

# Največje napake pri oralnem zadovoljevanju žensk

Kunilingus danes ni več tabu. Večina fantov pred prvim spolnim odnosom pogleda kak pornografski ali erotičen film, tako da ni zadrege glede tega, kje se nahaja klitoris. Pornografija pa je tudi v tem primeru dvorezen meč, saj ustvarja čisto napačne predstave o spolnosti. Prva je, kako se sploh lotiti pristopa k ženski, ko se spravljata k spolnem odnosu, in seveda samega poteka kunilingusa.



Pred vsakim spolnim odnosom posveti ženski vsaj 45 minut, saj se pričinja nožnica odpirati šele med 35. in 45. minuto. Predigra naj ne bi izgledala kot v pornografskih filmih, ko se moški takoj zažene v žensko mednožje. Najprej se z njo ljubi, jo božaj, masiraj, se posveti prsim, ki so povezane z spolnimi organi, in jih zagrej, da se ti ženska prične predajati. Šele ko čutiš, da je ženska pripravljena, lahko pričneš nežno masirati notranjost stegen in zunanost nožnice in se nato lotiš še masaže z jezičkom. Vsekakor lahko vmes uporabiš tudi prste, toda vse počni z veliko mero potrpljenja, počasi, da se nožnica odpre, da te povabi, da vanjo prodreš s prsti.

Notranjost nožnice ima veliko točk, ki jih je treba nežno aktivirati in raziskovati, kako se nanje odzove ženska. Predvsem občutljiva je točka G, zato je treba biti pri njej še posebej previden, jo počasi masirati in, če pride do bolečine, masažo začasno prekiniti. Aktivacija točke G z masažo je pomembna zaradi doživljanja globljih orgazmov, zato naj ženska vseeno malo potrpi za večje užitke kasneje. Vsekakor pa je bolje, da se jo aktivira počasi in večkrat po malem. Za vse

napake, ki jih moški počno, pa seveda ni kriva samo pornografija.

## Odpor

Moški v kunilingusu večinoma uživajo. Lahko pa se komu zgodi, da do te prakse čuti odpor. Morda čuti odpor tudi do tega, da bi partnerka izvajala felacijo na njem. Tovrsten odpor najverjetneje izhaja iz negativne izkušnje ali prepričanja, da so genitalije umazane, da to nikakor ni kraj, kamor bi šli z jezikom. Toda v ustih je precej več bakterij kot v nožnici. Če se torej poljubljaš in te ni strah okužbe, potem lahko partnerko poljubiš tudi tam spodaj, kjer ima dvojne ustnice in magični gumbek.

## Strah

Glavni strah pred kunilingusom je, da se ne bi izkazal. Brez skrbi! Če se kunilingusa lotevaš prvič, bo partnerka najbrž zelo vesela, da se interakcija med tvojimi usti in njeno vulvo sploh dogaja. Če ženska ni izkušena, bosta skupaj odkrivala, kaj in kako ji je všeč, kar je zelo intimno, povezujoče in zabavno početje. Če pa je že izkušena, pozabi na ego in se prepusti njenemu vodstvu. Tako se ne

boš osmešil, ampak se boš še česa naučil in ji zagotovil uživanje. Strah lahko premaguješ postopoma: najprej z nežno masažo in dotiki, preberi kakšno knjigo ali spletno stran z nasveti, partnerko pa najprej dobro spoznaj s prsti. Korajža velja!

## Ne hiti!

Ko si premagal odpor in strah, je pomembno, da ne hitiš pri izvajanju. Pri oralnem seksu »quickie« ne obstaja. Možno je, seveda, da ji bo hitro prišlo, vendar ne, če hitiš! Kako prideš z jezikom do mednožja, je precej odvisno od njenih trenutnih želja in stopnje vzburljenosti. Če je malo zaspala ali sramežljiva, potuj tja počasi, od ustnic prek vratu in prsi, čez trebuh in šele nato po notranji strani stegen.

Najbolje je začeti raziskovati z jezičkom in poljubljanju, kot bi sesal ustnice in jih preizkušal z jezikom. Veliko žensk ima zelo občutljiv klitoris. V tem primeru se je bolje zadrževati nekako nad ali pod njim. Šele ko ženska da vedeti, da se bliža orgazem, lahko vklopiš turbo pogon in si pozoren na spremembe. Na tej točki nikakor ne prekini akcije! Če se ti zdi, da dobiš vaša muskelfiber v jezik in čeljust in da res ne moreš več, nadaljuj z dobro navlaženimi prsti.

Več o ženski energiji, delu s splošnimi potenciali in upravljanju s spolno energijo lahko preberete tudi na: [www.la-vita.si](http://www.la-vita.si). Če imate kakršnakoli vprašanja, lahko pišete na [rozalija@la-vita.si](mailto:rozalija@la-vita.si) Rozalija H.

