

## 10



# ŽHAVÁ MÍSTA CELÉHO TĚLA

Cítíte se někdy absolutně sexy, jak se celé vaše tělo probouzí k životu, začíná se chvět a touží po sexu? Chcete sex. Sex z vás přímo prýští. Jste sex. Jste v něm zahaleni od hlavy až k patě. Vaše kůže je největší erotogenní zóna. Jako váš největší smyslový orgán se vaše kůže skládá z milionů nervových vláken, kůže dospělého člověka obsahuje mezi šesti až sedmi tisíci receptorů, které jsou schopny zaznamenat vzruchy. Následkem toho se váš mozek oddá hmatu mnohem více než kterémukoli jinému smyslu. Na těle je také pět milionů chlupů, což pozvedne hmat do ještě větších výšin. V zásadě je vaše tělo jedno velké žhavé místo, ale my ho trochu rozebereme a při odhalování jednotlivých oblastí se trochu spustíme.

I když každá část lidského těla – každý centimetr kůže – může odstartovat erotickou reakci. Je známo, že některá místa vyvolávají takové reakce častěji než jiná. Jak budeme každé z těchto žhavých míst prozkoumávat detailněji, přemýšlejte, jak byste je mohli stimulovat a zároveň vzrušovat jiné části těla. Představte si, jaké kombinace by mohly nejlépe fungovat u vás a vašeho partnera. Přemýšlejte o všech způsobech, jak byste mohli vyjádřit, co se vám líbí nejvíce, můžete buď jednoduše říct: „Dotkni se mě tady,“ mrknout a přidat svádívý úsměv, potichu předvést, co si přejete, a upřeně se přitom na svého partnera dívat, nebo můžete vzít milencovu ruku a přitisknout jeho prsty na místo přesně tak, jak se vám to líbí. Je důležité nepřehlížet místa na kůži, i když už máte ruku v rukáve a jste chyceni ve víru genitálií, protože souběžná stimulace ostatních oblastí může hrát pro nejdivočejší, nejlepší sex a erotický zážitek celého těla.

## **RAMENA**

Ramena jsou vždy dobrá na líbání, objímání, masírování. Jeden z nejlepších zážitků na světě je, když vás někdo přitiskne k sobě a vy zaboříte hlavu do jeho krku. Už od útlého dětství ramena oceňujeme. Ať už jsou to naše rame-

na nebo ramena někoho jiného, rádi se o ně staráme, masírujeme je, hněteme, laskáme. Prakticky nikoho neodradí dobré škrábání ramen. Jak moc byste chtěli umět masírovat toto žhavé místo tak, aby o to lidé škemrali?

Stimulací dvou akupresurních bodů na ramenech, Studnice ramene a Nebeského omlazení, se může uvolnit stres a podrážděnost a ten, kdo ji přijímá, se ještě více na sex navnadí. Body Studnice ramene jsou umístěny na nejvyšším místě ramenního svalu, několik centimetrů vně spodní strany krku (viz obrázek 10.1). Body Nebeské omlazení jsou umístěny v horní polovině zad, kousek pod Studnicí ramene (viz obrázek 10.1). Postavte se za partnera, obejměte jej a pevně na tyto body zatlačte, promněte krk a ramena, abyste uvolnili napětí. (U těhotných žen je nutno tlak trochu zmírnit). Ohněte prsty, tak abyste vytvořili háček a zatlačte, oba partneři dýchají stejně, vydechněte napětí a masírujte pomaleji.

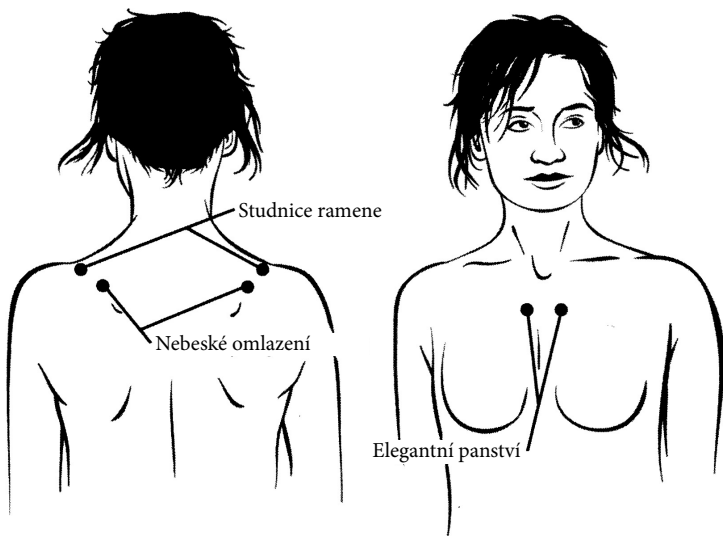
## **PAŽE**

Pokud toužíte po jiskřivém sexu, vzpomeňte si, že spodní strana paže je obzvláště citlivá na dotek. V mezičase nebo část přede hry přes tuto oblast lehce přejíždějte konečky prstů, budete se divit. Během sexu přehodte partnerovu paži přes jeho hlavu a konečky prstů přejíždějte až k podpaží. Začněte jemně uštipovat od zápěstí směrem dolů, po cestě na některých místech zručně vydechujte. Zvláštní pozornost věnujte líbání a foukání na vnitřní stranu lokte. U podpaží se nadechněte. Olíznete. Vědecké výzkumy dokázaly, že pižmo z podpaží má vzrušivý efekt, takže pokud vás to svádí, dýchejte ho. Alternativou k tomuto pohybu je masáž ochlazeným tělovým mlékem, která na celém těle vašeho milovaného vyvolá husí kůži.

## **Klíční kost**

I když je klíční kost jedním z nejerotičtějších částí těla, je snadné ji v celé záři vzrušení paží a ramen přehlédnout. Ale smyslný, svaly uvolňující, omlazující efekt, který bude mít masáž v oblasti klíční kosti si zaslouží pozornost. Zatlačte na akupresurní bod Elegantní panství umístěné v prohlubni pod klíční kosti (viz obrázek 10.1). Při provádění následujícího cvičení nejspíš uslyšíte neočekávané vzdechy.

**Obrázek 10.1: Akupresurní body Studnice ramene, Nebeské omlazení a Elegantní panství**



***CVIČENÍ 10.1: Stimulace klíční kosti***

1. Sedněte si za partnera.
2. Začněte palcem, ukazováčkem a prostředníčkem pomalu a pevně tlačit podél vnitřní strany klíční kosti a pohybujte se směrem ven. Tento pohyb několikrát opakujte.
3. Dlaní opakujte masážní pohyb, opět se pohybujte směrem ven. Cvičení zakončete tak, že zatlačíte na místo, kde se stýká klíční kost a rameno.
4. Opakujte na druhé straně.
5. Palcem a ukazováčkem zatlačte na oblast pod klíční kostí, důkladně ji masírujte.
6. Opakujte na druhé straně.
7. Spodní částí dlaně masírujte horní část hrudi. (Mnoho masérů a terapeutů se této oblasti vyhýbá, zejména u žen, protože se obávají, že je to příliš osobní.)

8. Spodní částí dlaně pokračujte v této masáži na horní části hrudi přímo uprostřed, což bude stimulovat Shan Chung (štítnou žlázu), omlazující centrum umístěné za hrudní kostí, které řídí imunitní systém našeho těla.

Pokud je to možné, zkuste zpracovat na žhavých místech z této kapitoly a poté se přesuňte na genitálie, protože dráždění penisu nebo vagíny může bránit příjemným pocitům, které zbytek těla nabízí. Jemná gesta, jako lízání milencova podpaží, budete vnímat úplně jinak, když odložíte touhy svých genitálií a když se na místa na kůži zaměříte zvlášť. Tato místa mohou během sexu také přirozeně pomáhat při šíření vzruchů v genitáliích, pokud je zároveň řádně dráždíte.

## ZÁDA

Vaše záda jsou divotvorný svět nabitý erotogenním potenciálem. Jak by vás někdy mohlo začít unavovat dávat nebo přijímat masáž zad, když máte prakticky nekonečné množství možností? I když skoro každý miluje, když mu někdo masíruje kteroukoli část zad, následující oblasti jsou ty, které stojí za trochu více pozornosti.

- ✦ Kříž, který je plný nervových zakončení, a oblast, kde se hromadí stres. Masáž této oblasti také pomáhá zvýšit průtok krve do pánevní oblasti, takže je pravděpodobné, že se zlepší orgasmus.
- ✦ Křivka bederní páteře, která se nachází ve spodní části páteře. Když zatlačíte palcem na svaly po obou stranách páteře, vtáhnete krev do oblasti žeber, zvýšíte průtok energie do pánve a tím vystupňujete vzrušení.
- ✦ Důlek přímo nad půlkou hýždí. Když na tuto oblast zatlačíte a stisknete ji, odstartujete pohyb genitálií, což vyvolá milostné pocity, které se šíří páteří.

Když masáž děláte, ujistěte se, že oblast, kterou masírujete, je teplá a neproudí na ni studený vzduch. Čisté ručníky a polštáře mohou tento zážitek také velmi zpříjemnit.

Abyste udělali opravdu skvělou masáž zad, musíte být ochotni se hýbat. „Nezasekněte“ se na jednom místě. Někdy může být lepší sednout si k partnerově hlavě nebo si raději kleknout na bok jeho trupu než si sednout k jeho chodidlům. Dokonce i když pracujete na jednom místě na partnerově těle a děláte to efektivně, může to vyžadovat celkovou aktivaci vašeho těla. Nebojte se sednout si na milence obkročmo a zapojte do akce spíše celé tělo než převážně jenom ruce a dlaně.

Používejte kombinaci jemných a drsných pohybů. Zaměstnejte prsty, dlaně, okraje dlaní, pěsti, chodidla, palce, polštářky prstů a lokty, u každé části těla měňte tlak podle potřeby. Začněte zlehka jemnými dotyky, ujistěte se, že to není až příliš něžné a potom postupně zvyšujte tlak a vždycky u partnera ověřujte, co se mu líbí. Pohyby mohou být dlouhé, rytmické hlazení, pleskání, můžete na kůži bubnovat, tisknout ji, zkuste hnětení, škrábání, štípání, tlačení, škrábání, klepání, karatistické klepání, třepání a vibrování. A jeden dobrý tip: Uchopte kůži, odtáhněte ji od páteře a pak ji uvolněte, zejména v oblasti kříže. To pomůže otevřít páteř a odblokovat energetický kanál.

Experimentujte s různými vjemy. Jazyk použijte kdekoli, například jím přejíždějte podél páteře. Čas od času použijte nehty, malými kroužky škrábejte po celých zádech svého milence. Měňte tempo. Použijte širokou škálu pomůcek pro zlepšení, jako například masážní olej, pírkó, malířský štětec, nanuk nebo pudr.

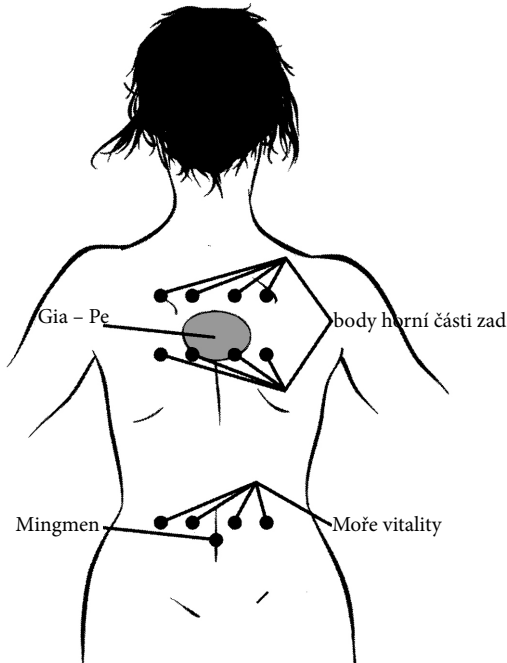
Nezáleží na tom, co děláte nebo jak to děláte, dbejte na následující akupresurní a reflexní body, kterým byste měli věnovat zvláštní pozornost:

- ✱ Akupresurní bod Moře vitality leží ve spodní části zad mezi druhým a třetím křížovým obratlem (na šířku dvou až čtyř prstů od páteře v úrovni pasu – tzn. v úrovni pupíku viz obrázek 10.2 na následující straně). Tyto body obsahují a živí fyzickou a sexuální energii a řídí reprodukční soustavu. Je to místo, které můžete masírovat, ale nejlépe se k němu dostanete, když partnera obejmete. Jednu ruku přiložte na bederní páteř, na ni druhou, na jedné straně použijte konečky prstů, na druhé spodní část dlaně, najděte a pevně mačkejte svalové provazce po obou stranách beder.
- ✱ Na horní části zad se nacházejí čtyři milostné body, které mohou ovlivňovat sexuální energii a najdete je asi dva až čtyři centimetry směrem dolů po obou stranách páteře (viz obrázek 10.2). Nejvyšší body jsou v řadě s druhým obratlem, dolů od krčního obratle, velké kosti, která, když předkloníte hlavu, vyčnívá v úrovni ramen. Spodní body jsou v linii se

spodní částí pátého krčního obratle. Konečky prstů na každý z těchto milostných bodů na několik sekund zatlačte, pravidelně opakujte.

- ✘ Gia-Pe je název reflexního bodu, který se nachází v oblasti zad naproti srdečnímu centru (viz obrázek 10.2). Když partnera obejmete, zatlačte na toto místo dlaní jedné ruky, druhou ruku na ni položte také.
- ✘ Bod, který je znám jako Mingmen (viz obrázek 10.2), je považován za živoucí bránu sexuální energie a v reflexologii také za druhé centrum mužské erekce. Je umístěn přímo pod druhým křížovým obratlem, přímo pod úrovní pasu a měli byste jej pevně zmáčknout konečky prstů.

**Obrázek 10.2: Akupresurní body Moře vitality, Gia-Pe, Mingmen a akupresurní body horní části zad.**

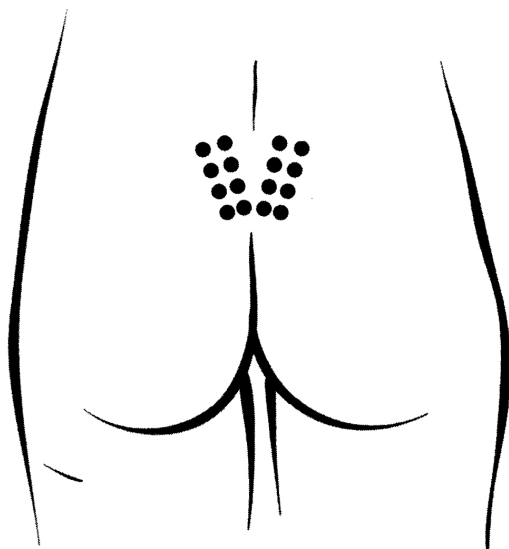


## KŘÍŽOVÁ KOST

Přestože je křížová kost součástí spodní části zad, zaslouží si zvláštní pozornost. Jejich šestnáct akupresurních bodů leží podél páteře v křížových důlcích (velká oblast kostí naspodu páteře, viz obrázek 10.3). Když tyto body

zmáčknete, aktivujete křížové nervy, které budou simulovat partnerovy genitálie. Abyste tyto body stimulovali, nahmatejte lehké prohlubně naspodu páteře a pevně je zmáčkněte konečky prstů. Nejsnadněji se vám to bude dělat při objímání nebo pomalém tanci, takže tyto praktiky můžete zařadit jako nedílnou součást přede hry. Když držíte svého partnera, pevně na tyto body zatlačte. Zkuste také položit dlaň jedné ruky na spodek páteře a jemně tlačit, druhou rukou se jemně dotýkejte ostatních žhavých míst a přitiskněte k sobě pánve.

**Obrázek 10.3: Akupresurní body v kříži**



Sexuální reflexologie nahlíží na tuto oblast trochu odlišně. Zastává názor, že oblast kříže a kostrče může být stimulována a masírována na vrcholu záhybu hýždí, to znamená u kostrče. Kříž posetý osmi body lásky (namísto šestnácti) může vyvolat milostné vzrušení, když milenec zatlačí do malých prohlubní naspodu páteře. Devět bodů na kostrči, křížové pumpě, které jsou známé jako Chang-Chiang, mohou být tímto způsobem stimulovány také.

## **CVIČENÍ 10.2: Hříšný tanec**

Tančete! Je to perfektní příležitost, jak si procvičit kostrč, boky a spodní část zad, uvolní je to a posílí. Čím více pohybů bedrům dopřejete, tím lepší bude oběh v pohlavním centru. Při tanci zaujměte široký postoj, ruce si dejte v bok nebo před sebe. Při pohybu se kývejte zleva doprava, zhluboka dýchejte. Ujistěte se, že jinak kroužíte kostrčí, křížem a boky než horní polovinou těla (od pasu nahoru) a nohama, pohybujte se všemi směry a natahujte boky dopředu a zpět, jak to jen půjde. Protáhnete a stimulujete tak nervová vlákna v křížové oblasti, aktivujete hormony varlat a prostaty nebo vaječnicků a dělohy. Pomůže vám to také otevřít oblast genitálií. Tanec je navíc skvělý způsob, jak flirtovat s partnerem. Oběma se rozbuší srdce a vzájemných doteků si užijete mnohem smyslněji.

Akupresurní body Lúna a Životně důležitých orgánů jsou další dva body v této oblasti, nacházejí se asi na šířku dvou prstů od kříže, mezi vrcholem kyčle a spodkem hýždí. (viz obrázek 2.1). Když na ně zatlačíte, odpálíte reakci, která aktivuje křížový nerv a tím bude stimulovat genitálie. Tyto body můžete využít při orálním sexu nebo pohlavním styku ke vzrušení sebe nebo partnera.

Když použijete malou lufu na kterékoli žhavé místo zmiňované v této kapitole, můžete partnerovi nabídnout nové zážitky. Nejprve kůži pořádně namočte vodou nebo lubrikantem, poté začněte lehce masírovat zvolené místo. Pokračujte v tom lehce jazykem a jemně konkrétní místo lízejte.

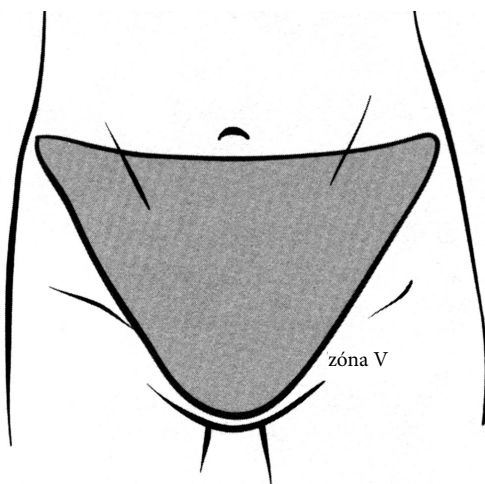
## **BŘICHO**

Je snadné zabydlet se v pupíku a pokračovat dolů, protože pupík je přirozeným středobodem milostných hrátek. Když budete kolem pupíku kroužit jazykem, navodíte tak překvapivé pocity, které vám mohou otevřít dveře směrem na jih. Dříve než tak učiníte, měli byste nejprve masírovat a líbat oblast pod hrudní kostí. Nasměruje to pozitivní energii do čakry solar plexu a celkově zlepší sexuální energii.

Hledači milostného tajemství milují linii ochlupení, která se táhne od pupíku ke klínu. Je tam proto, abyste ji lízali, oštipovali, lechtali a jemně za ni tahali. Když budete toto místo masírovat, začne vám tam pulzovat krev, protože se nachází tak blízko klína. Takové hrátky jsou hezkým škádlením.

Oblast, přes kterou vede tato „stezka pokladů“, se táhne od kyčlí směrem k rozkroku a je známá jako Zóna V (viz obrázek 10.4). Tuto erotogenní zónu můžete stimulovat jednoduchým laskáním prsty, líbáním a lízáním, které bude určitě pokoušet penis nebo vagínu. Štěrbina, kde se stehna stýkají s pánví, obsahuje vazivo obklopené nervovými zakončeními, pokryté kůží. Citlivou kůží – hlavní teritorium pro aktivity, které vám rozproudí krev.

**Obrázek 10.4: Zóna V**



V zóně V se také nachází několik akupresurních bodů. Jemnými, lehkými doteky můžete dráždit Bránu pramene, která leží přímo nad močovým měchýřem, nebo tam jen můžete položit dlaň a nechat ze své ruky proudit energii do partnerova těla. Křížová čakra, která se u obou pohlaví nachází pod pupíkem, je místem, kde je uložena většina ženských pohlavních orgánů. Když je otevřená, mohou ženy snáze uvolnit své emoce, což jim umožní pochopit ostatní a pocítit je fyzicky i sexuálně. Doteky v této oblasti dráždí také partnerovo posvátné místo, bod G, zvenku a uvolňuje milostnou energii. U mužů vede otevření této oblasti k větší důvěře v jejich schopnosti spojit se s partnerem. Když bude partner zhluboka dýchat a vy na toto místo lehce zatlačíte, znásobíte vzrušení.