

Siski Green već sedam godina uređuje rubrike za seks i ljubavne veze u američkom časopisu *Men's Health*. Njezin izravan i realan pristup učinio ju je vrlo popularnom među čitateljima, a dobitnica je i nagrade *Natmags Lee Hill* za uređivanje posebnih priloga 2005. godine te visokog američkog novinarskog priznanja za najbolji urednički tim 2006. godine.

Siski Green
KAKO GA ZALUDITI U KREVETU

Izdavač: Profil Multimedija, dio grupe Profil International
Za izdavača: Daniel Žderić
Direktor izdavaštva: Krunoslav Krunic
Glavni urednik: Drago Glamuzina
Urednica: Sandra Pocrnić Mlakar
Prijevod: Lidija Zoldoš
Lektura: Karla Kopka
Korektura: Jadranka Lukačić
Grafičko oblikovanje: Goran Vukašinović
Oblikovanje ovitka: Studio 2M

Naslov originala: How to Blow his Mind in Bed
© 2010 by Siski Green
© za hrvatsko izdanje Profil Multimedija

ISBN 978-953-319-258-1

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne
knjižnice u Zagrebu pod brojem 774336.

1. izdanje, Zagreb, Hrvatska, kolovoz 2011.

Tisak Profil

Sva prava pridržana. Ni jedan dio ove knjige ne može biti objavljen
ili pretisnut bez prethodne suglasnosti nakladnika i vlasnika autorskih
prava.

Kako ga zaluditi u krevetu

SISKI GREEN

PROFIL

Uvod

ŽELITE LI ZAISTA ZNATI što muškarci misle o seksu? U redu, pripremite se na šok (većina muškaraca smatra da su vaše vještine oralnog seksa prilično loše); oduševljenje (većina muškaraca više je zainteresirana za vaš orgazam nego za svoj); razočaranje (jedna od općenitih muških fantazija jest imati seks s nekim drugim, a ne s vama, svojom partnericom); olakšanje (većina muškaraca misli da ste najviše seksi u trapericama koje vam jako dobro stoje i majici kratkih rukava); uvrijeđenost (jedan od dva muškarca glumi orgazam za vrijeme seksa); zaprepaštenost (vaš je muškarac sposoban doživjeti klimaks bez ejakulacije... više puta); neugodnost (muškarci se često samo prave da uživaju u okusu između vaših nogu); zaintrigiranost (vaše su oči ključ za najbolji oralni seks); i ugodno iznenađenje (devet od deset muškaraca ne mari ako ste zaboravili obrijati noge).

Sada mislite: „Kako to ona, žena, može biti posve sigurna da zna što muškarac želi u krevetu?“ Jednostavno: provela sam godine i godine odgovarajući na pitanja i probleme vezane uz seks, i to stotina tisuća muškaraca koji čitaju časopise za muškarce. Osim toga, provela sam tisuće radnih sati na internetu čitajući njihove postove o seksu i ljubavnim sastancima, te odgovarajući na njih. Otkrivene su mi najerotičnije misli prosječnog muškarca, što ga zabrinjava, koje su mu tajne želje i što ga razočarava. A kada muškarci koje susrećem doznaju što mi je posao, otkrivaju mi svoje seksualne tajne. Svi – prijatelji, članovi obitelji, kolege, pa čak i vodoinstalater – govore mi stvari koje ni u snu ne bi rekli svojim najboljim prijateljima, a kamoli djevojkama ili suprugama. A ono što sam otkrila zapanjujuće je.

Neka razmišljanja i komentari muškaraca s kojima sam razgovarala mogu se naći na kraju svakog poglavlja, u potpoglavlju „Proniknite u

njegov um,“ gdje sam koristila izvorne citate muškaraca da bih vam pomogla da shvatite kako bi oni mogli razmišljati.

Nije sve što sam otkrila lijepo. Neke su me informacije koje sam prikupila od muške populacije zbunile (na primjer, to da bi većina muškaraca željela spavati s prostitutkom barem jednom); zaprepastile (otkud ta opsesija analnim seksom?); ili me prenerazile (jedan od tri muškarca nikada nije doživio orgazam oralnim putem. Razgovori koje sam vodila s tim muškarcima uglavnom su bili prosvjetljujući. Na kraju se pokazalo da su muškarci sve samo ne sebični i učinili bi mnogo da zadovolje partnera (12 posto njih kaže da bi operirali i kožicu ako bi vas to usrećilo!). I daleko od toga da su prestrogi kritičari našeg fizičkog izgleda ili vještina u krevetu, oni uglavnom žele da žene budu samouvjerene dok uživaju u seksu.

Stoga, ako ste imali dovoljno sreće i pružila vam se prilika da istražite tijelo seksi muškarca, iskoristite je! Prestanite se brinuti o tome kako izgledaju vaše grudi/trbuh/stražnjica kada ste bez odjeće, jednostavno preuzmite kontrolu i uživajte u svakoj sekundi. Ljubite, mazite i milujte ga, grickajte, grizite i ližite ga, izvijajte, svijajte i privijajte se uz njega, lupkajte, gnječite i tarite se o njega – pokažite mu da ste sposobni činiti stvari na njegovu tijelu za koje nije znao da su moguće. Ova će vam knjiga ponuditi sve informacije potrebne da to učinite.

1. poglavlje: Kako postati neodoljivom

MUŠKARCI SU UPRAVO kao taj linoleum na vašem kuhinjskom podu – postavite ih kako treba prvi put i oni će biti kako treba godinama. (Ponekad i mnogo dulje nego što to doista želite!) Ali, nemojte učiniti pogrešku i pomisliti kako se seks koji oduzima dah svodi samo na tehničke vještine, jer to nije točno. Iako je izrazito važna za poleći i linoleum i muškarca, dobra tehnika samo je jedan element koji treba uzeti u obzir (o ovome ću detaljno malo poslije) – ključno je i kako pristupate zadatku. Kao što postavljanje linoleuma zahtijeva nešto pripreme – ne možete ga samo baciti na pod u nadi da će se on sam već nekako izravnati i točno sjesti kako vi želite – tako je i s muškarcima. Način na koji ste ga odlučili zavesti ne samo da postavlja scenografiju, pružajući mu naznaku kakva bi ga zadovoljstva mogla očekivati, nego i vas dovodi u određeno stanje uma. I ako ste kao toliko mnogo žena u današnje vrijeme koje ne prakticiraju onoliko aktivnosti u krevetu koliko bi željele, ispravan pristup može rezultirati češćim seksom. Ovo će vam poglavlje pokazati i kako doći do seksa kada ga želite, s muškarcem s kojim ga želite. Bez obzira na to trebate li postati neodoljivom za nekog novog muškarca ili za onoga s kojim već dijelite krevet, uvijek postoji način da se poševite.

Kako postati neodoljivom za novog muškarca

Uzbuđenog je čovjeka dobro naći, ali dobrog je čovjeka mnogo teže prepoznati. Stoga, prije nego što se prebacite u stanje uma „zavođenje“ pobrinite se da ciljate na pravog muškarca u pravo vrijeme.

Potražite muškarca koji dobro miriše

Muškarac čiji okus kod vas izaziva neodoljivi poriv da mu gurnete nos u vrat vjerojatno će vas vidjeti kao fizički privlačnu. A to je zato jer miris koristimo kako bismo provjerili ima li neka osoba onu genetsku strukturu koja bi je učinila dobrim partnerom za stvaranje potomstva. Nekoliko je istraživanja, objavljenih u časopisu *New Scientist*, koja otkrivaju kako odabiremo partnera mirisom, drugim riječima, više nas privlače osobe koje imaju drukčiji obrambeni sustav od našega – ako naš partner ima drukčiji set bolesti/zdravstvenih teškoća na koje je imun, to znači da će naš potomak biti zdraviji.

Potražite muškarca koji vam nalikuje

Zidar oženjen arhitekticom: to bi moglo zvučati kao savršeni par – „Ja ću projektirati, ti gradi!“ – ali, to nije i vjerojatno sparivanje. Istraživanja pokazuju da kod muškaraca (i žena) postoji tendencija da budu s osobama koje su im nalik inteligencijom i izgledom, uz dijeljenje zajedničkih vrijednosti i podrijetla.

Potražite muškarca kad imate ovulaciju

Ovulacija je moćna stvar; prema istraživanjima Državnog sveučilišta New Yorka u Albanyju, ona nekako mijenja vaš glas i on postaje privlačniji suprotnom spolu. Također, zbog nje mirišete ugodnije. Znanstvenici na Institutu za urbanu etologiju „Ludwig Boltzman“ u Austriji otkrili su da žene za vrijeme ovulacije proizvode miris kopulin koji, kažu znanstvenici, kod njega potiče lučenje testosterona, uzrokujući seksualno uzbuđenje.

Kako izgledati neodoljivo novom muškarcu

Zbog izgleda vas pozovu na razgovor; zbog osobnosti vam daju posao. Tako se kaže, a to je doista točno kada je „pozicija“ koju želite utemeljena na seksu. I žene i muškarci procjenjuju ljude na temelju njihova izgleda. Koliko god se borili protiv toga, naš je mozak ustrojen tako da stvara pretpostavke od onoga što vidimo. I to činimo brzo. Prema istraživanju objavljenom u *Psychological Science*, u samo jednoj desetinki sekunde na temelju lica procjenjujemo karakter neke osobe i zaključujemo je li ona brižna, može li joj se vjerovati, je li agresivna, ekstrovertirana i tako dalje. Još više iznenađuje činjenica da je čovjek sklon slično zaključivati o određenom tipu lica.

Stoga ne bi trebalo iznenaditi otkriće da muškarci odluku žele li razgovarati s vama ili ne donose na temelju vašeg izgleda. Nije sve u tome, nećete naći frajera ako ste samo fizički privlačni, ali to vam svakako pruža više izgleda.

Uzbuna – pale se crvene lampice

Plava, žuta, smeđa i ljubičasta nisu baš uspješne u zavodjenju muškaraca, crvena pak postiže izvrsne rezultate, a nekoliko je znanstvenih teorija koje to objašnjavaju. Znanstvenici na Sveučilištu u Kaliforniji smatraju da privlačnost crvene boje za muškarce dolazi od ljudske potrebe za pronalaženjem dozrelog ploda. Kada plod postane crven – i zreo – tada je jestiv. Prema tome, kao i u slučaju Pavlovljeva psa i zvona, crvenu smo boju počeli dovoditi u vezu s nagradom. Neuroznanstvenik V. S. Ramachandran sa Sveučilišta u Kaliforniji kaže kako je moguće da smo evoluirali do pojave crvene nijanse na usnama za vrijeme ovulacije. Time se potencijalnim partnerima sugerira naša zrelost, da nas se može uzeti. Budući da čovjek hoda na dvije noge umjesto na četiri, znakove zrelosti lakše je uočiti na usnama i licu nego na donjim dijelovima tijela (na taj način majmuni pokazuju spolnu zrelost).

Istaknite ono što imate

Sophia Loren jednom je rekla da seksualnu privlačnost čini 50 posto onoga što imate i 50 posto onoga što ljudi misle da imate. Lako je njoj to reći, s njezinim seksi očima, bujnim grudima i bokovima, uskim strukom i širokim osmijehom, zar ne? Ali, razmislite o seksi ženama koje poznajete i raščlanite njihova obilježja – jesu li doista savršene? Vjerojatno nisu, mnogo je vjerojatnije da paket koji predstavljaju izgleda seksi – a to su njihov stav i osobnost u kombinaciji sa sposobnošću isticanja najboljih osobina.

Uložite malo truda

Naravno, možete očekivati da ćete muškarcu biti privlačni „takvi kakvi jeste“ i da ne morate odijevati posebnu odjeću, šminkati se ili se ponašati na određeni način da biste ga osvojili. I dok prihvaćam kako nijedna žena ne bi trebala mijenjati osobnost ili izgled radi nekog muškarca, nešto se može reći i o izgledu kada se nekome želite svidjeti. Kad sam radila anketu za *menshealth.co.uk* pitajući muškarce u kakvoj su im odjeći djevojke najviše seksi, većina je odgovorila u trapericama i majici kratkih rukava... Ali uporno sam tražila više detalja, i ispalo je da nisu govorili o vrećastim hlačama i širokim majicama; oni vas žele vidjeti u kratkim tankim pamučnim majicama koje otkrivaju obline i udobnim trapericama u kojima je vaša guza dobro oblikovana.

Traperice i majica kratkih rukava: vaš izgled koji muškarci smatraju najviše seksi.

Odijevajte crveno

Sićušni Chris de Burgh gotovo je ubio svu seksualnu privlačnost te boje svojom pjesmom „Dama u crvenom“. Međutim, u tu se boju treba odijevati ako želite privući muškarca. Istraživanje na Sveučilištu Rochester u SAD-u otkrilo je da muškarci žene odjevene u crveno smatraju privlačnijima u usporedbi s onima odjevenim u plavo, i bili

bi spremni potrošiti više novca na njih. Ako vam se čini previše odvažnim odjenuti grimiznu haljinu od glave do pete, odaberite samo detalj: cipele, suknju, narukvicu, ruž ili torbicu.

Nešto i pokažite

Oglašivači godinama privlače klijente golim modelima na reklamama, a oni znaju što rade. Jedno istraživanje koje je provela kompanija za istraživanje tržišta *MediaAnalyzer* otkrilo je da se muškarcima neki proizvod više sviđa ako im u reklami pokažete ženske grudi, noge ili голу kožu... Loša vijest za momke u oglašavanju jest to što slike koje asociraju na seks znače da je manje vjerojatno da će muškarci zapamtiti ime marke. Bah!

Unatoč očiglednoj privlačnosti gole kože, upozorenje: muškarci žele vidjeti dovoljno da bi se potaknulo njihovo zanimanje, ali nešto treba prepustiti i njihovoj mašti da bi im se potaknula radoznalost. Freud, psiholog najpoznatiji po razvijanju teorije Edipova kompleksa, vjerovao je da skrivanje kože kod muškaraca uzrokuje veću glad za seksom zbog toga što im apetit pojačava vizualno „izgladnjivanje“. Stoga izazivajte njegov apetit na sve načine, ali nemojte njegovim očima dopustiti da odmah uživaju u vašem mesu.

Da biste bili sigurni da ste postigli ravnotežu, zaboravite otrcanu mudru izreku: „Grudi ili noge, ali nikada oboje“ – to je izvrsno pravilo da se slijedi općenito, ali ako želite da muškarac slini zbog same pomisli na vaše tijelo, trebate povećati ulog. Gejše to čine savršeno. Te žene iz Japana, koje muškarce zabavljaju razgovorom, plesom i koketerijom, a oni im za to plaćaju, na sebi nose kilometre tkanine, od glave do pete, imaju neprobodne frizure, pa čak prekrivaju lice šminkom, a naga koža koju bi se moglo dodirnuti nije vidljiva. Osim malenog područja na zatiljku na kojem će, već prema situaciji, biti dvije ili tri linije neoboje- ne kože. Pogled na taj izloženi dio kože kod muškaraca izaziva klecanje koljena baš zato što to nisu očekivali. Ako možete izazvati učinak koji na nebrojene muškarce ima taj komadić gejšina vrata, tada ćete zakoračiti u pravu arenu seksa.

To je doista lako: majica kratkih rukava koja otkriva samo donji dio vaših leđa ili kratka majica dugih rukava s otvorenim ramenima uz vaše omiljene traperice; ili dolčevita s otvorom na prednjoj strani i moderne hlače; ili uska suknja s prorezom otraga ili sa strane.

Hidratantna krema u boji izvrsno će dočarati ovulacijski sjaj.

Hinite taj „sjaj“

U najplodnijim danima mjeseca, kada ovulirate (otprilike 14 dana prije sljedeće mjesečnice, ako je redovita), muškarcima ste više seksi. Znanstvenici na Sveučilištu u Liverpoolu otkrili su to kada su od muškaraca tražili da rangiraju fotografije žena po izgledu. Muškarci su uporno kao najprivlačnije rangirali one žene koje su bile u najplodnijoj fazi ciklusa. Znanstvenici nisu sigurni kako muškarci podsvjesno znaju da su jajašca žena spremna za oplodnju, međutim, smatraju da te žene izgledaju zdravije ili čak „sjaje“ u tom razdoblju. Stoga, kada ne ovulirate, pokušajte s malo hidratantne kreme u boji imitirati izgled iz kojeg se naslućuje da su „jajašca spremna“.

I stvari koje frajeri ne kuže...

Traperice utaknute u čizme, haljine i suknje preko hlača, cipele s punom petom, suknja-hlače i bilo koji modni trend koji ne nudi očiglednu vizualnu prednost – drugim riječima, koji ne pokazuje više gole kože, ne naglašava vaše obline ili ne nadopunjava boju vaše kože... Njima to ništa ne znači. No ne biste trebali izbjegavati odijevati odjeću koju volite, ali nemojte od njega očekivati ni da će vas smatrati privlačnom zato što na sebi imate trendy odjevnu kombinaciju. Vjerojatno će ga zanimati imate li ogledalo kod kuće.

Zašto su muškarcima potrebni jasniji signali

Muškarci i žene nisu s dva različita planeta, posjedujemo više sličnosti nego različitosti, ali naše različitosti komunikaciju mogu učiniti teškom. Pa iako će uvijek biti muškaraca stidljivih poput djevojaka, kao i žena koje se ponašaju kao dečki, između nas postoje temeljne fizičke razlike. Dodajmo i različita iskustva specifična za pojedini spol dok odrastamo te kulturološka očekivanja. Tada ćete shvatiti zašto se ponekad čini kao da su muškarci s drugog planeta.

Zašto ne može pročitati vaše signale

Razlike između muškaraca i žena, bile one fizičke ili kulturološke, znače da su signali koje smatrate očiglednima za njega gotovo nevidljivi. Prema najnovijim istraživanjima, količina sive tvari u mozgu muškaraca i žena razlikuje se. Muškarci, kažu znanstvenici sa Sveučilišta u Meksiku, za razmišljanje više koriste sivu tvar, a žene pak bijelu (u sivoj tvari mozak procesira informaciju, a bijela tvar omogućava komunikaciju između područja sive tvari i drugih dijelova tijela). Znanstvenici koji zastupaju to istraživanje istaknuli su i da ta razlika ne znači i razliku u intelektualnim sposobnostima: vi, djevojke, jednako ste pametne ili glupe kao i dečki. Međutim, to pak znači da nismo jednako uspješni u rješavanju nekih zadataka: muškarci su često izvrsni u matematici jer ona uključuje lokalizirano procesiranje; žene su izvrsne u jezicima jer učenje novog jezika uključuje integriranje i asimiliranje informacija iz područja sive tvari u mozgu.

Muškarci se često žale da žene nisu jasne kad su zainteresirane za muškarca, a žene smatraju da je njihovo zabacivanje kose, treptanje očima i povremeno dodirivanje ruke jasan znak kao da viču: „Daj mi ga sad!“ Neki muškarci dobro hvataju te signale, a istraživanja pokazuju da ti momci dobivaju djevojke. Ali ako muškarac na kojeg ste usredotočeni nije pravi igrač, moguće je da nije dobro očitao vaše koketne poruke.

Mozak muškarca nije stvoren da pronikne u to što vi govorite. On čuje riječi, ali neće nužno shvatiti skriveno značenje.

Kako mu dati jasan signal

Ako još niste počeli razgovarati, krenite u akciju. Duboko udahnite i upitajte ga možete li uzeti novine kada završi s čitanjem, je li mjesto pokraj njega slobodno, ima li sitan novac da vam razmijeni... Pitajte ga bilo što što može potaknuti razgovor. Pritom se smješajte i gledajte ga u oči. Ako je dosjetljiv (i nije zauzet), pokušat će započeti razgovor. Ako ne shvaća, možda ćete vi morati započeti razgovor. Komentirajte dio njegove odjeće, spomenite nešto o vijestima toga dana ili prokomentirajte glazbu koja svira – recite što god vam padne na um samo da razgovor počne. Najgore što se može dogoditi jest da odgovori samo s „da“ ili „ne“, a tada ćete shvatiti da nije zabavan (ili nije slobodan). Nakon toga krenite dalje.

Postanite neodoljivom muškarcu s kojim jeste

Postoje dva razloga za čitanje ovog dijela knjige – želite održavati živom strast između vas i vašeg partnera ili više nema strasti i želite je ponovno rasplamsati. Prvi će se dio baviti time kako se seksualni odnos može održavati živim i živahnim, a drugi mogućim razlozima nedostatka interesa te rješanjem tog problema.

Samo 2 posto muškaraca smatra da je seksualni život u vrhu njihovih prioriteta.

Kada on nije zainteresiran

Prije svega, prestanite misliti da nešto nije u redu ako vas muškarac s kojim jeste ne moli za seks svake noći u tjednu – s njim, s vama ili s vašom vezom. Mit je da su svi muškarci uvijek raspoloženi za seks,

da svi oni razmišljaju svojim penisima ili da na seks pomisle svake tri sekunde. Ustvari, prema istraživanju u koje je bilo uključeno 28.000 muškaraca iz SAD-a, Ujedinjenog Kraljevstva, Francuske, Njemačke, Italije, Španjolske, Meksika i Brazila, a koje je objavljeno u *Journal of Sexual Medicine*, muškarci smatraju da su obiteljski život i zdravlje važniji od zadovoljavajućeg seksualnog života. Zdravlje se smatra najvažnijim, a 26 posto njih cijeni sretan obiteljski život, 19 posto dobru vezu, a samo 2 posto intervjuiranih muškaraca navodi zadovoljavajući seksualni život kao najveći prioritet.

Nedostatak seksa uobičajeni je ženski prigovor, samo što se o tome ne govori mnogo jer je muškarce sram priznati kako nemaju onako velik seksualni apetit kakav se od njih očekuje, a žene je sram što nemaju „moć“ uzbuditi muškarca s kojim jesu. A istina je zapravo da nije neuobičajeno da žena želi seks češće od muškarca i da postoje mnogi razlozi za to. I dalje ne vjerujete? Pa unesite na Google „on ne želi seks“ i otvorit će vam se više od 30 milijuna stranica. A to je mnogo nezadovoljenih žena!

Fizički uzroci slabijeg seksualnog nagona

Sve što utječe na proizvodnju hormona može potencijalno negativno utjecati na njegov seksualni nagon, što uključuje životnu dob, tjelesnu težinu i prehranu. Ni nedostatak energije nije zanemariv. Obuhvatila sam većinu uobičajenih uzroka slabijeg seksualnog nagona koji se mogu tretirati bez lijekova. Ako ste zabrinuti, uvijek se isplati zamoliti vašeg partnera da posjeti liječnika.

Put do muškarčeva srca možda i vodi kroz njegov želudac, ali put do erekcije vodi kroz njegov krvotok.

Njegova prehrana

Ako je njegova tjelesna težina prekomjerna, to utječe na razinu njegovih reproduktivnih hormona i slabi seksualni nagon. Istraživanje koje su proveli znanstvenici na Sveučilištu u Szegedu u Mađarskoj otkrilo je da se omjer struka i kukova kod muškaraca može dovesti u vezu sa zdravim razinama hormona. Zdravom mjerom smatra se ona ispod 0,92. Kako bi se dobila ta brojka, izmjerite svojeg muškarca oko struka na mjestu gdje je najuži, a zatim izmjerite kukove u najširoj točki. Podijelite prvi broj s drugim i dobit ćete svoj omjer. (Nema potrebe da mu kažete što ste naumili – pretvarajte se da mu kupujete nešto od odjeće).

Muke s testosteronom

Prekomjerna tjelesna težina, stres i iscrpljenost mogu umanjiti proizvodnju testosterona, ali zapravo se prilično rijetko događa da razine testosterona padnu toliko nisko da utječu na seksualni nagon. Međutim, hormon štitne žlijezde najvažniji je za njegovo seksualno uzbuđenje, ili funkcioniranje u krevetu. Povećavanje proizvodnje u njegovu tijelu može pomoći u jačanju njegova seksualnog nagona. Pokušajte nešto od ovoga:

- Neka jede crveno meso. Ono sadrži mnogo cinka, osnovnog minerala za podržavanje proizvodnje testosterona.
- Neka pije sok od crvenog grejpa. Resveratrol u njemu povećava razinu testosterona. Crveno vino također sadržava tu čudesnu tvar, ali alkohol nije od velike pomoći, stoga ga izbjegavajte.
- Neka se malo zacrveni u licu. Kratka serija intenzivnih vježbi može pomoći. Muškarci koji redovito intenzivno vježbaju imaju više razine testosterona od onih koji to ne čine.
- Neka navija. Ako vam se ne sviđa što je vatreni navijač lokalnog nogometnog kluba, možda ćete promijeniti mišljenje kada otkrijete kako i gledanje uzbudljive utakmice povećava razine testosterona... ali samo ako njegov tim pobjeđuje!

Miris za nebesa

Stavite si malo vlastite vaginalne tekućine iza uha – to može donijeti iznenađujuće rezultate. Koliko god zvuči odbojno, jedno austrijsko istraživanje pokazalo je da miris vaginalnih izlučevina žene koja ovulira pobuđuje muškarce povećavajući razine testosterona i 150 posto, čak i ako same kažu da im se taj miris ne sviđa!

Nedostatak sna

Tijelo je zamišljeno da preživi i stoga, kada je iscrpljeno i istrošeno, na prvom će mu mjestu biti spavanje. I zato kada njegovo umorno tijelo pokušavate prisiliti na seks, tražite od njega da izvodi mađioničarske trikove – nešto protuprirodno. A za to postoji samo jedan lijek: počinje sa „s“ i završava s mnogo „zzzzz...“ Međutim, jedna noć spavanja nije dovoljna; treba održati uredan raspored spavanja da bi se tijelo naviklo na odmor u određeno vrijeme. Kada počne spavati redovito i kad mu san bude kvalitetan, njegova će se energija vratiti, a s njom i seksualni žar.

Droge i cuga

Zloraba alkohola ili droga može vašeg muškarca dovesti do toga da bude više zainteresiran gdje i kada nabaviti sljedeće piće ili drogu nego hoće li ili neće biti seks. Ako pije svaki dan, trebao bi smanjiti; droge, kao što je kokain, najbolje je izbjegavati ako želi ostati seksualno aktivan u budućnosti – droge možda mogu pomoći pojačati libido u određenom trenutku, ali dugoročno će njihov učinak biti suprotan.

Psihološki uzroci slabije seksualne želje

Može li muškarac koji vas je nekoć smatrao neodoljivom prestati osjećati strast prema vama? To je moguće, međutim, vjerojatno je njegova strast nestala s razlogom – zbog načina na koji ga tretirate, načina na koji tretirate sebe, ili načina na koji se ponašate izvan vaše veze – ali to znači i da možete, teoretski, vratiti njegovu strast prema vama.

Njegovo samopouzdanje

Zahtjevi i očekivanja od muškaraca promijenili su se u velikoj mjeri od generacije vaših roditelja, kada se od muškaraca očekivalo da zarađuju novac kako bi prehranili i odjenuli svoju obitelj, ali ne mnogo više od toga. Ta su očekivanja u najvećoj mjeri ostala netaknuta, ali sada se od njega traži i da bude tata u praksi, fantastičan kuhar, da dobro sluša i da je savršeno društvena osoba. I dok brojni muškarci uspješno svladavaju te izazove, neki se pribojavaju da nikada neće postati muškarcem vaših snova. Ako se osjeća kao gubitnik, vjerojatno će izgubiti i seksualni nagon. Doduše, ne sugeriram vam da mu se bacite pred noge da bi se osjećao kao „pravi“ muškarac ili da mu kažete da je on vaš kralj, međutim, svi mi trebamo podršku i potvrdu, a muškarci, za razliku od žena, to rijetko naglas traže. Ne kažem da treba podilaziti muškarcu, nego da treba pridonijeti međusobnom divljenju i podršci. Ako želite da vam se on divi u spavaćoj sobi, on vaše divljenje mora osjećati i izvan nje.

Većina muškaraca pati od smanjenog libida u nekom trenutku svog života, ali malo njih spremno je to i priznati.

Njegove potrebe

Činjenica je da neki od nas imaju jači seksualni nagon nego drugi, a ako bi se prosuđivalo prema broju žena koje su mi se u posljednje vrijeme žalile da njihovi partneri ne žele seks toliko često kao one, moglo bi

se reći da je taj problem mnogo rašireniji nego što ljudi misle. Možda se vi upravo sada suočavate sa smanjenim potrebama svojeg partnera i nosite se s tim, no doista ne možete nekoga prisiliti da seks želi češće.

Moguće rješenje

Francuzi kažu kako dobar obrok treba početi s gladi, a ja mislim da to vrijedi i za dobar seks. Malo apstiniranja može pomoći da se njegova potreba poveća. Prakticirajte ono što čine ortodoksni Židovi i izbjegavajte seks kojih dva tjedna svaki mjesec. Muškarcu je zabranjen seks sa ženom od prvog znaka njezina krvarenja do večeri njezina sedmog „čistog“ dana, drugim riječima, dana bez imalo krvi. Nepracticiranje seksa dok imate mjesečnicu dobar je recept, osim toga tada ne ovulirate pa je manje vjerojatno da ćete ga dovesti u pravo raspoloženje, a dovoljno ćete ga dugo izgladnjivati da će sliniti kad pomisli na vaše tijelo ostatak mjeseca.

Vaše samopouzdanje

Privlače nas sretne osobe s pozitivnim stavom prema životu, a ako muškarac stalno sluša kako mrzite svoje tijelo, nećete ga potaknuti na seks. Daleko od toga, mislit će da baš i niste u najboljem izdanju. U anketi na *menshealth.co.uk* pitali smo čitatelje što bi promijenili u izgledu svojih djevojaka kada bi to bilo moguće, nudeći im u izbor lice, trbuh, stražnjicu, grudi ili stav. Trideset i tri posto čitatelja navelo je da bi promijenilo stav svoje djevojke zato što je savršena upravo takva kakva jest; ostatak glasova bio je jednakomjerno raspoređen. On misli da izgledate izvrsno: vjerujte mu.

„Krenete sretne jer nemate kukove ili cice. Onda ih odjednom imate i osjećate se nezgrapno. A onda, taman kad vam se počnu sviđati, počnu visjeti.“

Nekadašnji supermodel Cindy Crawford

Kako ga zaluditi u krevetu

Vodič za ženu koja razmišlja kako muškarcu pružiti zadovoljstvo

- On misli da izgledate izvrsno – vjerujte mu
- Pripremite ga za seks poljupcem
- Ciljajte njegove tajne vruće točke
- Vaš užitak mu je važan – recite mu što želite

Ako ste imali dovoljno sreće i pružila vam se prilika da istražite tijelo seksi muškarca, iskoristite je! Prestanite se brinuti o tome kako izgledaju vaše grudi/trbuh/stražnjica kada ste bez odjeće, jednostavno preuzmite kontrolu i uživajte u svakoj sekundi. Ljubite, mazite i milujte ga, grickajte, grizite i ližite ga, izvijajte, svijajte i privijajte se uz njega, lupkajte, gnječite i tarite se o njega – pokažite mu da znate kako u njegovu tijelu proizvesti uzbuđenja koja nije mogao ni zamisliti!

Ova će vam knjiga ponuditi sve informacije koje su vam potrebne da to učinite.

Otprilike 95 posto citata u ovoj knjizi stvarni su komentari stvarnih muškaraca.

ISBN 978-953-319-258-1



9 789533 192581

PROFIL

119,00 kn

PROFIL