

Introduktion til

Xtase Skolen



Hanne Buggild

Introduktion

Gode orgasmer giver mere energi og lyst til flere...



Det er Xtase Skolens motto og den grundlæggende filosofi bag alle kapitlerne

Xtase Skolen består af 19 forskellige kapitler, som hver for sig går i dybden med et spændende emne. Til hvert kapitel hører en artikel, efterfulgt af en test med 10 spørgsmål, tips & tricks og personlige beretninger om sex og erotik. Bogen sluttet af med en Xtase Xpert Xsamen hvor du kan få testet din nye viden.

Bogen kan med stor fordel deles med din partner da I begge vil kunne få en masse ny viden som I kan bruge sammen for at få et endnu bedre sexliv.

I denne introduktion til Xtase skolen vil du kunne læse nogle uddrag fra bogen og derved få en bedre ide om bogens indhold.

De 19 kapitler der baner vejen til et bedre sexliv

- 1. Kvindes hemmeligheder**
- 2. Fra regnorm til anakonda**
- 3. Ordbog og orgasmetyper**
- 4. Den perfekte sexpartner**
- 5. Forspillet kunst**
- 6. Nyd din orgasme**
- 7. Oralsex for ham og hende**
- 8. Stødteknikker og stillinger**
- 9. A- og G-punkt orgasmer**
- 10. Tantralsex**
- 11. Legetøj i sengen**
- 12. Analsex**
- 13. Erotiske magtlege**
- 14. Få mere lyst til sex**
- 15. Brug porno i dit sexliv**
- 16. Kama sutra sex**
- 17. Fantasier og fetish**
- 18. Erotisk mad - rollespil og kostumer**
- 19. Udvid din sex horisont**

Uddrag fra kapitel 4

Den perfekte sexpartner

Vi er alle forskellige og vi har alle en måde at være på i forhold til det modsatte køn. Også seksuelt. Tænder du på at tage styringen og have kontrol, eller foretrækker du at blive revet rundt i manegen? Vil du forføres eller selv forføre? Er du en lidenskabelig, følsom eller måske krævende sexpartner?

Der findes mange forskellige sextyper:

- Den følsomme
- Den lidenskabelige
- Den sexfikserede
- Den selvudslettende
- Den krævende
- Den impulsstyrede
- Den usikre
- Den uinteresserede
- Den eksperimenterende
- Den fetishstyrede

I **kapitlet** vil du få forklaret, hvad de forskellige sextyper indebærer og derved blive klogere på dig selv og din partner.



Sådan er den eksperimenterende sextype: Du kan lide at læse erotiske noveller og du ser gerne pornofilm, for derefter at lege de samme sexlege med din partner. Du bliver ophidset af sexscener og onanerer, mens du læser. Du elsker porno og cybersex, og du hader rutinesex. Du benytter gerne legetøj i sengen og er altid på udkig efter noget nyt, der skal afprøves.

Disse typer passer dig bedst, hvis du er den lidenskabelige sextype: Du bør kigge efter en anden lidenskabelig elsker eller en sexafhængig. Det sidste forudsætter dog, at denne persons foretrukne form for sex ikke er alt for forskellig fra din egen. Følsomme, selvudslettende, og impuls styrede typer, kan oftest også godt matche. Faktisk er din sextype, den der passer til flest andre typer, specielt hvis du ikke stiller dine forventninger for højt og satser på en fantastisk seksuel oplevelse, hver gang du har sex. En usikker eller uinteresseret type er et dårligt match.

Uddrag fra kapitel 7

Oralsex for ham og hende

Oralsex når det er bedst! Kender du alle de gode tips og tricks til at give verdens bedste blowjob. Eller at blive slikket til den ultimative orgasme? Få idéer og inspiration til nye metoder. Slik hende i den 7. himmel og giv ham et blowjob han aldrig glemmer.

I dette kapitel lærer du alt om hvordan du udfører oralsex og bringer din partner til uanede orgasmehøjder.

Kapitlet går i dybden med hvordan du bedst muligt giver oral sex til mænd og kvinder, så der er ingen undskyld for ikke at suge den nye viden til sig!

Prøv at følge nogle af vores tips og ideer og lær hvordan du bliver god til at udføre jobbet.

Det er med oralsex som med alt andet i livet, hvis man er god til et job slapper man mere af, nyder det mere, gør det hyppigere og kan udføre det bedre.



Oralsex til hende: Start altid med at slikke klitoris blidt og langsomt og vær meget, meget opmærksom på hendes reaktioner. Du kan med fordel forsøge at variere din tungestilling fra bred og afslappet så du rammer så bredt et område, som muligt. Det er en rigtig god tungestilling at starte ud med, da du ikke overstimulerer direkte på klitoris, hvilket kan få den kedelige effekt at hun så ikke kan slappe tilstrækkeligt af til at komme.

Oralsex til ham: At få et blowjob er den seksuelle ydelse flest mænd drømmer om! Så hvorfor ikke lære at gøre det ordentligt, så du kan give din partner et blowjob han aldrig glemmer...

Mænd synes det er superfrækt at se en kvinde slikke, sutte, kysse og lege med hans pik. Og hvis han mærker, at du nyder det, er det dobbelt fornøjelse. Send ham et frækt blik, mens du enten lader tungen køre op og ned af pikken eller rundt om pikhovedet.

En personlig fortælling: Jeg har altid haft et antiforhold til blowjobs, hvilket skyldes at jeg engang blev tvunget til det ved at blive "holdt nede". Dette gjorde at jeg i mange år ikke kunne give blowjob. På et tidspunkt havde jeg en partner hvor jeg talte med ham omkring mit problem, hvilket gav mig mere tillid og lyst til at prøve det igen. Jeg startede langsomt op sådan at jeg ikke gav et fuldt blowjob i begyndelse men brugte tiden på at nusse om hans penis med min tunge og lege med penisen og pirre med tungen uden at have hans penis i munden. Eftersom jeg blev mere tryk kunne jeg begynde at udføre et fuldbyrdet blowjob. Jeg var også så heldig at min kæreste dengang gav mig så meget selvtillid omkring det at give blowjob ved at rose mig. I dag har jeg ikke problemer med at udføre blow jobs og for mig er mandens penis den dejligste slikkepinde.

Uddrag fra kapitel 12

Analsex

Ved du alt der er værd at vide om analsex? Få en ekstra dimension ind i dit sexliv. Både manden og kvinden kan have glæde af at blive stimuleret analt. Om det bare er et lille strejf i åbningen, eller decideret penetration, man skal ikke lade en erogen zone gå til spille. Og gør man det forkert – av. Men gjort rigtigt – ahhhhh!

Sport i 2'eren – Bliv verdensmester i analsex.

I dette kapitel kommer du til at lære en masse om analsex både på ham og hende.

Hvorfor er det så spændende?

Hvad er vigtig inden?

Hvilke stillinger er gode?

Hvordan er det med anallegetøj?



Gode tips for at det bliver en succes: Man starter ikke med analsex. Det kommer, når man er rigtig varm og liderlig. Der skal varmes godt op og så starter man med at nusse med fingrene eller tungen, rundt om hullet og måske lige indenfor. Brug rigtig godt med glidecreme, gerne en der er en anelse silikone i.

Hvorfor er det så spændende? En del af det er magten, for som modtagende er man underkastet, kan kun tage imod og føler sig totalt fyldt ud. Det er en fornemmelse, der tænder mange.

Omvendt har den udøvende magten og er den eneste der styrer slagets gang, det tænder også mange. Så anallege er til ALLE!

Anal legetøj: Inden man rigtig går i gang med analsex kan det være godt at øve med en vibrator. Alle analvibratores har en såkaldt stopklods, således at den ikke kan forsvinde op, men har en form for bremse i enden.

En personlig fortælling: Når det kommer til mandens anus, så er det et faktum at hans g-punkt er placeret i dette område. Mange mænd har et ambivalent forhold til deres g-punkt, da de ser sig selv som bøsser hvis nu de syntes det er rart at få stimuleret deres g-punkt. Personligt har jeg erfaret at det er et spørgsmål om at han en gang har tillid nok til kvinden til at afprøve det. Første gang jeg gav en mand en g-punkts orgasm var under sex, hvor jeg stille legede med en finger (husk glidegel) omkring hans anus og meget langsomt lod fingeren lege omkring åbningen. Aldrig har jeg oplevet en fyr få så voldsom en orgasme før. Han lå og rystede og bagefter måtte han indrømme at han aldrig havde oplevet noget så intenst før. Har man ikke lige lyst til at bruge en finger til dette så findes der også udmærkede anallegetøj der er produceret så dette kan bruges i stedet for fingeren...

Uddrag fra kapitel 17

Fantasier og fetish

*Alle har fantasier. Skal fantasier udleves, eller er det fint at de bare er det – fantasier?
Og hvad er en fetish i det hele taget? Er det noget alle har?*

Læs hvad andre tænder på og bliv inspireret til at prøve noget nyt.

Kvindes top 5 fantasier:

1. Fantasier om en tidligere eller nuværende partner
2. Sex med en anden mand end partneren
3. Sex med en anden kvinde
4. Prøve nye stillinger eller rollespil
5. Modtage oralsex

Mænds top 5 fantasier:

1. Fantasier om en tidligere eller nuværende partner
2. Sex med en anden kvinde end partneren
3. Give eller modtage oralsex
4. Sex med to eller flere kvinder
5. Se partneren onanere



Fantasi om samme køn: Mange kvinder fantaserer om at være sammen med en anden kvinde og mange mænd fantaserer sjovt nok også om at se deres kvinde sammen med en anden kvinde uden selv at deltage. En del mænd fantaserer om at være sammen med en anden mand, det er en af de lidt mere forbudte fantasier

En populær fetish: Lange negle og læbestift. Rød læbestift og lakerede negle er stadig et turn-on. Der er noget notorisk attraktivt ved følelsen af negle der kører hen over din ryg. Også det at kysse en kvinde med mørk læbestift således at denne smøres ud over ansigt eller krop er meget stærkt. Det giver følelsen af at gøre noget forbudt f.eks. at være sammen med en prostitueret.

En personlig fortælling: Min kæreste har i mange år snakket om, at han har en fantasi om at blive domineret og serviceret af en dame. Da han er ret dominerende, sker det ikke så tit til hverdag, men jeg besluttede mig for at overraske ham, da han kom hjem fra job. Jeg havde købt noget frækt, sort undertøj og en pisk til et dildoparty. Han gik ind i stuen og satte sig til at se fjernsyn. Efter et stykke tid, gik jeg ind i stuen og slog på dørkarmen med piskan: Det vækkede hans opmærksomhed!

Har du lyst til at lære mere?

Så anbefaler vi at du læser hele bogen

"Xtase skolen - Den sikre vej til bedre sex"

Her går vi meget mere i dybden med alle emnerne og giver dig en masse gode råd og personlige fortællinger!

