



MARTIN ČIERNIK

18+

AKO JU SPRAVIŤ,

**ABY NA TEBA NEZABUDLA,
AJ KEBY MALA ALZHEIMERA**

MARTIN ČIERNIK

AKO JU SPRAVIŤ,

**ABY NA TEBA NEZABUDLA,
AJ KEBY MALA ALZHEIMERA**

Autor knihy: Martin Čiernik
Grafika obálky: Zuzi Maat
Ilustrácie & Foto : Pixbay, Fotobanka
Vydanie: Prvé

Copyright © 2019 Martin Čiernik

Toto dielo je výhradným duševným vlastníctvom autora Martina Čiernika v zmysle Autorského zákona, zákona č. 185/2015 Z. z. v platnom a účinnom znení a jedine autor má k týmto dielam výhradné osobnostné a majetkové práva v zmysle ust. §§ 19 a 20 citovaného zákona. Predávajúci ako nadobúdateľ licencie od autora predáva diela autora s jeho súhlasom výhradne na osobné účely spotrebiteľov. Kupujúci – spotrebiteľ je oprávnený používať poskytnuté produkty výhradne na vlastné osobné účely, t. j. na účel, ktorý nie je priamo a ani nepriamo obchodný. Kupujúci – spotrebiteľ nie je oprávnený produkty nijakým spôsobom sprístupňovať novej verejnosti, t. j. šíriť a ani sprostredkovať tretím osobám, nie je oprávnený produkty spracovať, pozmeniť, rozmnožovať a verejne rozširovať bez súhlasu autora.

Pre prípad porušenia autorských práv autora akoukoľvek formou a spôsobom, je predávajúci (ako aj samotný autor) oprávnený požadovať od Kupujúceho zmluvnú pokutu, ktorá bude vypočítaná ako súčin ceny on-line produktov v čase uzavretia zmluvy a osôb, ktorým boli on-line produkty Predávajúceho sprístupnené prostredníctvom neoprávnenej činnosti kupujúceho.

ISBN: 978-80-570-1258-0

NA NASLEDUJÚCICH STRANÁCH TI ODHALÍM KROK
PO KROKU, AKO:

sa s ňou emocionálne prepojíš,
ju budeš priťahovať (nielen fyzicky),
máš dodržiavať správnu hygienu,
docieliš, aby sa pri tebe dokázala uvoľniť,
ju vydráždiš do šialenstva,
ju famózne spravíš ústami ako pán,
pracovať s jej erotogénnymi zónami,
jej spravíš mokrý orgazmus,
dosiahneš, aby si zamilovala anál práve s tebou,
docieliš, aby chcela byť tvoja kurvička,
prebudíš v nej sexuálnu dračicu a odhalíš jej naj-
tajnejšie fantázie

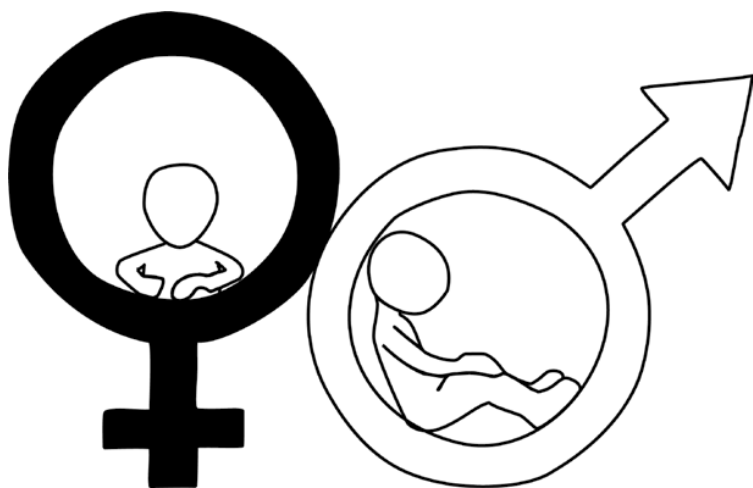
+ tipy, ako vydržať dlhšie a zvýšiť šancu, aby
chcela prehádzať a mnoho ďalšieho...

ZDRAVÍM ŤA!

Nejdem ti hneď na úvod motať hlavu takými kecami, že všetci chlapi, ktorí si prečítajú moju knihu, budú alfa-samcami a ženy budú pri nich vytekať ako pokazené práčky. Prečo? Lebo nebudú a ani s tým nerátam. Existuje XY návodov, ako byť úspešný, ako byť bohatý, ako upiecť štrúdlu alebo vymurovať kúpeľňu. Vedia to všetci? Nevedia. Či ňa má poučiť kniha, živý seminár, video-kurz a podobne, kto vie? Nikdy neuspjú všetci, takže ti neviem s istotou povedať, či ty budeš medzi nimi. Áno, možno si povieš, že som drzý a arogantný, ale skutočnosť je taká, že iba určité percento ľudí je ochotných vystúpiť zo svojej komfortnej zóny a niečo preto aj urobiť. Čo ti však môžem povedať s istotou? S istotou ti viem povedať, že neuspješ nikdy a v ničom, POKIAL' zo svojej komfortnej zóny nebudeš pravidelne vystupovať. Možno sa počas čítania knihy chytiš párkrát za hlavu a pomyslíš si, ako som niečo také mohol napísať. Povieš si, že som debil, ale to je úplne v poriadku. Nie som tu nato, aby som sa ti zapáčil, ale chcem ti odovzdať moje know-how, ktoré nielen mne, ale aj chlapom, ktorí ho aplikujú, pomáha v ich vzťahoch so ženami (nielen v posteli).

Volám sa Martin Čiernik a som autorom knihy: ***Ako ju spraviť, aby na teba nezabudla, aj keby mala Alzheimeru.*** Som zástanca toho, že sex je

taká prirodená vec ako to, že ideš ráno na zá-
chod. Dokázať uspokojiť či už ženu alebo seba po-
čas sexu, je schopnosť, ktorá sa dá naučiť rovnako
ako šoférovanie. Nevidím dôvod, prečo by sa
o tom nemalo hovoriť. Práve naopak, môže to
mnohým zlepšiť ich životy a zachrániť vzťahy. Dva
najčastejšie dôvody rozchodov a rozvodov sú **sex**
a peniaze, takže si myslím, že táto téma určite stojí
za pozornosť. A to aj v prípade, ak by už niektorí
chceli odignorovať fakty, že vďaka sexu sme
zdravší či už psychicky, alebo fyzicky, čo nám záko-
nite predlžuje život.



Chceš aj ty svoju partnerku konečne uspokojiť
tak, aby sa nevedela kontrolovať, musela o tom
povedať všetkým svojim kamarátkam a nikdy ne-
zabudla na „ten“ sex s TEBOU? Veľa chlapov nevie,

ako na to. Síce partnerku uspokoja, ale nie je to „WOW“, ako by oni sami chceli. Skúšali už rôzne triky a finty, ale stále sa nedeje to, že by ich žena chcela sex viac ako oni, a to dlhodobo. Niektorí dokonca už dlhšiu dobu sex nemali, možno ženu ani nedokázali uspokojiť, aj keď k styku došlo. Možno majú sex raz za čas s kamarátkou alebo frajerkou, ale nie sú si istí, či si to užila. Stalo sa im i to, že nevydržali tak dlho, ako by chceli a žena s nimi orálny či análny sex nechcela praktikovať. Možno niektorí z nás majú už dlhšie partnerku, s ktorou to v posteli nie je také ako na začiatku. Nevedia si k sebe nájsť tu správnu cestu, aby opäť zažili vášeň a vzrušenie ako kedysi. Prípadne by chceli jednoducho iba posunúť svoj sexuálny život na novú úroveň, len nevedia, ako na to.

Aké by to bolo žiť s pocitom, že vo svojom okolí máš ženy, s ktorými by si si mohol slastne užívať sex? Chceš skutočne vedieť, ako si získaš ženy? Vedieť, ako ich dokonale uspokojíš či rozpáliš až tak, že ti zaryjú nechty do chrbta? Ako v nich prebudíš vyslovene „štetky“, aby sa to páčilo dokonca aj im? Aby sa stali doslova závislé na análnom sexe? Aby túžili ti to urobiť častejšie ústami, a to úplne samé od seba (či už ide o kamarátky, partnerku alebo manželku)?

Ak si aspoň raz prikývol, že v rámci niektorých otázok je to u teba podobné, tak zbystrí svoju pozornosť. Všetko to, o čo sa chystám s tebou podeliť,

dokáže v TVOJOM živote narobiť skutočné zmeny a posunúť tvoj sexuálny život na novú úroveň.

Asi mi dáš za pravdu, že čím viac sa pcháš ženám do riti, tým menej famózneho sexu ti to prináša. Nie je to zrovna pocit sebavedomého chlapa, keď je žena tou, ktorá určuje, kedy, kde a ako ju máš pretiahnuť. Ty iba pritakávaš a plníš jej „rozkazy“. Ak si myslíš, že je riadna fuška, ba dokonca nemožné spôsobiť žene rozkoš počas sexu, tak mi dovoľ ti povedať, že si na omyle.

Chceš teda vedieť, ako to je v skutočnosti? OK, ja ti to teda poviem!

Na internete nájdeš veľa článkov o tom, ako sa to nedá, ako je takmer zázrak dnešnej doby, keď žena zažije sex zakončený orgazmom, nedajbože s viacerými vyvrcholeniami za jednu noc. Mnoho chlapov takisto tvrdilo, že je to ťažké a že je to otázka šťastia. Podľa niektorých chlapov je to chyba žien, ak nedosiahnu orgazmus. Dovoľ mi povedať, že to sú len sračky a zvládneme to všetci, AJ TY! Áno, mám na mysli, že môžeš zvládnuť všetičo, o čom sa budeme ďalej baviť: dopriať žene viacero orgazmov, užiť si anál, prebudiť v nej štetku, skúsiť trojku atď.

Potrebuješ k sexu a k ženám začať pristupovať celkovo inak ako ostatní v tvojom okolí, ktorí trepú, že je v poriadku, ak muž nedokáže ženu

uspokojíť pri každom sexe. Vraj to je bežné a nič sa nedeje, keď ju spravíš iba „raz za čas“. Ale čo ak ty chceš byť práve ten, kto ju dokáže uspokojíť bez najmenej pochybnosti so 100% istotou až tak, že sa jej roztrasú nohy? Problém je, že na sexuálnej výchove v škole nám ukázali, ako sa navlieka kondóm na uhorku a tam sa to skončilo. Používame také veci a postupy, ktoré sme videli v porne alebo v romantických filmoch, a tie v skutočnosti nefungujú.

Ale existujú kroky a techniky, ktoré sa môže naučiť a využívať každý z nás podľa vlastných pocitov a túžob. Pomocou nich môže každý chlap svoj život so ženami otočiť o 180 stupňov a posunúť ho na novú úroveň.

Presne kvôli tomu som vyvinul prostý návod, podľa ktorého možno krok za krokom postupovať spolu so špeciálnymi technikami. Každý muž, ktorý to využije môže mať vo svojom okolí viac žien ako doteraz a bude presne vedieť, čo by mal robiť. Postupne ti ukážem, ako sa to dá naučiť. Isto to zvládneš i ty, aj keď si momentálne možno zadaný, ženatý či single, frustrovaný, prehonený, neskúsený alebo chceš jednoducho – VIAC.

Po tých dlhých rokoch mojich pokusov a omylov, keď som skúšal všetky možné sexuálne techniky a vzdelával sa u špičkových koučov zameraných na psychológiu, sex a vzťahy so ženami,

som prišiel na to, kde som robil chyby. Keď som prestal tieto chyby robiť a začal som využívať spôsoby a postupy, ktoré skutočne fungujú, tak už nebol pre mňa problém uspokojiť každú fyzicky a duševne zdravú ženu, či vyskúšať s nimi všetky tie „zakázané veci“.

A tento pocit pohody a sebavedomia chcem dopriať aj tebe, aby si mal možnosť vyskúšať všeličo i tie „divoké veci“ a užívať si život (nielen sex) plnými dúškami. Aj keď teraz možno nemáš toľko famózneho sexu, koľko by si chcel, možno sex máš, ale chceš ho posunúť na vyšší level, moje rady ti isto pomôžu.

Pýtaš sa, prečo to robím? Ja už som si užil viac než dosť a ženy do môjho života prichádzajú úplne automaticky, a to i bez toho, aby som sa o ne nejak extra snažil. Nakoľko ma mnoho kamarátov a známych požiadalo o rady ohľadom sexu a lepších vzťahov so ženami, čo by im pomohlo zmeniť si svoje životy, rozhodol som sa napísať o tom knihu. Vytvoril som v nej jednoduchý systém, ktorý krok za krokom sa naučí a môže použiť každý chlap, ak chce od života niečo viac. A dnes ti ho kompletne celý chcem dať do rúk.

Nakoľko je každý z nás individuálnym jedincem, preto i každý sexuálny vzťah by mal byť neopakovateľný a jedinečný, a to vďaka tomu, že do toho pridáme kúsok seba. Nemôžeme vo svojom

živote detailne postupovať podľa vopred zostavených návodov a inštrukcií ako roboti. Sex je najemocionálnejší akt, ktorého je človek schopný. Takže to nie je len o tom, že teraz sa rozkročíš a povieš, vylíž mi ríť (aj keď je to pre teba veľká chuťovka).

Záleží mi predovšetkým na tom, aby si chlapi zlepšili sexuálne zručnosti a brali sex ako prirodzenú vec, pretože potom sa aj ženy budú k tomu stavať inak. Budú aj ony chcieť mať sex **častejšie** (niežeby ho nechceli, len často nemajú s kým alebo sa boja posudzovania).



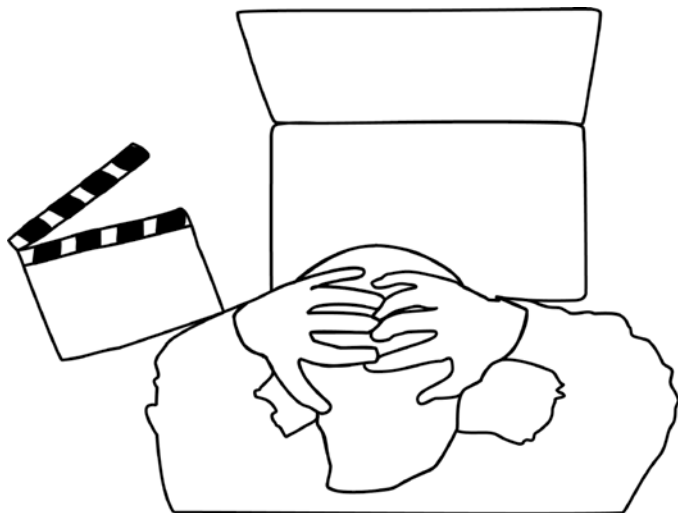
Ak si to chlap spraví rukami, nohami, je ako taká zámienka alebo ako menšia prevencia rakoviny **PROSTATY**... OK, beriem, ale... určite **NIE** pri

porne. Porno okrem iného skresľuje realitu, vytvára závislosť a erektilnú dysfunkciu.

Neuznávam ľudí, ktorí sa nevedia baviť o sexe otvorene, pretože tým len podporujú slovenskú obmedzenosť v myslení. Takto namiesto progresu zažíva väčšina ľudí stagnáciu alebo úpadok. Takisto som proti MUDr-com, „odborným“ poradcom a pseudo liečiteľom, ktorí na všetko predpíšu tabletky alebo masti ako Fastum Gel. Som zástanca toho, že všetko ide z nášho vnútra a z našej hlavy, záleží na tom, ako sa nastavíme. Väčšina liekov sú len neefektívne sračky.

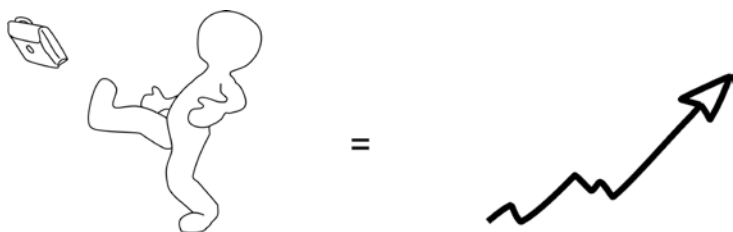
Takto som však neuvažoval vždy... V začiatkoch mojej sexuálnej aktivity (keď som mal cca 15) som nevedel, čo mám pri sexe robiť. Bol som často nervózny, nevedel som, či som kamarátku uspokojil, niekedy to bolo skôr trápenie ako zábava. Nedokázal som sa dostatočne uvoľniť a nakoniec v podstate som si to vôbec neužil.

Čítal som rôzne ženské a mužské magazíny, hľadal som články na internete, kúpil si knihy o sexe, ktoré hoci boli dosť **drahé**, ale dokopy mi nič **nepri-niesli**. Nebavilo ma to, bol som nespokojný, pretože som ani nevedel, ako ženu vylízať, ani ako ju aspoň poriadne vyprstovať.



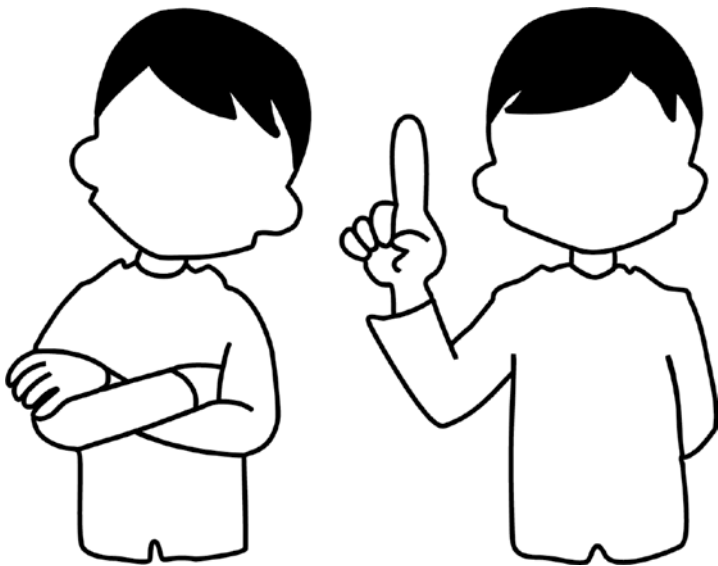
Miesto magazínov a podobných bullshitov som časom začal študovať ženskú anatómiu, čítať **odbornú literatúru** ohľadom sexu (neskôr aj psychológie) a vzdelávam sa dodnes. Pýtal som sa priamo žien, s ktorými som sa stretával, na ich skúsenosti a túžby. To mi v krátkom čase prinieslo viac **praktických informácií** a vyššie sebavedomie. Skúšal som to pri každom ďalšom sexe a netrvalo ani dlho, kým som bol schopný uspokojiť ženy v posteli so **100% istotou** aj bez toho, aby som sa ich musel pýtať, či sa spravili alebo či sa im to páčilo. Postupom času sa karta obrátila a ženy sa domáhali sexu so mnou častejšie, ako som ho chcel ja sám. Namiesto toho, aby som chodil ja za nimi, prišli ony za mnou. Navyše boli čím ďalej, tým viac otvorené

novým veciam, z čoho som mal, samozrejme, radosť.



Zistil som, že ktorúkoľvek fyzicky a duševne zdravú ženu **môžem spraviť** aj ja, a to dokonca viackrát a viacerými spôsobmi počas jedného sexu. Stačilo aby som dodržiaval isté jednoduché postupy a princípy bez toho, aby som bol počas aktu nervózny a po ňom neistý, či sa naozaj spravila. Vytvoril som koncept jednoduchých princíпов a konkrétnych krokov. Ak ich budeš dodržiavať, tak každú fyzicky a psychicky zdravú ženu **spraviš aj ty** a **zlepšíš si svoj život**, a to nielen po sexuálnej stránke. Budeš sa cítiť uvoľnenejšie,lepší sa ti erekcia a budeš mať viac sexu, o ktorý nebudeš musieť prosiť. V konečnom dôsledku to bude mať pozitívny dopad aj na tvoju psychiku a ty sa budeš cítiť mužnejšie a sebedomejšie. A hlavne sa nebudeš musieť niekoľkokrát pýtať svojej partnerky, či sa už spravila, ako keď sa pýtal oslík Shreka: „Už tam budeme?“ Pretože si budeš tým **100% istý**, v čom ňa

utvrdí aj všetko to, čo budeš vidieť, počuť alebo cítiť počas sexu so svojou kočkou.

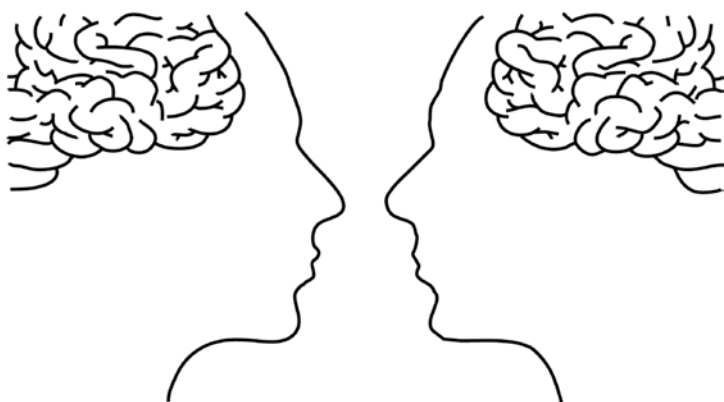


Bez čoho by to určite nebolo možné?

1. bez emocionálneho prepojenia,
 2. bez toho, aby si ju príťahoval (nielen fyzicky),
 3. bez správnej hygieny,
 4. bez toho, aby sa pri tebe dokázala uvoľniť,
 5. bez kvalitnej predohry,
- + bez špeciálnych techník, psychickej a fyzickej stimulácie.

Teraz si prejdeme všetkých 6 krokov,
aby si ženu dokázal uspokojiť aj ty
presne tak, ako po tom túži.

1. AKO SA S ŇOU EMOCIONÁLNE PRE- POJIŤ?



V prvom rade by si mal mať vyjasnené, či chceš s konkrétnou ženou byť „kamarát s výhodami“ alebo chceš s ňou prežívať aj niečo viac. Pokiaľ sa na vzťah ešte necítiš a chceš so ženami iba šukať, určite by si to mal dať dotýčnej žene patrične najavo. Najlepšie bude jej to **povedať na rovinu**, aby ste obaja vedeli, na čom ste. Žena sa totiž s mužom vyspí z 3 dôvodov:

- a.) ak si chce zvýšiť sebavedomie a ty si pre ňu „highlight roka“.
- b.) ak ňa má aspoň trochu rada alebo ňa miluje a ty ju priťahuješ.
- c.) ak je skutočne nadržaná a ty ju aspoň trochu priťahuješ.

a.) Dúfam, že nechceš byť žiadnou cenou útechy a spať so ženou s extrémne nízkou hodnotou a s nízkym sociálnym statusom iba preto, aby si si vrzol. Ty sám chceš predsa na sebe pracovať a pravdepodobne nie preto, aby si niekomu slúžil ako rebrík k vyššiemu sebavedomiu. *Nie si na to odkázaný.* Pri tomto type sexu sa ženy dokonca zvyknú často namotať a dokážu byť časom doslova otravné stíhačky. Preto už je len na tebe, či do toho pôjdeš. Ako môžeš také ženu spoznať?

Bombarduje ňa správami; vyčíta ti, že si jej neodpísal; chce, aby si patril iba jej; považuje ňa za svoj majetok; je hysterická, robí scény a pod.

Aj keď si to možno neprizná, šialene ňa chce, ale zároveň ňa **obmedzuje**.

b.) A toto je už na tebe, ako si to ustrážiš. Pokiaľ máte medzi sebou dobrý vzťah a vyhovuje ti to, buď ten, ktorý to bude mať **pod kontrolou**. Ne-vysielaj jej žiadne extra signály, ktoré by v nej mohli evokovať pocit, že máš serióznym záujem o vážnejší vzťah s ňou, aby sa na teba príliš nenamotala. Pokiaľ teda záujem naozaj nemáš. Ak to chceš udržať v kamarátskej rovine, daj jej najavo, že ju máš rád, že má miesto v tvojom živote, ale rovnako sa polarizuj a povedz jej, že na niečo vážnejšie sa teraz necítiš. V minulosti som spal so ženami, ktoré boli do mňa zamilované, lebo som jednoducho chcel sex. Vtedy som nevedel vymedziť **hranice** medzi mnou a ženou tak, aby sa na mňa nenamotala. Náš sex chápala odo mňa ako signál, že mám záujem o vážny vzťah (nepýtaj sa ma prečo – proste sú to ženy).

Buď ten, čo vedie a čo rozhoduje. Pokiaľ sa ti žena páči, **nevrav jej to**. Ženy **nechcú** počuť romantické **sračky** ešte predtým, ako ste spolu. Zabiješ tým akúkoľvek **príťažlivosť**, ktorú si mal dovtedy u ženy vybudovanú. Vravím o začiatkoch partnerských či mileneckých vzťahov. Samozrejme, že v partnerskom vzťahu je to po určitej dobe iné. Ale nie na začiatku, pokiaľ nechceš skončiť ako ten „teplý“ kamoš pred tebou, ktorý jej platí kávy

a doma si na nej nafahuje káčera, lebo ho nechce. Tým, že sa žena s tebou vyspí, ti prejavuje dôveru, náklonnosť a otvára sa ti, takže logicky nie si jej ľahostajný. To, že ty máš potrebu si vyliat srdce, je tvoj problém. Pokiaľ sa spolu stretávate pravidelne, užívate si **famózný sex a pracuješ na sebe** vo viacerých oblastiach, tak sa nemáš čoho obávať. Ak si odmyslíš pchanie sa do zadku a pridáš k tomu svoj vlastný život ako svoju prioritu, tak máš vyhrané. Žena ňa začne chcieť sama od seba a ty už len budeš korigovať, kam bude váš vzťah smerovať.

c.) Tento druh sexu sa môže odohrávať napríklad na *dovolenkách alebo diskotékach*. Stretnete sa niekde v klube kam pravidelne obaja chodíte, zatancujete si, dáte si drink a následne skončíte u teba alebo u nej. Áno, aj takéto scenár je realitou, aj **ženy chcú sex** rovnako ako muži, ak nie viac. Preto sa stretávajú a zoznamujú so ženami čo najviac. Nielenže si vytvoríš detailnejší obraz o tom, aké ženy sa ti páčia, ale čím viac ich stretneš, tým viac sexu môžeš mať. Je tu jedna dôležitá vec, ktorá brutálne ovplyvňuje tvoj sexuálny život. Odteraz už sa nebudeš môcť vyhovárať, že si nevedel, ktorá to je. Je ňou: