



# ORÁLNÍ SEX – *TO NEJLEPŠÍ* PRO NĚJ

**52 POLOH A TECHNIK, KTERÉ  
VAŠEHO MUŽE ZARUČENĚ  
PŘIVEDOU K EXTÁZI**

**SONIA BORG, PH.D., M.A., M.P.H.**

**Mé dceři Avě Marii: Kéž vyrůstáš ve světě, který na sex nahlíží pozitivně.**

Z anglického originálu Oral sex – He'll never forget (nakladatelství A QUIVER BOOK) vydalo nakladatelství Anahita [www.anahitacz.cz](http://www.anahitacz.cz)

Text © 2009 Sonia Borg, Ph.D., M.P.H., M.A.  
Fotografie © 2009 Quiver

Přeložila: Pavla Kuschs  
Jazyková úprava: Pavla Melicharová  
Grafická úprava české verze: Jindřich Procházka  
Vydalo nakladatelství Anahita 2012

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této knihy nesmí být v jakékoli formě nebo jakýmkoli způsobem – elektronickým ani mechanickým – reprodukována či použita bez předchozího písemného svolení vydavatele. Vydavatel uchovává záznamy související s obrázky použitými v této knize, jak vyžaduje 18 USC 2257. Záznamy jsou umístěny v Rockport Publishers, Inc., 100 Cummings Center, Suite 406-L, Beverly, MA 01915-6101

Poznámka čtenářům: Kniha obsahuje autorovy názory a myšlenky a je určena informovaným dospělým osobám, které s použitím souhlasí. Nejde o terapii, ale o zábavu.

Dr. Sonia Borg, Ph.D., M.P.H., M.A. je klinickou sexuoložkou, nikoli terapeutkou nebo doktorkou medicíny. Některé praktiky a polohy uvedené v této knize mohou být nevhodné pro lidi se zdravotním omezením nebo fyzickým postižením. Použijte vlastní zdravý úsudek!

Obálka a design: Traffic  
Layout: Rachel Fitzgibbon  
Fotografie: Richard Avery  
Ilustrace: Robert Brandt

Vytištěno a svázáno v Singapuru

ISBN 978-80-87740-40-8 (PDF)  
ISBN 978-80-87740-41-5 (PDF pro te ky)

# ORÁLNÍ SEX *TO NEJLEPŠÍ* PRO NĚJ

52 POLOH A TECHNIK, KTERÉ  
VAŠEHO MUŽE ZARUČENĚ  
PŘIVEDOU K EXTÁZI

---

**Sonia Borg, Ph.D., M.A.**  
Zakladatelka Happy Endings Company



# OBSAH

---

Úvod: Tahle kniha o orálním sexu vás určitě vyvede ze „zajatých kolejí“ 006  
... ale nejdříve základní mužská anatomie: Musíte přece znát části jeho těla 008

---

## FANTAZIE 012

- Privátní strip-klub 014
- Tajemná neznámá 018
  - Trojka 020
  - Vůně ženy 022
- Pornohvězda 024
  - Bohyně 026
  - Středa 028
  - Alter ego 030
- Stará škola 032
- Zvláštní doručení 034

---

## EXHIBICIONISTKA 036

- Rocková hvězda 038
  - Čmelák 040
- Zkušební kabinka 044
- Barová toaleta 046
- Na míle vysoko 048
  - Dvorek 050
- Velký útěk 052

---

## PRO KUTILY 054

- Výměna žárovky 056
  - Ždímání 058
  - Sprcha 060
  - Čistý jako sklo 062
- Večeře s donáškou do domu 064

---

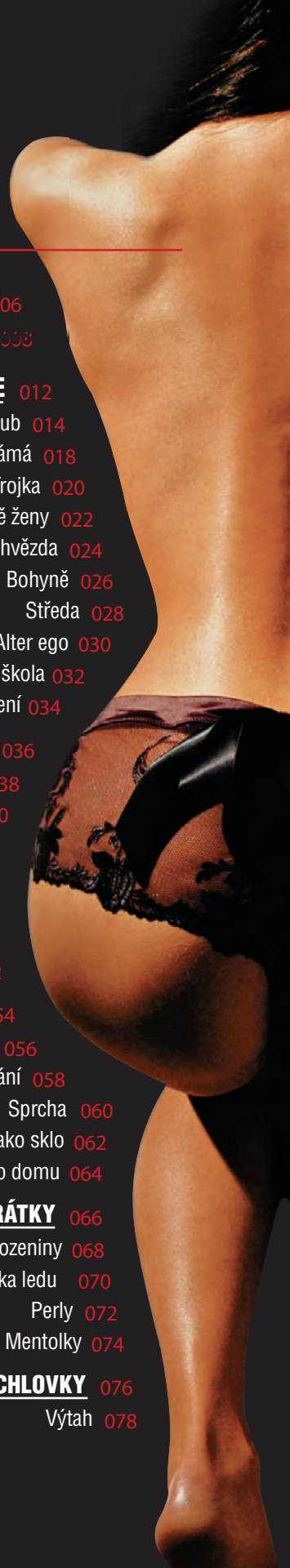
## EXKLUZIVNÍ HRÁTKY 066

- Narozeniny 068
- Kostka ledu 070
- Perly 072
- Mentolky 074

---

## RYCHLOVKY 076

- Výtah 078





---

080 Ranní ptáče

082 **UZDRAVUJÍCÍ**

---

084 Win-win

086 Udobřování

088 Zrcadla

090 Perný den

092 Předpis

094 Penisový šeptálek

096 **LENOŠENÍ**

---

098 Naváděná

100 Něco za něco

102 Návlek na penis

104 Na dlouhé lokte

106 Mělké hrdlo

108 **ZVLÁŠTNÍ SCHOPNOSTI**

---

110 Yin-Yang

112 Jogínova slast

114 Svazování

116 Anilingus

118 Hluboké hrdlo

120 Jednoduché hluboké hrdlo

122 Bod P

124 Bod P pro pokročilé

126 Kondom

128 Polykání

130 **TŘI ORÁLNÍ HRY**

---

132 Bouchni brouka

133 Vegas

134 Kuba řekl

137 **Příloha I: Mužské fórum**

138 **Příloha II: Seznam “ANO/NE/MOŽNÁ”**

140 **Příloha III: Zdroje**

143 **Poděkování**

144 **O autorce**

# Úvod: Tahle kniha o orálním sexu vás určitě vyvede ze „zajetých kolejí“

Felace je jedním z největších darů, které můžete muži dát. Některé ženy ji milují, jiné ne. Obvyklejší je to „ne“, jelikož cítí, že v kouření nejsou „dobré“. Dobrá felace není dovednost předávaná z generace na generaci jako oblíbený rodinný recept, ale lze se jí naučit. Ukážu vám jak.

Existuje kouření pro každou náladu – od hravého až po takové, které spojuje duše. Když nějaké vyzkoušíte a nebude se vám líbit, zkuste další ... a další ... a další. Váš partner vás za to bude milovat.

Jiné knihy vás možná naučí jiné pohyby ústy a rukama než já zde. Tato kniha však vytváří pro kouření scénáře, které ho změní v opravdovou sexuální událost. Jestliže jste vždy chtěla být ženou, která přichází s nápady na sexuální hry, ale nikdy jste neměla čas nebo nápady, je tato kniha právě pro vás. Uvědomíte si, jak moc můžete získat praktikováním felace s vaším partnerem; kromě jiného zvýšenou sexuální sebejistotu, sexuální uspokojení a silnější uvědomování si vaší ženské síly. Zažijete osvěžení, které se podobá novému vztahu. A nakonec malé tajemství, které zná jen pár vyvolených: je to vzrušující – tak vzrušující, že byste dokonce mohla dosáhnout orgasmu jen tím, že mu „ho vykouříte“.

Každý scénář se skládá z jednotlivých částí, které vám pomohou dosáhnout ve felaci opravdového mistrovství. Rozdělila jsem je do několika kategorií, což vám pomůže najít scénář vyhovující vašemu erotickému naladění. Knihou se prolínají „Fakta o sexu“, která určitě rozšíří vaše znalosti.

V rámci jednotlivých scénářů naleznete jednoduché segmenty: rubrika „Nenechte se zaskočit“ zdůrazňuje použité sexuální techniky. Jednoduché scénáře vytváří základnu pro kreativní fantazii, která přetváří felaci na sexuální událost. Oddíl „Poslední přípravy“ vám poskytne přehled o detailech, které je potřeba vzít v potaz. Technika vám dává podrobný návod od prvního doteku. A nakonec část „Sexperti říkají, že ...“ je plná informací pocházejících z mé vlastní zkušenosti; nebo vzniklých na základě mých pozorování coby sexuoložky a vyprávění mých klientů. Tato sekce se také zabývá jedním z orgánů, které hrají při sexuálních zážitcích roli nejdůležitější – mozkem. Tyto poznámky vám pomohou porozumět mužům a přiblíží vám skutečně celistvý (holistický) pohled na mužskou sexualitu.

Budte si jisté, že se nic nedá srovnat s teplem vašeho dechu, vlhkým sáním vašich úst, pevností vašeho jazyka ...

Nic neřekne „Miluji Tě“ tak dobře jako dobrá felace ... Skutečně nic!

Opravdu upřímně doufám, že vám moje kniha poskytne nástroje a inspiraci, abyste otřásly jeho erotickým světem v základech a mnohem intimněji se s ním propojily. Také věřím, že se dozvíte více o vaší vlastní sexualitě a zažijete sebejistotu a pocit vlastní síly ze skvěle provedeného orálního sexu.

Přeji vám šťastný a zdravý sexuální život!

S láskou

Dr. Sonia

# ... ale nejdříve základní mužská anatomie: Musíte přece znát části jeho těla

I když už jeho penis a varlata znáte zblízka a osobně, možná nevíte, jaké části se podílejí na funkci tohoto dynamického mužského pohlavního orgánu. Než se dostaneme ke „kouření“, zde je stručný popis jeho soukromých a ceněných míst.

## Varlata a vše, co k nim patří

Berte tuto oblast jako jeho malou továrnu. Stejně jako vaše vaječníky, varlata produkují materiál nezbytný pro šíření druhu – spermie. Zatímco vaše pohlavní hormony jsou primárně vyráběny v menším množství v děloze, jeho pohlavní hormon – testosteron – pochází hlavně z této části těla. Vše, co k varlatům patří, najdete zde:

- **Varlata (koule)**  
Varlata se nachází pod penisem a drží je pohromadě pytlovitá kůže šourku. Nejenže produkují testosteron a spermie, ale také je ukládají. Když se muž vzruší, jeho varlata stoupají blíže k penisu a tím zefektivňují ejakulaci.
- **Šourek (pytel)**  
Šourek je jemná, choulostivá, pytlovitá kůže, která chrání varlata. Jeho hlavní funkcí je udržování tělesné teploty nutné k přežití spermií. Přemýšlela jste, proč se v zimě koule scvrkávají? Kůže šourku se napíná a přitahuje varlata blíže k tělu za teplem.

## Penis neboli falus (péro, ocas, mužství a tak dále)

Penis má dvě biologické funkce: odvádění moči z těla ven a ejakulaci spermatu, obsahujícího semeno. Skládá se z vedlejší vláknité pojivové tkáně a hladkých svalů. Penis je hlavně houbovitá (erektivní) tkáň proťkaná žilami a tepnami, které se při vzrušení plní krví. Kůže je tenká a hedvábná na dotek. Části penisu jsou:

- **Tělo penisu**  
Hlavní část tohoto orgánu, která spojuje žalud a šourek. Jde o výkonnou část penisu – při vzrušení se tato oblast přeplňuje krví. Jak již víte, při správné inspiraci je schopna úžasného zvětšení.
- **Žalud**  
Velký, krásný žalud hrdě ční na konci těla a připomíná helmu. Toto je nejcitlivější část penisu.
- **Předkožka**  
Volná kůže neobřezaného penisu pokrývá jeho žalud. Když je penis ochablý, není žalud téměř vidět a předkožka pak může připomínat rolák.

V moderních západních (a některých dalších) společnostech je kůže při narození nebo krátce poté odstraněna. Tato procedura je známá jako obřízka.

- **Uzdička (frenulum)**  
Kus tkáně spojující žalud penisu s jeho tělem se nazývá uzdička. Tvoří spojující linii tvaru V na spodní straně penisu. Při felaci je často opomíjena, ale přitom je velmi citlivá. Nepřehlížejte ji!
- **Koruna**  
Koruna je výstižný název pro prstenec masa v místě, kde se žalud zvedá z těla penisu, a vypadá jako koruna. Od toho odvozujeme její jméno. Pravděpodobně jí věnujete hodně pozornosti, když sajete žalud. Neodolatelné, že?

## Zapomenutá zóna

Možná se ostýcháte se tam přiblížit. Nebo to může být on, kdo se vyhýbá kontaktu pod varlata. Někdo se možná stydí, ale je to bohaté sexuální území. Zahrnuje následující.



- **Řiť (anál)**

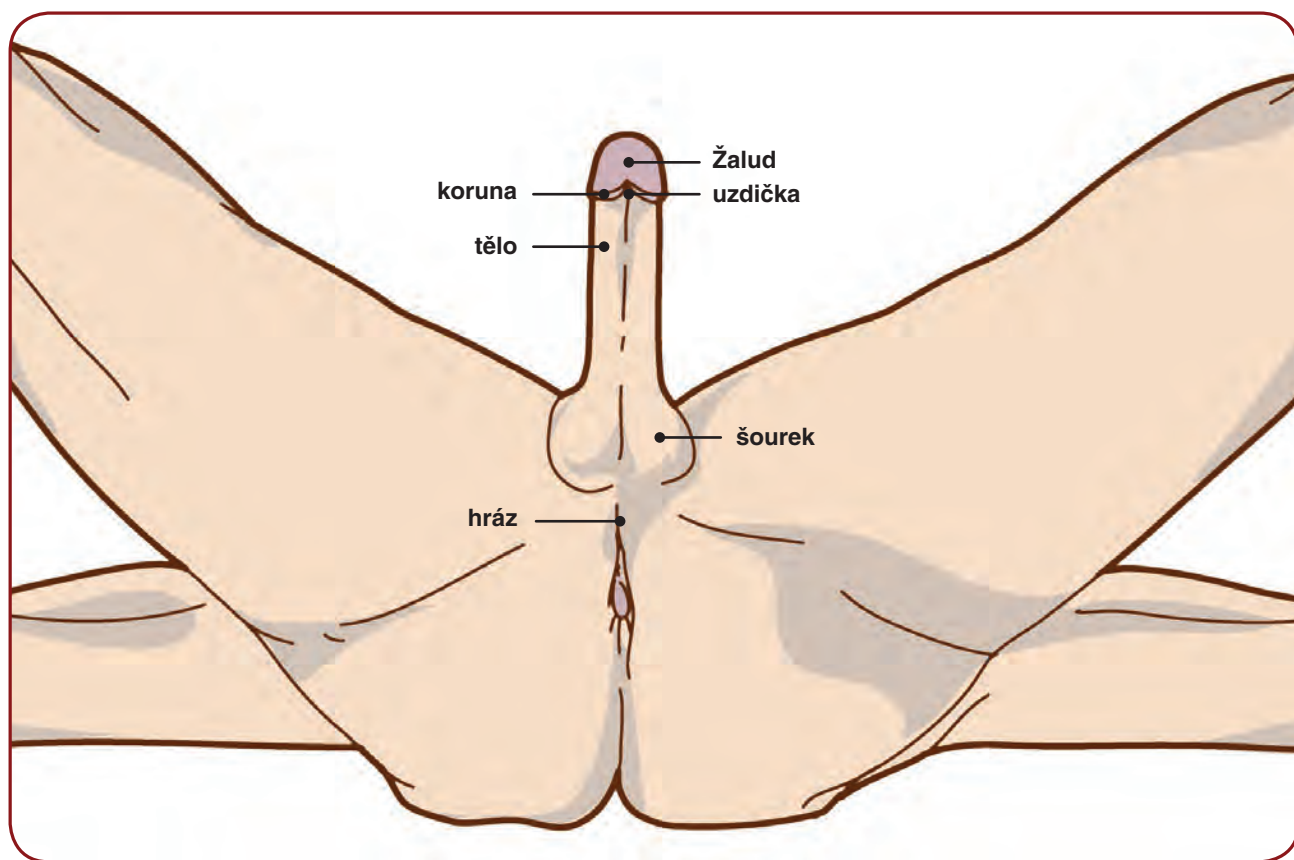
Řiť, jeho i vaše, má vysokou koncentraci nervových zakončení. Stimulace je příjemná za předpokladu, že přijímající je připraven na dotek nebo neústupně neodmítá myšlenku samotnou. Pokud je partner ochotný, použijte dobře lubrikovaný prst (i dva) chráněný malou plastovou rukavicí na konečky prstů či kondomem a postupujte opatrně.

- **Hráz**

Prostor mezi řiť a začátkem šourku nazýváme hrází. Většina mužů ji při sexu nevnímá tak negativně, jako se to děje s konečníkem. Zatlačte do této oblasti lehce palcem nebo bříškem prstu a sledujte, jak reaguje. Stisknutím tohoto kouzelného tlačítka můžete dokonce některé muže přivést k orgasmu.

- **Prostata (Mužský bod G)**

Jeho bod G není vidět; je skrytý uvnitř, stejně jako ten váš. Prostata se nachází za hrází, mezi konečníkem a močovým měchýřem. Nejjednodušší ji lze stimulovat při anální hře. Jestliže se zdá, že tlak na jeho hráz nevyvolává žádnou reakci, domluvte se s ním a vsuňte mu prst nebo speciální kolík do konečníku. Stimulujte směrem k jeho prostatě.



## Svaly pánevního dna (Pubococcygeus neboli PC sval)

Vy a váš partner toho máte společného více než jen bod G. Jeho PC sval, stejně jako váš, ovládá proud moči a kontrakce během orgasmu. Když bude muž tento sval procvičovat, zesílí se a vylepší se tak jeho sexuální výkonnost a zintenzivní se jeho orgasmus. Měl by cvičit mužskou verzi Kegellových cviků. Když bude mít v pořádku PC sval, bude schopen pohybovat ztopořeným penisem nahoru a dolů.

Mluvíme-li o Kegellových cvicích, děláte ty svoje? Pravidelné Kegellovo cvičení udržují vagínu silnou nejen po porodu, ale i po menopauze. Kegellovy cviky k posílení svalů pánevního dna jsou nepostradatelné jak pro ženu, tak pro muže. Jejich praktikování je naprosto základním předpokladem pro dobrý sex. Silný PC sval zvyšuje pravděpodobnost orgasmu i jeho intenzitu. Uspadňuje dosažení prodlouženého nebo vícenásobného orgasmu. Mnohem spíše dosáhnete orgasmu i při poskytování orálního sexu, pokud jste schopna stahovat svůj PC sval ve stejném rytmu se sáním penisu.

### Jak najít svůj (i jeho) PC sval

PC sval má formu houpací sítě zavěšené od stydké kosti ke kostrči a tvoří dno vaší (i jeho) pánevní dutiny. Zkuste zastavit a znovu uvolnit proud moči; tak nejlépe určíte místo svého PC svalu.

Jakmile budete vědět, kde se sval nachází, začněte s:

#### *Krátkou Kegellovou sekvencí*

Stáhněte sval dvacetkrát při zhruba jedné kontrakci za vteřinu. Lehce vydechněte a stahujte jen svaly okolo svých genitálií (včetně konečníku), nikoli hýžděové svaly. Netlačte dolů při uvolnění svalu, prostě ho jen nechte být. Dělejte dvě série denně.

Pak přidejte:

#### *Dlouhou Kegellovou sekvencí*

Držte sval stažený, než napočítáte do tří. Uvolněte se mezi kontrakcemi. Procvičujte, až budete schopna vydržet deset vteřin. Opět začněte se dvěma sériemi po dvaceti a postupně se dopracujte až k pětasedmdesáti opakováním.

Jakmile se dostanete k 300 opakováním kombinace krátkých a dlouhých sekvencí denně, jste připravena přidat:

### *Tlak*

Po uvolnění kontrakce tlačte jemně dopředu a dolů, jako byste uvnitř svým PC svalem pohybovala. Lehce opakujte. Netlačte směrem dolů.

Nyní přistupte ke Kegellovým sériím kombinujícím dlouhé a krátké sekvence s tlaky. Po měsíci s 300 opakováními denně byste měla mít správně vyvinutý PC sval. V kondici ho pak udržíte jednoduše procvičováním se 150 opakováními několikrát týdně.

### **Variace pro vás: Kegellovy sed-lehy**

Zapojte Kegellovy postupy do vašeho běžného cvičení. Provádějte například Kegellovy sekvence při sed-ležích. Stahujte svůj PC sval společně s břišními svaly. Uvolňujte opět oba najednou.

### **Variace pro něj: Přidejte zátěž**

Jak jeho PC sval zesiluje, může provádět svá cvičení nejprve s mokřým kapesníkem, posléze s žinkou a nakonec s ručníkem přehozeným přes penis.

## Cyklus jeho sexuální odezvy

Soustředění se na cyklus jeho sexuální odezvy vám například pomůže poznat, máte-li zvýšit nebo snížit rychlost „honění“ a pohybu rukou v závislosti na tom, zda si přejete jeho rychlé vyvrcholení, nebo ne. Existují obecné fáze vzrušení společné nám všem, ale zároveň pro každého specifické. Všichni se do nich dostáváme vlastním způsobem a v našem vlastním čase.

## Znaky počínajícího vzrušení

- Jeho tepová frekvence se zvýší a krevní tlak stoupne.
- Jeho svaly se napnou.
- Jeho penis a bradavky se začnou plnit krví a zdvihají se.
- Jeho varlata stoupají blíže k tělu.

## Když je více vzrušený

- Jeho dech se zrychluje a může sténat nebo přerývaně vzdychat.
- Potí se.
- Koruna se zvýrazňuje.
- Kapky semenné tekutiny se objevují na žaludu jeho penisu.

## Když se blíží k orgasmu

- Jeho tepová frekvence, dýchání a krevní tlak dosahují vrcholu.
- Jeho ztopoření dosahuje vrcholu.
- Jeho tělo zčervená.
- Dělá zvláštní zvuky a může náhle celý ztuhnout. To jsou znaky toho, že ejakulace je již neodvratná (už ho nemůžete zastavit).

## Během orgasmu

- Ztrácí kontrolu nad svaly.
- V jeho penisu probíhají kontrakce a zároveň ejakuluje (ale nemusí).
- Kontrakce se mohou rozšířit do všech genitálií, dokonce i do zbytku jeho těla.

V závislosti na mnoha faktorech se mužská refrakterní fáze – čas, za který mohou znovu dosáhnout erekce – pohybuje kdekoli mezi pěti minutami a čtyřicetimi či více hodinami.

Čím lépe znáte jeho genitálie a jeho cyklus sexuální odezvy, tím zkušeněji si můžete hrát s jeho penisem a dosáhnout toho, aby dělal co chcete a kdy chcete.

A pamatujte, používejte kondom (ano, můžete skvěle kouřit i s kondomem, viz strana 126), pokud s partnerem nejste v závazném monogamním vztahu.



## FAKTA O SEXU

Průměrná délka ochablého penisu je od pěti do deseti centimetrů, ztopořeného pak dvanáct až osmnáct centimetrů. Všichni muži vědí, jak dlouhý je ten jejich a z jakého úhlu vypadá nejděší. Někteří si dokonce měří vzdálenost, na kterou dokážou vystříknout svůj ejakulát, nebo kolik spermatu dokáží během orgasmu vystříknout. (Průměr je mezi jednou a dvěma čajovými lžičkami.) Muži milují svůj penis a chtějí, abyste ho milovala také. Penisy jsou jako sněhové vločky. Nikdy nevypadají stejně. Mají různé tvary, velikosti a barvy. Některé se stáčí vlevo, jiné doprava a některé trčí rovně. Ale všechny stejně reagují na zimu.





# Fantazie

- **Privátní strip-klub**, strana 14:  
Udržte peníze za striptýzové kluby doma!
- **Dokonalý cizinec**, strana 18:  
Předstírejte, že ho neznáte.
- **Trojka**, strana 20:  
Jeho sexuální sny s vaší choreografií.
- **Vůně ženy**, strana 22:  
Dejte mu novou ženu.
- **Pornohvězda**, strana 24:  
Jeho a vaše (tajná) fantazie.
- **Bohyně**, strana 26:  
Vy *js*te bohyně.
- **Středa**, strana 28:  
Přesně to, co potřebujete na přežití pracovního týdne.
- **Alter ego**, strana 30:  
Získejte novou osobnost.
- **Stará škola**, strana 32:  
Na střední škole a univerzitě to nikdy nebylo tak skvělé.
- **Zvláštní doručení**, strana 34:  
Jeho fantazie z Penthouse fóra ožívá.

V těchto fantaziích si buď vytváříte úplně nové osobnosti nebo odhalujete nové podoby sebe sama. Budete překvapená, že se při tom budete cítit jako úplně nová osoba. Tím, že se vžijete do někoho jiného, odhalíte svou vnitřní svůdnost a budete schopná provést to, co by vás v běžném životě ani nenapadlo.

**Který muž nenavštívil striptýzový klub, tuto baštu mládeneckých dýchánek a manažerských nočních tahů? (Ten váš pravděpodobně není výjimkou; byl tam jistě také.) Projevte mu svou lásku a vášeň soukromým tancem, který odhalí vaše ženské vlastnosti – půvab, krásu a smyslnost. Navíc ho na závěr vykouříte a to je něco, co ho v žádném striptýzovém klubu nečeká. Je to tak, vy sama *jsíte* krásná a touhu v něm vyvoláváte svým pohybem.**

## Nenechte se zaskočit

Privátní strip-klub je představení o dvou částech; tanec a felace. Jeho síla je v dráždění a vy se musíte naučit, jak ho dráždit vizuálně.

- Přijměte za své, že milujete své tělo. Jestliže se z tancování kolem svého partnera téměř nahá cítíte nesvá, nejste sama. Většina žen se podívá na své tělo a všímá si věcí, které se jim nelíbí. Věřte mi, když říkám, že on se na vaše tělo nedívá zdaleka tak kriticky jako vy.
- Vyberte si hudbu, která vás nutí do tance. Procvičujte tanec po celé místnosti a zároveň svlékání jednotlivých kousků vašeho oblečení. Pamatujte, že se budete soustředit na něj a všechny vaše pohyby budou směřovat k němu.
- Nesnažte se být profesionálkou. Nemusíte být Britney nebo Madonna, musíte být sama sebou – sexy a smyslná.
- Tanec procvičujte, dokud se při něm nebudete cítit přirozeně. Pokud jste svědomitý typ, nechte se navést nějakými DVD se striptýzovým tancem.
- Předvedte se jako sexbomba, kterou doopravdy jste.

## Scénář pro privátní strip-klub

Někdy během dne mu zavolejte a řekněte mu, že na večer něco plánujete. Oznamte mu čas a místo (jako třeba vaše ložnice, když děti usnou nebo hodinový hotel někde v sousedství) a požádejte, ať se svlékne do roucha Adamova a čeká vás na židli, kterou mu připravíte. Prostředí bude samozřejmě také připravené. Je to vaše jeviště a on bude publikem, které čeká, až se ukáže hlavní hvězda.

Vy jste ta, která ho pozvala a vy jste ta, která ho od této chvíle svádí. Předehra právě začala, protože on nebude schopen přestat myslet na erotický zážitek, který pro něj připravujete. Někdy je dlouhé, pomalé dráždění dokonce lepší než rychlé uspokojení. Tajemství této techniky spočívá v mentálním vzrušení, které se dlouho a pomalu hromadí ve vašich hlavách.

## Poslední přípravy

Vytvořte doma prostředí privátního striptýzového klubu s pomocí těchto prvků – hudby, osvětlení (včetně svíček umístěných před zrcadlem, pokud je to možné), vůně, oblečení a skvělého nového přístupu, který jste získala procvičováním.

Zvolte si takové oblečení, které vás zahluje a umožní vám odhalovat se po krocích. Látku zvolte podle toho, co se líbí vašemu partnerovi.

Někteří muži milují ženu v pánské bílé bavlněné košili, jiní ji chtějí vidět v hedvábí. Vhodné jsou také minisukně – zvláště přitažlivá budete, když se předkloníte.

Podprsenka s přezkou vpředu tomu dodá šmrnc! (Stejně jako krajkové kalhotky).

Celou dobu si nechte na sobě boty na vysokém podpatku a to buď naboso nebo s krajkovými punčochami do výše stehén. Ty si necháte na sobě po celou dobu.

Zvažte, jestli se neobléknout tematicky – jako roztleskávačka, učitelka nebo prostitutka.

Dejte pozor na význam barev. Bílá vyjadřuje nevinnost, černá rafinovanost.

Nepřehánějte to s použitím make-upu a šperků.

Nakonec na židli nechte vzkaz: *Klubové pravidlo: Nedotýkejte se účinkujících.*