

**R**uch, ćwiczenia, wysiłek fizyczny dobroczynnie wpływają na kondycję... łóżkową. Bo gdy rozgrzewamy ciało, budzimy też zmysły. Dzięki pogłębionemu oddechowi mocniej odczuwamy rozkosz. W odprężonym, wygimnastycznym ciele energia erotyczna lepiej krąży. Silne mięśnie sprawiają, że bez lęku o kręgosłup próbujemy nowych pozy-

cji. Mając ładną figurę, czujemy się pewniej. Tak więc uprawiamy sporty – te tradycyjne, a także...

## TANIEC BRZUCHA (i nie tylko)

Nie bez powodu taniec kojarzy się z namiętnością, seksem. Zmysłowe, płynne ruchy, muzyka, która nas ponosi i uwalnia energię z naszych ciał... Warto spróbować tego afrodyzjaku. Możemy umówić się z ukochanym na wspólny kurs salsy, samby, tanga albo zrobić mu niespodziankę i zacząć uczyć się samodzielnie tańca brzucha – najbardziej zmysłowego ze wszystkich tańców. Typowe

Sport i seks...  
Co mają ze sobą wspólnego? Czy tylko to, że jedno i drugie zaczyna się literą „s”? Otóż dużo więcej. Aktywność fizyczna sprawia, że jesteśmy w szczytującej (nie tylko szczytowej) formie.

Co ćwiczyć,  
by poprawić  
jakość

seksu



dla niego kuszące ruchy bioder i miękkie, subtelne wicie się rąk są pełne erotyzmu. Taniec ten wyzwala w nas to, co najbardziej uwodzicielskie i zmysłowe. Obcując z nim, rozkwitamy, uczymy się wyrażać siebie, własną kobiecość. Dzięki niemu nawiązujemy kontakt ze swoim ciałem – możemy naprawdę je poczuć, poznać, polubić. Pozwala to potem bez zahamowań czerpać z niego przyjemność, ale również dawać ją partnerowi.

Taniec orientalny, jak każdy inny, poprawia koordynację ruchową i giętkość ciała; wzmacnia oraz ujędrnia mięśnie łydek, ud, pośladków; wpływa pozytywnie na kręgosłup, szyję i nadgarstki. To wszystko przydaje się podczas miłosnych akrobacji, pozwala ustrzec się przed kontuzjami w łóżku. Taniec orientalny jest również zastrzykiem energii erotycznej. Pobudza naszą seksualność poprzez typowe dla niego wibracje (czyli szybkie potrząsanie miednicą i ramionami) oraz kreślenie kół i ósemek biodrami. Dzięki temu w tych rejonach zbiera, kumuluje się energia seksualna, która potem promieniuje na całe nasze ciało.

Nieważne jednak, czy zdecydujemy się na ten, czy na inny taniec – każdy potrafi wydobyć z kobiet to, co najpiękniejsze: zmysłowość, witalność, uwodzicielską aurę.

## SPORTY AEROBOWE

Jeśli chcemy poprawić ogólną sprawność i gibkość (która jest dużym atutem w sypialni, zwłaszcza przy bardziej wymyślnych pozycjach), uprawiamy sporty aerobowe, które znacznie przyspieszają oddech i bicie serca. Należą do nich m.in. aerobik, aerobik wodny, ćwiczenia na stepperze, tenis, koszykówka. Ale też szybkie spacerowanie, wędrowanie po górach, chodzenie z kijkami (tzw. nordic walking), a nawet... intensywna praca w ogródku. To tak naprawdę wszystkie rodzaje aktywności, które usprawniają pracę układu krążenia, przez co



**Każda aktywność fizyczna zmniejsza ilość złego cholesterolu (LDL), a podnosi tego dobrego (HDL). Zwłaszcza dla panów jest to dobra wiadomość. Badania wykazały bowiem, że zwiększony poziom korzystnego cholesterolu poprawia zdolność do wzwodu.**

do mięśni i narządów (również płciowych!) dociera więcej krwi bogatej w tlen. Lepsze ukrwienie miejsc intymnych zwiększa ich wrażliwość; sprawia, że jesteśmy w tych rejonach jak naelektryzowane. Poza tym wraz z krwią po naszym ciele łatwiej krąży energia seksualna i gdy tylko znajdziemy się w sytuacji intymnej, zalewa nas fala podniecenia.

Wysiłek fizyczny w jeszcze jeden sposób pomaga naszemu libido – łagodzi stres i napięcie, które, jak wiadomo, są jednym z największych wrogów pożądania. Ćwiczenia aerobowe poprawiają również naszą sylwetkę, przez co czujemy się atrakcyjne. Śmielej obnażamy swoje wdzięki w sypialni, kochamy się bez skrepowania – już nie tylko pod kołdrą, przy zgaszonym świetle. Zażywajmy więc dobroczynnego ruchu przynajmniej dwa razy w tygodniu, po 30–60 minut.

## ĆWICZENIA SIŁOWE

W doprowadzaniu seksualnych możliwości do olimpijskiej formy pomogą nam również ćwiczenia siłowe (głównie te wykonywane na siłowni). Dzięki nim pocujemy się jak boginie seksu, bo jak żadne inne ujędrniają i kształtują ciało. Trening siłowy znacz-

nie poprawia też wydolność, wytrzymałość. A przecież kondycja przydaje się w sypialni. Dzięki niej będziemy mogły bez zadyszki uczestniczyć w nocnych maratonach. Warto wykonywać zwłaszcza ćwiczenia wzmacniające mięśnie podbrzusza i wewnętrzne ud. Za sprawą ich napinania również okolice krocza stają się bardziej wrażliwe na bodźce erotyczne. W ten sposób pobudzamy te rejon, w których rodzi się rozkosz. A to przynosi w prezencie wspaniałe orgazmy.

## GIMNASTYKA PUNKTU G

Na temat sławnego punktu G przez lata toczyły się spory. Raz ekscytowano się, że ma wielkie znaczenie dla kobiecego orgazmu i każda z nas może zrobić z niego użytek; to znów dochodzono do wniosku, że ów cudowny guziczek wcale nie istnieje. Ostatnie badania (2008 r.), przeprowadzone przez włoską lekarkę Emmanuele Janini z Uniwersytetu L'Aquila, dowodzą, że punkt G na pewno jest, choć nie u wszystkich kobiet. Te z nas, które mają małe zgrubienie na przedniej ścianie pochwy, około 5 cm od wejścia (czyli punkt G),



Ćwiczenia wykonywane w podskokach (np. aerobik, stepper) wzmacniają mięśnie ud i krocza, a jednocześnie poprawiają krążenie krwi.



# MIŁOŚĆ I SEKS

mogą uwrażliwić, dodatkowo pobudzić to miejsce. Jak tego dokonać? Czy wymaga to jakichś specjalnych przyrządów, odpowiedniego zestawu ćwiczeń? Otóż nie.

Okazuje się, że aby zwiększyć wrażliwość punktu G, wystarczą proste formy aktywności. Zalecane są zwłaszcza intensywne jazdy na rowerze oraz jogging (może być też bieg na bieżni elektrycznej), ewentualnie pływanie i pilates. Jak twierdzą specjaliści – najlepiej ćwiczyć dwa razy w tygodniu po półtorej

godziny. To pozwoli zwiększyć siłę swoich doznań podczas miłosnych zbliżeń. Zapewnimy sobie częstsze, mocniejsze orgazmy.

## MOC JOGI

Żona słynnego brytyjskiego wokalisty Stinga zachwala w wywiadach niesłychane możliwości seksualne swojego męża. Podobno może on kochać się godzinami, nawet przez... sześć (!) z rzędu. To wszystko dzięki jodze, która pozwala mu kontrolować wy-

trysk i przedłużać akt miłosny w nieskończoność, a w nagrodę przeżywać megasilne, wielokrotne orgazmy. O ile tego pierwszego (kontrolowania wytrysku) joga nam, kobietom, nie da, to już wielokrotne, niezmiernie szczytowanie jak najbardziej. Obfituje ona bowiem w bardzo wiele asan (tak nazywają się ćwiczenia w jodze), które polegają na rozciąganiu i napinaniu mięśni krocza. A im bardziej je wzmocnimy, tym silniejsze będą nasze doznania podczas stosunku i większa zdolność do przeżywania orgazmu.

Joga w jeszcze jeden sposób pobudza naszą namiętność. Podczas jej uprawiania przywiązuje się dużą wagę do głębokiego oddychania, a wraz z tym nieskrępowanym oddechem bez przeszkód krąży po naszym ciele energia seksualna. Trenowanie jogi rozwija też harmonię ciała, dzięki czemu podczas intymnego zbliżenia silniej odczuwamy doznania z niego płynące i mocniej zespalamy się z partnerem w miłosnych uniesieniach.

## AEROBIK NA RURZE

A teraz sport dla bardziej odważnych – strip aerobik (zwany też erotic fitnesssem, sexy aerobikiem). Ta nowa forma fitnessu to połączenie tradycyjnych ćwiczeń z elementami tańca erotycznego na rurze. Pomysł narodził się w Stanach Zjednoczonych, ale fascynują się nim kobiety na całym świecie – od Brazylijek po Chinki. Jego wielką fanką jest m.in. Teri Hatcher, aktorka serialu „Gotowe na wszystko”. Tak więc klasyczny aerobik powoli staje się przeżytkiem. Dzisiaj kluby fitness coraz chętniej organizują zajęcia wkraczające w sferę erotyki. Może zatem warto porzucić klasyczny fitness na rzecz zmysłowych tanecznych ćwiczeń?

Takie zajęcia to sposób nie tylko na figurę, ale i na seksapil. Z jednej strony taniec na rurze angażuje wszystkie grupy mięśni i poprawia ogólną kondycję ciała, a z drugiej uczy, jak poruszać się z większą gracją, epatować zmysłowością, uwalniać seksualność. Dzięki tej formie aktywności będziemy czuły się bardziej pożądane, seksowne i wyzwolone. Strip aerobik bowiem to świetna metoda na oswojenie się z własną cielesnością, poznanie swoich atutów. Przeniesienie erotyki w sferę zabawy sprawia, że czujemy się bardziej swobodnie i łatwiej nam przełamać barierę wstydu. Tak więc to nie tylko rekreacja, ale i rodzaj terapii dla nieśmiałych, mało otwartych. Nawet jeśli jesteśmy niezadowolone ze swojej figury, możemy się przekonać, że potrafimy być ponętne, a nasze ruchy wyglądają estetycznie.

Tego rodzaju zajęcia proponują m.in. Akademia Tańca i Teatru im. Isadory Duncan



**Wysiłek fizyczny pozbawia nas napięć i stresów. Znacznie podnosi poziom endorfin – hormonów szczęścia. Ma więc działanie antydepresyjne.**

