

Ričard Smit
DIJETETSKI VODIČ ZA MRŠAVLJENJE
PRE, ZA VREME I POSLE SEKSA

Biblioteka
BRZOG RITMA

RIČARD SMIT

DIJETETSKI VODIČ ZA MRŠAVLJENJE

PRE, ZA VREME I POSLE SEKSA

Leo commerce,
Beograd, 2008.

Naziv originala:

The Dieter's guide to:
Weight loss before, during
and after sex

Richard Smith

Naziv knjige:

Dijetetski vodič za
mršavljenje pre, za vreme i
posle seksa

Ričard Smit

Copyright © 2004

by Richard Smith

Copyright © 2008

za Srbiju Leo commerce,
Beograd

Sva prava su zaštićena.

Nijedan deo ove knjige se ne
može kopirati – mehanički,
elektronski ili bilo kojim
drugim putem, uključujući i
fotokopiranje – bez pismene
dozvole izdavača.

Urednik:

Nenad Perišić

Prevod:

Aljoša Molnar

Prelom i korice:

Ateneum

Lektura i korektura:

Bosiljka Delić

Za izdavača:

Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:

ID Leo commerce, Beograd

Plasman:

ID Leo commerce, Beograd

Generala Mihajla

Nedeljkovića 65/2

011/227-2077; 2166-712;

2166-714; 063/507-334

E-mail:

nesaperisic@gmail.com;

info@leocommerce.co.yu

www.leocommerce.co.yu

Štampa:

Tuli, Vršac

Tiraž: 1000

ISBN 978-86-7950-017-5

SADRŽAJ

UVOD	11
KORIŠĆENI TERMINI	17
NAŠI „DODATNO MRŠAVLJENJE“ DELOVI	20

PRE SEKSA

I U POTRAZI ZA PARTNEROM	24
ODABIR PRAVOG PARTNERA ZA DIJETU	26
SASTANCI NASLEPO	30
DODATNO MRŠAVLJENJE, DEO 1: UPOZNAJTE SVOG ČOVEKA	31
PROBIJANJE LEDA	32
DODATNO MRŠAVLJENJE, DEO 2: ISPIT ISKRENOSTI	33
METROSEKSUALNI PARTNER	35
DA LI TO SPORTISTI BOLJE RADE?	37
II PRIPREMA ZA SEKS	39
PET GLAVNIH RAZLOGA ZA SEKS	40
KAKO VAM KONZUMIRANJE ZDRAVE HRANE MOŽE POMOĆI U SEKSU?	42
KAKO JESTI U KREKETU?	45
KAKO PORUČITI HRANU NA KUĆNU ADRESU?	48
VAŽNI DOGAĐAJI U ŽIVOTU: KOLIKO DA ČEKATE NA SEKS POSLE...?	50
ŠTA ČOVEK ZAISTA TRAŽI OD ŽENE?	52
ŠTA ŽENA ZAISTA TRAŽI OD MUŠKARCA?	54
DVADESET JEDAN KORAK DA POSTANETE SJAJAN LJUBAVNIK ILI LJUBAVNICA	56
SEKSUALNA POMAGALA BEZ KOJIH NIJEDAN LJUBAVNIK ILI LJUBAVNICA NE BI TREBALO DA BUDU	59
III PRIPREMANJE ZA PARTNERA ILI PARTNERKU	61
FIZIČKA KONDICIJA	63

ZAGREVANJE	65
MENTALNA SPREMNOST	68
DOTERIVANJE (ONA)	70
UDEŠAVANJE (ON)	72

IV POSTAVLJANJE SCENE **73**

OSNOVNO O KUPATILU: SEDAM STVARI KOJE NOVI LJUBAVNIK ILI LJUBAVNICA NE BI SMELI VIDETI U VAŠEM ORMARIĆU	75
PRIPREMANJE SPAVAĆE SOBE	76
DOBRO OPREMLJENA SPAVAĆA SOBA	78
SAVETI NOVOG DOBA	81
DOBRO OPREMLJENO KUPATILO	83
NAJVAŽNIJE STVARI: DODATNE POSLEDNJE PRIPREME	85
SEKS KOD NJEGA	87
KONDOMI, KUPOVINA	90
IZBEGAVANJE SEKSA BEZ POVREĐIVANJA PARTNERA ILI PARTNERKE	93
DODATNO MRŠAVLJENJE, DEO 3: KADA BI TREBALO DA POČNETE SA SEKSOM?	94

ZA VREME SEKSA

V POČETNA PRISNOST **98**

DOVOĐENJE PARTNERA ILI PARTNERKE U PRAVO RASPOLOŽENJE	99
KOMUNIKACIJA	102
INICIRANJE SEKSUALNIH AKTIVNOSTI	104
ONAJ PRVI POTEZ	105
STRAH OD ODBACIVANJA	106
KONTAKT TELIMA I PRVI DODIR	107
LJUBLJENJE	108
SKIDANJE (KONAČNO!)	109
NAUČENI RAZGOVORI	110
SOČNI DETALJI	112
UZBUĐENJE I STIMULACIJA: OSNOVE	114
DODATNO MRŠAVLJENJE, DEO 4: SVIĐA LI VAM SE ONO ŠTO VIDITE?	116
KAKO DA ŽENA OSTANE TOPLA?	118
DODATNO MRŠAVLJENJE, DEO 5: STRAH	119

TRENUTAK ISTINE	120
RAZOČARANJE	122
ZAJEDNIČKO TUŠIRANJE	125
ODLAZAK U KREKET	128
STVARI KOJE SE OBIČNO GOVORE PRE SEKSA	130

VI PREDIGRA 131

ISKRENO RECITE PARTNERU	
ILI PARTNERKI ŠTA VAS UZBUĐUJE	134
TRINAEST NAJBOLJIH NAČINA DA JE OHLADITE	136
PETNAEST NAJBOLJIH NAČINA DA GA OHLADITE	138
BITI DOBAR U KREKETU	140
BITI DOBRA U KREKETU	142
PREVIJANJE	144
LIZANJE	145
MILOVANJE	146
SEKSUALNA ETIKA	147
SEKSUALNO RUKOVOĐENJE	149
UZBUĐENJE (NAPREDNO): ORALNI SEKS	150
SKLANJANJE DLAKA	152
ODLAGANJE DLAKA	153

VII ODNOS I SVE U VEZI S TIM 154

KADA TO RADITE PRVI PUT	156
POSTIZANJE EREKCIJE	158
ODRŽAVANJE EREKCIJE	159
PROBLEMI S EREKCIJOM	160
DODATNO MRŠAVLJENJE, DEO 6: ŽMURKE	162
STAVLJANJE KONDOMA	163
POSTAVLJANJE DIJAFRAGME	164
ODLUČIVANJE O POLOŽAJU	165
STAVLJANJE, DEO I	167
STAVLJANJE, DEO II	168
ZADOVOLJAVANJE PARTNERKE	169
HILJADU I JEDAN LJUBAVNI POLOŽAJ	170
DODATNO MRŠAVLJENJE, DEO 7:	
DVA ALTERNATIVNA POLOŽAJA	172
ODNOS, DEO I	173
ODNOS, DEO II	175
STVARI KOJE SE OBIČNO IZGOVARAJU ZA VREME SEKSA	176

ĆUTANJE JE SEKSI	178
POMEŠANI ZNACI: OKIDAČ ZA NEISKUSNOG MUŠKARCA	179
PROMENA POLOŽAJA	180
KAKO DA SEKS OSTANE UZBUĐLJIV?	182
DA LI RADIMO <i>TO</i> KAKO TREBA?	184
KOLIKO ČESTO DA RADIMO <i>TO</i> ?	186
DODATNO MRŠAVLJENJE, DEO 8: UZNEMIRENOST	188
PRIBLIŽAVANJE ORGAZMU	189

VIII ORGAZAM I POSLE NJEGA 191

DODATNO MRŠAVLJENJE, DEO 9: PRIBLIŽAVANJE	193
VITEŠTVO I MRŠAVLJENJE	194
ORGAZAM	196
GLUMITI ORGAZAM	197
KRIVICA, DEO I	198
SKALA INTENZITETA ORGAZMA	199
DODATNO MRŠAVLJENJE, DEO 10: SNAGA VOLJE	201
VIŠESTRUKI ORGAZMI ZA PARTNERKU	202
VIŠESTRUKI ORGAZMI ZA PARTNERA	203
PREVREMENA EJAKULACIJA	204
DOŽIVLJAVANJE ORGAZMA POD	
NEUOBICAJENIM OKOLNOSTIMA	205
POSEBNI ORGAZMI	206

POSLE SEKSA

IX IGRA POSLE SEKSA 208

DODATNO MRŠAVLJENJE, DEO 11: MOKRA MRLJA	210
IZVEŠTAJ O NAPRETKU DIJETE	211
STVARI KOJE SE OBIČNO GOVORE POSLE SEKSA	213
STVARI KOJE SE OBIČNO RADE POSLE SEKSA	215
STVARI NA KOJE SE OBIČNO MISLI	
NAKON NOĆI NEVEROVATNOG SEKSA	215
SEDAMNAEST STVARI ZBOG KOJIH	
BI TREBALO DA BUDETE SREĆNI POSLE SEKSA	216
MOGUĆE POSLEDICE DOBROG SEKSA	218
OKRETANJE NA DRUGU STRANU I PADANJE U SAN	220
DESET NAJVAŽNIJIH STVARI ZBOG KOJIH	
SE LJUBAVNICI OKREĆU I NASTAVLJAJU DA SPAVAJU	222
SPAVANJE	224

PONOVNI POKUŠAJ	224
ZAHVALJIVANJE PARTNERU ILI PARTNERKI NA PREDIVNOJ NOĆI	225
NAMEŠTANJE KREVETA	226
POSLE SEKSA NEVEROVATNOG / IZVANREDNOG	227
DA LI DA GA/JE POZOVETE PONOVO?	229
NE ČUJETE SE PONOVO NAKON NEVEROVATNO STRASNE NOĆI	231
METROSEKSUALNO TREPERENJE POSLE SEKSA	233

X DODATNI UŽICI I NASLAĐIVANJE 235

MAŠTARIJE	237
MAŠTARIJE ZA OBOJE	239
MASTURBACIJA, STAV	241
ZEMLJA SNOVA ZA LJUBAVNIKA NA DIJETI	243
FETIŠI	244
VEZIVANJE	246
DISCIPLINA: S&M	248
ŠIBANJE	250
DODATNO MRŠAVLJENJE, DEO 12: DOMINACIJA	251
SEKS SA DIVLJIM ŽIVOTINJAMA	253
STVARI KOJE SE OBIČNO GOVORE	
POSLE SEKSA SA ŽIVOTINJOM	254
GRUPNI SEKS	255
VOĐENJE DNEVNIKA	256
LIČNI RASPORED	258
SEKS U GRADU	260
DRUGI MEDENI MESEC	261
SEKS ZA STARIJE	262
GLEĐANJE FILMOVA ZARAD BOLJEG SEKSA	264
SVAĐE LJUBAVNIKA	266
LJUBOMORA, DEO I	267
LJUBOMORA, DEO II	269
SEKS NA RADNOM MESTU	271
PODNEVAK	273
POJAVLJIVANJE U JAVNOSTI POD UTICAJEM	
POŽUDE: KAKO DA IZGLEDATE KAO DA NEMATE VRELOG SEKSA NA PRETEK?	275

XI RAZNI PROBLEMI, HITNI SLUČAJEVI I KATASTROFE 278

ZAVIST ZBOG PENISA	279
--------------------	-----

TIPIČNI STRAHOVI U VEZI SA SEKSOM	280
KRIVICA, DEO II	281
NERVIRANJE	282
DODATNO MRŠAVLJENJE, DEO 13: AKO VAS UHVATE	284
ODBIJANJE KUĆNIH LJUBIMACA	285
KAD SE DOGODI NEZAMISLIVO	286
KADA SEKS OSLABI	288
XII RAZMNOŽAVANJE	289
ŠESNAEST RAZLOGA DA ZASNUJETE PORODICU	291
POKUŠAJ ZAČEĆA	293
TEST TRUDNOĆE: POZITIVAN!	294
DODATNO MRŠAVLJENJE, DEO 14: APETIT	295
PONOĆNA ŽUDNJA (NJENA)	296
ZAMENE ZA SEKS	297
RAĐANJE	298
ČEKANJE DA BI SE NASTAVILO SA SEKSOM	299
IZVEŠTAJ O VISINI: VELIČINA MOŽDA IMA VEZE	300

LJUBAVNI HOROSKOP ZA LJUBAVNIKE NA DIJETI	304
--	------------

UVOD

„Ako volite da vežbate, svideće vam se ova knjiga. Ako vam se vežbanje gadi, zavolećete ga.“

– DR RIČARD, GURU FITNESA

Ljudi se možda pitaju: Zašto da gubimo dragoceno vreme na seks kada je golf ono što zaista volimo? Nemamo izbora. To što ljudi postaju sve deblji je činjenica. Da ljudima treba više seksa – takođe je činjenica. Osetili smo da onima koji mrze vežbanje (a ipak moraju da skinu ljubavni šlauf) i traže priyatnije načine za trošenje novca od recimo, video-igara ili veoma opasnog pletenja koje uključuje mnogo fizičkog dodira, ova knjiga bi bila veoma korisna.

Ali koliko zapravo gubimo na težini pre, za vreme i posle seksa? Koliko su literatura o ishrani i internet prepuni tabela koje objašnjavaju koliko se kalorija sagori prilikom bilo koje aktivnosti (od džoginga – 110 kalorija po pretrčanoj milji, do depilacije voskom – 42 kalorije). Slične informacije o seksu su prilično nedostupne osim ličnim trenerima iz Službe za hranu i lekove, iz programa za zaštitu svedoka. Pa ipak, uz nekoliko izuzeta-

ka, seks se smatra najmanje dosadnim i nadasve uzbudljivim vidom vežbanja, a da ne spominjemo koliko je jeftin i lak za izvođenje, naročito ako ste na medenom mesecu. I zaista, oni koju su ga upražnjavali imaju samo reči hvale za mršavljenje i kardio-vaskularno poboljšanje; a i brojne pohvale: „Fantastično...“, „Bolje je od pešačenja do Urugvaja u cokulama...“, „Mnogo bolje od medicinske saune...“, „Planiramo to da radimo mnogo češće kad odemo u penziju...“. Ovakvi komentari nisu neuobičajeni.

Ali nemojte misliti da je bilo lako sakupiti sve ove rezultate. Zadatak sakupljanja brojki o trošenju kalorija i ugljenih hidrata za toliko mnogo različitih seksualnih aktivnosti nije bio nimalo lak. Prvo smo tražili podatke od nekoliko eminentnih nutricionista – svi su poznati po neukrotivom libidu – ali nam nisu bili od pomoći. Umesto potrebnih informacija, držali su nam predavanja o svim veličanstvenim osobinama crnog luka. Onda smo se okrenuli izvesnom broju poznatih pisaca knjiga o dijetama, ali su i oni omanuli. Odabrani eksperti na našem seks-kvizu koji smo sprovedi za vreme prolećnog raspusta nisu čak bili u stanju da imenuju određeni deo ženske anatomije koji najbolje reaguje na gumicu za kosu. U delu testa kada su radili eseje bukvalno su

podigli ruke od stola i zaplakali na zadatak ispisivanja školske definicije „mokre mrlje“ i nijedan od njih nije znao da zimski skvoš deluje kao afrodizijak.

Savesni praktikanti ove dijete će biti srećni kada čuju da u *Dijetetskom vodiču* mogu pronaći najnovija tehnološka dostignuća iz oblasti mršavljenja, plus veliko odobravanje seksualnih aktivnosti – i to ne samo zbog skidanja kilograma, već i zbog toniranja mišića celog tela (naša istraživanja pokazuju da žene koje su prevalile pedesetu i imaju nadlaktice koje se još uvek nisu oklembesile bar dvadeset puta nedeljno vode ljubav!) i očuvanja sjaja kože (samo 32 minuta seksa pre spavanja ima isto dejstvo kao efektno hidratantno sredstvo i set mini-vežbi). Osim toga, da bi proučavanje bilo precizno, parovi su proučavani dok zaista vode ljubav. Za seks po toplom vremenu, učesnici su izvršavali zadatke na vibrirajućim stolicama na plaži u Malibuu, dok im je jedina UV zaštita bila kremica za sunčanje i dva siromašna surfera koja su mlatila palminim lišćem. Mršavljenje uz hladnu fuziju ustanovljeno je tako što je dvoje dobrovoljaca zaključano u nezagrejanu kolibu na jezeru u Minesoti, u februaru (pojavi su se 23 kilograma lakši i sa 100 kilograma ribe). Istraživanja seksa u pokretu obavljena su u kamp-kućicama. (Ko-

načni zaključak: u mnogo slučajeva, parovi koji su učestvovali u istraživanjima bili su toliko uzbuđeni da su elektrode kojima smo detektovali potrošnju kalorija i ugljenih hidrata otpadale ili su se topile. U takvim slučajevima bili smo slobodni da zaokružimo rezultate na najbliže decimalno mesto.)

Predlažemo da ovu knjigu koristite više kao neformalni vodič, nego kao strogi priručnik, i da obavite neophodna sitna podešavanja pre, za vreme i posle seksualne aktivnosti shodno svojoj veličini, vremenu koje na to trošite (za tri sata ubeđivanja ćete sigurno sagoreti više kalorija nego za jedan minut impotencije), i činjenici da li imate ili nemate seksualnog partnera ili partnerku. Mogućnost da mršavite pomoću seksa najbolje ilustruje sledeća tabela koja je već na prvi pogled dovoljno jasna:

SEKSUALNA AKTIVNOST	POTROŠNJA
Jedan sat predigre (sa uzdisanjem)	Parče pite s limetom, srednje veličine
Trideset minuta odnosa:	
u dvo-karijernoj pozi (čovjek dole, žena poseže za laptopom)	Dva parčeta pice sa svim dodacima
u pozi lotos (čovjek odgore, lotos dole)	Deci i po jogurta
Glumljenje orgazma: ona, ako je sama	Dva čokoladna poljupčića Jedanaest srednjih buritosa
Reći partneru ili partnerki šta vas uzbuđuje	Pet jagoda
Utešiti uplašenog partnera	Velika porcija goveđeg gulaša s kukuruzom
Dva sata vezivanja:	
užetom	Tri margarite
zubnim koncem	Pola decilitra dijetalnog pepsija
filozofskim predavanjem	Jedna čokoladna kuglica