

O sexu

s dr. Laurou Janáčkovou

Poradna o sexu, ale také o vztazích, zkrátka o všem, co vás pálí

Své dotazy pište na laurajanackova@seznam.cz

Znáte ji z rádia Impuls i z České televize a teď radí v **Nedělním Blesku**. Ptejte se **dr. Laury Janáčkové**.

Přítel předstírá orgasmus...

Dopis: Mám dojem, že můj partner, abych byla spokojená, při milování občas jen předstírá orgasmus, proč?

Renata

Odpověď: I muži mají své dny, a když nemohou dosáhnout orgasmu, i oni v takovém případě mohou předstírat orgasmus, což je ovšem bez ejakulace značně obtížné. Pokud se muži nepodaří vyvrcholit, cítí se trapně a domnívá se, že mu bude žena vyčítat, že se mu milování s ní nelíbí. Klidně si o tom s partnerem promluvte, řekněte mu, že to rozhodně dělat nemusí...

Dopis: Začátek našeho milování s přítelkyní je vždycky nádherný, s jejím stoupajícím vzrušením ale křičí a miluje se přímo surově, moje erekce je rázem pryč...

Odpověď: Většina mužů je nadšena, když se na jejich partnerce silně projevuje vzrušení. Každý má ale rád něco jiného, a pokud vám tyto projevy nevyhovují, zkuste to nejprve říci partnerce. Obávám se ale, že své chování těžko dokáže tlumit, aniž by přišla o vyvrcholení.

Dopis: Při masturbaci nemám problémy s erekcí, když se ale schyluje k milování se ženou, nejsem schopný dosáhnout potřebné erekce. Marek

Odpověď: První možností je, že vás nevzrušují ženy, ale muži. Pokud jste heterosexuál, bude problém pravděpodobně v psychické oblasti. Buď nejsou vaše partnerky srovnatelné s milenkami z vašich masturbáčnických fantazií, případně máte nějaký psychický blok. Zkuste jej odstranit po konzultaci se sexuologem.

Doporučená poloha na tento týden



Žena spočívá na muži pravým, levácky levým bokem, nohy téměř u sebe. Sevření partnerova penisu je tak maximální. Žena rukou kontroluje stav milencova vzrušení, stimuluje ho a fídí rytmus a hloubku prožitku.

KÁMA SÚTRA

6 nejlákavějších svaččin

Děti dost často nesvačí, a zadělávají si tak na budoucí obezitu. Šéfkuchař Jakub Franěk ze Staroměstské restaurace na stejnojmenném pražském náměstí vám poradí, jak udělat svačinu lákavou pro školáky.

Podle nutriční specialistiky Karolíny Hlavaté z iniciativy Vím, co jím a piju absence speciálně odpolední svačiny vede k nadměrnému příjmu energie při večeři a je i příčinou večerního mlsání. Je třeba proto dětem nabízet svačiny lákavé, ale zároveň zdravé. To splňuje celozrnné pečivo, jogurty, ochucené tva-

rohy, ovoce, drůbeží šunka... Máme pro vás 5 tipů na podobné svačiny a navíc jeden recept na zdravé řezy.

Trojbarevná bageta

Bylinkové máslo, zelený salát, červená rajčata a mozzarella, vložené do tmavé bagety, to vše udělá radost dětem i výživovým poradcům.



Orientační cena: 25 Kč



Orientační cena: 22 Kč

Jogurt na ovoci

Banány, jahody, sezonní ovoce a prostě to, co je právě na trhu a k tomu bílý jogurt - vaše dítě bude jásat.

Sladké potěšení

Ovesné vločky zrovna nejsou nejpoblednější dětské jídlo - ovšem s jogurtem a ovocem - jahodami, broskvemi a podobně určitě potěší.



Orientační cena: 15 Kč

6 nejlákavějších svaččin

Text: Zuzana Pšeníková zuzana.psenikova@blesk.cz



Orientační cena: 60 Kč

Cuketové řezy

Postup:

- ➔ Troubu předehřejte na 180 °C. Chleby bez kůrky vyložte do lehce olejem potřené zapékačské misky o rozměrech 20x30 cm.
- ➔ Olej rozpalte ve velké pánvi s nepřilnavým dnem a osmahněte na něm cibuli, po chvíli i česnek a šunku.
- ➔ Pak přisypte strouhané cukety, opékejte 5 minut a pak vše osolte a opepřete.
- ➔ Směs navrstvěte na chlebový základ, posypte sýrem a zalijte vejci rozmíchanými v mléce.
- ➔ Pečte 30 minut. Po-dávejte zchladlé, nakrájené na čtverce.

Suroviny na 8 porcí:

- ✓ 12 plátků celozrnného chleba, bez kůrek
- ✓ olej na vymazání
- ✓ 1 lžice olivového oleje (na restování)
- ✓ 1 červená cibule
- ✓ 2 stroužky česneku
- ✓ 3 plátky krutů šunky
- ✓ 2 cukety, nastrouhané
- ✓ sůl, pepř
- ✓ 90 g strouhaného čedaru (30%)
- ✓ 6 vajec
- ✓ 20 ml mléka

Růžová svačina

Pár malin (jahod, třešní...) rozmixujte s tvarohem, lehce oslaďte a zabalte do uzavíratelné misky. Svačina jako vymalovaná.



Orientační cena: 15 Kč

Margarita na chlebu

Mají vaše děti rády pizzu Margaritu s mozzarellou a rajčaty? Pak jim do školy připravte její variaci s tmavým chlebem...



Orientační cena: 20 Kč

Foto: Nedělní Blesk - Dan Čermakovský, archiv NB, sc.com

HOROSKOP

Pro vás sestavila věštkyně Christina.

Volejte na tel.: 906 700 700



Beran 21. 3. – 19. 4.
Budete pyšní na to, že váš nápad na nedělní program všechny nadchne. Odmítne ho ale ten, na kom vám moc záleží. Zamrzí to, neboť nebudete znát důvod.



Byk 20. 4. – 20. 5.
Slunce a Luna vám ukážou praktického partnera, který se nepřetvaří a vždy o vás bude pečovat a stát při vás. Polapte ho včas, než se navždy minete.



Blíženci 21. 5. – 21. 6.
Své nejbližší necháte na pospas nudě a vyrazíte si na sportovní zápas. Potřebujete si vyčistit hlavu a také si pořádně zakřičet, oni to jistě pochopí.



Rak 22. 6. – 22. 7.
Velké kolektivy vám nebudou dělat dobře, raději rychle zamířte domů. Domácí hnízdo pro vás bude důležité a zaslouží si vaši péči. A vy to dobře víte.



Lev 23. 7. – 22. 8.
Stačí menší zaškobrtnutí a snadno se projeví vaše slabiny. Ve výsledku si však můžete říct, že vám veškeré snažení stálo za to. Vše dobře dopadne.



Panna 23. 8. – 22. 9.
Bude se vám dařit vylepšovat domácnost a zahradu. Partner s vámi bude ve většině věcí souhlasit, takže zde nebude žádný problém. Udělá vám to dobře.

RADY KARTÁŘKY!

Hned a ve vašem mobilu!

Ptejte se přes SMS ve tvaru 20HFK a váš dotaz na číslo 900 30 45



Váhy 23. 9. – 23. 10.
Budete mít chuť se vzdělat a hned začnete pátrat po nějakém kurzu. Chcete na sobě dál pracovat a směřovat někam výš. Ale také si někdy odpočínáte.



Štír 24. 10. – 22. 11.
Novinka z vašeho okolí vám prostě vyrazí dech, a to tím spíše, že se vás bude také svým způsobem osobně dotýkat. Budete se divit, že jste nik nevěšili.



Střelec 23. 11. – 21. 12.
Je možné, že vyplavou na povrch nějaké nedostatky v organizaci rodiny. Možná se před okolím odkryje vaše velké rodinné tajemství. Už bylo na čase.



Kozoroh 22. 12. – 19. 1.
Pokud se dnes zamilujete do někoho atraktivního, nebude z toho koukat žádná reálná budoucnost. Budete totiž zbytečně vystrašení. To už máte v povaze.



Vodnář 20. 1. – 18. 2.
Partner vám bude v některých situacích připadat povrchní a dost rozchazovací. Na vaše připomínky nebude schopný vůbec reagovat. Zkuste chvíli počkat.



Ryby 19. 2. – 20. 3.
Zhurta vyprovodíte z domu člověka, který vás bude chtít ošidit. Touto skvělou historkou pak pobavíte celé okolí. Víte, že vás jen tak někdo nenachytá.