

VRELI SEKS

KAKO GA POSTIĆI

TREJSI KOKS

Prevela

Ivana Jordović

■ Laguna ■

Naslov originala

Tracey Cox

HOT SEX: How to Do It

Copyright © Tracey Cox, 1998

Translation Copyright © 2007 za srpsko izdanje, LAGUNA

*U znak sećanja na
Džemsa Ruperta Merdoka 1988–1989.*

SADRŽAJ

| | |
|--|-----|
| Zahvalnice. | 9 |
| Uvod. | 11 |
| 1. MASTURBACIJA | 15 |
| Prvi, najvažniji, „preskoči ga i proklet si“ korak da biste postali stručnjak za seks | |
| 2. PREDIGRA. | 43 |
| Nije samo predjelo, može biti i glavno jelo (i desert)! | |
| 3. ODNOS. | 75 |
| Neki novi pogledi na staro napred-nazad, napred-nazad | |
| 4. ORGAZAM | 107 |
| Trideset (ako imate sreće) sekundi za koje se toooliko trudimo | |
| 5. LEPO SEKSUALNO PONAŠANJE | 136 |
| Kako da tražite gospodina Pravog ili gospođu Pravu a da ne napravite potpunu budalu od sebe | |

| | |
|---|-----|
| 6. KONTRACENCIJA I SEKSUALNO PRENOSIVE INFEKCIJE. | 163 |
| Kako da izbegnete trudnoću i kvržice, čvoriće i sve ono što noću svrbi | |
| 7. PROBLEMI S IZVOĐENJEM | 216 |
| Neki razlozi zbog kojih seks postaje loš i kako da se požudno vratite na pravi put | |
| 8. OZBILJNI PROBLEMI U VEZI SA SEKSOM | 253 |
| Borba s posledicama abortusa, silovanja i incesta | |
| 9. FANTAZIJE | 275 |
| Batalite ono „ali mislio/mislila sam da me <i>voliš</i> “ – vatrene fantazije vode do još vatrenijeg haosa u stvarnom životu | |
| 10. SEKS MITOVI | 296 |
| Većina parova to radi dva i po puta nedeljno, tvoj najbolji prijatelj tuca češće od tebe i ostale tajne i laži u vezi sa seksom | |
| 11. HOMOSEKSUALNI I LEZBEJSKI SEKS | 316 |
| Jesam li? Je li on? Šta sad? | |
| 12. OBIČNI PAROVI, IZUZETAN SEKS | 334 |
| Izvini, reče li monogamija ili monotonija? | |
| 13. DRAGI DNEVNIČE, DANAS SAM IMAO/IMALA SJAJAN SEKS | 367 |
| Šestoro ljudi se ljubi, vodi ljubav – i beleži | |
| Dodatak: Rečnik seksa | 386 |
| Indeks | 399 |

ZAHVALNICE

Mnogi ljudi su doprineli ovoj knjizi, kako informacijama tako i moralnom podrškom. Uz opasnost da zvučim kao dobitnica Oskara, zaista bih želela da se zahvalim svojoj porodici (Širli, Teri, Patriku, Morin, Najdželu, Debori, Dagu, Čarlsu i Medlin) i *svim* prijateljima i kolegama koji su me podržavali i ohrabivali kada mi je to bilo najpotrebnije.

Posebno se zahvaljujem: Debori Merdok, mojoj pametnoj sestri, koja je bacila iskusan medicinski pogled na tehnička poglavlja i tako darežljivo podelila svoju stručnost; Najdželu Koku, mom bratu, zato što je hrabro obezbedio intiman muški stav, a da mi nikada nije rekao da gledam svoja posla; Uteu Džunkeru, zato što je pročitao svaku reč rukopisa, uvek mi pažljivo ukazivao na greške i trpeo moje napade nerveze; Dženet Magivan, na inspirativnom publicitetu i marketinškim idejama i nepoljuljanoj veri i u projekat i u mene; Pet Ingram, najboljoj urednici u poslu, koja me je primila u svoje okrilje i mnogo me naučila o novinarstvu i životu; Eriku Flemingu, Dženet Hol i Grantu Brehtu, troma najpriznatijim australijskim psiholozima, koji su se rado odrekli toliko svog vremena da me poduče o seksu i vezama; Šoni Martin, Džud Mekgi i Džejn Bouring što su imale vere u ideju i vodile me kroz upoznavanje

s izdavaštvom s toliko humora i stila; Edit Vajsberg iz *Planiranja porodice*, koja je pozajmila svoje zavidno znanje u šestom poglavlju; Di Palmer, menadžeru sidnejskog *Kluba žena*, zato što je dala smisao svim čudnim i divnim zamkama koje prodaje u svom seks-šopu; Amandi Dvajer, vlasnici/upravnici salona *Kiti*, zato što je podelila svoje seksi tajne; Džerardu Vebsteru, psihologu specijalizovanom za seksualnu zloupotrebu, koji je izuzetno doprineo nekim poglavljljima knjige; Fioni Lekren iz australijske *Kontrole rađanja* i Ženevjev Grejem iz *Agencije za zaštitu dece od nasilja*, za savete u vezi s ozbiljnim problemima vezanim za seks.

Veliko hvala i svima ostalima koji su anonimno ogoleli svoje duše i doprineli knjizi citatima i savetima iz stvarnog života; i autorima seks-dnevnika i seks-radnicima Oliviji i Dejvidu, za njihove divne, iskrene vodiče kroz poglavlje o predigri.

Hvala raznim časopisima koji su mi dozvolili da koristim neke male odeljke iz svojih prethodno objavljenih priča. Neke od informacija iz ove knjige izvorno se pojavljuju u sledećim časopisima:

Kosmopoliten: „Oduvajte ga“, oktobar 1996; „Deset laži o seksu“, februar 1995; „Pedeset najintimnijih stvari koje možete uraditi s muškarcem“, novembar 1994; „Nova pravila seksa“, april 1995; *Australijski ženski forum*: „Masturbacija: nadohvat ruke“, maj 1996; „Seks-dnevnic“, mart 1995; *Mari Kler*: „Potpuni vodič kroz kontracepciju“, februar 1996.

UVOD

Svako može biti dobar u krevetu. Veličina genitalija nije bitna. Izgled nije bitan. Ne morate imati noge do brade, ruke kao Arni,* voziti sportski automobil ili se valjati u njemu da biste bili najbolji ljubavnik kojeg je vaš partner ikada imao. Ali *morate* imati dobro, radno znanje predmeta. A to je lakše reći nego uraditi.

Skoro svi pričaju o seksu. Uvek se hvalimo kako je *neverovatno* to i to u krevetu i nagoveštavamo kako je to pravi razlog što na poslu izgledamo tako umorno (podgurkivanje, namigivanje). Ali retki su oni koji će priznati pojedinosti ili pričati konkretno. Džejn će priznati da joj je Bred priuštio najbolji oralni seks u životu, ali se ne upušta u liz-po-liz analizu *zašto* – a kladim se da je i ne tražite.

Zato kupujemo knjige o seksu – da otkrijemo detaljna uputstva o onome što se isuviše stidimo da pitamo prijatelje i ljubavnike. Nevolja je u tome što je malo onih koji nam donose ono što stvarno želimo da znamo. Seksualni priručnici često preleću preko praktičnih osnovnih stvari i umesto toga pišu uopšteno – poput toga kako je ženama potrebna stimulacija klitorisa, a za

* Arnold Švarceneger. (Prim. prev.)

muškarca je zadnjica istinski vruća tačka. Sjajan savet, ali ako nemate ni najblažu predstavu šta da radite s tim, beskoristan.

Po tome se *Vreli seks* razlikuje. Umesto da pretpostavim da znate sve, ja sam pretpostavila da ne znate ništa i ubacila sve krvave detalje u obliku lakom za upotrebu, korak po korak. Mogla bih biti određenija i detaljnija jedino da sam s vama u spavaćoj sobi, vodim vas za ruku ili bilo šta drugo što koristite (a iskreno govoreći, radije ne bih).

Ovo ne znači da se knjiga bavi *samo* osnovnim stvarima. I iskusni ljubavnici će mnogo saznati iz *Vrelog seksa* zato što ima dosta naprednih saveta, trikova i tehnika da i madam Bič* bude srećna. Ali savetujem *svima* da pročitaju uvodna poglavlja. Vrlo često je onima koji *misle* da znaju šta rade obrazovanje najpotrebnije. Seks je pomalo nalik daktilografiji. Možete se provući kucajući s dva prsta, ali nikada nećete biti tako dobri kao oni koji su završili kurs za sekretarice i vežbaju svako veče. Povratak na osnovni nivo, makar samo radi provere da li ste na dobrom putu, nije loš ni za koga. Ne dozvolite da vam iko kaže drugačije: seksualne veštine se mogu naučiti i *svi* ih možemo poboljšati.

Iz sličnih razloga sam napisala knjigu koristeći svakodnevni jezik. Tačni tehnički izrazi zvuče užasno autoritativno, ali ako *vi* ne znate da se vlažni snovi zapravo zovu noćno izlučivanje, nećete imati pojma o čemu pričam ako upotrebim taj izraz. Ponekada reči koje koristim nisu čak ni tačne. Na primer, većina ljudi kaže „sperma“ kada zapravo misli „seme“. Ali hej – ako *vi* tako kažete, i ja sam ga često tako zvala da biste znali o čemu pričam.

Takođe sam kriva i za neka velika uopštavanja o seksu. Nadam se da ih nema previše, ali oprostite mi ako pročitate nešto s čim se lično ne slažete. Da sam uzela u obzir svaki pojedinačni individualni stav, istraživanje, izuzetak i ekstrem, još uvek bih ludački kucala na kompjuteru!

* Engl.: *lash* – bičevati, šibati. (Prim. prev.)

Vreli seks je napisan tako da se čita od korice od korice, ali je jednako koristan i kao inspiracija kada raspoloženje opadne. Pošto je dobar seks moguć jedino ako su *obe osobe* koje učestvuju posvećene tome da ga dovedu do savršenstva, uključila sam vodiče za njega i nju gde god je moguće. *Vreli seks* nije ni samo za određeni uzrast. Postoje informacije za sve različite faze našeg seksualnog života: sve od prve masturbacije i gubljenja nevinosti do seksa u trudnoći i izbacivanja monotonije iz monogamije. Dodajte savete o tome kako da se oslobodite svih kočnica, izgradite uspešnu veštinu sporazumevanja i brdo saveta o vezama – i ništa vas neće moći zaustaviti da izgužvate čaršave!



MASTURBACIJA

Prvi, najvažniji, „preskoči ga i proklet si“ korak da biste postali stručnjak za seks

LJudska bića su smešna stvorenja. Kikotaćemo se nad onim da li progutati ili ne, i pretvorićemo ono užasno isprobavanje novog seksualnog položaja u temu na večernjoj zabavi, ali kada dođe do onog najnevinijeg, najosnovnijeg seksualnog čina, uzmuvaćemo se kao onaj momak u uglu koji tiho pati od napada hemoroida. Možda jesmo seksualno najoslobođenija generacija do sada, ali masturbacija, posebno ženska masturbacija, još uvek je ozloglašena.

Čak ni mojim prijateljima, koji su navikli da izbrbljam svakakve čudnovate seksualne statistike, u toj situaciji nije prijatno.

„Šta radiš da ubiješ dosadu dok satima sediš za kompjuterom?“, nedavno me je pitala prijateljica za ručkom s grupom prijatelja.

„Uglavnom pijem kafu“, odgovorila sam. „A i – masturbiram. To je sitno zadovoljstvo koje osvežava dan i beskrajno me podiže.“

Usledila je grobna tišina. Viljuške i noževi su ostali u vazduhu, a neko se zagrcnuo vinom. „*Molim?*“, zamucala je moja prijateljica, crvenija od cvekle u svom tanjiru.

„Rekla sam da pravim pauze za masturbaciju“, slabašno sam ponovila. Čak je i *meni* bilo pomalo neprijatno.

„O tome se ne priča. Najviše što ćeš reći ortacima jeste: 'Otišao sam kući i drkao.' Ali to uvek kažeš šaljivo, tako da ne znaju je li to zaista istina. Nikada se drugi momak nije okrenuo i rekao: 'Kako ti to radiš?' Da jeste, verovatno bih pomislio da je homoseksualac.“

Skot, 18, student

Činjenica je da, iako to svi rade (a ako ne rade, trebalo bi), malo njih to priznaje, a *niko* o tome otvoreno ne razgovara. Masturbacija ostaje jedna od retkih tema o seksu zbog koje će i najslobodniji pocrveneti. Ista ona devojka koja će srećno masturbirati između dve veze osećaće krivicu ako to nastavi da radi i kada redovno upražnjava seks. Mnogi još uvek masturbaciju doživljavaju kao nešto što radiš kada „ne dobijaš nimalo“, plašeći se da nisu dovoljno seksualno privlačni da bi dobili „ono pravo“, ako se „sve-

du“ samo na masturbaciju.

U stvarnosti, što ste seksualno aktivniji, to je verovatnije da masturbirate, bez obzira na to imate li partnera ili ne. Kinsi, najpoznatiji stručnjak za seks na svetu, otkrio je da su ljudi koji su masturbirali u ranoj mladosti vodili mnogo intenzivniji seksualni život od onih koji nisu i da su bili seksualno aktivni mnogo duže od prosečnih ljudi.

Ovo je oblast u kojoj muškarci imaju adut u rukama. Većina žena masturbira jednom nedeljno, a često to ne rade redovno do kasnih tinejdžerskih godina. Većina muškaraca masturbira barem dva puta češće, a počinje s dvanaest ili trinaest godina. Među ženama koje su otkrile radosti masturbacije praktično sve mogu tako da postignu orgazam – u stvari nas 95% (a neki istraživači prikazuju čak i veći postotak). S druge strane, ako ste žena koja nikada nije masturbirala, statistike pokazuju da je vrlo verovatno da nikada u životu niste doživele orgazam. Prilično jak motiv za solo seks!

Istina je da dobre devojke to *rade*, a ako nikada niste i ne želite da pokušate, odmah odustanite od ideje da ćete ikada imati ispunjen seksualni život. Masturbacija je siguran put (često jedini) da otkrijete šta vas seksualno uzbuđuje, a ako ne znate kako da uzbudite sebe, nemate nikakvu šansu da kažete svom partneru kako

to da uradi. Malo nas ima sreću da započne seksualni život s ljubavnikom koji je toliko strpljiv i vešt da može da nas nauči svemu o našem telu. Osim toga, masturbacija je dobra za vas. Oslobađa vas napetosti, inhibicija, divno je oslobađajuća – i daleko je bolja od brojanja ovaca ako imate teškoća da zaspitate!

Ubeđeni ste, ali nemate pojma kako se to radi? Potrebna je hrabrost (i nekoliko miliona pića) da bi čovek pitao i najbližeg prijatelja da mu kaže kako se to radi korak po korak. Srećom, ne morate. U ovom poglavlju naći ćete – bez gluposti, bez zadržke – praktične podatke o svemu što ste oduvek želeli da znate, i što je trebalo da znate, o solo seksu.

LEKCIJA KOJU NISTE IMALI U ŠKOLI NA ČASU BIOLOGIJE

Seks je veština koja se uči i morate raditi domaće zadatke da biste postali stručnjak. Nikada nećete naučiti da svirate gitaru ako ne otkrijete gde da stavite prste da biste odsvirali notu; ni seks se ne razlikuje: potrebno je da poznajete osnove anatomije. Iznenadujuće malo ljudi odvoji vreme da otkrije kako radi sistem seksualnog reagovanja njihovog tela. Za muškarce ovo nije prevelika teškoća. Penis je lako proučiti

„Prvi put kada sam masturbirao, izjedala me je krivica. Čuo sam užasne priče o tome: bilo je društveno neprihvatljivo, nešto što ne bi trebalo da radiš, bilo je prljavo i neuredno. Opšti utisak je bio da samo matori perverzncijaci drkaju. Sada smatram da je masturbacija izuzetno zdrava, i mada sada niko ne poriče da masturbira, niko to zapravo i ne priznaje. Fantaziram obično o osobi s kojom sam. Namerno posmatram njeno lice i pokrete dok vodimo ljubav, a onda ih se prisećam dok masturbiram. Ponovo proživljam te osećaje i pokušavam da ponovim iste tehnike koje je ona koristila da bih doprineo realnosti. Volim da se spustim dole i većina mojih fantazija je o tome kako joj pružam oralni seks. Ponekad uhvatim sebe kako pomeram jezik dok se samozadovoljavam. Toliko se unesem u svoju fantaziju.“

Tim, 32, trgovac

– sve što čovek treba da uradi jeste da pogleda dole i malo se poigra. Ženski delovi nisu u vidnom polju i iz tog razloga sam oba naredna biološka obilaska po telu namenila ženama. Od vas dvoje, vi verovatno znate manje i o njegovim i o svojim genitalijama. Dodajte ovome i malo „istraživanja na terenu“ – dodirivanje i ispitivanje onih oblasti kojima stimulacija prija – i na dobrom ste putu da postanete stručnjak u seksu.

Najbolje je da prvo same proradite vežbe iz anatomije i masturbacije, pa da ih onda ponovite s partnerom. Naučite kako *same* sebi

! Prosečan muškarac proizvede sto miliona spermatozoida brzinom do hiljadu u sekundi svakog dana. Ali ne budite suviše zadivljeni. To je otprilike isto koliko i prosečno morsko prase!

da pružite najviše zadovoljstva i imaćete više šanse da uspete da to znanje prenesete dalje. Pažljivo pratite uputstva i do kraja poglavlja trebalo bi da oboje znate i svoje i partnerove vruće tačke. Nema ispita. Ne predlažem da ijedno od vas napamet nauči tehničke nazive za sve delove vaših genitalija. „Dragi, sviđa li ti se kada te dodirujem tu?“, podjednako je delotvorno (iako ne toliko upečatljivo) koliko i: „Bi li želeo jači pritisak na frenulum

dok ti istovremeno stimulišem perineum?“ Ali malo znanja vas zaista može daleko odvesti – posebno u spavaćoj sobi.

Kako radi penis

Od ovog poglavlja ćete imati više koristi ako ispred sebe imate pravi živi primerak. Da, ozbiljna sam! Skupite hrabrost i zamolite partnera da vam bude model – mnogo je lakše prepoznati delove o kojima ćemo govoriti gledajući ono pravo. Objasnite mu da učite kako radi penis da biste bile bolje u krevetu. Pod pretpostavkom da ovo nije vaš prvi sastanak, malo je verovatno da će odbiti poziv. Samo zapamtite da je penis koji pažljivo proučavate još uvek pričvršćen za telo. Vaš dečko će se verovatno u početku osećati pomalo čudno i stideće se, i možda će brinuti da neće „ispuniti norme“.

Umirite mu strahove tako što ćete mu pričati dok ga proučavate, i pretvorite to u jednu ili dve lekcije. Naravno da zna kojim delovima prija kada ih trljate a kojima ne, ali vrlo verovatno ni on ne zna prave nazive za njih!

Razmišljajte o penisu u četiri dela: *glava* ili *glavić* (pečurkasti vrh penisa); *uretra* (tanki prorez na vrhu iz kojeg mokri i ejakulira); *osnova* (dužina penisa); i *frenulum* (malo parče kože gde glavić dodiruje osnovu). Vaš partner možda ima, a možda i nema udnu navlaku (višak kože koja prekriva vrh penisa). Ako je obrezan, ona je verovatno odstranjena dok je bio beba. Ako nije, navlaka se prilikom odnosa prirodno povlači da otkrije vrh, dajući mu isti osećaj kao i obrezanom momku. Priđite joj pažljivo: ne vucite je energično naniže da vidite šta je ispod. Koristite podmazivač i blago je povucite – pitajte ga da vam pokaže kako to on radi.

Opšte pravilo je da je osnova najmanje osetljiv deo penisa a glavić najosetljiviji. Glavić je izuzetno osetljiv na stimulaciju jer sadrži brojne nervne završetke odmah ispod kože. Drugim rečima, tu će on vaš dodir osetiti bolje nego bilo gde drugde. Frenulum je još osetljiviji. On je na donjoj strani penisa (sa strane najbliže testisima, a ne stomaku). Pronađite gde se susreću glavić i osnova i videćete kako je koža nabrana u sredini. To je frenulum – nešto što ćete dobro upoznati ako želite da mu pružite zadovoljstvo!

Penisi su različitih veličina, ali prosečan opušten penis (ne u erekciji) dugačak je oko 9,5 centimetara, a širok oko 3,9

„Prosečno masturbiram četiri ili pet puta nedeljno, svakog dana ako sam napaljen. Bez obzira koliko sam bolestan ili neraspoložen ipak to radim bar jednom ili dva puta nedeljno – nikada nisam bio *toliko* bolestan da u potpunosti zaboravim na seks. Nije to ništa naročito pošto traje samo nekoliko minuta. Odem u kupatilo i zamislim neku devojkicu koju sam video tog dana i pomislio da dobro izgleda. Obično svršim u trenutku kada zamišljam kako mi puši. Druga omiljena fantazija mi je da ona masturbira preda mnom.“

Džon, 22, student

centimetara. Kada je uzbuđen, erektilno tkivo u penisu puni se krvlju i on raste i postaje čvrst. Za vreme *orgazma* („svršavanja“) on obično *ejakulira* tj. izbacuje semenu tečnost (ili spermu) iz penisa u nizu mišićnih kontrakcija. Suprotno uvreženom mišljenju, orgazam i ejakulacija su dva odvojena procesa koja se ne javljaju obavezno u isto vreme. Orgazam je osećaj; ejakulacija je izbacivanje sperme. On može da ejakulira i bez orgazma, ili da doživi orgazam bez ejakulacije. Tako da i on može da folira!

Skrotum je kesasta koža u korenu penisa u kojoj su *testisi* (jaja). Oni imaju dve namene: da proizvode spermu i da proizvode muške hormone kao što je testosteron. Neki muškarci vole da im se skrotum liže, drži ili nežno masira tokom seksa. Njegov analni deo je takođe izuzetno osetljiv, ali opet – neki muškarci vole da mu se poklanja pažnja, a neki ne. *Perineum* je deo između testisa i anusa: bogat je nervnim završecima i takođe reaguje na dodirivanje ili lizanje.

! **Homoseksualci i biseksualci najčešće masturbiraju – jednom ili dva puta dnevno ili češće.**

statale tokom ove vežbe (naravno, osim ako je on uzbuđen) – pre će proleteti kroz krov nego što će ga to uzbuditi. Istražite je za vreme odnosa tako što ćete mu dobro podmazan prst nežno gurnuti u anus i pritiskati prednji zid – osetićete je kao čvrstu masu veličine oraha. Snažno je masirajte ili povlačite prstom naniže tokom oralnog seksa ili odnosa, po mogućstvu uoči samog orgazma.

Kako radi vagina

On je posmatrao svoj penis još od trenutka kada je uspeo da usmeri pogled: vaše genitalije su skrivene od pogleda. Skoro svaka žena je u nekom trenutku podlegla radoznalosti i pogledala svoju vaginu pomoću ručnog ogledala, ali čak i ako poznajete svoje genitalije koliko i on svoje, dobićete mnogo više od ove vežbe ako

Muška G-tačka (vidi stranu 123 za više o ovome), sada izjednačena s *prostatom*, nalazi se oko uretre kod bešike. Ne bih savetovala veselo bockanje prostate tokom ove vežbe (naravno, osim ako je on uzbuđen) – pre će proleteti kroz krov nego što će ga to uzbuditi. Istražite je za vreme odnosa tako što ćete mu dobro podmazan prst nežno gurnuti u anus i pritiskati prednji zid – osetićete je kao čvrstu masu veličine oraha. Snažno je masirajte ili povlačite prstom naniže tokom oralnog seksa ili odnosa, po mogućstvu uoči samog orgazma.

pogledate i prepoznate svaki deo. Odaberite neko izolovano mesto s dobrim svetlom gde vas neće uznemiravati. Predlažem da ovu vežbu prvo uradite same, pre nego što je ponovite s partnerom. Naravno, biće vam malo neprijatno dok je on „tamo dole“ i zuri u nešto što je retko kad izloženo pogledu. Ali ako ste ozbiljno zainteresovane za dobar seks, ovo je obavezno! Zdrav razum bi trebalo da vam kaže da ako nikada nije ni bacio pogled na vašu vaginu, ima male šanse da otkrije tačno kako da vas zadovolji. Genitalije su individualne i znatno se razlikuju od osobe do osobe. Vaš klitoris nije na potpuno istom mestu na kojem je bio kod njegove prethodne devojke i pipanje u mraku nije najbolji način da ga pronađe.

Ženski seksualni organi su vrlo složeni ali, kao i njegovi, u osnovi se dele na različite segmente. Spoljni organi – sve što vidite spolja – zajedno su poznati kao *vulva*. *Venerin breg* je mesnati brežuljak prekriven stidnim dlakama, pravi „V“ koje vidite kada stanete ispred ogledala. Služi kao „jastuk“ prilikom odnosa. Seditte ili ležite udobno s raširenim nogama i prvo što ćete videti jesu nabori kože prekriveni stidnim dlakama. To se zove *labia maiora*. Otvorite ih i otkrićete unutrašnje „usmine“ koje se zovu *labia minora*. Veličina i oblik i jednih i drugih usmina znatno variraju. Obično spoljne usmine prekrivaju unutrašnje, ali je potpuno normalno i da unutrašnje vire. *Labia minora* sadrže žlezde koje luče sekret, tečnost koja podmazuje vaginu. Kada ste uzbuđene, usmine se napune krvlju (baš kao i njegov penis), postanu deblje i crvenije.

Ako ste devica moguće je da imate *himen*, tanku opnu koja prekriva otvor vagine. Ako je još uvek nedirnut, obično ima otvore kroz koje ističe menstrualna krv. Ne paničite ako niste upražnjavale seks a njega nema. Često se pokida u detinjstvu usled jahanja konja, gimnastike ili korišćenja tampona.

Između vaginalnog otvora i anusa postoji mala oblast glatke kože koja se zove *perineum*. Ova oblast je izuzetno osetljiva na seksualne nadražaje. Kao i muškarci, neke žene vole da im se za vreme orgazma stavi prst u *anus*, ali ovo je individualno i u velikoj

„Pretpostavljam da sam vrlo preduzimljiva u vezi s tim. Osetim potrebu, odem u spavaću sobu i skinem gaćice. Sednem na krevet naslanjajući se leđima na zid, raširenih nogu i spojenih stopala. Imam obe knjige fantazija Nensi Frajdej* i obeležila sam sve svoje omiljene fantazije, tako da ih prelistam, odaberem šta me danas uzbuđuje, upotrebim podmazivač i krenem. Mogu sve da završim za vreme potrebno da se skuva kafa!“

Fiona, 22, recepcionerka

meri zavisi od žene (i muškarca koji to radi).

Odmah iznad vaginalnog otvora videćete mali otvor kroz koji mokrite. To se zove *uretra*. *Klitoris*, najosetljiviji organ, na vrhu je vagine (deo najbliži vašem pupku) i liči na malo zrno graška prekriveno zaštitnim kožnim poklopcem. Deo klitorisa koji vidite da izviruje zapravo je deo mnogo većeg organa koji se produžava unutra. Klitoris je ukupno dugačak desetak centimetara i kada se vrh nadražuje (obično prstima, jezikom ili vrhom penisa), ceo poraste, postane čvrst i osetljiv. Klitoris ima iste delove kao penis, samo su skriveni od pogleda. Muškarci imaju ono što bi odgovaralo klitorisu s gornje strane penisa, ali je u potpu-

nosti prekriven kožom, dok kod nas vrh proviruje, tako da – iako mislimo da su ženske genitalije „unutra“ a muške „spolja“ – deo ženskih organa koji je seksualno najosetljiviji zaista jeste „napolju“. Njegov penis se koristi u druge svrhe (prenos sperme i urina); naš klitoris je izložen samo da bi nam pružio zadovoljstvo. To je jedini organ koji postoji samo zato da prima i prenosi seksualne nadražaje. Zato zaboravite na zavist prema penisu – on bi trebalo da bude ljubomoran!

Pronađite svoju G-tačku tako što ćete staviti prste u vaginu i pritiskati nagore po prednjem zidu (strana najbliža vašoj prednjoj strani, ne leđima). To je mali sunderasti čvorić na prednjem zidu (za detalje pogledajte četvrto poglavlje).

Sama *vagina* je mišićna cev dugačka oko osam centimetara, koja se, kada je stimulirana na pravi način, širi da s lakoćom primi

* Nensi Frajdej se bavila problemima ženske seksualnosti i oslobađanja. (Prim. prev.)

penis bilo koje veličine. Kada partner prvi put prodre u vas, mišići vagine se grče i stežu penis. Kako se odnos nastavlja i uzbuđenje raste vagina se dodatno širi – nekada toliko da ne možete ni da osetite penis u sebi bez obzira na njegovu veličinu. To objašnjava zašto je za oba partnera prvih nekoliko prodora nekada najprijetnije, jer je vagina još uvek stegnuta.

Stimulacija klitorisa je većini žena neophodna za *orgazam*. Pri likom odnosa klitoris može biti posredno stimulisan, ali neposredno dodirivanje prstima ili jezikom obično je mnogo delotvornije. Kada doživite orgazam, vaginalni zidovi se snažno i ritmički grče, obično tri do pet puta, izazivajući snažno zadovoljstvo.

PRAKTIČNI PRIRUČNIK ZA SOLO SEKS

Tajna seksualnog zadovoljstva vam je nadohvat ruke. Bukvalno. Uradili ste domaći iz osnova biologije o tome kako vaše telo radi, a sada ćemo proučiti kako vaše telo reaguje na dodir pri masturbaciji. Mnogo zabavnije, verujte mi!

Ž ZA NJU

Ukoliko je ovo vaš prvi pokušaj masturbacije, od presudnog značaja je da pronađete mesto i vreme da vas niko ne prekida. Majčin glas na telefonskoj sekretarici pomalo ometa kada ste na ivici svog prvog orgazma, pa za početak podignite slušalicu s telefona. Ako živite s drugim ljudima, zaključajte svoja vrata. Ako želite, navucite zavese i učinite sve što je potrebno da vam bude prijatno.

Većina žena ne skida svu odeću kada masturbira, ali učinite to za prvi put. Pogledajte svoje genitalije u ogledalu i ponovo se upoznajete sa svojim klitorisom. Zapamtite da je obično na vrhu vagine i izgleda kao sitno zrno graška prekriveno kožom. Stimulacija klitorisa je ono što će vas dovesti do orgazma.

Pre nego što počnete, uzmite tubu ličnog podmazivača iz kupatila. Možete kupiti K-Y* ili nešto slično u apoteci ili supermarketu,

* Lični podmazivač na bazi vode. Proizvodi *Johnsons i Johnsons*. Ne sadrži dodatnu boju i mirise, ne oštećuje lateks u kondomima. (Prim. prev.)

a bolje je koristiti njih nego vazelin ili ulje za bebe koji narušavaju osetljivu *pH* vrednost vagine i mogu izazvati upale. Takođe će vam trebati neko ulje za masažu ili losion za telo.

Počnite da se zagrevate utrljavajući ulje na grudi, ruke, po celom telu; pažljivo vodite računa o tome koji dodiri vam prijaju a koji ne. Čitanje erotske knjige ili gledanje videa može vam pomoći dok masturbirate; druga mogućnost su seksi misli – fantazije o bivšim ili sadašnjim ljubavnicima, o nekome s kim biste želeli seks ili događaju koji vas uzbuđuje.

Udobno ležite na krevet s opuštenim i raširenim nogama. Kada budete spremne počnite da istražujete spoljne genitalije prstima – trljajte, povlačite, pritiskajte, isprobavajte dok ne otkrijete šta vam najviše prija. Sada nanosite podmazivač na unutrašnje usmine ili liznite prst i koristite pljuvačku.

Usmerite pokrete na predeo oko klitorisa ili na sam klitoris. Ovaj deo će biti osetljiviji od ostatka vagine pa počnite s blagim povlačenjem dok je još prekriven kožom. Održavajte ritam pokreta koji ste odabrale. Kako uzbuđenje raste koža će se povlačiti. Neposredno dodirivanje klitorisa bi moglo biti još bolje. Isprobavajte s grubljim i nežnijim povlačenjem, kruženjem i povlačenjem napred i nazad da otkrijete šta je najbolje.

Posle nekog vremena ti prijatni osećaji će se pojačati i koncentrisati oko klitorisa. U ovom trenutku ćete možda poželeti da pojačate ritam ili pritisak ili jednostavno nastavite da radite isto što i do sada. Znaćete kada doživite orgazam. Nepogrešivo ćete osetiti nalet zadovoljstva – „vrhunac“ osećaja u kojima ste uživale – i vagina će početi da se grči u talasima. Možda ćete osetiti kako vam se grč vaginalni mišići. Obično je neposredno dodirivanje klitorisa odmah posle orgazma bolno, pa nema razloga za brigu ako vas zaboli nastavite li sa stimulacijom.

Ako imate neku nedoumicu s tim

Porazgovarajte s bilo kojim dobrim seksualnim terapeutom o tome kako da unapredite ljubavni život i prvo što će vam reći je ovo: ako

masturbacijom niste uspele da postignete orgazam, niste stigle ni do prve faze. Saosećajan savet. Ali ako potičete iz stroge religiozne sredine ili su vam roditelji rekli da je to što se dodirujete prljavo i nastrano, nije tako lako otresti se ovih duboko ukorenjenih stavova bez obzira na to koliko su glupavi. Do dvadesete godine većina nas je shvatila da od masturbacije (a) nećemo oslepeti i (b) nećemo postati perverznciji. Ali iako većina ljudi, posebno žena, ovo shvata *intelektualno*, drugačija je situacija na emotivnom polju. Ako vam samo čitanje ovog poglavlja predstavlja problem, verovatno bi vredelo zakazati razgovor sa seksualnim terapeutom kako biste se izborili sa svojim osećanjima.

Osećate se dobro, samo pomalo gadljivo? Pokušajte sledeće...

Nazovite to drugim imenom

Iako o seksu pričamo kao o nečem prirodnom i normalnom, ipak ga ne obavljam javno. Većini nas ne bi palo na pamet da se kresnemo s partnerom na podu dnevne sobe za vreme večere kod prijatelja ili da se ušunjamo u njihovu spavaću sobu samo zato što nam je tako došlo. Iz raznih razloga – nekih dobrih, nekih loših – seks je skriven. A to šalje nekim ljudima poruku da seks nije u redu.

Masturbacija je još više obavijena tajnom. Iako smo navikli da u filmovima i na televiziji gledamo parove kako rasturaju spavaću sobu, masturbacija je još uvek rezervisana za porno filmove, čime se učvršćuje stav o njoj kao o „prljavoj“ i stvara kod nekih ljudi utisak da i dalje nije u redu dodirivati se „tamo dole“. Čak i naziv „masturbacija“ stvara dodatne zabrane mnogim ženama. Pa, za početak, pokušajte da je nazovete drugačije: samozadovoljavanje, oslobađanje napetosti, pilula za spavanje. Ako uobičajite i upotrebite izraz ili reč koju vaš mozak ne povezuje odmah s „lošim“ mislima, delovaće manje preteći. Zvuči jednostavno, ali seksualni terapeuti se kunu da je to važan korak u pravom smeru.

Odvojite vreme i dozvolite sebi da uživati

Kada masturbiramo, težimo da to radimo vrlo brzo i da što pre završimo s tim zbog toga što smo, kada smo tek počinjali, brinuli

da će nas uhvatiti. Takođe, mnogi masturbiraju samo kada seksualna napetost postane tolika da je se *moraju* osloboditi.

Pretvorite to iz nečega što radite samo kad morate u nešto što ćete doživljavati kao „poslasticu“. Jedan način je da je koristite kao nagradu – počnite da masturbirate posle nečeg lepog što vam se dogodilo. Nema holesterola (za razliku od rebra čokolade), odlično je za zdravlje (za razliku od pića ili cigarete) i ne košta ništa (kupo-holičarke, obratite pažnju). Uskoro ćete početi da je povezujete sa dobrim stvarima i ceo čin će postati mnogo pozitivniji.

Načelo povećanja zadovoljstva

Probale ste da masturbirate ali to vam ništa nije donelo? Kladam se da niste koristile podmazivač. Trljajte koliko hoćete, ali ako ste suve, to će samo biti neprijatno. Lični podmazivači (poput K-Y) vlaže celu genitalnu oblast i skoro svaki dodir čine božanstvenim. Podmažite i um zvucima ili slikama. Pustite seksi muziku i okačite erotsku sliku u spavaćoj sobi. Druga mogućnost je da posmatrate fotografiju svog obožavanog, zgodnog dečka. Postarajte se da okruženje bude onoliko seksi koliko vi želite da se tako osećate.

Njene četiri omiljene tehnike

1. Sedeći ili ležeći raširenih nogu

Ovo je najpopularniji i uvrežen način masturbacije zbog čega su mu neki stručnjaci za seks i dali nadimak „misionarski položaj za masturbaciju“.

Položaj: Ležite na krevet s podignutim kolenima i raširenim nogama ili sedite prekrštenih nogu, leđa naslonjenih na uzglavlje kreveta ili zid. Pokušajte da spojite tabane, što će pojačati pritisak na prepone. Možda ćete želeti da čitate erotsku knjigu ili magazin dok masturbirate, ali je odbacite i prepustite se mašti kada se približite vrhuncu.

Tehnika: Ne postoje ispravan i pogrešan način da se dodirujete, ali većina nas koristi prste. Neke žene su toliko osetljive da će se

dodirivati preko gaćica; neke vole neposrednu stimulaciju klitoris, druge posrednu. Izuzev 1,8 posto žena (sudeći po mišljenju stručnjaka za seks), sve koriste neku vrstu stimulacije klitoris da bi dostigle vrhunac. Često je najomiljeniji srednji prst desne ruke. Isprobavajte s pokretima gore-dole po klitorisu ili lagano kružite po ivici ako je suviše osetljiv. Počnite s blagim pokretima, mada ćete kasnije možda poželeti da pojačate pritisak. Druga mogućnost je da trljate stranu o stranu ili „lupkate“ klitoris, prebirajući kao po gitari.

Ritam je različit – većina žena voli ujednačen, mada neke zastaju pa nastavljaju. Probajte sporo i blago ili brzo i snažno kako biste pronašle ritam koji vam najviše prija. Većina odabere odgovarajući ritam i drži ga se do orgazma, druge dovedu sebe do ivice pa sačekaju nekoliko trenutaka pre nego što nastave. Neke potom počnu polako, pa ubrzavaju do prethodnog tempa, druge jednostavno nastave gde su stale pre pauze. Druga omiljena tehnika je da jednostavno stavite po jedan prst sa svake strane klitoris i trljate.

Srazmerno malo žena stavlja nešto u vaginu, i to s dobrim razlogom! Klitoris, koji nam pruža orgazam, stoji izvan vagine. Ipak, nije loša ideja uključiti čudan „umaćući“ pokret unutra, ne samo zato što je osećaj dobar, već i zato što pomaže prenošenju prirodnog podmazivača iz vagine na klitoris. Klitoris se veoma lako suši, pa upotrebite više podmazivača kako napredujete ili redovno ližite prste.

Stimulacija jedne te iste oblasti može dovesti do toga da klitoris postane neosetljiv pa povremeno malo pomerite ruku na drugo mesto kako biste zadržale osećaj i povratile osetljivost. Ako klitoris postane prenadražan, prestanite s direktnim dodirima i umesto toga se igrajte kožom koja ga štiti. Većina žena ovo radi prirodno jer je klitoris izuzetno osetljiv.

Potrebno vreme: Ne postoji „normalan“ vremenski period za postizanje orgazma; mnogo zavisi od vašeg raspoloženja, napetosti i toga koliko ste uzbuđene. Nekada ćete doživeti vrhunac za nekoliko minuta; drugi put će vam trebati petnaest.

Vrhunac: Kako se približavate orgazmu pritisnite pete kako biste pojačale pritisak na prepone. Takođe možete da pokušate da stežete i opuštate vaginalne mišiće ili namerno stežete zadnjicu kako biste pojačale pritisak. Neke žene su primetile da im senzualni pokreti ili stenjanje pomaže da pređu ivicu; druge će sedeti ili ležati potpuno mirno ne ispustivši ni zvuk.

Malo nas doživljava orgazam bez fantazije, pa pustite mašti na volju! Proživite ponovo posebno vrelu seansu s dečkom, šta biste volele da radite s drugom osobom – sastavite seksualni scenario koji vas uzbuđuje. Ne brinite zbog svoje fantazije; ona ne znači da ste čudne, homoseksualne ili da tajno želite da budete silovane. Većina žena mašta o onome što im ne bi palo na pamet da urade u stvarnom životu – zato ih i zovemo fantazije!

2. Trljanje o nešto

Ovo je drugi omiljeni položaj za masturbaciju. Umesto da prstima neposredno stimulirate klitoris, trljajte se o nešto koristeći pritisak i trenje za postizanje vrhunca.

Položaj: Većina žena koja koristi ovaj način leži na stomaku čvrsto pritiskajući genitalije na krevet s jastukom ili jastučetom između nogu kako bi se o njega trljale. Druge leže na leđima s čebetom ili jastukom između nogu i rukama drže obe strane jastuka kako bi održale pritisak. Jedna žena koju znam trlja se o zamotanu čarapu, druga o ruku svog plišanog mede. Neke žene koriste prste ali i jastuk, ili čvrsto stežu noge da bi pojačale pritisak. Možete i sedeti na podu i trljati se o nogu stolice.

Tehnika: Sećate li se kada ste bile suviše mlade da biste išle „do kraja“, ali ste se pribijale na dečkovu nogu i kuk radi stimulacije? Ovo je ista tehnika. Uopšteno govoreći, predmet držite mirno i trljate se o njega, umesto obrnuto, mada neke žene ritmički vuku čaršav ili čebe između nogu. Opet ćete morati da isprobavate i možda „namestite“ genitalije tako da osećaj trljanja

bude prijatan. Većina žena to radi prilično snažno, održavajući ritam do vrhunca. Pomeranje skupljene ruke preko genitalija dok se pritiskate o jastuk takođe je popularno.

Potrebno vreme: Ponovo – ne postoji „pravilo“. Mnoge žene počnu s ovom tehnikom, pa potom pređu na neposrednu stimulaciju klitorisa rukom da završe posao.

Vrhunac: Kako se približavate orgazmu tako pojačajte pritisak time što ćete stegnuti butine i mišiće zadnjice. Većina žena radi i „Kegelove vežbe“ (ritmičko stezanje istih vaginalnih mišića koje koristite da biste sprečile mokrenje) dok nastavlja s trljanjem. Ponovo, fantazija ima značajnu ulogu, a pošto se trljate o predmet, prilično je lako zamisliti da je taj predmet osoba o kojoj maštate!

3. Upotreba vibratora i/ili dilda

Oko 15 posto žena koje masturbiraju koriste dildo ili guraju predmete unutra, ali velika većina nas je isprobala ili poseduje vibrator. Orgazam pomoću vibratora ne zahteva mnogo napora: čvrsto ga držite uz genitalije i većina će doživeti vrhunac za nekoliko minuta! Upravo zato mnogi seksualni terapeuti preporučuju da ne koristite vibrator *svaki put* kada masturbirate. Za početak, ograničavajuće je to što ga nećete uvek imati kod sebe. Drugo, ne uči vas nijednoj

„Legnem na krevet i čvrsto stegnem noge tako da mi je ruka stegnuta između njih. Ne koristim podmazivač – obično sam prilično vlažna, naročito ako sam dovoljno napaljena da želim da masturbiram, trljam sam klitoris ali veoma blago i držim isti ritam do kraja. Ne stavljam ruke u sebe, ali nekada snažno stežem bradavice. Ponekad stavim jastuk između nogu i trljam se o njega da svršim. Ne fantaziram, već se snažno usredsređim na to da svršim, na osećaj koji sebi pružam. Nijedan muškarac nikada nije uspeo da me rukom zadovolji bolje nego što ja to sama radim – suviše su grubi.“

Ana, 25, bankovni menadžer

seksualnoj veštini koju možete primeniti s partnerom. Barem pokušajte da masturbirate do orgazma trljanjem ili korišćenjem prstiju, čak i ako najčešće koristite vibrator.

! Najverovatnije je da će masturbirati žene s najvišim obrazovanjem. Četrdeset jedan posto žena koje su završile srednju školu nikada ne masturbira, ali samo sedam posto onih koje nastavljaju školovanje ne upušta se u solo seks.

daju u robnim kućama kao masažeri za telo. Oni dobro rade jer imaju ravnu površinu koja uspešno stimuliše oblast klitorisa – takođe je mnogo manje neprijatno kupiti ih ako ste stidljivi! (Kad smo već kod te teme, nemojte proterati svoj vibrator na dno plakara kada vam je tu dečko; on će ga rado koristiti na vama, a takođe će uživati u vibrirajućem osećaju na svojim genitalijama.)

Položaj i tehnika: Ako koristite dildo, možete da sednete ili legnete dok ga stavljate ili ga čvrsto držite za osnovu i „spuštajte“ se na vrh – različitih položaja ima koliko i prilikom odnosa. Ako nemate dildo a želite nešto da stavite unutra, pokušajte s ne suviše zreloom oljuštenom bananom; izgleda da one oponašaju čvrst ali blag osećaj penisa i potpuno su bezbedne. Pošto je stimulacija klitorisa obično neophodna za orgazam, verovatno ćete morati da koristite i ruke da neposredno stimulišete oblast oko klitorisa, koristeći bilo koju od prethodno navedenih tehnika.

Položaji i tehnike s vibratorom su ograničene samo vašom maštom. Uobičajena tehnika je da ga čvrsto naslonite na zatvorene usmine (usne vagine) i tu ga držite menjajući pritisak do orgazma. Pokušajte stojeći, sedeći s raširenim nogama, ili ležeći. Druga teh-

Pošto sam to rekla, vibratori su sjajan, brz i zgodan put do orgazma ako ste umorne ili nemate mnogo vremena. Suprotno onome u šta veruje porno industrija, većina žena ne koristi vibratore unutar vagine već spolja da bi stimulisale klitoris. Čak i ako imate vibrator u obliku penisa, velika je verovatnoća da koristite vrh umesto da ga stavljate unutra.

Najdelotvorniji vibrator se pro-

nika je da stojite raširenih nogu, mirno držite vibrator ispred genitalija i pomerate se napred-nazad trljajući se o njega. Kružni pokreti su takođe popularni, kao i klečanje na podu i čučanje iznad njega.

Potrebno vreme: Ako imate samo dva minuta slobodnog vremena, masturbacija pomoću vibratora jeste tehnika za vas! Osim ako se namerno ne „izazivaju“ i odugovlače, većina žena pomoću vibratora doživi orgazam u roku od šezdeset sekundi do tri minuta. Da bi duže trajalo podesite ga na najnižu brzinu, pritiskajte i pravite kružne pokrete, udaljavajući ga kada osetite da ste isuviše blizu vrhuncu.

Vrhunac: Ako koristite dildo, najdelotvornije bi moglo biti ako ga stavite unutra neposredno pre orgazma. Pruža vaginalnim mišićima nešto oko čega će se grčiti i čini vas prijatno „ispunjenim“. Možda ćete želeti da ga gurnete dublje ili brže kako se približavate orgazmu.

4. Pod tušem

Sapunjavo je, klizavo, mokro i potpuno privatno, što je verovatno razlog zašto je tuš mesto gde mnoge žene ili masturbiraju ili bar dobiju poriv da to urade!

Položaj i tehnika: Ako nemate odvojivo crevo tuša, verovatno nećete masturbirati do vrhunca pod tušem, mada će mnoge žene stimulisati sebe dok sapunjavu genitalije kako bi postigle raspoloženje.

„Kada sam imala trinaestak godina, gurnula sam prst unutra dok sam ležala u krevetu i čekala da počne vatromet. Naravno, ništa se nije desilo. U stvari nisam doživela orgazam do dvadeset druge godine kada sam pronašla cimerkin vibrator. Narednih godinu dana ili malo više sam eksperimentisala s njim: kružno ga pomerala, zadirkivala se, pokušavala s različitim pritiscima. Ali problem s vibratorima je što ne otkriješ kako da pružiš sebi zadovoljstvo jer mašina to radi za tebe. Kada sam otišla, namerno ga nisam kupila i naučila sam da masturbiram prstima. Potrajalo je, ali sada mogu da doživim orgazam za pet minuta.“

Dženifer, 32, novinar

! Broj žena mlađih od četrdeset godina koje koriste vibrator: 26 posto (88 posto poseduje svoj). Jedan od najomiljenijih vibratora u obliku penisa koji se prodaje u Australiji: Lepa dama. Osnova u sebi ima rotirajuće bisere koji stimulišu G-tačku i ide u paketu s odvojivim stimulatorom klitorisa.

Ako imate tuš koji se drži u ruci, probajte da sednete ili kleknete u kadu (ako je kada puna postarajte se da vam genitalije budu izvan vode), potom okrenite tuš na najjači pritisak i usmerite mlaz u oblast oko klitorisa. Možda ćete želeti da koristite i ruke. Jedno upozorenje: u redu je koristiti sapun kao podmazivač izvan vagine, ali ne gurajte sapunjave prste unutra (opet – može dovesti do poremećaja ravnoteže i izazvati upalu i ciste). Ako ste te sreće da imate đakuzi (ili pristup istom), bez sumnje ćete otkriti zadovoljstvo kada se namestite tako da vam snažni mlaz vode stimulise klitoris.

Vreme i vrhunac: Neke žene mogu doživeti vrhunac koristeći tuš, ali većina ga koristi kao pripremu, da dođu u pravo raspoloženje, radije nego da se dovedu do orgazma. Mnoge prelaze na jednu od prethodne tri tehnike, ili nekoliko njih, da završe posao.

Zašto ne biste probale...

- **Polujavnu masturbaciju:** želite da sve začinite s malo opasnosti? Probajte da masturbirate u kupatilu: na poslu, u avionu ili na zabavi. Uradite to dok vozite ili ispod pokrivača na dugačkom, dosadnom letu avionom. Jedna devojka koju poznajem može da se dovede do orgazma (i nastavi razgovor) sedeći na podu, na skupljenim nogama, s petama čvrsto pritisnutim na klitoris.
- **Da se gledate u ogledalu:** videćete kako izgledate kada ste uzbuđene, seksi izraze koji pravite prilikom orgazma.
- **Da ne dodirujete samo genitalije:** pokušajte da trljate ili štipkate bradavice ili mazite stomak odmah iznad stidnih dlaka kako se približavate orgazmu.

Ako imate tuš koji se drži u ruci, probajte da sednete ili kleknete u kadu (ako je kada puna postarajte se da vam genitalije budu izvan vode), potom okrenite tuš na najjači pritisak i usmerite mlaz u oblast oko klitorisa. Možda ćete želeti da koristite i ruke. Jedno upozorenje: u redu je koristiti sapun kao podmazivač izvan vagine, ali ne gurajte sapunjave prste unutra (opet – može dovesti do poremećaja ravnoteže i izazvati

- **Da ostanete u gaćicama:** umesto da se skinete, gurnite prste sa strane pod rub gaćica – prisetićete se onih prvih zabranjenih dodira!
- **Da masturbirate dok sedite u stolici s nogama prebačenim preko naslona:** tako je božanstveno raskalašno.
- **Da radite to otpozadi:** lezite i stavite jastuk ispod stomaka i masturbirajte otpozadi.
- **Stojeći ili naslonjene na zid.**
- **Čučeci kao Indijanac!**

DESET DOBRIH RAZLOGA ZA MASTURBACIJU

1. Osećaj je božanstven.
2. Uči nas o sopstvenom telu: šta nas uzbuđuje, a šta ne. Masturbacija vam pomaže da otkrijete svoje osnovne seksualne potrebe i kako da ih najbolje zadovoljite. Prenesite ovo svom partneru i imate dobru osnovu za vatrean seksualni život.
3. Oslobađa napetosti i pomaže nam da zaspimo – tajna pilula za spavanje bez posledica!
4. Uči nas da razdvojimo ljubav od seksa. Sposobniji smo da razlikujemo seksualne veze od ljubavnih jer shvatamo da orgazam ne znači da smo zaljubljeni.
5. Ako ste sami, sprečava vas da skaćete po zidovima i spavate s prvim momkom ili devojkom koje sretnete.
6. Potpuno je bezbedna.
7. Odličan je tretman za lepotu. Orgazam poboljšava cirkulaciju, bori se s posledicama stresa, čini da koža sija!
8. Možete da se usredsredite na sopstveno zadovoljstvo ne brinući ni o kome drugom.
9. Što više masturbirate, više orgazama ćete moći da doživite i sa partnerom i bez njega. Što više to radite, lakše ih je postići!
10. Sposobnost da sami sebi priuštite orgazam prava je seksualna nezavisnost.

M ZA NJEGA

Prvi put

Ako ste muško i dovoljno stari da znate da čitate, verovatno umirete od smeha na pomisao da vam je možda potreban savet u ovoj oblasti. Dok neke žene ne masturbiraju do kasnih tinejdžerskih ili čak kasnih dvadesetih godina, većina muškaraca se prilično izvešti do dvanaeste ili trinaeste godine. Ali čak i ako ste doveli sebe do orgazma hiljadu puta, ne smejuljite se samozadovoljno i još ne okrećite stranu. *Način* na koji masturbirate mogao bi da izazove teškoće u seksualnom životu s partnerom.

Zbog našeg nelogičnog ali sveprožimajućeg shvatanja masturbacije – da je to nešto „loše“ i nešto što „rade prljavi matorci“ – vaše prvo iskustvo s masturbacijom u detinjstvu verovatno je bilo skriveno i praćeno osećajem krivice. „Igranje sa sobom“ je nešto što ste radili što je brže moguće – sjajno kada imate samo tri minuta pre nego što tetka Gertruda zakuca, ne tako sjajno kasnije kada ste s partnerom. Ako vam i dalje treba samo nekoliko sekundi ili minuta masturbacije do orgazma, verovatno ste odlično upoznati s terminom „preuranjena ejakulacija“ (prerani orgazam, pre nego što ste vi ili partner zadovoljeni). U stvari, od rane mladosti ste „programirali“ svoj penis da ejakulira brzo kako biste osigurali da orgazam usledi za nekoliko minuta (ili sekundi) od neposredne stimulacije.

Većina muškaraca se s godinama opuštenije upušta u masturbaciju. Imaju više privatnosti, više ne osećaju krivicu i počinju da isprobavaju različite tehnike i osećaje. Što duže „odlažete“ orgazam kada masturbirate, imaćete više iskustva u odlaganju istog za vreme seksa s nekim. Ako još uvek koristite istu tehniku koju ste koristili kada ste imali trinaest godina, vreme je da probate nešto novo!

Uveselite me! Pretvarajte se da je ovo prvi put da se samozadovoljavate. Pronađite vreme i mesto gde vas niko neće uznemiravati, ne postavljajte sebi vremensko ograničenje i isprobajte jednu, ili sve dole navedene tehnike. Cilj nije da otkrijete koja tehnika vas najbrže dovodi do orgazma, već da iskusite različite osećaje (i navik-

nete penis na njih). Masturbacija nije, i ne bi trebalo da bude, nešto što radite da se oslobodite napetosti. Ona je iskustvo u kom treba uživati zbog njegove vrednosti.

Njegove tri omiljene tehnike

Suprotno uvreženom shvatanju, većina muškaraca ne čita „provokativne“ časopise dok masturbira. Muškarci s kojima sam razgovarala nisu bili preterano oduševljeni ni porno filmovima („Koliko često dobijaš ceo prostor za sebe da to radiš?“). Jednostavno maštanje – stvaranje slika u glavi – najomiljeniji je pratilac solo seksa.

Za razliku od žena koje često imaju dve ili tri „omiljene“ fantazije koje im osiguravaju orgazam, vaše zavise od toga šta vam se dešava u životu ili samog tog dana. Izgradićete fantaziju oko čarapa koje ste na trenutak ugledali u vozu, ponoviti skorašnji i posebno strastan susret sa svojom devojkom ili ćete maštati o tome šta biste voleli da uradite s devojkom koju ste sinoć prvi put izveli. Neki muškarci pojačavaju uticaj fantazije tako što sede na rukama pre masturbacije kako bi im ruke utrnule. Smisao je u tome što ako su vam ruke utrnule imate osećaj da vas dodiruje neko drugi.

1. Stezanje pesnice

Najčešći način masturbacije jeste da labavo stisnete šaku u pesnicu i njome prelazite gore-dole po penisu, menjajući jačinu stiska,

„Potpuno je normalno nastaviti s masturbacijom čak i kad živite s devojkom i imate sjajan seksualni život. Masturbacija je jedan oblik seksa. Pruža drugačija osećanja nego seks s drugom osobom, tako da čak i ako ga imate u ogromnim količinama s njom, opet žudite za tim drugačijim osećajem. Obično je jedini problem prilika. Moja (sada bivša) žena jednom me je uhvatila da masturbiram pod tušem i bila je zgrožena. Tada sam mislio da je to zbog toga što masturbaciju smatra prljavom, ali sada shvatam da je to bilo zato što nisam imao seks s njom. Nije razumela zašto to radije radim sam kad ona leži u susednoj sobi.“

Geri, 25, advokat

brzinu i dužinu pokreta kako bi se prilagodila potrebama pojedinca. Kao i žene, i muškarci otkrivaju šta im najviše prija kroz pokušaje.

Položaj: Većina muškaraca s kojima sam razgovarala rekla je da je privatnost skoro jedini preduslov za to gde masturbiraju. Ako su vam cimer ili devojka na putu, to ćete uraditi dok se izležavate na kauču i gledate video. Često uzbuđujuće deluje i stajanje ispred ogledala. Ipak, najčešće dok ležite na krevetu s blago raširenim nogama.

Tehnika: Većina vas prvo poseže za nekom vrstom podmazivača i niste preterano izbirljivi šta koristite – sapun, šampon, ulje za bebe, krema za ruke, vazelin, skupocena krema za lice vaše devojke (hvala, momci!) – bilo šta čega možete da se dokopate. Lični podmazivači tipa K-Y nisu omiljeni, mada kada ih jednom probaju, muškarci većinom ostaju pri njima. Iako penis nije toliko osetljiv na proizvode kao vagina, lični podmazivači su efikasniji.

Uobičajen način je da napravite opuštenu pesnicu s dlanom okrenutim prema penisu, počinjući od vrha i idući naniže pum-pajućim pokretima gore-dole dužinom penisa. Neki muškarci idu odmah prema korenu, drugi se više posvećuju vrhu. Većina muškaraca voli da pojača stisak kada im se ruka približi glaviću, drugima je vrh suviše osetljiv pa rade upravo suprotno. Ritam je najvažniji. Bez obzira na to koji pokret se koristi, održavanje ravnomernog, konstantnog ritma jeste ono što podiže seksualnu napetost.

Možda volite da povlačite, masirate ili držite testise drugom rukom ili da trljate perineum, oblast između testisa i anusa. Neki muškarci takođe vole da dodiruju ili štipkaju bradavice.

Isto kao što žene teže da se posvete klitoris, većina muškaraca se u nekom trenutku posvećuje frenulumu. Osnova je relativno neosetljiva i više služi tome da omogući vašoj ruci da se ritmički kreće gore-dole. Kako vam se ruka podiže i prelazi preko frenuluma, pokušajte s kotrljajućim pokretom prstiju i dlana, manipulišući tom oblašću čvrsto ali ne previše grubo. (Jedan čovek je priznao da je završio s povredom od trenja na frenulumu u vreme kada

je izuzetno često i poletno masturbirao. Bol je bio na drugom mestu, iza sramote kada mu je porodični lekar rekao šta je izazvalo povredu.) Takođe možete da pokušate da stežete osnovu da pojačate osetljivost i zadržite erekciju.

Druga mogućnost jeste da prstima nežno gladite penis i testise dok ne postignete erekciju, a onda koristite dva ili tri prsta i palac umesto cele pesnice. Ili pokušajte da držite prst preko frenuluma i pomerate druge prste i palac po prednjoj strani penisa u kraćim pokretima.

Potrebno vreme: Kao i kod žena, koliko brzo ćete doživeti orgazam zavisi od toga koliko ste napaljeni i koliko vam je živa mašta, ali takođe zavisi i od toga jeste li pod stresom ili umorni. Većina muškaraca prilično brzo doživljava orgazam – obično u roku od dva do pet minuta – i namerno usporavaju ili prekidaju i ponovo počinju ako žele da odlože neizbežno. Pokušajte da obrnete pokrete rukom kada osetite da se orgazam približava. Savijte zglob prema sebi kako biste okrenuli pesnicu i dlan će vam biti okrenut na drugu stranu penisa. Ovo pomera stimulaciju na druge oblasti.

Vrhunac: Kada osete da će svršiti, većina muškaraca ubrzava pokrete koliko god je moguće. Neki zgrabe testise dok ejakuliraju, tvrdeći da orgazam tako duže traje; drugi hvataju dno osnove iz istog razloga. Kada orgazam počne, većina muškaraca ili dramatično uspori ili u potpunosti prestane sa stimulacijom. To je zbog toga što je penis, posebno vrh, izuzetno osetljiv odmah posle ejakulacije (nešto što devojke često ne razumeju pošto mnoge žene vole da ih stimulirate do poslednjeg trzaja pri orgazmu).

Šta radite s gomilicom semena koju ste stvorili? Većina muškaraca ejakulira ili direktno u peškir ili po svom telu pa to posle obriše maramicom.

„Ponekad, ako dugo niste upražnjavali seks a počnete da izlazite s nekim, prestaćete s masturbacijom iščekujući ono pravo. Masturbacija ublažava čekanje i ponekad ćete je ipak poželeti.“

Endru, 31, trgovac

2. Upotreba jastuka

Trljanje o čarape ili nešto svilenkasto često je prvi način na koji dečaci otkrivaju da mogu sebe da dovedu do orgazma. Iako je tehnika „pesnice“ svakako omiljenija, posebno ako *umirete* za tim, mnogi muškarci kažu da se trljaju o jastuk kada su u blažem, senzualnijem raspoloženju.

Položaj: Većina muškaraca stoji ili kleči s jastukom presavijenim ispred sebe. Potom trljaju penis o pregib oponašajući odnos. Drugi stoje s jastukom u nivou prepona i pomeraju penis i testise napred-nazad preko vrha.

! Svakih osam minuta – to je prosečan broj puta koliko muškarac pomisli na seks ili ima misli u vezi sa seksom.

Kao što neke žene kažu da mogu doživeti orgazam jednostavno stežući butine, nekolicina muškaraca s kojima sam razgovarala rekli su da su snagom volje uspevali da dovedu sebe do vrhunca u određenim situacijama (i bili su ponosni na to – „Vidi, mama, bez ruku!“). Posle jednonedeljnog putovanja s prijateljima (bez prilike za masturbaciju), jedan čovek je rekao da je stavio jastuk na krilo, stegnuo butine, seo na ruke da može da masira testise i doživeo orgazam samo od pritiska farmerki (sada prilično uskih) na penis u erekciji. Eto izazova za momka koji misli da je probao sve!

Tehnika: Nije potrebno da ste učenik Mastersa i Džonsonove* da biste ovo shvatili. Ili se pretvarajte da imate odnos s jastukom, trljajući penis unutra i napolje iz prevoja koji ste napravili, ili trljajte penis napred-nazad po vrhu. Koristite ruke da jastuk zadržite na mestu.

Potrebno vreme: Neki muškarci koriste tehniku s jastukom na približno isti način na koji parovi koriste predigru i prebacuju se

* Ginekolog Vilijem Havel Masters i psiholog Virdžinija Ešelman Džonson, pioniri u istraživanju prirode ljudskih seksualnih reakcija i lečenju seksualnih poremećaja i disfunkcija. (Prim. prev.)

na pesnicu ili neposredniju stimulaciju kada se približe orgazmu. Ako se ne okrenu drugoj tehnici, trljanje se ubrzava kao i pri „pravom“ odnosu.

Vrhunac: Neki muškarci stežu stražnjicu dok nastavljaju s trljanjem, ali većina mašta o prelasku preko ivice. U tom trenutku jastuk postaje skoro živ – zakleli biste se da su mu u kritičnom trenutku izrasle grudi!

3. Pod tušem

Masturbacija pod tušem je češća kod mladića, verovatno zato što je to jedino mesto gde vam je osigurana kakva-takva privatnost kada ste tinejdžer. Ali čak i ako živite sami, sva ta topla voda koja nežno pljušti po vašim genitalijama, nasapunjane, klizave ruke koje peru penis – osećaji koji nastaju naterali su mnoge muškarce da zaborave na probleme na poslu i okrenu se mnogo prijatnijim mislima.

Položaj: Većina muškaraca stoji, obično leđima okrenuti vratima (stare navike teško umiru); drugima je udobnije da sede. Iako je sapun uobičajeni podmazivač, nekima smeta i umesto njega koriste balzam za kosu.

Tehnika: Dok kod većine drugih tehnika masturbacije mnogi od vas odmah prelaze na glavni deo, pod tušem i ostatak tela ulazi u igru. Neki muškarci počinju tako što se celi nasapunjaju („kao što bi to uradila ljubavnica“) i tako nasapunjani masiraju anus, perineum, skrotum i testise pre nego što uopšte dodirnu penis. Posle toga većina prelazi na tehniku „pesnice“.

„U kući koju sam delio s prijateljima imali smo ‘sobu za drkanje’ u kojoj je pored vrata bila hrpa pornografije, koju smo zvali ‘knjige za drkanje’. Kada bismo se napalili, zgrabili bismo jedan s gomile, rekli ostalima: ‘Idem u sobu za drkanje’ i to je bilo to. Uglavnom niko ne bi ni podigao pogled s televizora. Svi smo bili prilično otvoreni po tom pitanju, toliko da su isto radili i prijatelji kada bi nam došli. U mom okruženju masturbacija je normalna koliko i disanje. Ali mislim da smo mi pre izuzetak nego pravilo.“
Din, 20, vodoinstalater

Potrebno vreme i vrhunac: Verovatno zato što se nisu odmah usredsredili isključivo na penis i glavić, većina muškaraca je rekla da im je ovako trebalo malo više vremena da postignu orgazam. Druga očigledna prednost? Nema čišćenja posle!

KAKO VAM MASTURBACIJA MOŽE POMOĆI DA BUDETE BOLJI LJUBAVNIK

Ako imate teškoća da dostignete orgazam s partnerom ili nevolje s preuranjenom ejakulacijom, masturbacija može da pomogne. Za muškarce je neprocenjiva za postizanje kontrole nad sopstvenim orgazmom. Za žene je ona skoro jedini način da otkriju šta partner može da uradi da ih uzbudi. Evo kako može da radi za vas.

Ž ZA NJU

- **Ne koristite uvek isti način.** Mnoge žene lako mogu sebi da priušte orgazam, ali retko dožive vrhunac s partnerom. Pod pretpostavkom da imate zdrav odnos i nemate nikakve psihološke probleme vezane za seks, ovo obično znači da mu niste pokazale kako masturbirate (pogledajte ponovo „Zašto bi trebalo da masturbirate jedno pred drugim“) ili da način na koji masturbirate nije lako prenosiv na seks u paru. Na primer, on ne može da se pretvori u ljudski vibrator i pruži vam isti osećaj. Pa, ako je to jedini način da doživite vrhunac, imate dve mogućnosti: koristite vibrator kada ste s njim ili naučite neke tehnike prijemčivije u paru. Vežbajte dok ne uspete sebe da dovedete do vrhunca koristeći prste i probajte na što više načina. Ako možete da doživite orgazam na samo jedan način, sebe seksualno ograničavate. Što više tehnika isprobavate i postajete uspešniji u njima, to su veće šanse da ih ponovite s partnerom.
- **Igrajte igre sa sobom.** Vežbajte kontrolu nad svojim orgazmom. Postavite sat i ne dozvolite sebi da doživite orgazam za pet minuta; sledeći put pokušajte da ga postignete za minut. Pročitajte četvrto poglavlje koje govori o G-tački (strana 134) i odvojte vreme da je pronađete. Vežbajte Keglove vežbe (pogle-

dajte strane 113/114 za pojedinosti). Uvucite vaginalne mišiće i brojte do tri, pa ih opustite i brojte do tri. Pokušajte da masturbirate dok vežbate mišiće; isto uradite kad ste opuštena.

M ZA NJEGA

- **Radite to češće.** Ako preuranjeno ejakulirate – doživite orgazam pre nego što ste spremni bilo vi, bilo vaš partner – masturbirajte češće. Što više masturbirate to će vaš penis biti manje osetljiv na nadražaje. Niste videli devojku nedelju dana i plašite se da će seksualna seansa o kojoj sanjate biti gotova u roku od tri minuta? Masturbirajte barem dva puta tog dana kada ćete je videti, ako je moguće sat vremena pre odnosa. Ovo će pomoći da se odloži ejakulacija.
- **Merite sebi vreme.** Probajte da brojite unazad dok masturbirate. Cilj je da skrenete misli s onoga što radite. Počnite s visokim brojem, na primer 500 – što veći broj to mozak više mora da se usredsredi na brojanje. Prvi put ćete verovatno stići samo do 488. Sledeći put se potrudite da stignete do 450, pa do 400 itd. Istu tehniku možete koristiti i za vreme odnosa.

„Radila sam u časopisu i jedan od poslova mi je bio da priprelim odlomak iz erotske priče. Sati ma sam čitala knjigu i osećala kako se zagrevam i crvenim. Na kraju sam jednostavno morala da dam sebi oduška i otišla sam u kupatilo, zaključala se i dugo masturbirala. Čula sam kolege kako razgovaraju nekoliko metara dalje i to me je još više uzbudilo. Od tada sam masturbirala u raznim toaletima, jednom stojeći u mračnom uglu na zabavi gde su svi bili van takvog čega osim mene. Što su veće šanse da me uhvate, to bolje.“

Debi, 23, pisac

ZAŠTO BI TREBALO TO DA RADITE JEDNO PRED DRUGIM

Partneri ne mogu da čitaju misli. Zato se odmah rešite onoga „Da me on/ona iskreno voli, znao/la bi šta me uzbuđuje“. Govor tela može biti glasan, a zajednički razgovor je presudan, ali – kao što

izreka kaže, slika vredi hiljadu reči. Kad se gledate dok masturbirate, iz prve ruke vidite ko kakvu tehniku koristi – pritisak i brzinu, kako ubrzava ili usporava kada se približava orgazmu, kako se stimuliše (ili ne) u trenutku kada doživljava orgazam i šta radi slobodnom rukom. Potom treba samo da oponašate jedno drugo.

Uopšteno, muškarci su opušteniji u vezi s masturbacijom. Ako je vaša devojka tip „spremna na sve“, uraditi to pred njom jednostavno bi mogao biti uvod u predigru. Velika je mogućnost da će se zavaliti i gledati – mnoge žene su *opčinjene*. Ako ne obraća pažnju na to što radite, jednostavno joj recite: „Maštao sam o tome da masturbiram pred tobom. Osećaj je sjajan.“ Ako i dalje ne shvata, dodajte: „Ovako to ja radim kada ti nisi tu. Gledaj.“ Ako želite da oponaša vaš način, navedite je da stavi ruku preko vaše kako bi osetila pritisak i ritam koji koristite. Pitajte je da vas oponaša i pozitivno odreagujte: „Opa. Tebi to bolje ide nego meni.“ Nesputane žene mogu lako primeniti iste metode.

I vaš partner i vi ste pomalo stidljivi? Prvo porazgovarajte o tome. Recite da ste gledali emisiju/ispričao vam je prijatelj/čitali ste o tome kako će vam to

! Broj žena koje masturbiraju: 80 posto. Broj muškaraca: 94 posto – ali to rade dvaput češće nego žene. Broj muškaraca koji nastavljaju da masturbiraju u braku: 72 posto. Broj udatih žena koje rade to isto: 68 posto.

li ste o tome kako će vam to što gledate jedno drugo dok masturbirate neverovatno poboljšati seksualni život. Pitajte partnera slaže li se i predložite da pokušate kada sledeći put budete vodili ljubav. Ne brinite ako sve deluje prilično ozbiljno i neprijatno prvi put. Počnite tako što ćete pokazati jedan način koji koristite: hajde – to je samo sekund ili dva neprijatnosti! I navedite partnera da uradi isto. Kasnije, kada vam oboma bude prijatnije, bićete sigurniji i opušteniji u dovođenju sebe do orgazma. Masturbacija pred partnerom ili posmatranje partnera dok masturbira oduvek je bila jedna od najomiljenijih muških fantazija – i nova vrsta seksualno oslobođenih žena to dodaje svojoj listi.

li ste o tome kako će vam to što gledate jedno drugo dok masturbirate neverovatno poboljšati seksualni život. Pitajte partnera slaže li se i predložite da pokušate kada sledeći put budete vodili ljubav. Ne brinite ako sve deluje prilično ozbiljno i neprijatno prvi put. Počnite tako što ćete pokazati jedan način koji koristite: hajde – to je samo sekund ili dva



PREDIGRA

Nije samo predjelo, može biti i glavno jelo (i desert)!

Predigra?“, našalio se moj poznanik (obratite pažnju, nije *prijatelj*). „Zar to nije ono kad ona kaže da?“

Nažalost, on nije jedini muškarac koji tako misli. Prosečnom muškarcu su dovoljna dva do tri minuta neposredne seksualne stimulacije za orgazam. Prosečnoj ženi je potrebno dvadeset do trideset – što prilično objašnjava zašto su žene daleko raspoloženije za predigru od muškaraca. Izuzev ako govorite o felaciju, naravno – ne postoji loše pušenje. Koje su tri stvari u krevetu kojih muškarci uvek žele još? Oralni seks, oralni seks, oralni seks.

U redu, shvatile smo poruku – jedina muka je što muškarci izgleda nisu shvatili našu. Reći ću to vrlo jednostavno. VEĆINA ŽENA ŽELI VIŠE PREDIGRE. Neke žene bi bile zahvalne i za malo. Ali, kao i sa svim ostalim u vezi sa seksom, postoje neki zastareli stavovi koji se ne predaju.

Uprkos imenu, predigra nije nešto što se obavezno radi *pre* seksa. Prestanite o tome da razmišljate kao o „predjelu“ kroz koje treba projuriti na putu do „glavnog jela“ odnosa i veće ste na pola puta da postanete bolji ljubavnik. Ako ste oboje zaista uzbuđeni, predigra može da bude nešto što radite *posle*