

001. Ljubljenje v praksi

Verjetno veliko nasvetov že poznate oz. jih že udejanjate, mi pa upamo, da je med njimi tudi kakšen nov, ki vam bo pomagal na poti do kvalitetnega spolnega življenja.

002. Ne hitite

Vzemite si čas in se sprostite, seks ni dirka. Če boste hiteli, lahko vse skupaj pomešate. Vsekakor pa, če ste pod stresom zaradi prezgodnje ejakulacije, lahko poskusite z nekaterimi seksualnimi položaji, ki vam bodo pomagali odložiti ejakulacijo.

003. Bodite kreativni

Pri seksu gre za to, da se zabavate in ste tudi malo provokativni: poskusite se izogibati vedno eni in isti rutini, saj to zagotovo vodi k dolgočasju v postelji. Poiščite način, da bo vaš libido vedno v ognju - zamislite si nove položaje in vaše ideje delite s partnerjem.

004. Fantazije

Ni nujno, da so vašemu partnerju vseč iste stvari kot vam. Če ste v dvomih, povprašajte o tem vašega partnerja in mu rahločutno predlagajte vaše zamisli.

005. Ne bodite sramežljivi

Pozabite na komplekse in zadržanost, morate se dobro počutiti v lastni koži, da bi res uživali v ljubezni in seksu!

006. Nekaj novega?

Nikar ne mislite, da veste že vse o seksu: vedno morate biti odprti za nove eksperimente. Ne zavračajte vsega, najprej je potrebno poskusiti, da bi bili prepričani ali vam je neka stvar vseč ali ne.

007. Kdo je glavni?

Poskusite zamenjati vlogo dominantne osebe z vlogo podrejene osebe, spremenite pravila igre in dosegli boste boljše ujemanje z vašim partnerjem.

008. Pozabite bivše partnerje

Nikoli ne omenjajte izkušenj z vašimi bivšimi; s tem lahko prizadenete vašega partnerja in mu zmanjšate samospoštovanje. Naj bodo stvari iz preteklosti to kar so: stvari iz preteklosti.

009. Bodite skromni

Verjetno niste seksualni bog, zato na seks ne mislite kot na test in ne bodite preveč zahtevni do sebe. Seks je naravno dejanje in ne tekmovanje za Guinnessovo knjigo.

010. Seksi perilo

Če ste naklonjeni temu, da vaš partner nosi seksi spodnje perilo imejte v mislih, da verjetno tudi vaš partner ne bi imel nič proti, če bi nekaj pozornosti namenili izbiri vašega spodnjega perila. In še namig: pozabite na tiste "Bugs Bunny" in Simpsonove potiske.

011. Osvetljenost prostorov

Ustvarite prijetno osvetljeno okolje s prižganimi svečami ali pridušeno razsvetljava. Imejte v mislih, da je prijeten prostor ključen.

012. Tequila sunrise

Mehiški koktajl s tekilo. Njegova značilnost afrodiziaka zakrivi uporabljena češnja, za katero je znano, da povečuje strast. Sestavine:

1 merica tekile

1 merica pomarančnega soka

1/2 merice Triple sec-a

1 ščepec grenadina ali češnjevega ekstrakta

kocke ledu

Priprava

Vlijte sestavine v visok kozarec in okrasite z rezinami pomaranče in češnjo.

013. Ne obnašajte se kot paša

Ne ležite v posteljo kot kip in čakajte, da vaš partner opravi delo. Med seksualno in ljubezensko igro morate biti aktivni. Zapomnite si: za tango sta potrebna dva!

014. Spreminjajte ritem

Poskušajte z menjavo počasnih in hitrih gibov, menjajte ritem in jakost penetracije.

015. Koordinacija

Sledite gibanju vašega partnerja; naj vas vodi s svojim dihanjem in stokanjem. Na ta način bosta lažje dosegla istočasen orgazem.

016. Mehka penetracija

Ne poskušajte prodreti v partnerja, če ni dovolj vlažen, saj je to lahko boleče in skrajša vajino igro.

017. Hrana za povečanje energije

Določena vrsta hrane ima to zmožnost, da da telesu več energije in vzpodbudi čute. Sem sodi npr. cimet, pelod, ingver, ginseng, oreščki, med ... Zdrava prehrana je pomembna za dobro psihično kondicijo.

018. Zapeljive arome

Navadite se, da se pred ljubljjenjem nadišavite. Vaš partner si bo tako zapomnil vaš vonj.

019. Poleg postelje so še drugi prostori

Poleg postelje je še veliko drugih prostorov, ki so lahko zelo razburljivi in zabavni za ljubljenje kot npr. stol, kopalna kad, miza, bazen...

020. Stimulacija klitorisa

Večina žensk lažje doseže orgazem z draženjem ščegetavčka - oralno ali z roko, kot pa s penetracijo.

021. Ljubiti se pomeni komunicirati

Govorite s partnerjem medtem, ko se ljubite z njim, smejte se, mu šepetajte ljubeče besede in naj vaš partner počne enako. Seks je v končni fazi tudi komunikacija med telesi.

022. Uporabite vaših pet čutov

Obstaja velika izbira kondomov različnih barv, oblik, okusov, velikosti in tekstur..., ki stimulirajo vaše čute in vam in vašemu partnerju nudijo varen seks.

023. Ne zaspite

Po seksu klepetajte s partnerjem, ljubkujte ga ali mu šepetajte prijazne besede, potrudite se, da ne zaspite takoj, ko ste opravili svoje.

024. Vaš penis ni sveder

Med penetracijo v vašega partnerja bodite nežni. Ne uporabljajte vašega penisa kot da je udarno kladivo ali sveder.

025. Seks in humor

Seksu ni potrebno biti politično korekten. Ne oklevajte uporabiti vašega smisla za humor, šalite se. Smejte se s partnerjem in oba bosta v seksu bolj uživala.

026. Poiščite najboljši položaj

Položaj z žensko zgoraj omogoča draženje ščegetavčka in lažjo dosego orgazma - prepričajte jo, naj bo ona zgoraj in tako kontrolira penetracijo. Zelo zanimiv položaj se imenuje "Amazon"; moški udobno sedi na stolu, ženska pa ga zajaha od zgoraj. Medtem, ko ona nadzoruje vse gibanje, moški lahko grizlja njene prsi in jo vodi s svojimi rokami. Položaj je originalen in zelo stimulativen.

027. Dolgo, vendar ne brez konca in kraja

Koitus naj bo dolg, vendar ne večer. Konstantna in nenehna penetracija lahko povzroči "odrgnine" na mehkem tkivu vagine. Sčasoma bo to povzročilo razdraženost in vnetje tkiva in bo povzročalo bolečine vašemu partnerju.

028. Ona ne želi

Seks mora biti zaželen pri obeh udeležencih, vendar to ni vedno tako, zato morate počakati na pravi trenutek in prostor. Nikoli nikogar ne silite v seks, če ni jasno zaželen.

029. Moč vlaženja

Za lažjo penetracijo uporabite vlažilni gel in to ne glede na to ali gre za analno ali vaginalno penetracijo. Uporaba vlažilnega gela ne bo le olajšala penetracije, ampak bo tudi povečala naravno vlaženje vašega partnerja.

030. Neprijeten okus sperme

Če pred oralnim seksom moški uživa paradižnik, okus sperme ne bo ravno prijeten.

031. Ne norite

Veliko moških je tako zaskrbljenih, da ne bodo zadovoljili svojih partnerk, da med seksom pozabijo uživati. Naj vas vodi strast, partnerja ne sprašujte nenehno, če mu/ji prihaja.

032. Romantična večerja

Presenetite partnerja z večerjo na terasi, v mesečini, z dobrim vinom ali šampanjcem. Zagotavljamo vam, da te noči ne boste pozabili!

033. Več sperme

Da bi povečali količino sperme, vam priporočamo, da jeste surov paradižnik, korenček ali česen.

034. Erotične igračke

Na voljo je ogromna količina erotičnih pripomočkov - za uporabo s samim seboj in z drugimi. Kitajske kroglice, vibratorji za anus ali vagino, erekcijski obročki, izdelki iz lateksa ...

035. Kamasutra: izziv

Za ta položaj boste potrebovali stol, dobro fizično kondicijo in veliko fleksibilnosti. Ženska naj najprej položi stopala na stol s prsmi obrnjenimi naprej, njeni komolci naj počivajo na kolenih. Od zadaj jo naj moški prime za pas in jo ohrani v sedečem položaju ter nalahno guga in tako ustvari maksimalne občutke.

036. Kamasutra: tarantela

Moški naj počiva na svojih rokah in pokrči noge. Ženska naj okopal sede nanj počivajoč na rokah in nogah. Njena medenica se lahko prosto giblje in tako lahko kontrolira gibanje.

037. Kamasutra: tesno-dotikajoča sprehajalca

Ležite na hrbtu z upognjenimi koleno, primite partnerja za pas in penetrirajte vanj od zadaj. Moški kontrolira hitrost in globino penetracije, položaj pa ženski omogoča, da lahko medtem draži njegove genitalije in mu tako poveča užitek.

038. Izogibajte se skrivnostim

Vaš partner ne more vedeti, česa si želite vi: če želite, da bo to vedel/a mu/ji morate to povedati. Vedno zaupajte v partnerja in se z njim iskreno pogovorite.

039. Seks se ne konča s samim spolnim aktom

Seks je potovanje pri katerem najpomembnejša stvar ni končati ampak njegov pomen. Ne bodite preveč fokusirani na orgazem. Najpomembneje je, da uživate v trenutku in se potrudite, da uživa tudi vaš partner.

40. Sexy piano piano

Bodite potrpežljivi in orgazem bo zagotovo prišel - kasneje kot se zgodi, več naslade in užitka bosta imela oba. Seks je za dva, zato ne smete biti sebični - uživajte v dajanju maksimalnega užitka vašemu partnerju.

041. Kontrolirajte ejakulacijo

Ko začutite, da ste vi ali vaš partner tik pred orgazmom, prenehajte za trenutek in začnite spet vse od začetka: to bo povzročilo še boljši vrhunec.

42. Masturbirajta skupaj

Poprosite partnerja naj masturbira ali mu/ji pomagajte pri tem: to je lahko zelo lepo in stimulatивно.

043. Vadba za vagino

Zmožnost kontroliranja vaginalnih mišic lahko pomaga izboljšati vajino spolnost. Med penetracijo zaprosite partnerko naj stisne vaginalne mišice in na ta način kontrolira intenzivnost "objema" okrog penisa - na ta način bosta povečala vajin užitek.

044. Oralni seks

Ženske v večini lažje dosežejo orgazem s stimulacijo klitorisa kot pa s penetracijo. Kadar le lahko, ji nudite oralni seks in ji tako naredite orgazem močnejši.

045. Najprej si dobro oglejte

Preden se ljubite s partnerjem, si ga dobro oglejte - pomembno je, da poznate njegovo telo. Vzemite si čas in raziskujte njegovo telo, spoznajte vsako njegovo oblino, genitalije... Če dobro poznate partnerjevo telo, bo raziskovanje lažje in užitek večji.

046. Opozorite partnerja, da vam prihaja

Če vaš partner ne želi pogoltniti vašega semena, ji/mu povejte, da vam bo prišlo, da se partner lahko umakne. Ne poskušajte je/ga presenetiti in se pretvarjati, da niste vedeli. Okus semena je lahko za veliko ljudi zelo neprijeten.

047. Poljubi, poljubi in še več poljubov

Poljubljanje je zelo pomembno za ženske, še posebej med spolnim aktom. Vedno začnite spolni akt s strastnim poljubom.

048. Predigra

Ženskam je predigra zelo pomembna, celo bolj kot sama penetracija. Vzemite si čas za stimulacijo njenih erogenih con preden greste dejansko v akcijo. Na ta način bo seks bolj zanimiv in oba bosta dovolj vlažna za penetracijo.

049. Bodite nežni z njenimi prsmi

Ženske prsi so občutljive, zato ne bodite grobi, ne pritiskajte in/ali ne grizite preveč. Pozornost usmerite na celotno dojko in ne samo na bradavičko.

Veliko moških misli, da vzburjenje prihaja samo z draženjem bradavičke, vendar temu ni tako. Poljubljanje in ljubkovanje prsi je ravno tako vznemirljivo in prijetno.

050. Posvetite se klitoris

Nikoli ne pozabite nanj: takoj za možgani, je klitoris najpomembnejši organ povezan s spolnostjo. Če ga ne stimulirate pravilno, bo vašo partnerko zelo težko pripeljati do orgazma.

051. Uporabite prste

Vstavljanje večih prstov v njeno vagino je lahko zelo boleče. Če niste prepričani koliko prstov lahko uporabite, začnite z enim samim in partnerko vprašajte, če želi več in nadaljujte na ta način.

052. Osebna higiena je bistvena

Kljub temu, da se zdi samoumevno, je osnovno pravilo, da se pred seksom umijete.

053. Spoštujte njene želje

Če vaš partner ni ljubitelj oralnega seksa, morate spoštovati njeno/njegovo željo. Nikoli nikogar ne silite k oralnemu seksu, če tega ne želi!

054. Korak za korakom

Ko se odločite dražiti klitoris, je dobro najprej nekaj pozornosti posvetiti okolici in se šele nato lotiti klitorisa direktno. Začnite z draženjem klitorisa, ko partnerki vznemirjenje že raste. Na ta način boste dosegli tudi boljše vlaženje.

055. Fizična kondicija

Za seks je pomembno tudi, da ste v dobri fizični kondiciji. Par ur športa tedensko vam bo pomagalo, da boste dobro pripravljeni.

056. Bodite izvirni

Partnerja ne vodite vedno v isto restavracijo ali hotel.

057. Nikoli ni enako

Ne sledite istim vzorcem. Seksa se vedno lotite kot, da je prvič.

058. Vsakomur se lahko zgodi

Komu se ni vsaj enkrat zgodilo, da ni doživel orgazma? Temu ne posvečajte prevelike pozornosti. Vsakemu se zgodi vsaj enkrat v življenju.

059. Olja in kreme

Uporabite različna masažna olja in kreme z različnimi okusi. Obstaja ogromna izbira okusov: kokos, jagoda, češnja...

060. Med oralnim seksom

Med oralnim seksom ne potiskajte partnerja proti vašemu penisu. Naj se partner giblje na način kot ga je izbral sam. Ne delajte hitrih gibov in ne poskušajte stlačiti celega penisa v partnerjeva usta - lahko je boleče zanj/o in za vas.

061. Nabiranje izkušenj

Kolikor dlje traja ljubezen in seks, toliko več izkušenj boste imeli. Naučili se boste vedno več - kaj in kako vam najbolj ugaja in v čem najbolj uživata.

062. Starost

Naučite se uživati v seksu na več načinov, odvisno od vaše starosti in fizične kondicije. Ne boste vedno stari 18 let.

063. V akciji

Poskusite narediti foto seanso z vašim partnerjem v kopalni kadi ali v spodnjem perilu. Če vam je všeč, lahko posnamete video z vami in vašim partnerjem med seksom. Skupen ogled posnetega je lahko zelo zabaven in vznemirljiv.

064. Glasba

Glasba bo naredila prijetno atmosfero in vas pripravila do pravega razpoloženja za seks. Pozanimajte se, kakšna glasba je všeč vašemu partnerju in ga presenetite s prijetno atmosfero.

065. Spodnje perilo

Z vašim partnerjem pojdita nakupovat spodnje perilo. Kabina za pomerjanje ob pomerjanju izbranega perila, lahko deluje prav vznemirjujoče.

066. E-maili in SMS-ji

Partnerju pošljite SMS ali elektronsko pošto s seksi vsebino in mu namignite kaj mu pripravljate. Temperatura bo rasla vse dokler se ne srečata.

067. Vlaženje

Za lažjo vaginalno ali analno penetracijo uporabite vlažilni gel. Na ta način boste pomagali partnerju k intenzivnejšemu naravnemu vlaženju.

068. 1 ali 5?

Nikoli ne zahtevajte od partnerja, da oceni vašo seksualno predstavo. Kaj pa pričakujete!?

069. 69, srečna številka

Najboljši način za simultani oralni seks, ne glede na to ali ste na vrhu vi ali vaš partner.

070. Povejte s šopkom rož

Šopek rož lahko sporoča celo paleto različnih sporočil - odvisno od barve, ki jo boste izbrali. Bela je za prijateljstvo, rumena za slovo in rdeča za ljubezen in strast.

071. Zajtrk v postelji

Pomarančni sok, toast in skodelica kave na pladnju s cvetjem.... vse izgleda, da boste imeli dolgo jutro polno seksa.

072. Porno filmi

Obstaja ogromno različnih porno filmov. Ameriški porno filmi naj bi imeli več stila kot evropski, vendar ...

073. Brez obremenitev

Seks je dober za sproščanje. Medtem, ko seksate, se boste znebili toksinov, stresa in dolgčasa.

074. Online chat in seks

Medtem, ko "chatate" lahko predlagate in poveste kaj želite. Kar je najprej nedolžna igra se lahko spreobrne v zmenek z možnostmi za seks.

075. Sadizem & Co

Spolnih praks je ogromno: fetišizem, vojerstvo, sadomazohizem, exhibicionizem....

076. Ženske v dobri kondiciji

Ženske so na vrhuncu spolne moči v tridesetih. V tem obdobju ženske dosegajo najintenzivnejši orgazem.

077. Slavna točka G

Grafenbergova točka, znana kot točka G, je dobila ime po osebi, ki jo je odkrila - to je bil nemški ginekolog. G točka je majhno področje znotraj vagine, locirano takoj za pubično kostjo in poleg sečnega kanala. Zadostna stimulacija G točke lahko vodi k dolgemu in zelo prijetnemu ženskemu orgazmu.

078. Multi-orgazem

Orgazem sestavljajo vzburjenje, vztrajnost, vrhunec in zaključek.

080. Postanite "hot"

Partnerju naročite naj pride na zmenek oblečen samo v plašču, pod njim naj bo popolnoma gol, ali se ljubite ponoči v bazenu, ali v prostorih za fitness... Nikoli ne pozabite malo začiniti vašega spolnega življenja.

081. Recite, kar želite

Med seksom lahko rečete kar hočete. Obscene fraze in perverzne besede so vedno dovoljene, če se s tem seveda strinjata oba.

082. Počnite, kar si želite

V seksu je dovoljeno vse, dokler so pravila igre jasno določena in dokler spoštujete partnerjeva moralno fizična načela.

083. Brez primerjav

Vsak posameznik je drugačen in edinstven. Vsaka oblina, vsak las, in vsak gib je edinstven in pripada eni sami osebi. Samo uživajte v seksu in ne delajte nepotrebnih primerjav.

084. Ne planirajte

Ne glejte na koledar koliko časa je že preteklo od zadnjega ljubljenja s partnerjem. Seks ni predvidljiv, ne morete ga načrtovati, ne datum in ura, ampak pravi trenutek je potreben zanj.

085. Seksi menu

Ogromno hrane ima bogato energijsko vrednost, je lahko tudi afrodiziak in se jo lahko uporabi za odličen menu: papaja, češnje, cimet, ostrige, kaviar, banane...

086. Dovzetni za novosti

Nikar ne mislite, da veste že vse o seksu. Sedaj je zelo enostavno izvedeti kaj več - npr. internet je vedno dostopen in poln različnih informacij o seksualnosti nasploh.

087. Oblecite vašega Williija

Med spolnim odnosom vedno uporabljajte kondom in se izognite nepotrebnim tveganjem in uživajte v varnem seksu.

088. Ne pozabite na čute

Drugi ženski seksualni organ za možgani je njihova koža. Božanje in dotikanje je zelo pomembno, saj stimulira občutek za dotik.

089. Kako jo sleči

Poskušajte ne biti nerodni medtem, ko se jo trudite sleči. Bodite zbrani in storite to prav, sicer boste končali s trganjem oblačil s telesa.

090. Poskusite goli

Partnerja nagovorite, da si obrije genitalije. Kontakt s popolnoma golim intimnim predelom je lahko zelo stimulativen za oba.

091. Vztrajnost

Imejte v mislih, da imajo ženske večjo seksualno kapaciteto. Ko ste vi že zadovoljeni, bi ona morda še.

092. Trojček

Če razmišljate o trojčku imejte v mislih, da je trojček lahko z dvema ženskama in enim moškim ali eno žensko in dvema moškima.

093. Udejanjanje filmskih scen

Kopiranje filmskih scen lahko postane razvlečeno in izumetničeno. Uporaba filmskih scen za inspiracijo ni slaba zamisel, vendar bodite kreativni, ko jih poskušate prenesti v prakso.

094. Pod tušem

Skupno tuširanje je lahko dober način za začetek. Miljenje in drgnjenje drug drugega je dobra predigra.

095. Analni seks

Nekatere ženske resnično uživajo v njem, vendar potrebujete veliko lubrikanta in upoštevajte, da so nekateri seksualni položaji lahko bolj boleči kot drugi. Analni odnos zahteva nežnost in pazljivost.

096. Ne preveč grobo

Ne vlecite partnerja za lase, ne grizite, ne blokirajte njegovih rok, in ne tleskajte ga po ritnicah. Na kratko, ne bodite grobi razen, če ste prepričani, da se s tem strinja in veste, da ga to vznemirja.

097. Prvi seks

Če je vaš partner še nedolžen, je najboljši položaj za prvi seks z njo na vrhu. Na ta način bo ženska lahko kontrolirala penetracijo in jo prekinila, če jo bo bolelo.

098. Najboljši čas za ljubljenje

5 dni po mesečnem perilu naj bi ženske doživele bolj intenziven orgazem kot v ostalih dneh njenega ciklusa. Poskusite se ljubiti med petim in desetim dnevom njenega ciklusa.

099. Toplice

Toplice so resnično dober kraj za sprostitvev in nego telesa. Termalna voda, blato, masaže in savne bodo čudovita doplnitev k vikendu polnem seksa.

100. Erogene cone

Koža je prepredena s tisoči živčnih končičev, ki se jih bi "moral" naučiti stimulirati.

1. Lasje

Masaža lasišča je lahko zelo sproščujoča in celo vzburljivo.

2. Veke

Poljubljanje na veke je zelo stimulativno zaradi izjemne količine živčnih končičev zbranih v očeh.

3. Ušesne mečice

Grizljanje, lizanje in poljubljanje ušesnih mečic lahko povzroči zelo prijetna občutenja.

4. Vrat

Poljubljanje in ljubkovanje po vratu lahko vzbudi izjemno močno vznemirjenje.

5. Bradavička

Bradavičke in areola imajo ogromno živčnih končičev in zato že lahen dotik povzroča vzburljivo.

6. Anus

Mehki, krožni gibi na tem področju so lahko zelo prijetni.

7. Notranji del stegen

Zelo občutljiv predel pri ženskah med predigro.

8. Stopala

Zelo senzualen del telesa, idealen za masiranje.