

## *Spis treści*

### **Podstawy** [11]

Na przystawkę: właściwe składniki pozwalające przygotować prawdziwie wystawny seks

### **Przekąski na jeden ząb** [27]

Przepisy na zmysłowe, skupione na wrażeniach dotykowych zabawy seksualne, bez penetracji – zniewalające rozkoszowanie się sobą nawzajem

### **Dania gorące** [79]

Przepisy na prowokujące, podniecające, erotyczne kompozycje seksualne doprowadzające do pełnej satysfakcji i całkowitego wyczerpania pośród skłębionej pościeli

### **Dania prosto z pieca** [135]

Przepisy na ogniście palące, zachłanne przygody bez zahamowań

### **Dania szybkie i łatwe** [185]

Przepisy na niezapomniane, niezwykle intensywne „szybkie numerki” z kategorii „nic mnie nie powstrzyma, muszę cię mieć”

### **Słodkości** [213]

Przepisy na smakowite kochanie, namiętną przyjemność i dający poczucie więzi seks

### **Dania dla smakoszy** [277]

Przepisy na specjalne okazje w ciągu całego roku, gdy pragniesz obdarować ukochaną osobę nieograniczonym czasem i niepodzielną uwagą

## *Podziękowania*

**K**siążka ta jest owocem namiętności i częstej praktyki, i to nie tylko mojej. Mam wielki dług wdzięczności wobec wielu nienazwanych z imienia i nazwiska par, kochanków i kochanek, którzy wypróbowywali przepisy, dostarczali składników, wskazówek i technik w ciągu całego okresu, jakiego wymagało opracowanie i napisanie tej książki.

Chciałabym także ze szczerego serca podziękować za wsparcie kilku konkretnym osobom, które służyły swą pomocą, i książce, i mnie samej w trakcie jej pisania. Wyrazy mojej wdzięczności otrzymują więc: Nick, Peter i Di Morrissey, Nicole David, Lily Brooker, Lollie Barr, Jodie Bradnam, Bec Agg, Sandy Macken, Chauby, Igor Persan, Duncan Hardman, Lydia Barnes, Amanda Lambros, Dwone Jones, Lyndell Crawford, Sophie Hamley i Alison Urquhart. Dzięki!

## *Podstawy*

### Na początek...

Niniejsza książka przeznaczona jest do sypialni, ale nie tylko. Przepisy w każdym z rozdziałów są opracowane, aby dostarczyć wam pomysłów na urozmaicony, podniecający, zmysłowy i rozkoszny seks. Możecie dostosować je tak, by odpowiadały waszym gustom lub też zastosować bez żadnych odstępstw i cieszyć się odrobiną pieprznej przyjemności. Każdy przepis zawiera szczegółowy opis scenerii, przygotowań, składników, zalecanych technik, pozycji, gier, rozmowy... aż do zaserwowania wrzącego orgazmu.

Gdy chodzi o jedzenie, wszyscy pragniemy urozmaicenia. Tak, większość z nas ma swoje ulubione dania, ale gdybyśmy jedli to samo dzień po dniu – gdyby było to nasze jedyne pożywienie – w końcu by nam się znudziło i już nie mielibyśmy na nie tak dużej ochoty. Gdy chodzi o jedzenie, kosztujemy wielu różnych potraw. Stale wypróbujemy nowe przepisy, zmieniamy kuchnie i uczymy się nowego podejścia do starych standardów. Te same zasady można na wiele sposobów zastosować do życia seksualnego: urozmaicenie sprawia, że jest ono ciekawe i podniecające. Wiele osób obawia się choćby odrobiny pikanterii w seksie. „Czy

muszę kupić skórzaną bieliznę i pejcz?” – myślą sobie nerwowo. „Myślałem, że klipsy zaciskowe kupuje się w sklepie elektronicznym!” – piszczą wystraszonym głosem do sprzedawczynie w sex shopie.

W rzeczywistości zrewolucjonizowanie życia seksualnego nie tylko jest możliwe, ale i znacznie lepiej się udaje przy stopniowym wprowadzaniu małych zmian niż w przypadku skoku na głęboką wodę seksu radykalnego. Ta oto książka z przepisami na dobrze przyprawiony seks traktuje o osiągnięciu dodatkowych podnieć seksualnych za pomocą realnych środków – nie natraficie tu nigdzie na propozycję w rodzaju „powitaj swojego partnera/partnerkę w drzwiach, mając na sobie tylko celofan”!

I choć nie wszystkie sugestie lub techniki mogą się okazać dla was praktyczne, czy specjalnie pociągające, potraktujcie pomysły w każdym z przepisów jako inspirację dla własnej seksualnej pomysłowości. W każdej sytuacji zrównoważoną, trwałą zmianę osiąga się najlepiej poprzez szereg małych kroków rozłożonych w czasie. Ożywienie życia seksualnego wcale nie wymaga naglego spróbowania czegoś, co leży daleko poza granicami strefy naszego komfortu. Już wypróbowanie choćby jednej nowej rzeczy może spowodować całkowicie odmienne postrzeganie bliskości oraz stanowić zastrzyk większej energii dla libido. Narastanie napiętności pomiędzy wami jako parą może być spowodowane czymś tak prostym, jak zmiana choćby raz w miesiącu jednego aspektu uprawianego przez was seksu, czy też porzucenie jednego rutynowego zachowania. Jeśli przykładowo w chwili obecnej nie zwracacie większej uwagi na stworzenie nastroju, już odrobina wysiłku, aby zapalić kilka świec lub przygotować motyw kolorystyczny czy zapachowy, może znacząco przekształcić doznania seksualne. Nie potrzeba na to zbyt wiele czasu i przygotowań, a jednak korzyści mogą być wielorakie.

Seksualność to podstawowy aspekt naszej tożsamości, tak więc nawet najmniejsza inwestycja we własne życie seksualne może opłacić się stokrotnie – i tobie, i twojej partnerce/twojemu partnerowi.

## Pałająca namiętność

Wiele par dociera do punktu, w którym zadają pytanie: „Dlaczego nie odczuwamy takiej samej namiętności jak na początku naszego związku?” Zwykle obwiniają się nawzajem, swój styl życia, sytuację w domu, obowiązki zawodowe, zmęczenie, brak czasu i tak dalej. Jednakże niewiele par posiada wiedzę na temat samej natury namiętności: że nie jest zaprojektowana po to, by trwać. Tak właśnie – namiętność nie jest zaprojektowana w taki sposób, abyśmy trwali w tym gwałtownym, euforycznym, nie-mądrym, nerwowym stanie, w jaki ją odczuwamy, wpadając po raz pierwszy w kaskadę pożądania i miłości.

Kiedy spotykamy się po raz pierwszy i doświadczamy fali pożądania, a może i zakochania, nasze ciała wręcz kipią „miłosnymi substancjami chemicznymi”, z których najpotężniejsze działanie ma fenyletylamina. To ona odpowiada za trzepotliwe uczucie nieodpartego podniecenia na widok partnera/partnerki. Gdy tylko zjawią się w pobliżu, robi nam się miękko w kolanach, dłonie się pocą, w żołądku nam się przewraca, tryskamy szczęściem, a próba koncentracji na czymś innym jest z góry skazana na całkowitą porażkę. Co stanowi ponadczasowy temat opisywany przez poetów i trubadurów. Dla ciała to stan bardzo nieefektywny, a jednak został zaprojektowany celowo, aby doprowadzić do spotkania się, połączenia w parę i (potencjalnie) prokreacji. Jako taki w najlepszym przypadku trwa około 18 miesięcy, a bardzo często krócej.

Początkowa namiętność to mechanizm biochemiczny, który rozpala się w trakcie procesu poznawania partnera. Gdy doznania te się zakończą, nie można odzyskać tego samego rodzaju namiętności. Namiętność w swej istocie sprowadza się do tego, abyśmy „zaskoczyli” jako para, natomiast „bycie razem” opiera się na niej w mniejszym stopniu. Większą rolę zaczyna odgrywać zaangażowanie i oddanie, determinacja, świadoma decyzja, więź, uczucia, działania, planowanie i zachowanie. Można do pewnego stopnia odzyskać ekscytującą namiętność, ale to nie będzie to samo, co w początkowym okresie związku. Po części dzieje się tak z powodu braku fenyloetylaminy, po części dlatego, że bliskość, jaką osiągnęliśmy, oznacza konieczność przedefiniowania podniecenia, a „odkrywanie się nawzajem” wyraża głębsze sięganie w sferę waszych fantazji i intymności, zarazem ponowne odkrywanie źródeł waszego uczucia za pomocą wyrażania emocji, wdzięczności i pożądania w ten sam, a także nowy sposób.

Proces ponownego odkrywania się i wynalazczości może być bardzo pouczający i jawić się jako ekscytujący, radosny okres w każdym związku. Pary, które utrzymują namiętność pomimo upływu czasu, zawdzięczają to wspólnemu rozwojowi, a dzięki niemu zachowaniu seksualnej, emocjonalnej i duchowej więzi. Pary, które czują w sypialni intymną wspólnotę, które odczuwają seksualną satysfakcję, zwykle mniej się kłócą, mniej zrzedzą, komunikują się skuteczniej i czują się bardziej związane także w innych sferach życia.

Jest powszechną zasadą, że ludzie na ogół nie doceniają roli seksualnej intymności w związku. Czynności seksualne i przyjemność przyjmujemy za rzecz oczywistą aż do chwili, gdy nastąpi „awaria”, a wtedy powoduje ona wiele zmartwień i cierpienia. Często dopiero w tym momencie pary – lub osoby samotne – zajmują się sprawami związanymi z seksualnością. A przecież utrzymując urozmaicone i pikantne życie seksualne przez cały

okres trwania związku, można zapobiec wielu problemom seksualnym.

Wiele par rozstaje się z powodu problemów związanych z seksem: niewierności, słabego pociągu seksualnego, niedopasowania seksualnego lub też braku przyjemności, spełnienia i docenienia. Tak w przypadku par jak i osób samotnych naturalne są okresy seksualnych „wzlotów i upadków”, jednak kiedy dwoje ludzi będących w związku nadaje priorytet seksualnej bliskości, może to zapobiec wielu problemom z seksem, między innymi znudzeniu, rutynie czy niskiej częstotliwości. Urozmaicone życie seksualne ma zasadnicze znaczenie dla utrzymania wysokiego libido oraz zachowania więzi jako namiętna para.

Najważniejszy narząd seksualny znajduje się między uszami, a nie między nogami. Kluczem do udanego seksu jest erotyczny mózg, ponieważ przetwarza on doznania wszystkich pięciu zmysłów, mówi nam, że jesteśmy podnieceni, oraz jest narzędziem pożądania. Kiedy stymulujesz swój umysł, a także umysł partnera/partnerki, zwracając choć odrobinę większą uwagę na wasz wspólny seks, reaguje na to pozostała część twojego erogennego „ja”, od stóp do głów.

Jednym z sekretów namiętnego, długiego i szczęśliwego związku intymnego jest utrzymywanie seksu na pierwszym planie i w samym centrum mózgu. Do tego celu mogą posłużyć przepisy zamieszczone w tej książce. Pomogą one urozmaicić pożycie seksualne, ponownie odkryć partnera/partnerkę, wypróbować nowe techniki, obudzić romantyzm oraz utrzymywać seksualny aspekt waszego związku na największym palniku, nie pozwalając przesunąć go na mniejszy, potem zestawić z pieca, aż w końcu wynieść całkowicie poza dom i zamrozić w zamrażarce w piwnicy! Aby podgrzać życie seksualne, które być może cicho i spokojnie wystygło, potrzeba znacznie więcej energii niż na doprowadzenie do seksualnego wrzenia w sytu-

acji stałego poszukiwania „żaru” oraz regularnego korzystania z przypraw.

## PIePRZ

Czy trudno jest przyprawić seks? Mówiąc szczerze – nie. Wymaga to przestrzegania kilku prostych zasad związanych z pobudzeniem lub podtrzymaniem napiętności w związku, odrobiny czasu oraz paru twórczych pomysłów, których propozycje znajdują się właśnie w tej książce. Główne zasady – najprzydatniejsza przyprawa – to PIePRZ:

**P**riorytety – dopilnujcie, aby wasz intymny czas, tylko dla was dwojga, był priorytetem, a nie pozycją na samym końcu listy spraw do załatwienia, którą zajmujecie się dopiero wtedy, kiedy uda się ją wcisnąć gdzieś między inne ważniejsze zajęcia. Bliskość to rzecz niezbędna w udanym, satysfakcjonującym związku.

**I**graszki – seks w celach prokreacyjnych to zaledwie fragment możliwości, w jaki możemy wyrażać naszą seksualność. Znacznie częściej uprawia się go w celach rekreacyjnych. Seks to czas zabawy dla dorosłych, tak więc bawcie się nim! Seks nie zawsze musi wyglądać jak uwiedzenie z meksykańskiej telenoweli, a więc śmiejcie się, chichoczcie, bierzcie udział w grach, droczcie się, prowokujcie i sprawiajcie sobie nawzajem przyjemność.

**P**rzyjemność – w seksie i intymności chodzi o przyjemność, niekoniecznie o orgazm. Skupcie się raczej na dawaniu i przyjmowaniu przyjemności niż na orgazmie. Pozwoli wam to doznawać pełni przyjemności fizycznej i emocjonalnej.

**R**ozpieszczanie – większą ochotę na seks odczuwamy wtedy, kiedy dobrze się czujemy i mamy energię na jego uprawianie. Seks wymaga czasu, skupienia i pewnego wysiłku. Aby więc „podładować akumulator” i przygotować się na przyjemność,



znajdź czas dla siebie. Odstresuj się, poćwicz, pomyśl o rzeczach, które sprawiają, że poczujesz się sexy i zmysłowy/zmysłowa: zabiegach kosmetycznych, masażu, perfumach, wodzie kolońskiej, modzie, sporcie i hobby. Inwestując w siebie i swój seksapil, odbierzesz zyski w pożyciu seksualnym.

Związek z partnerem – badania wykazały, że dobry seks związany jest z odczuwaniem więzi z partnerem. Seks to wspólne działanie, tak więc trzeba się postarać, aby wspólnota z partnerem/partnerką istniała w sypialni i poza nią. Im bardziej będziecie się czuli parą w życiu, tym większą więź i satysfakcję będziecie odczuwali w namiętym seksie.

A potem już tylko ćwiczenia, ćwiczenia i jeszcze raz ćwiczenia!

## Seks to zdrowie

W swoich założeniach ta książka z przepisami ma pomóc stworzyć warunki, w których wasze życie seksualne będzie wrzało od namiętnego podniecenia. W dzisiejszej dobie przemęczenia związanego z zonglowaniem zbyt wieloma obowiązkami, także zawodowymi, i to u obojga partnerów, stres jest jednym z najgroźniejszych zabójców libido, a pełne niepokoju i strapienia wezwania „więcej seksu proszę” lub „więcej podniecenia i namiętności proszę” często spotykają się w odpowiedzi z westchnieniem lub jękiem (i to bynajmniej nie seksownym). Zjawisko to występuje tak powszechnie, że zyskało już nazwę DINS (Double Income No Sex; dwie pensje brak seksu).

Seksuolodzy wzywają: „Użyjcie choć odrobiny wyobraźni!”. Jednak jest rzeczą całkowicie zrozumiałą, że jesteście wyprani z pomysłów lub nie starczyło wam energii na kreatywność i wyobraźnię w sytuacji, kiedy jedyne, na co potraficie się zdobyć, to

„rutynowa konserwacja seksualna”. Wszyscy jesteśmy stale zajęci – czytając to, możecie odkryć, że tak jest i w waszym przypadku, więc śmiało, kiwajcie głową – a zmagania o to, by zapewnić sobie satysfakcjonującą ilość seksu, często wygrywają z możliwością zaspokojenia pragnienia, aby ten seks był podniecający i najwyższej jakości, tydzień za tygodniem.

A może zjawisko DINS w ogóle was nie dotyczy. Być może macie rewelacyjne życie seksualne i chcecie dopilnować, żeby tak zostało. Doskonale! Piątka z plusem za zdrowy wybór. Przepisy z każdego rozdziału mogą się okazać przydatne również w przypadku modelu „z dobrego na lepszy”. Tak więc nawet jeśli wasz seks nie zaczął stygnąć w najmniejszym choćby stopniu, znajdziecie tu garść pomysłów i technik, dzięki którym wasza chemia miłości będzie kipiała od różnorodności i rozkosznego podniecenia.

Seks jest ważny nie tylko dlatego, że go uwielbiamy, ale również dlatego, że Dobrze Nam Robi. W przeciwieństwie do tradycyjnych książek kucharskich, w których większość naprawdę przepysznych dań zawiera wcale nie najzdrowsze składniki, wszystkie przepisy w tej książce są na 100 procent zdrowe... a także gwarantują spalanie kalorii!

Seks jest jednym z naszych najsilniejszych popędów, tuż za potrzebą zaspokojenia głodu i zapewnienia sobie schronienia. Daje kilka najbardziej podstawowych korzyści: fizycznych, emocjonalnych i duchowych. Pod względem fizycznym seks jest dobry dla serca – dosłownie! Kochanie się to świetne ćwiczenie aerobowe, a pobudzenie seksualne tonizuje i utrzymuje układ krążenia w dobrym zdrowiu. Osoby aktywne seksualnie są mniej narażone na atak serca. Seks może być także dobry dla zachowania smukłej sylwetki, ponieważ gra wstępna i stosunek mogą spowodować spalanie od 150 do 550 kalorii... w zależności od waszej aktywności i długości trwania! (Z pewnością jest to przy-

jemniejszy i ciekawszy sposób dbania o kondycję niż ćwiczenia na bieżni).

Pobudzenie seksualne ma także do pewnego stopnia działanie przeciwbólowe – endorfiny wydzielane w trakcie orgazmu sprawiają, że odczuwamy podniesienie nastroju, mogą też złagodzić ból spowodowany różnymi dolegliwościami, np. artretyzmem, i występujący w różnych rejonach ciała, np. ból pleców czy głowy. Koniec z wymówkami od seksu w postaci bólu głowy – w rzeczywistości seks może wyleczyć ból głowy! Wyniki pewnych badań dowodzą także, że ma dobroczynne skutki zdrowotne nawet w przypadku osób z poważnymi chorobami, zwłaszcza nowotworowymi. Wstępne badania wskazują, że oksytocyna i hormon DHEA, wydzielane w trakcie orgazmu, mogą zapobiegać rozwijaniu się komórek raka piersi. W przypadku mężczyzn ejakulacja utrzymuje w zdrowiu prostatę i może mieć działanie zapobiegające rozwojowi nowotworów tego gruczołu, ponieważ sprzyja usuwaniu toksyn i karcynogenów. Przykro mi jednak, panowie, ale nie trzeba do tego codziennej ejakulacji – aby odnieść korzyść, wystarczy kilka w miesiącu.

Jeśli chodzi o pozytywny wpływ seksu na stan emocjonalny i umysłowy, w trakcie orgazmu wydzielają się bogactwo neuroprzekaźników, które sprzyjają dobremu samopoczuciu, a doznania dotykowe mogą złagodzić depresję (łagodną, nie kliniczną – jeśli cierpisz na depresję, nie odstawiaj leków i nie traktuj seksu jako jedyne środki leczniczego). Hormony wydzielane w czasie pobudzenia seksualnego działają jako katalizatory pomagające usunąć zahamowania, łagodzą obawy i niepokój oraz wzmagają odczucie spokoju i dobrobytu.

Być może największą korzyścią, którą czerpiemy z seksu, jest jego zdrowy wpływ na żniwo, jakie zbiera dziś odczuwany przez nas stres. Najczęściej właśnie w okresach wzmożonego napięcia zaniedbujemy igraszki seksualne, nawet całkiem się od

nich odwracamy, a to właśnie wtedy moglibyśmy stosować je jako zdrowy środek służący obniżeniu poziomu stresu. Regularna ekspresja seksualna, obejmująca stosunek płciowy, pobudza komórki układu odpornościowego, zmniejsza napięcie fizyczne i emocjonalne, a także pomaga nam walczyć z chorobą. Korzystajcie z przepisów w tej książce i stosujcie antystresową dietę seksualną!

Nawet mimo nieodpartych argumentów przemawiających na korzyść seksu niektóre pary ciągle nie chcą uznać faktu, że zdrowe życie seksualne wymaga budowania, pracy, inwestycji i czasu. Wiele osób, niezależnie od odczuwanej satysfakcji, sądzi, że „seks powinien być po prostu naturalny, prawda? Żadnego obmyślenia, planowania, wyłącznie instynkt, czyż nie?” To jeden z największych mitów o seksie, koniec i kropka.

Oczywiście, że seks jest naturalny, a jeśli chcecie przez całe życie „trykać się” w prosty sposób, jak wiele innych zwierząt w przyrodzie, zadowolicie się pewnie przekonaniem, że niczego więcej nie trzeba się uczyć. Jednak istoty ludzkie są bardziej rozwinięte i złożone niż inne gatunki zwierząt, a nasz emocjonalny stosunek do seksualności ma naprawdę duże znaczenie. Tak więc pomimo tego, że seks jest jak najbardziej naturalny, równie naturalne jest aktywne poszukiwanie szerszej wiedzy o naszej holistycznej seksualności – o spełnieniu, funkcji, ekspresji i ulepszaniu – w toku zmian, jakim podlegają nasze związki, tożsamość i życie.

Dlatego dobrze i naturalnie jest dowiadywać się coraz więcej o seksie i stale zwiększać zainteresowanie nim, aby pozostał urozmaicony i namiętny. Wiele par pragnie realizować te szczytne założenia... gdyby tylko udało im się znaleźć czas. Książka ta została specjalnie pomyślana tak, by pomóc obniżyć poziom istniejącego już stresu i narastające „zadłużenie czasowe”. Zawiera szczegółowe przepisy, które nie pozostawiają nic na lasce losu, a przez to także nic, czym trzeba by się stresować. 52 przepisy

reprezentujące szeroki repertuar seksualnych opcji, których wy-czarowanie nie wymaga nawet użycia wyobraźni.

## Zamienniki

Za „biblię rozkoszy seksualnej” najczęściej uważa się Kamasutrę, ale zaraz na drugim miejscu plasuje się powszechnie ceniona i niezwykle popularna książka *Radość seksu* autorstwa Aleksa Comforta. To właśnie on porównał seks z gotowaniem, dzieląc książkę na tematy takie jak „sosy”, „składniki” i „dania główne”. Od czasu pierwszej publikacji jego koncepcji niektórzy seksuolodzy nadal porównują potrzeby zaspokojenia obu apetytów; jednakże równie swobodne eksperymentowanie w sypialni, jak to się dzieje w kuchni, ciągle pozostaje tabu, nawet w nowym tysiącleciu.

*Seks dobrze przyprawiony* zachęca do poszukiwania w sobie apetytu na nowe doznania seksualne, bez osądzania czy wyznaczania granic osobistych upodobań. W przeciwieństwie do większości książek z przepisami kulinarnymi, które wymagają ścisłego przestrzegania ilości składników i samej procedury, ten poradnik zostawia wam swobodę korzystania i adaptowania, tak aby zawarte w nim przepisy służyły waszej osobistej, prywatnej i zmysłowej satysfakcji. Wczytajcie się w niego i zastosujcie własne zamienniki składników, nagnijcie przepisy do swych potrzeb i potraktujcie je jako odskocznię do całkowicie nowego podejścia w kwestii inwestowania w życie seksualne. Możecie korzystać z nich, aby wzbogacać życie seksualne raz w tygodniu przez cały rok – na przykład od waszej rocznicy do rocznicy – możecie też oddać się rozkosznemu łakomstwu i zachłannie sycić przyjemnością przez krótki okres. Przepisy te mogą także stać się bodźcem do wymyślenia kolejnych, waszego autorstwa.

Warto zwrócić uwagę, że choć większość przepisów zawartych w tej książce odnosi się konkretnie do seksu heteroseksualnego, wiele z technik można łatwo zastąpić i zastosować je w przypadku partnerów tej samej płci. Wybierzcie to, co was podnieca, dostosujcie i cieszcie się wspólnie, niezależnie od tego z kim się temu oddajecie! Jednakże żaden z przepisów nie uwzględnia wymogu surowego przestrzegania zasad i praktyk bezpiecznego seksu. Jeśli nie pozostajecie w związku monogamicznym, nie macie pewności co do przeszłości seksualnej partnera/partnerki lub niezbędne jest stosowanie środków zapobiegawczych, proszę, abyście dołączyli do składników odpowiednie lateksowe uzupełnienia. Szczególne znaczenie ma wtedy zastosowanie właściwego środka nawilżającego wszędzie tam, gdzie w przepisach wymieniane są olejki lub lubrykanty, ponieważ większość z nich może spowodować uszkodzenie lateksu. Przepisy w tej książce mają ułatwić urozmaicenie waszego seksu, a nie sabotować bezpieczeństwo.

## Przypraw swoje życie seksualne

Poradnik zawiera 52 przepisy, tak więc na każdy tydzień roku znajdziecie tu coś nowego, co pozwoli dodać pikanterii waszemu życiu seksualnemu. Podzielony został na sześć rozdziałów. Niektóre przepisy w każdym z nich wymagają nieco więcej planowania i przygotowań, ale inne mają na celu rozwijanie spontaniczności i zachętę do zabawy. Przecież pikantny seks to czas zabójczej zabawy dla dorosłych!

Sześć rozdziałów poradnika odzwierciedla różnorodne apetyty i szeroki wybór dań. Począwszy od „Przekąsek na jeden ząb”, przez „Dania gorące”, „Dania prosto z pieca”, „Dania szybkie i łatwe” i „Słodkości”, aż po „Dania dla smakoszy”, znajdziecie

tu przepisy na długie, leniwe, deszczowe niedziele, kiedy możecie kochać się przez całe popołudnie, jak i na płomienny, ukradkowy seks, gdy dopada was zachłanne pożądanie i nie możecie czekać ani chwili dłużej, musicie kochać się tu i teraz, przez kilka ognistych minut.

## Przekąski na jeden ząb

Zanim zbyt podniekujemy się „przyprawianiem życia seksualnego”, ważne jest, by zadać i odpowiedzieć sobie na pytanie: „Co to jest seks?”. Może się to wydawać oczywiste, ale nie jest. Jako społeczeństwo na ogół definiujemy go jako stosunek prąciowo-pochwowy. Kiedy rozmawiamy o seksie z naszymi przyjaciółmi czy kochankami, wielu z nich (nie wszyscy) zakłada, że właśnie to mamy na myśli. Czy jednak seks naprawdę ogranicza się do tej wąskiej definicji? Oczywiście nie. To znacznie więcej niż tylko stosunek dopochwowy. Postrzeganie seksu tylko i wyłącznie jako stosunku z penetracją to ograniczenie i zawężenie definicji ekspresji seksualnej człowieka. Seks zawiera rozległe, ogromne spektrum ludzkich doświadczeń seksualnych, które obejmują stosunek, ale się do niego nie ograniczają. To ważne, gdy rozważa się różnorodność życia płciowego ludzi, ich seksualnych popędów i fantazji. Można odczuć pełne, fantastyczne zaspokojenie seksualne bez doświadczenia stosunku.

Obecnie zbyt duży nacisk kładzie się na seks jako formę sportu zorientowanego na wynik. Jesteśmy tak skupieni na umiejętności „zaliczenia” celu w postaci orgazmu, najlepiej u obojga partnerów, równocześnie, po którym ona traci zmysły, szczytując wielokrotnie, że zatraciliśmy umiejętność docenienia całej drogi, podróży do przyjemności.

Zamieszczone w tej książce przepisy, zwłaszcza w rozdziale „Przekąski na jeden ząb”, kładą z powrotem nacisk na przyjemność płynącą z pełnego doświadczenia, seksualnego i zmysłowego, a nie na jednotorowe zmierzanie w kierunku stosunku i orgazmu. Ważne, żeby od czasu do czasu łączyć się cieleśnie, nie czerpiąc z wzorca stosunku dopochwowego, tak aby wtedy, gdy zaczynacie zmysłowo dotykać się nawzajem, pojawiała się podniecająca energia, a pojęcie „rutynowego seksu” wyparowało z waszej seksualnej komunikacji. Tak więc cieszcie się wspólnie „przekąskami na jeden ząb” – powracajcie od czasu do czasu do pieszczenia się i obserwujcie, jak wasze seksualne pożądanie naprawdę zaczyna wrzeć!

## Dania gorące

Przepisy z tego rozdziału wiodą na „dzikie pola”, ale zawsze z realizmem i odrobiną niegrzecznej zabawy. Niektóre zawierają praktyczne wskazówki, wypróbowane i zasugerowane przez różne pary, np. jak uprawiać seks na plaży bez wszechobecności piasku, lub z ograniczeniem do minimum, inne wskazują, jak najlepiej wykorzystać seks w środku nocy, poza domem, czy też „na dziko”, oraz jak uprawiać seks do muzyki.

## Dania prosto z pieca

Przejdźcie dzikie pola i wkroczcie w świat seksualnych przygód. Zatraćcie się w swoich fantazjach, fantazjach partnera/partnerki, rozwińcie w sobie seksualne alter ego i wykreujcie erotyczne doświadczenia, których byliście ciekawi, ale których nigdy (dotychczas) nie spróbowaliście. Wejdźcie ukradkiem do



świata zniewolenia i dominacji, aby się dowiedzieć, czy wyzwoli to w was Pana lub Dominę.

## Dania szybkie i łatwe

Żarliwy. Intensywny. Niecierpliwy. Niezapomniany. „Szybki numerek” może i zyskał złą opinię seksu podrzędnego gatunku z powodu jego naturalnej krótkotrwałości, ale również i dlatego, że kobiety rzadko doznają orgazmu w ciągu tych kilku minut. Jednak w rzeczywistości jest chlebem powszednim w życiu seksualnym wielu par. Oczywiście, że ten „sprint” nie ma na celu zapewnienia kobiecie maksimum przyjemności, jednak wypróbujcie te przepisy, które pomagają paniom osiągnąć orgazm i zwiększone podniecenie nawet w trakcie szybkiego stosunku. Przeżyjcie szybkie numerki tak zachłanne i napalone, że podniecenie wytworzone w porywie chwili spod znaku „muszę cię mieć” będzie wystarczająco rozkosznym, przejmującym dreszczem, zastrzykiem adrenaliny.

## Słodkości

Oto prawda: zarówno mężczyźni, jak i kobiety przyznają, że pragną większej ilości seksu... oraz większej romantyczności. Romantyczny seks to coś przepięknego. Stworzenie ciepłego nastroju wymaga czasu i energii, jednak uwaga i starania poświęcone partnerowi/partnerce dają tak wspaniałe odczucia, że wytworzona więź i uśmiechy towarzyszą nam potem przez wiele dni, długo po zakończeniu samego aktu seksualnego. Przepisy w tym rozdziale przeznaczone są właśnie na okazje pozwalające pofolgować zmysłom, kiedy to naprawdę pragniecie szczerze obdarzać się miłością.

## Dania dla smakoszy

Wzbogaćcie swoje życie seksualne, przeznaczając dodatkowy czas na rozpieszczanie partnera/partnerki rozkosznym kochaniem się, aby uczcić specjalne okazje w ciągu całego roku – urodziny, walentynki, rocznice i wakacje. Urączcie partnera/partnerkę troskliwym i uważnym dotykiem. Spędźcie te dni na wspólnym „świętowaniu nas”.

Oto podstawy. Od tego miejsca planowanie, priorytety i przygotowania zależą tylko od was. Dotychczas „przyprawianie życia seksualnego” było niejasnym hasłem – teraz przybrało postać konkretnych przepisów. Zdrowych, dających liczne korzyści, satysfakcjonujących przepisów.

Pofolgujcie zmysłom i oddajcie się zabawie.

Syćcie się, aż osiągniecie pełnię przyjemności.

## *Przekąski na jeden ząb*

*Wiele można powiedzieć  
na jednym oddechu.*

*Chcę,  
aby język  
tworzył piękno,  
dotyk akcentował,  
smak snuł opowieść.*

Malinowy lód .....	29
Brzoskwinie w śmietance .....	34
Jak na szpilkach .....	39
Siódme niebo .....	45
Perłowy przysmak .....	51
Dar miłości .....	55
Wymarzone ciasteczko podglądacza .....	60
Litery pożądania .....	65
Wirtualna uczta .....	69
Sekrety hotelowej kuchni .....	73

## *Malinowy lód*

**Gorący lód, od którego przepała mu się bezpieczniki**



### **Składniki ze spiżarni rozkoszy**

Czerwona bielizna, z podwiązkami

Czerwona szminka

Krzesło

Spódnica

### **Przygotowanie**

Wykorzystaj uwodzicielską moc czerwonego koloru. Choć statystycznie większość kobiet woli czarną bieliznę, mężczyźni preferują widok kobiety ubranej w czerwień. Pozwól działać kryjącej się w twoim wnętrzu czerwonej lisicy, wyzwól ją, gdy będziesz robiła mu loda, który rozpali go do czerwoności i przepali wszystkie bezpieczniki w jego umyśle.

Czerwień to kolor o wielkiej sile, szczególnie na wargach. Według antropologów usta podkreślone czerwienią – zwłaszcza w odcieniu pasującym do koloru bielizny, na którą patrzy mężczyzna – stają się „echem genitalnym”, wcale nie tak subtelnym skojarzeniem z drugą parą twoich seksownych, kuszących warg.

Przykuwają uwagę swym urzekającym widokiem, czego częstym skutkiem jest szybki napływ krwi do męskich genitaliów i przyływ nagłego pożądania.

Aby przygotować tę przekąskę na jeden ząb, wystarczy, żebyś założyła czerwoną bieliznę i mocno pomalowała wargi czerwoną szminką – naprawdę mocno, ponieważ tym razem będziesz usuwała jej nadmiar... wykorzystując całe jego ciało. Wybierz czas i miejsce, które ci odpowiada, a następnie podejmij grę wstępną...

## Doprowadź do wrzenia

Posadź partnera na krześle i stań nad nim okrakiem. Powoli sięgnij w dół i obiema rękami podciągnij spódnicę, by odsłonić pończochy i podwiązki. Nie całuj go, lecz ujmij jego dłonie i kierując własnymi, poprowadź palce ukochanego tak, by poczuł, co masz na sobie pod spódnicą. Następnie chwyć jeden z jego palców, wsuń do ust i lekko possij, zostawiając u jego nasady delikatny odcisk szminki, czerwoną obrączkę.

Uśmiechając się seksownie, umknij z kolan partnera i klękaj. Rozstaw jego nogi, sięgnij pomiędzy nie i rozsuń suwak. Zanim weźmiesz do ust członka, podciągnij spódnicę aż do wysokości talii, tak by mógł widzieć nie tylko twoją twarz, ale także pupę i uda w seksownej, czerwonej bieliźnie. To „odsłonięcie tego, co ukryte” w chwili, gdy pieścisz „go” ustami, zelektryzuje doznania wizualne partnera i obudzi niegrzeczne fantazje. Możesz nawet pokazać mu więcej pupy, klękając z boku. Tak czy inaczej – z przodu czy z boku – odsuń włosy, aby mógł widzieć twoją twarz i obejmujące członka usta. Mężczyźni uwielbiają patrzeć – zwłaszcza gdy robisz z nim to, co chcesz, i zostawiasz swój ślad.

Rozchyl szeroko wargi i weź go w usta, aż do nasady członka. Zaciśnij wargi i naznacz go pierścieniem odcisniętej szminki. Pozostaw ciemną otoczkę ze szminki wokół trzonu, a następnie rozmaż do góry. Gdy będziesz wykonywać ruchy w górę i w dół, liżąc go i ssąc, pomadka może zabarwić cały trzon, zwłaszcza jeśli po jej nałożeniu zastosowałaś także błyszczczyk. Kolor z warg może także rozmazać się na twoich ustach i twarzy, ale nie przejmuj się swoim wyglądem – rozmazana szminka to jak seksowna fryzura „prosto z łóżka”: udowadnia, że koncentrujesz się bardziej na tym, co robisz, niż na tym, jak wyglądasz. Wysmarowana czerwona szminką twarz może sprawić, że poczujesz się niechlujnie, dziko – może nawet jak dziwka. Przyjmij to. „Dziewka” to chwilowe określenie, a nie tożsamość.

Zrób mu laskę, wykorzystując różnorodne ruchy ust i języka – w tej grze zdecydowanie nie chodzi o monotonię. Drażnij główkę penisa szybkimi trzepnięciami języka, następnie wprowadź urozmaicenie, ssąc długo i mocno oraz wykonując ustami krótkie, szybkie ruchy. Całuj także jego mosznę. Daj z siebie wszystko, zaszalej, pomaluj jądra na czerwono!

Jeśli zacznie ci być niewygodnie na klęcząco, spróbuj seksownie przenosić ciężar ciała, tak aby nie zniszczyć magii, którą dla niego tworzysz, rozpraszaając jego uwagę czymś tak przyziemnym jak obolałe kolana. Zamiast tego daj kolanom i ustom okazję do krótkiego odpoczynku, podnosząc się i siadając mu na udach okrakiem, tak jakbyś chciała włożyć go do środka – ale nie rób tego. W zamian przeciągnij się i muśnij sutkami jego wargi. Oba rejony ciała są wrażliwe, tak więc sprawi to przyjemność i jemu, i tobie. Taka przerwa i przekierowanie uwagi może być dla niego frustrujące, ale jeśli zrobisz to szybko – i z intensywnością, która pokaże, że jesteś naprawdę podniecona, i że naprawdę go pragniesz, ocierając się ciałem o jego ciało, w górę i w dół – wte-

dy wracając ustami na jego ptaka, przekażesz mu natarczywość swojego seksualnego popędu i rozpędu, co jeszcze bardziej go rozpali.

Zsuń nieco bieliznę i zacznij się sama pieścić. Niech widzi, że to robisz, ale nie pozwól mu się dotknąć. Przejedź zwilżonym tam palcem po jego piersi, aby udowodnić mu, jak bardzo podnieca cię dawanie mu przyjemności. Ocierając się o jego ciało, zsuń się na kolana, ponownie weź do ust penisa i ssąc, zacznij nieco hałasować. Wzmocnij stymulację wzrokową i dotykową przyjemnymi dźwiękami, ponieważ jeśli będzie wiedział, że to uwielbiasz, jeszcze bardziej będzie mu się to podobało. Wzrastające natężenie podniecenia sprawi, że w mgnieniu oka zaczną nim targać ekstatyczne, spazmatyczne konwulsje.

## Jak mocniej przyprawić

Zrób to przed lustrem, tak by mógł cię widzieć z każdej strony, co da mu rozkoszny, podniecający widok 3D. Jeśli martwisz się wyglądem swojego ciała, pamiętaj o jednym: nie będzie patrzył na twoje ciało, będzie patrzył na twoje usta, na krawędzie bielizny i na twoje dłonie i na twoją twarz. Jeśli nadal trochę się wstydzisz, zgaś światło i zapal świecę w rogu pokoju. Półmrok ukryje te części twojego ciała, które uważasz za brzydkie, jednak świeca będzie rzucała wystarczającą ilość światła, by efekt szminki nadal pozostał piorunujący.

Jeśli chcesz dodać jeszcze więcej pikanterii, spróbuj uraczyć go Malinowym Lodem w miejscu na wpeł publicznym (pamiętaj, że seks oralny „na widoku” jest zabroniony). Musisz być jednak przygotowana na to, że usmarowana szminką twarz będzie wyraźnym świadectwem twych niedawnych dokonań! Daj upust swej bezczelności i brakowi zmieszania, spraw, aby twój

kochanek okazał wdzięczność i docenił twe starania, scalałując resztki szminki z twoich warg. Przytrzymaj jego dłoń i zetrzyj ślad szminki, który pozostawiłaś wcześniej na jego palcu, aby przypomnieć mu o miejscach, gdzie ślady jeszcze zostały.