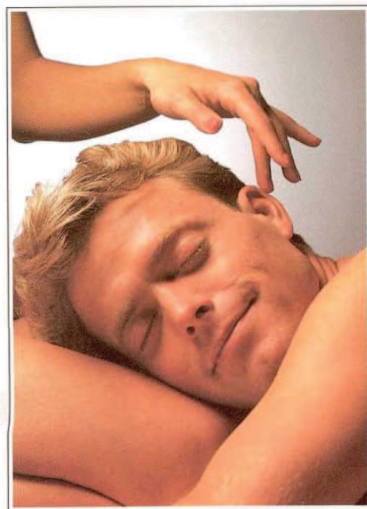


Cesta po těle

Touha po doteku nás provází životem od prvního okamžiku, kdy jsme spatřili světlo světa. Tato přirozená potřeba cítit doteky, stisky a pohlázení se stále zvětšuje a nabývá na intenzitě, čím více zkušeností s doteky získáváme: s prvním mateřským pohlázením, prvním dotekem a objevy vlastního těla a jeho reakcí, s jemnými a zkoumavými doteky prvního přítele či přítelkyně a později s horoucími doteky milence nebo milenky, která v nás rozechvějí skryté struny. Dotek může být i podnětem a formou mezilidské komunikace, která i beze slov dokáže být mimořádně sdílná. Zprostředkuje poselství, která někdy nelze slovy vyjádřit – poselství jako „Miluji tě“, „Libíš se mi“, „Potřebuji tě“, „Chci, aby ti bylo dobře, když jsi se mnou“. K nejkrásnějším dotekům, které si dva milující se lidé mohou dopřát, patří i masáže. Protože cesta za objevy vlastního těla, „cesta do říše smyslů“, zajistí partnerům něco více než jen příjemný tělesný pocit. Navzájem si tím dokážete, že se jeden na druhého můžete bez obav spolehnout. Upřímně, zcela a bez výhrad.

Taková důvěra vnáší do každého vztahu pocit spokojenosti a bezpečí, a je tedy předpokladem pro skutečný prožitek. Vzdát se něžným masírujícím rukám nebo naopak poskytnout masáž partnerovi, umět se oddat pozitivním partnera i svým vlastním – to vše je nejen důkazem empatie a schopnosti prožívat, ale i ochoty cele se odevzdat, otevřít se a dovolit velmi blízký, intimní kontakt. Ačkoliv po většinu našeho života toužíme po tělesné blízkosti a potřebujeme cítit intimní doteky, v mnoha vztazích a partnerských soužitích k naší škodě objevnou cestu po těle ochuzujeme a nedovolíme smyslnosti, tak nespoutané, rozmarné a labužnický hravé, aby si našla cestu k našemu nitru. I když si sexuální revoluce v posledních letech rychle vydobyla poměrně široká privilegia, existují zábrany, které mohou prožitek z doteků znatelně rušit a omezovat. Kliše, pomluvy a předsudky nejen vůči sexuálním masáží utlačují původní čistou nezaujatost a objektivní pohled na svět, které si do života přinesl každý z nás. „Nezaujatosti“ je myšlena



schopnost vnímat a vysílat smyslové pozitivky bez přemýšlení o jejich případných důsledcích. Nebo možná nejen případných, ale téměř jistých důsledcích: „Masáž – to je předem jasné, čím to skončí...“ Smutným výsledkem špatně pochopené emancipace volající po „postelovém právu“ vzbuzuje u mužů obavu před očekávaným sexuálním výkonem a bere jim ochotu nechat se od ženy příjemně masírovat bez toho, aby něco museli odplácet. Existuje však řada žen, které by často rády vychutnaly kouzla něžné masáže

a smyslných doteků, aniž by musely být nutnou předehrou sexuálního aktu. Mnoho párů tak partnerskou masáž nikdy nezkusí, protože se mylně domnívají, že každá masáž musí předcházet pohlavnímu styku a končit orgasmem. Přitom v případě partnerských masáží neexistují žádná přesně stanovená pravidla, žádný „pevný cíl“, a už vůbec ne nějaká „povinnost“. Co se mezi dvěma lidmi stane, záleží jen na nich samotných. Příjemně provedená partnerská masáž může vyvrcholit „uvnitř“, z něžnosti se mohou zrodit erotické pocity a chuť se milovat, chuť někdy tak intenzivní, že masáž skutečně sexem skončí. V závislosti na intenzitě prožité slasti však může být završením partnerské masáže stejně tak hluboké, blažené uvolnění, které z tváře i těla vytěsňuje veškerý stres a spěch dlouhého dne a dovolí duši odpoutat se od země a prolétnout se v oblacích. „Při masáži se člověk vydává napospas druhému, který nad ním pak získává dvojnásobnou převahu.“ I to je jedna z obav hluboce zakořeněných v našem podvědomí: být vydán napospas

a bez výhrad se poddat někomu jinému. Tato obava však nevznikla náhodou: kdo někdy prožil partnerskou masáž, určitě s překvapením, a možná dokonce s hrůzou zjistil, kolik energie a silných emocí v něm masáž vyvolává, jak silně magnetické vlny proudí a kmitají mezi dvěma těly. Zvláště muže dokáže udivit nečekané objevení míst a oblastí, jejichž citlivost dosud nevnímali nebo záměrně potlačovali. Cítí se přemoženi silou nevšedních pocitů, zjišťují překvapeně zvýšené uvolnění běžných kontrolních mechanismů a dokonalému uvolnění se musí teprve učit. Každá masáž proto může být zcela novou smyslovou zkušeností. Naše pokožka, orgán vyznačující se největším kontaktem s okolním světem, je hustě poseta tisíci velmi jemných nervových vláken, která zajišťují spojení s mozkovými centry rozkoše. Velmi jemný dotek srovnatelný s hlazením pírkem nebo pramenem vlasů tak vyvolává senzační zážitek, po kterém tolik toužíme. Vnímavé doteky prsty, vlasy nebo rty mohou nový vztah naplnit pocitem tepla a důvěry. Dokážou však i oživit vztah

zabředlý do rutiny a obohatit jej novými impulsy a kreativitou, rozehřát jej a naplnit novými podněty. Jednu věc totiž partnerská masáž podnítl vždy: chuť na mezilidskou komunikaci v nejširším slova smyslu. A úžasná je na tom skutečnost, že to může dokázat každý, kdo je ochoten se masáží učit. Nevěřte, že jen profesionál umí používat své ruce. Se svou vnímavostí a senzibilitou brzy poznáte, jakou náladu má váš partner, jak se cítí a jak mu udělat dobře – chce po dlouhém hektickém dni plném stresu načerpat nové síly, nebo je tak unaven, že se mu uleví jen pod jemnými doteky a stisky ztuhlých svalů? Poznejte vlastníma rukama, které hmaty a doteky vzbuzují příjemné pocity, a zkuste naslouchat vlastním tělem, co by se asi vašemu partnerovi líbilo. Citlivě provedenou masáží nebudete nikdy nic zkažit. Je jako tanec, kterému propadnete a během něhož přenášíte rytmus hudby na partnera. Pohyby jsou volné, plynulé, hravé, nikdy ne křečovitě. Čím častěji budete partnerskou masáž provádět, tím hlouběji budete s partnerem

spojeni a společně budete prožívat příjemné pocity. Důvěřujte svému tělu a jeho pocitům, neodporujte mu a akceptujte jej. Jen tak můžete svému partnerovi dopřát rozkoš a obveselení ducha. A ještě něco! Abyste mohli dobrodružství partnerské masáže prožít skutečně naplno, nenechte se nikým a ničím rušit. Vypněte televizi, telefon i zvonek, myslte jen na sebe a svého partnera. Tak – a teď se vydejte na objevnou cestu...

Pravidla partnerské masáže

Ideálním zahájením partnerské masáže je společná koupel: zklidňující účinky teplé vody vykonají nejen část přípravné práce pro uvolnění a odragování, ale zajistí také atmosféru důvěry a vzájemné oddanosti. Namydlení partnerova těla mu bude určitě velmi příjemné, představuje tělesnou očistu a posílení jeho sebejistoty, ale může být také přípravou na tělesný kontakt v průběhu vlastní masáže. Váš partner získá pocit, že se může svěřit do vašich rukou. Závěrečná teplá sprcha smyje z těla nejen zbytky pěny, ale odstraní i případnou předpojatost. Ošetřované tělo je vždy krásné a nahota je pak zárukou zábavy a dobré nálady. Aby mohla být partnerská masáž vrcholným prožitkem, měli byste mít po ruce všechny potřebné pomůcky – aromatický masážní olej nebo tělovou emulzi, které se dobře roztírají a nedrhnou o kůži, popřípadě malý kahan pro zahřátí oleje, ručníky, jemné, dlouhé brko, vonné činky nebo svíčky a pokud nedáváte přednost absolutnímu klidu i přehráváč s relaxační hudbou.

Vaší fantazii se meze nekladou. Výběr vonného oleje nebo masážní emulze je však plně záležitostí partnerovy volby. Masážní prostředky s éterickými esencemi totiž vyvíjejí celkové účinky i nad rámec čichových smyslů. Podle druhu extraktu povzbuzují a stimulují všechny životní síly nebo naopak zklidňují s pocitem dokonalé harmonie a vnitřní rovnováhy. Například při aromaterapii, která se dnes úspěšně používá na celém světě pro obnovení duševní harmonie a uvolnění organismu, se k masáži používají aromatické oleje. Zvyšují účinek masáže, protože esence pronikají kůží a jejich vůně má blahodárný účinek i na psychiku. Masážní olej z pomerančových květů, levandule nebo meduňky ve spojení s kvalitně provedenou masáží dokonale uvolňuje, rozmarýna a citron oživují smysly. Možná svého partnera překvapíte jeho oblíbenou vůní, když do neutrálního oleje bez aromatických přísad přimícháte několik kapek jeho oblíbeného parfému. Tím určitě nic nezkažíte. Velmi důležitá je teplota v místnosti, kde budete

masáž provádět. Oběma musí být příjemně teplo, protože jinak ani ta nejlepší masáž nic nezmůže. Masírovat můžete na posteli nebo na široké pohovce, pro partnerskou masáž se však nejvíce osvědčila poloha na podlaze. Ručník nebo osuška jako podložka by měly mít partnerovu oblíbenou barvu a měly by být tak široké, aby se na nich mohl partner pohodlně volně položit. K partnerovi ležícímu na podlaze máte dobrý přístup ze všech stran, nemusíte se příliš předklánět a můžete masírovat vsedě, vkleče nebo v podřepu. Nezapomeňte také na vhodné osvětlení – čím tlumenější je světlo, tím snadněji navážete vzájemný kontakt s každým kouskem svých těl a lépe se na sebe dokážete soustředit. Zvláště když má partner zavřené oči, přenášíte na něho prostřednictvím svých rukou vaše vlastní pocity. K dovršení dokonalé pohody si můžete pustit hudbu, která se líbí vám oběma. Na žánru při masáži vůbec nezáleží, důležité je, aby hudba hrála velmi potichu a atmosféru pouze dokreslovala. Centrem pozornosti v místnosti jste vy, nikoli hudba. V tomto okamžiku

neexistuje na světě nikdo a nic důležitějšího než váš partner, vy sami a vaše společné prožitky. Nezapomeňte na to a udělejte všechno pro to, abyste mohli dávat i přijímat intenzivní smyslné pocity. Ještě jednou zdůrazňuji, že dovoleno je všechno, co dělá vám a vašemu partnerovi dobře. Objevte společně rituály, které vám poskyt-

nou největší rozkoš. Při masáži zapojte kromě citlivých doteků prsty, vlasy nebo rty také svou fantazii a tvořivost – ať už si pohráváte s vůněmi, barvami či tóny, dělejte to s citem. Vnímejte potřeby svého partnera. Každá partnerská masáž je vždy pramenem nových sil. Pro vašeho partnera i pro vás...



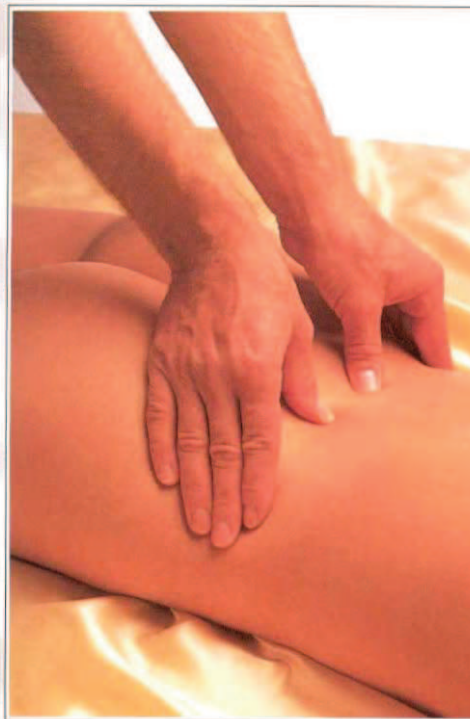
Řeč doteků

Zdálapak víte, co všechno můžete se svými rukama dělat? Myslím tím, zda máte zdání o tom, jakou skrytou sílu v rukou máte – za předpokladu, že je správně používáte? Objevte cit pro tělesné doteky, jimž jste se v dětství tak nezaujatě oddávali. Udělejte z vaší partnerské masáže zvláštní svátek, slavnost pro dva, která vás duševně i tělesně sblíží. Rozhodněte nejprve spolu s partnerem, kdo koho dnes odpoledne, večer či o víkendu bude masírovat – tedy kdo bude dávat, kdo přijímat. Budete-li příjemcem, musí vás od tohoto okamžiku zaměstnávat jediná myšlenka: vypnout, chtít se uvolnit a především chtít se oddat silným emocím, které ve vás masáž vyvolá, a přijímat je. Sami v sobě tak učiníte první důležitý krok, protože teprve schopnost odezdat se je předpokladem dokonalého prožitku! Oddanost partnerovým rukám pro něho bude důkazem, že mu zcela důvěřujete, což je v intimním vztahu vždy váženou a ceněnou vlastností. Zároveň mu tak přiznáváte schopnost poskytnout vám uvolnění a čistý prožitek,

schopnost dobře zacházet s vaším tělem... Pokud budete tím, kdo dává, musí být veškerá vaše činnost podmíněna myšlenkou, že chcete partnerovi poskytnout blaho. Soustřeďte se na jeho tělo, na něho samotného a jeho potřeby. Čím větší bude míra vaší koncentrace, tím rychleji zjistíte, co mu dělá dobře a při čem se cítí nejlépe. Ale také kde leží jeho slabá místa, kde byl tok energie přerušen nebo kde má partner určité bloky, o nichž nikdy nemluvil, protože o nich mluvit nechtěl nebo o nich ani nevěděl. Až do dnešního dne... Může se stát, že se přistihnete při tom, že vaše myšlenky plynou jiným směrem, třeba proto, že vás ještě zaměstnávají některé problémy vašeho včerejšího dne. Zkuste zklidnit duši i myšlenky tím, že se plně soustředíte na svůj dech. Uvědomělé a pravidelné dýchání usměrní zapomenout na stres a hektičnost a zvýší koncentraci na to krásné a pozitivní – na partnerskou masáž... Nikdy však nedovolte, aby ve vás při partnerské

masáži skrytě dřímaly zlost a hněv. Váš partner to na dotecích pozná a masáž pro něho bude spíše utrpením než slastí. I když to třeba vůbec nechcete, vaše negativní pocity se na něho přenášejí. Partnera tak spíše podráždíte a jeho agresivní reakce se projeví v nejlepším případě tím, že bude chtít s masáží přestat, aniž by sám znal důvod svého jednání. Buďte proto raději upřímní – sami k sobě i ke svému partnerovi. Vedle vnitřní harmonie a klidu je zpočátku nejdůležitější stav vašich rukou – měly by být teplé, jemné a uvolněné. Zkuste před masáží koupel rukou v teplé vodě nebo do dlaní vetřete trochu masážního krému či vonného oleje, aby byly ruce dobře prokrvené, měkké a příjemně teplé. Snažte se pohyby rukou nejen tok vaší tělesné energie a tepla v těle, ale pomůže také rychleji zapomenout na stres a hektičnost a zvýší koncentraci na to krásné a pozitivní – na partnerskou masáž... Nikdy však nedovolte, aby ve vás při partnerské

masáži skrytě dřímaly zlost a hněv. Váš partner to na dotecích pozná a masáž pro něho bude spíše utrpením než slastí. I když to třeba vůbec nechcete, vaše negativní pocity se na něho přenášejí. Partnera tak spíše podráždíte a jeho agresivní reakce se projeví v nejlepším případě tím, že bude chtít s masáží přestat, aniž by sám znal důvod svého jednání. Buďte proto raději upřímní – sami k sobě i ke svému partnerovi. Vedle vnitřní harmonie a klidu je zpočátku nejdůležitější stav vašich rukou – měly by být teplé, jemné a uvolněné. Zkuste před masáží koupel rukou v teplé vodě nebo do dlaní vetřete trochu masážního krému či vonného oleje, aby byly ruce dobře prokrvené, měkké a příjemně teplé. Snažte se pohyby rukou nejen tok vaší tělesné energie a tepla v těle, ale pomůže také rychleji zapomenout na stres a hektičnost a zvýší koncentraci na to krásné a pozitivní – na partnerskou masáž... Nikdy však nedovolte, aby ve vás při partnerské



Masážní techniky

Klasická masáž

Slouží především k léčebně terapeutickým účelům a provádějí ji pouze školení odborníci. Při klasické masáži, nebo také švédské masáži, je nutná znalost hmatů a pravidel masáže, které mohou mít blahodárné a léčebné účinky. Na masáž se tělo a kůže připravují třením, které mimo jiné podporuje pozvolné prokrvení povrchu pokožky. Následné hnětení slouží k uvolnění napnutých svalových partií. Roztírání prováděná palci ve tvaru spirály jsou vhodná pro nalezení a uvolnění ztuhlých svalových partií. Tepání na jednotlivé svaly nebo svalové partie podporuje krevní oběh. Pomocí této masáže lze účinně léčit poruchy prokrvování nebo chronická, často bolestivá napnutí svalů. Jako relaxační prostředek je klasická masáž vhodná pro odstranění důsledků náročného pracovního dne. Pomáhá při svalovém napětí, které se bolestivě projevuje i během dne. Účinně odbourává stres a aktivuje v těle novou sílu. Příznivě ovlivňuje prokrvování, což má také blahodárný vliv na vzhled pokožky, která získává růžovou

barvu a čerstvý, lesklý vzhled. Pohled zrcadla je dobrým důkazem, že uvolnění a dobré prokrvení jsou nejlepšími prostředky pro dosažení krásného vzhledu. Prvky klasické masáže mohou volně přejít v masáž erotickou – celý povrch těla třeme pevně a léčebně účinně, ztuhlou tkáň a ztvrdlé svaly lze dobře uvolnit jemným hnětením. Masáž provádíme zpravidla energicky a plynule, ale nikdy tak prudce, aby masírovaný partner cítil bolest. Pokud k tomu dojde, je třeba tlak ihned zmírnit.

Lymfatická drenáž

Tato speciální masážní technika se používá především v klinicko-terapeutické oblasti, ale lze ji úspěšně využít i pro kosmetické účely.

Lehkým krouživým třením podél lymfatických drah nebo jemnými rytmickými stisky určitých bodů na lymfatických drahách se rozproudí tekutina zadržovaná v tkáních, vyloučí se na povrch a odvádí z těla. Tímto způsobem lze například zmenšit otoky v oční oblasti nebo na nohou. Také při celulitidě, jíž se obávají především ženy středního věku, může tato masážní technika účinně pomoci. Lymfatická drenáž má blahodárné účinky také při léčbě migrény a jiných poruch nervového původu, které jsou často důsledkem chronického ucpání lymfatických žláz. Protože je tato masáž velmi jemná a bezbolestná, má vedle léčebných účinků také blahodárný a uvolňující vliv na celý organismus.

Vazivová masáž

Při této technice vytváříme špičkami prstů ve vazivu pomyslné dráhy, a tím uvolňujeme a zvláčňujeme ztuhlé tělesné partie. Vzniká tak určitý druh nepřímého vlivu na vyčerpané nebo funkčně omezené vnitřní orgány. Lékařská věda již sestavila řadu systémů

tělesných map, podle nichž má vždy určitá část povrchu těla přímý vliv na konkrétní vnitřní orgán. Vazivová masáž není tak jemná a bezbolestná jako lymfatická drenáž, někdy může dokonce vznikat silný pocit bolesti, který je však pouze důkazem toho, že je masáž prováděna na správném místě, jehož uvolnění bude mít blahodárný vliv na vnitřní orgán.

Masáž chodidlových reflexních zón

Podobně je tomu také v případě masáže chodidlových reflexních zón, které představují těsné spojení mezi nohou a jednotlivými orgány. Autorkou masáže chodidlových reflexních zón je americká masérka Eunice D. Inghamová. Masáž je vhodná zejména pro uvolnění zádového svalstva a při bolestech hlavy, ale i depresivních náladách a apatii. Masáž je založena na principu spojitosti každého tělesného orgánu s určitým bodem na chodidle. Stimulace těchto bodů nebo celých zón pomocí speciální masážní techniky ovlivňuje proudění energií, které podporují a uklidňují odpovídající tělesné partie.

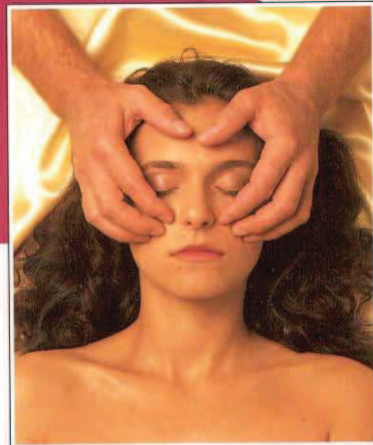
Masáž podle Rolfové

Hlubková masáž pojmenovaná podle významné americké terapeutky Idy

Rolfové se projevuje blahodárně při tělesném i duševním napětí. Svaly, šlachy, vazy a vazivovou tkáň masírujeme pomocí speciálních hlubkových hmatů. Masírovaný člověk přitom prožívá intenzivní vzruchy a emoce, někdy provázené slabou bolestí. Při „rolfingu“ dochází k tak výraznému vlivu na tělo i duši jako prakticky při žádné jiné masáži. Masáž ztuhlého svalu může způsobovat nejen bolest ve svalech samotných, ale může vyvolat i bolest duševní. Často dochází také k evokaci nepřijemných zážitků, které sice vědomě potlačujeme, ale jež zanechaly na těle zřejmá sva-

Shiatsu

Protože se kontaktní tlaková místa nacházejí na těle většinou v důlcích, využívá tato původně japonská forma masáže práci bříšky palců. Shiatsu spočívá na principu energetických drah zvaných meridiány, jimiž je lidské tělo protkáno od hlavy až k patám. Pokud v nich energie proudí příliš rychle, pomalu nebo nerovnoměrně, může dojít k disharmonii způsobující bolest, svalové napětí nebo ztrátu vitality. Série poklepů, stisků a tlaků podél meridiánů nebo na jednotlivé body pomáhá obnovit plynulý tok energetických proudů.



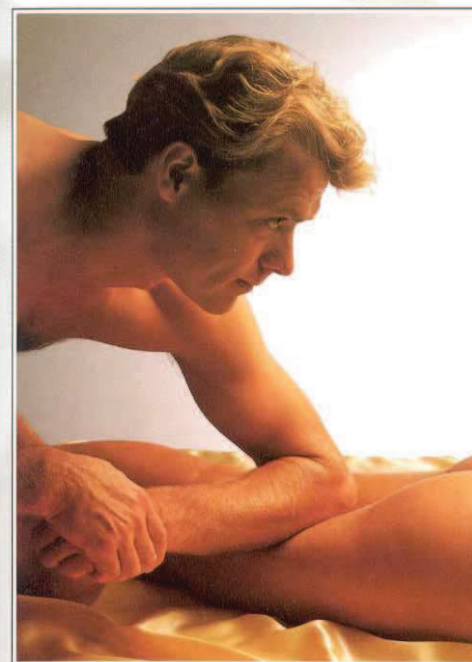
Lymfatická drenáž



Vazivová masáž



Masáž chodidlových reflexních zón



Masáž podle Rolfové



Shiatsu

lová napětí. Špatné držení těla nebo chronické bolesti zad jsou nejčastějšími typickými příznaky každodenní duševní zátěže. Pomocí „rolfingu“ si lze tyto problémy znovu odžít a uvědomit, čímž se značně sníží intenzita jejich negativního vlivu na tělo.

Správným stiskem vitálních bodů tak lze odstranit energetické blokády, což se někdy neobejde bez bolesti, ovšem výsledky jsou v každém případě pouze pozitivní a pro masírovaného člověka v konečném důsledku vždy příjemné.

Partnerská masáž

Tlumené světlo, tichá hudba, vaše teplé a měkké ruce se vnímavě dotýkají partnerova těla. V tomto případě nejde o masáž prováděnou odborníkem, kterou je třeba učit se dlouhé roky. Jde výhradně o vaši schopnost vcítit se do partnerských pocitů a vůli prospět mu, promlouvat s ním.



Masáž je totiž řeč bez slova, vzájemnou výměnou energií, které pronikají všemi smysly. Jediným, a proto nejdůležitějším předpokladem je naprostá otevřenost a přístupnost dotekům, které dokážou člověka povznést nad problémy všedního dne. Nechte své ruce rytmicky a rovnoměrně klouzat po partnerově těle, zahalte je vonnými látkami, které v něm probudí příjemné pocity a uvolnění.

Smyslná masáž může probíhat pouze mezi dvěma lidmi, kteří se chtějí navzájem odreagovat, uvolnit se a vzbudit v sobě touhu. Dovoleno je vše – hlazení, poklepy, klouzavé tření, masáž hranou ruky, tření, tepání pěstí, hnětení, lehká masáž břichy prstů – podmínka je jediná: všechny doteky a masážní prvky musejí vzbuzovat pouze příjemné pocity.



Tření plochou dlaně



Tepání pěstmi



Tření vytíráním



Tření hranami rukou

Někdy to může být velmi jemné šimrání hebkým prvkem nebo pramenem vlasů, jindy mírné hlazení dlaněmi či prsty, nebo naopak energická masáž či tepání pěstmi – záleží na momentální chuti, tělesné kondici a duševním rozpoložení.



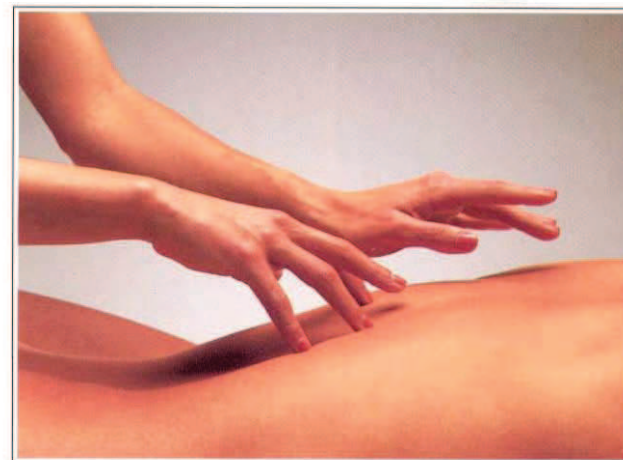
Hnětení



Rozlírání



Tepání sekáním



Chvění

Tepání břichy prstů

**Probuzení smyslů –
dobrodružství začíná**



Slasti masáže chodidel



V našem současném uspěchaném životním stylu snad neexistuje jiný tělesný orgán, který bychom více zanedbávali, než právě nohy – ať už z neznalosti, nebo falešného studu. Ovšem právě nohy a chodidla namáháme často celý den a velmi intenzivně, aniž si to přes den uvědomíme. Vůbec nezáleží na tělesné hmotnosti – i v případě ideální váhy závisí naše tělesná kondice do značné míry na stavu nohou. Jsou-li svaly na nohou napjaté, je každý krok bolestivý. Svíráme-li chodidla dlouhé hodiny v těsných botách, musíme počítat s následnou bolestí a celkovou únavou. Záleží také na podpatcích – vysoké namáhají lýtkové svaly, pod měkkou podrážkou zase cítíme každý kamínek. V těsných botách se prsty na nohou vzájemně odírají, špatně se prokrvují a v mezi-prstních oblastech se tvoří otlaky, které dokážou velmi pronikavě bolet. Pokud budeme i chodidla a prsty na nohou vnímat jako plnohodnotnou součást svého těla, brzy poznáme, že i ony si zaslouží uvolnění, vliďné zacházení, lepší prokrvení, zkrátka příjemnou masáž. Pro partnerskou masáž není předepsán pevný sled masáží a jednotlivých tělesných partií. Pokud si však uvědomíme, jak intenzivně naše chodidla zatěžujeme, čistě podle citu začneme právě u nohou, protože blažený pocit a uvolnění,

kteřé se z chodidel šíří po celém těle, stoupající příjemné teplo, které nás zaplavuje, jsou dobrými předpoklady pro úspěšnou a blahodárnou masáž dalších tělesných partií. Stav našich chodidel neodráží pouze náš vlastní vztah k realitě. Je také důkazem naší schopnosti žít v reálném světě. Prozradí, co se nás dotklo, proti čemu se bráníme, co si neradi připouštíme. Napadlo vás někdy, že obyčejná chodidla dokážou tolik prozradit o vnitřním životě člověka a jeho zranitelnosti? To je určitě dobrý důvod, proč zacházet s partnerovými chodidly jemně a citlivě. V předchozí kapitole jsme si již ukázali, že chodidla jsou zvláště choulostivým orgánem našeho těla, který si určitě uvolňující masáž zaslouží. Chodidlo tvoří nejen kůže a klouby, ale i řada nervových zakončení, jejichž dráhy procházejí celým tělem. Chodidla jsou zrcadlem tělesné schránky na zmenšeném prostoru. Každý sval, každá žláza, každý orgán tady má své místo, takže při masáži chodidel vlastně zároveň masírujeme celé tělo. Nelze se proto divit, že masáž chodidel prospívá nejen nohám, ale i organismu jako celku.

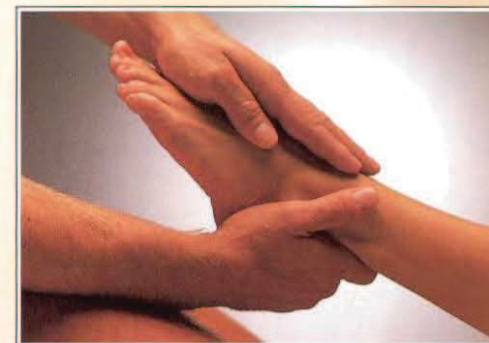


Uchopte levou rukou partnerovo chodidlo a palcem pravé ruky provádějte masáž chodidla v malých kroužcích. Pokud jste leváci, postupujte obráceně. Masáž můžete provádět pouze palcem nebo celou dlaní (obrázek nahoře). Dbejte na to, aby tlak vaší ruky proti chodidlu nebyl příliš velký, protože partner patrně není zvyklý na tak intenzivní zacházení s chodidly a může cítit nepříjemné pocity, nebo dokonce bolest. Mějte na

paměti, že v chodidlech je soustředěno velké množství nervových zakončení, kterých se při masáži dotýkáte a dráždíte je. Vaše doteky však nesmí být ani příliš jemné, jinak se masáž mine účinkem a žádoucího prokrvení ani stoupajícího tepla nedosáhnete.



Protože masáž chodidel představuje určitou vstupní bránu do masáže celého těla, měli byste jí věnovat dostatečný časový prostor. Důležité je také vaše vlastní uvolnění. Provádíte-li proto masáž partnera na podlaze, posadte se do sedu se zkříženými nohama a podepřete partnerovo chodidlo svým stehnem, nebo si dejte do klína středně velký polštář, na němž budou partnerovy nohy pohodlně ležet. Masážní emulzí nebo vonným olejem v tomto případě rozhodně nešetřete – čím snadněji budou vaše prsty po chodidle a prstech klouzat, tím příjemnější budou doteky pro vás oba. Jemnými stisky a hnětáním promasírujte celé chodidlo, aby se příjemně prohřálo (obr. vlevo). Zvláště to platí pro bříška chodidel a paty.



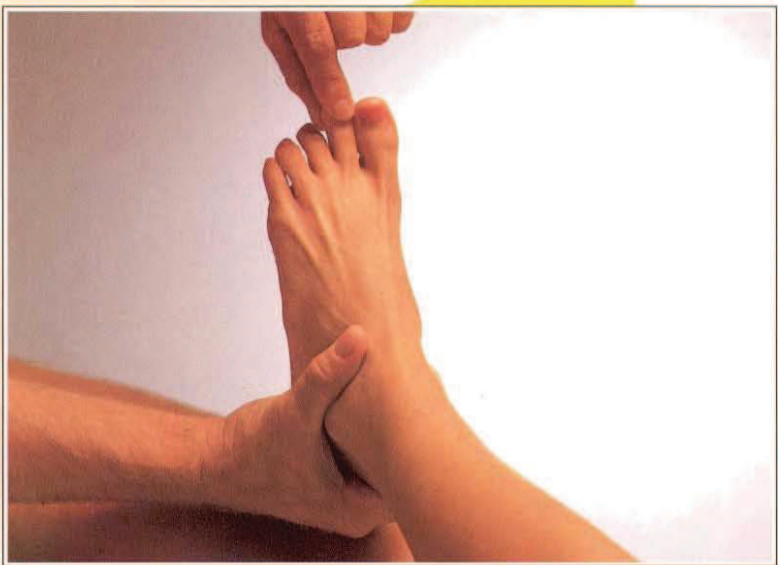
Na závěr celé chodidlo pohladte jemným, celoplošným pohybem (obr. nahoře), abyste dosáhli celkového uvolnění. Na řadě je horní část chodidla.



Pomocí tření, stisků a hnětení uvolněte celou nohu od kotníku po špičky prstů a zpět (obrázek na protější straně). Zaměřte se zvláště na oblast kotníků a kloubů, aby byly pro následující kroužení a ohýbání vláčné. Palcem přejíždějte podél šlach vedoucích od kotníku ke každému prstu (obrázek vpravo, zcela nahore). Příjemné pocity vyvolává i jemné hnětení v oblasti báze prstů. (obrázek uprostřed).



Nyní uchopte celé chodidlo oběma rukama tak, aby vaše dlaně ležely na horní straně nohy a prsty se střetávaly uprostřed chodidla. Takto promasírujte postupně celé chodidlo a dlaněmi klouzejte od středu nártu k jeho okrajům (obr. zcela dole). Toto protahovací cvičení účinně odstraňuje svalová pnutí v oblasti chodidla a kotníku. Podobně jako při jiných částech partnerské masáže je důležité pokud možno nepřerušit kontakt s partnersovou pokožkou – změna úchopu nebo polohy rukou by proto měla proběhnout rytmicky a jemně. I vy sami byste měli mít z masáže dobrý pocit...



Nyní přicházejí na řadu prsty na nohou. Za předpokladu, že váš partner není v této oblasti zvláště lechtivý, můžete využít celé řady masážních prvků, které u partnera navodí slastné pocity. Nejprve opatrně, ale pevně zatáhněte zvláště za každý prst směrem od chodidla (obr. na protější straně), odtáhněte jej od okolních prstů a citlivě s ním zakružte. Špičkami svých prstů třete strany jednotlivých prstů nahoru a dolů a s každým jemně zakývejte. Nakonec uchopte všechny prsty do dlaně jedné ruky a opatrně je protáhněte nahoru a dolů směrem od chodidla. Palcem druhé ruky přitom podpírejte chodidlo v oblasti klenby (obr. nahoře).

Partnerovo chodidlo je nyní volné a vláčné a můžete přistoupit ke kroužení chodidlem. Uchopte jednou rukou



nohu těsně pod kotníkem a druhou rukou jemně zakružte celým chodidlem, jak to pohyblivost partnerových kloubů dovolí (obrázek nahoře). Pokud cítíte při pohybu odpor a napětí, je na masáž kroužením příliš brzy. Chodidlem v tomto případě kroužte jen v malých kruzích, které šlachy a vazy tolik nenapínají. Jak uvidíte na dalších stránkách, končí partnerská masáž každého tělesného orgánu – v tomto případě chodidla – téměř shodně. Masírovanou část uchopíte mezi dlaně a necháte proudit teplo a energii z vašich rukou do partnerova těla. V klidu, trpělivě a něžně... Pak přijde na řadu druhá noha.



Dosud nepoznaný zážitek – proudící energie v nohách



Provádíte-li partnerskou masáž poprvé, může se vám zdát, že jde o činnost velmi namáhavou, někdy dokonce až komplikovanou. Ale opak je pravdou – ve skutečnosti není žádný krok nadměrně obtížný. Již jsme si řekli, že neexistuje pevné pořadí, sled jednotlivých masážních kroků, záleží jen na vás a vašem part-

nerovi, jaký postup zvolíte. Tato kniha má pro vás být pouze vodítkem, jak lze partnerskou masáž uspořádat. Nenuceně, volně, pouze ve dvou... Bez zábrán a falešných klišé. V centru pozornosti stojí pouze vaše pocity a kreativní nápady. Nikdy na to nezapomeňte! Po vnímavé masáži chodidel se zcela bezděčně

a téměř automaticky nabízí masáž nohou, které podobně jako chodidla nesou v pravém slova smyslu tíhu celé naší osobnosti – ať už fyzicky, nebo obrázně. Začněte nejlépe vrchní částí nohy, partner beztak po masáži chodidel leží na zádech. Pokud nemáte k dispozici masérský stůl a nemůžete masírovat

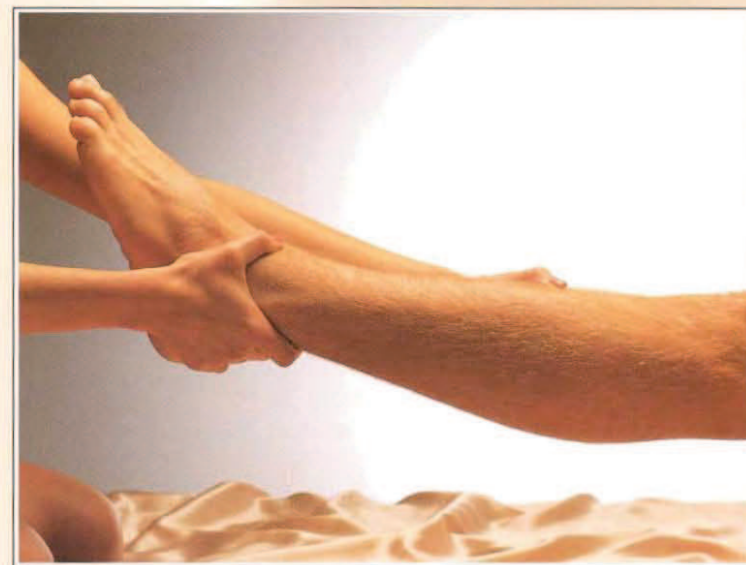
vestoje, klekněte si stranou od partnera nebo nad jeho nohy a začněte s masáží oběma rukama od kotníků směrem vzhůru. Ruce si dobře promažte olejem nebo emulzí, to platí zejména pro masáž mužských protějšků, které mají nohy většinou silně ochlupené. Při této masáži již můžete trochu více přitlačit. Důležité jsou plynulé, rytmické pohyby, jichž dosáhnete nejlépe tak, že se do rukou opřete silou vlastního těla. Lehce se nakloňte nad partnera, váhu přeneste dopředu a sílu přesuňte do partnerových stehen. Pak váhu přeneste zpět dozadu. Tímto způsobem dosáhnete účinné masáže, aniž byste museli vynaložit velkou svalovou sílu. Pokud masírujete vestoje, přenášejte váhu podobným způsobem z jedné nohy na druhou. Klasická prokrvovací masáž se provádí v oblasti celých nohou, tedy až po horní část stehen a boky. Pokud vám to z jakéhokoli důvodu zatím ještě připadá příliš smělé či intimní, ukončete masáž ve střední části stehen. Třete vnitřní stranu stehen táhlými intenzivními pohyby dlaněmi směrem vzhůru až ke slabínám, zde nechte ruce sklouz-

nout na vnější stranu stehna a přes kolena zpět dolů ke kotníkům. Zpětný pohyb provádějte s mnohem menším tlakem než pohyby směrem vzhůru, protože cílem je přivádět krev k srdci, a nikoli ji zdržovat v oblasti nohou a chodidel. Zpětná masáž má jediný důvod – neztratit kontakt s partnerovým tělem, může být tedy pouhým hlazením bez většího tlaku. Masáž nohou několikrát zopakujte, abyste dosáhli rovnoměrného a příjemného prokrvení. Pokud se s partnerem dobře znáte nebo máte chuť vyzkoušet něco nového, můžete provést masáž nohou oběma rukama současně až po stehenní oblast, a odtud masírovat boky na úrovni genitálií a zpět dolů. Pokud se letmo dotknete penisu, šourku, ochlupení či stydkých pysků, měli byste oba tento kontakt pociťovat jako příjemné vybočení ze stereotypu a rozhodně si nevyčítat, že jste snad zašli „příliš daleko“. Vinou systematické, po staletí praktikované výchovy, odmítající jakýkoli jiný než běžný tělesný kontakt jako samozřejmý náznak sexuálního aktu, a proto zcela zřejmě směřující pouze k jednomu

cíli, si dnes zbytečně lámeme hlavu nad tím, co při partnerské masáži je či není dovoleno nebo co by snad mohlo vést k případnému nedorozumění. Zkuste se úplně jednoduše nad tato nesmyslná tabu povznést a zeptejte se svého partnera, zda mu váš letmý kontakt s jeho genitáliemi vadí. Pokud nemáte chuť mluvit nebo nechcete přerušit plynulý chod masáže, pozorujte jeho tvář. Určitě z ní poznáte, zda se partner v ten určitý okamžik cítí dobře. Musíte být připraveni akceptovat jak strohý odmítnutí, tak i uvolněný či slastičný vzdech. Pokud necháte příjemné pocity volně proudit tělem, naplní vás velkým množstvím energie a životní síly.



Zvláštní pozornost byste měli věnovat partnerovým kolenům, protože jsou zvláště citlivá a vnímavá, podobně jako vnitřní strana stehen. Palci lehce kružte v oblasti čéšky (obrázek na protější straně zcela vlevo) a jemně stlačte dříčky v oblasti kolem kolene (obrázek na protější straně vlevo). Všemi prsty citlivě poklepávejte několik vteřin na koleno (obrázek nahoře) a masáž zakončete citlivými kruživými pohyby po povrchu pokožky (obrázek vpravo).



Poté partnerovu nohu lehce pozvedněte a pokrčte v koleni (obr.vlevo), což vám umožní pohodlně masírovat lýtkové svaly pomocí jemných stisků, hnětení a chvění. Až masáž dokončíte, nohu opět natáhněte, následuje jemné protahování celé nohy. Důraz kladu na slovo „jemné“. Partner nesmí při této části masáže cítit sebemenší nelihost, nebo dokonce bolest. Nohu uchopte v oblasti kotníku a vytažte směrem od kolene (obr. nahoře). Přitom s ní lehce zatřeste, což odstraní poslední zbytky svalového napětí. Stejný postup, od krouživých pohybů palců až po protahování, opakujte i u druhé nohy nebo provádějte masáž obou no-

hou současně. Na závěr proveďte masáž zadní strany nohou. V partnerově poloze vleže na břiše masírujte stejným způsobem jako přední stranu nohou – třením a hnětením – i zadní stranu nohou. Lze také nejprve namasírovat přední stranu jedné nohy a zadní stranu téže nohy a pak se teprve věnovat noze druhé. Ať už zvolíte jakýkoli postup, důležité je zacházet velmi citlivě s podkolenní oblastí, na niž je řada z nás velmi citlivá a choulostivá.

Následující masáž nohou v oblasti kyčlí nemusí být vždy, zvláště pro začátečníky, příliš příjemná. V poloze klečmo před partnerem uchopte rukou jeho nohu v oblasti kolene a kotníku a ohybem vzhůru přilačte nohu směrem k břichu a kyčlím (obrázek dole). Tlak vyvíjejte tak dlouho, dokud budete cítit odpor. Podle toho jak ohebné a pružné jsou partnerovy svaly a šlachy, může partner tyto pohyby, zejména v případě intenzivního tlaku na koleno, prožívat velmi příjemně. Zkusit

můžete při této masáži také strečové pohyby, tzn. periodické přítlaky kolene směrem k břichu, s postupně se zvyšující intenzitou tlaku. Podle chuti a momentálních pocitů nemusíte tyto cviky do partnerské masáže vůbec zařazovat. V opačném případě však mějte opět na paměti, že masáž musí končit vyváženým, uklidňujícím přiložením vašich dlaní na masírovanou část těla (obrázek na protější straně), aby se proudy energií obou těl spojily a společně jste se uvolnili...



Ačkoli to zní zpočátku velmi nepravděpodobně, je partnerská masáž jako mírný, senzitivní prostředek pro odbourání stresu a svalového napětí zvláště účinná v břišních partiích. V žádné jiné části těla se tolik neprojevuje zranitelnost a zároveň obrovská důvěra, kterou masírovaný člověk do rukou svého partnera vkládá. Teď se ukáže, zda je partner schopen se uvolnit a soustředit se na své pocity, které o něm prozradí mnohem více než slova.

Břicho je totiž velmi důležitým tělesným centrem, v němž se shromažďují pocity vycházející z pánevní oblasti, centra našich pudů a sexuality, a odkud jsou transportovány tělem vzhůru, směrem k srdci. Proto je břicho vhodné pro masážní hmaty, při nichž vzniká fyzické teplo a atmosféra důvěry. Nechráněnými břišními partiemi partnerovi sdělujete, že se na něj bezvýhradně spoléháte. Zároveň je však zapotřebí

velké dávky vcítění se do partnerových pocitů, protože stačí jen o trochu větší síla, kterou při masáži břicha použijete, a vaše pohyby rukou bude partner vnímat jako nepříjemné a bolestivé. Velmi příjemné pocity bude mít partner hned při prvním cviku. Položte obě ruce dlaněmi na partnerovo břicho a začněte s nimi kroužit po celé ploše břicha v malých kruzích. Vyvoláte tak pocit příjemného tepla a zajistíte rovnoměrné prokrvení v oblasti žaludku, břicha a pánve. Pokud při masáži sedíte, podložte si zadek několika polštáři, abyste byli nad úrovní partnera, a masírujte uvolněně shora přes jeho hlavu. Osobně však při této části masáže upřednostňuji polohu vkleče vedle partnera. Tak může i váš partner v klidu pozorovat pohyby vašich rukou a všimnout si i míry vaší oddanosti, s jakou k masáži přistupujete. Pamatujte si přece, že při partnerské masáži nesmí vaše činnosti

nikdy přerůst v pouhou mechanickou práci, ale kontakt s kůží nebo očima, v ideálním případě obojím, je bezpodmínečnou nutností! Abyste i partnerovi zprostředkovali při masáži břicha co nejpříjemnější pocity, můžete mu pod kolena podsunout polštář nebo ještě lépe válcový podhlavník. Břišní stěna se tak více uvolní a je lépe připravena přijímat blahodárné účinky práce vašich rukou. Kroužení po břiše provádějte vždy ve směru chodu hodinových ručiček, protože stejným směrem probíhají i pochody v tlustém střevě. Začněte malými kroužky přímo kolem pupku a kruhy pozvolna rytmicky zvětšujte až pod žebra a horní část pánve. Pokud chcete, můžete masáž provádět s rukama na sobě, a mírně tak zvýšit tlak na partnerovo břicho. Až ucítíte na břišní stěně šířící se teplo, ještě chvíli v masáži pokračujte a dopřejte sami sobě i partnerovi čas tento jemný pocit vstřebat...

Znovuobjevený prožitek příjemného tepla v břiše



Následuje příčná masáž břicha z jedné strany na druhou, kterou provádíme dlaněmi a hranami rukou (obrázek dole). Pohyby vašich rukou musejí být plynulé a vláčné, abyste za žádných okolností neztratili kontakt s pokožkou a nepřerušili sled pohybů a proud energií. Zejména pro ženy je velmi příjemná a blahodárná masáž boků (obrázek vpravo). Hnětením



kůže mezi prsty se zlepšuje prokrvení, odvod odpadních látek z krve a aktivuje se tkáň, která je v této oblasti prakticky neošetřována. Nepřehlédnutelný je také kosmetický efekt této masáže – čím častěji budete masáž boků provádět, tím budou vypadat štíhlejší a pružnější. Hnětení kůže mezi prsty můžete bez obav provádět i intenzivněji, protože jinak vzniká

krvení a povzbuzení lymfatického oběhu (viz lymfatická drenáž, strana 14) lechtivý pocit. Energické hnětení kůže vnímají i velmi štíhlí lidé příjemně, samozřejmě za předpokladu, že nepřeroste ve štípání nebo škracení pokožky. Po tomto masážním cviku je bezpodmínečně nutné zařadit opět příčnou masáž břicha dlaněmi a hranami rukou, abyste podpořili efekt blaženého a harmonické-

ho pocitu. I v tomto případě zařaďte na závěr přenos tepla z vašich rukou na partnerovu břišní stěnu. Ruce položte volně na břicho a nechte energii volně proudit. Ještě tak navíc prohloubíte pocit harmonie mezi vámi a budete mít možnost vychutnat si možná dosud nezvyklé a poměrně intenzivní emoce.

Na samém začátku této knihy jsme hovořili o tom, jak může být partnerská masáž vzrušující a jak silně se „zarývá“ pod kůži. Jak dokáže „rozbít“ tvrdé slupky, kterými jsou obaleny naše pocity – zvláště u mužů, kteří se od malička učí své city skrývat, neprojevat je na veřejnosti a nepřiznávat je ani sobě samým –, jakoby byl záměrně nebo zcela bezděčně dán průchod všem zadržovaným emocím.

V každém případě se takové situace dostávají zcela překvapivě a často dokážou člověka dokonale zmást a vyvést z rovnováhy.

Dopřejte si čas! Tak zní má nejdůležitější rada pro partnerskou masáž. Nejsou to profesionální masážní hmaty a nějaké triky, které činí



z partnerské masáže tak neobvyklý zážitek, ale schopnost naladit obě těla na tutéž notu, věnovat čas sobě navzájem. „Ty jsi teď pro mě nejdůležitější na světě. Chci, aby ses cítil(a) dobře, chci pro tebe i pro sebe jen to nejlepší.“ To je vaše poselství, s nímž přicházíte.

Znovu se volně nadechnout – uvolnění hrudníku a ramen

Pokud byla masáž břicha povzbuzením emocí, citů a rozjitřením duševních procesů, pak tytéž pochody zavřší masáž hrudníku a ramen. Jednou z nejdůležitějších biologických funkcí hrudního koše je ochrana orgánů v něm uložených, tedy především srdce a plic. Leží zde i centrum našich pocitů a našeho života: pocity zde silí a získávají životní energii. Čím větší harmonie těla a duše člověk docílí, tím uvolněnější a měkčí budou hrudní partie, a tím lepší kontakt tepla a něhy mezi oběma partnery umožní. Pokud však city neustále potlačujeme, bránice – nejdůležitější dýchací sval – se křečovitě stáhne a omezí průchod vzduchu, který nás zásobuje životní silou, směrem do plic. Logicky z toho vyplývá, že se bude nedostatečně rozvíjet nejen proud tělesné vitality, ale narušena bude i duševní rovnováha. Tvorba krásných a pozitivních pocitů tak bude omezena na minimum. Ačkoliv se muži a ženy v hrudní oblasti anatomicky liší, pocity vyvolané partnerskou masáží jsou u obou pohlaví prakticky totožné – smyslné blaho a šťastný pocit, že si vás někdo intenzivně všimá a rozmazluje vás.

Při profesionální masáži se téměř vždy vynechává partie ženských prsou, což zcela jistě souvisí se stále ještě důsledně uctívanými polečenskými tabu. „Kdo se dotkne ženských prsů, určitě od ženy očekává sexuální akt“ – nesmyslné klíše, které mnoho žen připravuje o velmi příjemné a uvolňující pocity. Přitom velmi hebká tkáň prsou je přímo předurčena pro stimulující masáž. Díky lepšímu prokrvení se touto oblastí šíří příjemné teplo až do oblasti žaludku a podporuje vznik nových sil. Je pochopitelné, že masáž má i blahodárný vliv na vzhled poprsí a kvalitu pokožky – skutečnost, díky níž masáž určitě získá na oblibě. Zvláště citlivá je pro partnerskou masáž také oblast ramen, která v přeneseném slova smyslu nesou často daleko větší zátěž, než jakou jsou schopna unést. Abychom lépe zvládali každodenní stres, často bezděčně, či naopak zcela záměrně napínáme ramenní svaly s cílem zpevnit je a neustoupit. Výsledkem tohoto obranného postoje je svalové napětí vystřelující někdy až do oblasti šíje, krku a paží. Zkuste si někdy všimnout držení

svého těla v situaci, kdy jste nuceni „spolknout“ hněv a frustraci, když si nechcete připustit obavy nebo musíte zachovat disciplinovaný projev. Strnulým a nepřirozeným držením těla vznikají nejen svalové zatvrdliny a bolestivé gangrény, ale i bloky pro průchod životně důležitých energetických proudů v těle, které vám berou sílu do života a vitality. Dopřejte tedy sami sobě i svému partnerovi co nejčastěji blahodárný účinek masáže hrudníku a ramen. I když třeba nemáte čas pro komplexní partnerskou masáž od hlavy až k patám, nikdy nevynechejte masáž břicha, hrudníku a ramen a věnujte jí dostatek času i pozornosti. Všimněte si někdy, jak vypadají ramena vašeho partnera před a po masáži. Nejpозději tehdy budete přesvědčeni o tom, že se práce vašich rukou a intenzita citů do masáže vkládaných více než vyplatila!



Partnerská masáž hrudníku probíhá stejně u mužů i žen, pouze s přihlédnutím k větší citlivosti při hmatech kolem ženských prsou. Zvláště u muže se při masáži ženského hrudníku předpokládá velmi jemný cit v prstech, protože tkáň v oblasti poprsí nesmí být nadměrně a nepříjemně napínána. Předehrou pro masáž hrudníku a ramen je vždy široké tření dlaněmi od břicha přes hrudní koš mezi bradavkami vzhůru až do podkrčních partií. Při intenzivním provádění těchto pohybů se u obou partnerů velmi brzy dostaví příjemný pocit šířícího se tepla a rostoucího uvolnění.

V oblasti klíčních kostí se pak vaše ruce rozdělí a pokračují každá zvlášť v pohybu přes ramena směrem k horní části zad (obrázek vpravo). Velmi jemným, pomalým pohybem sklouznou po stranách hrudního koše zpět až k bokům (obrázek dole). Celý postup se poté opakuje. Pokud provádíte masáž na podlaze, můžete klečat za partnerem a jeho hlavu si položit na svá stehna nebo mezi ně.



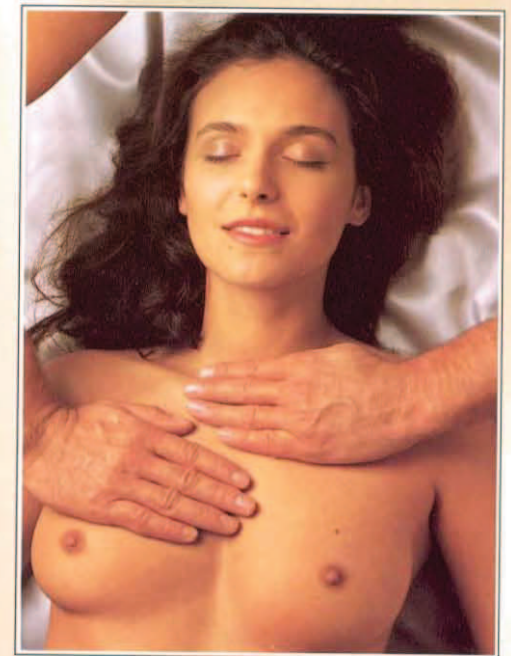
Nejpohodlnější a nejméně namáhavá poloha pro vás jako masírujícího je vleče vedle svého partnera. Pak můžete velmi dobře odzít partnerovi z jeho obličeje a pozorovat, jak se v něm odráží příjemné pocity, které v něm svými rukama vyvoláváte (obr. vlevo). Pokud má partner otevřené oči, můžete rozehrát i rozhovor pomocí pohledů...
Po dostatečném prohřátí hrudní oblasti masírujte velmi jemnými krouživými pohyby bříšek prstů partií mezi klíčními kostmi a hrudníkem (obr. dole). Postupně kruhy rozšiřujte až na oblast celého hrudníku, ramen a horní části zad.





Velmi důležitá je navazující krouživá masáž ramen (obrázek vlevo). Čím lépe jsou ramena prokrvena a prohřáta, tím celkově uvolněnější je partner během masáže a lépe snáší i takové masážní hmaty, které by mu za normálních okolností, tedy při svalovém napětí a strnulém držení těla, způsobovaly bolest nebo v něm minimálně vyvolávaly nepříjemné pocity.

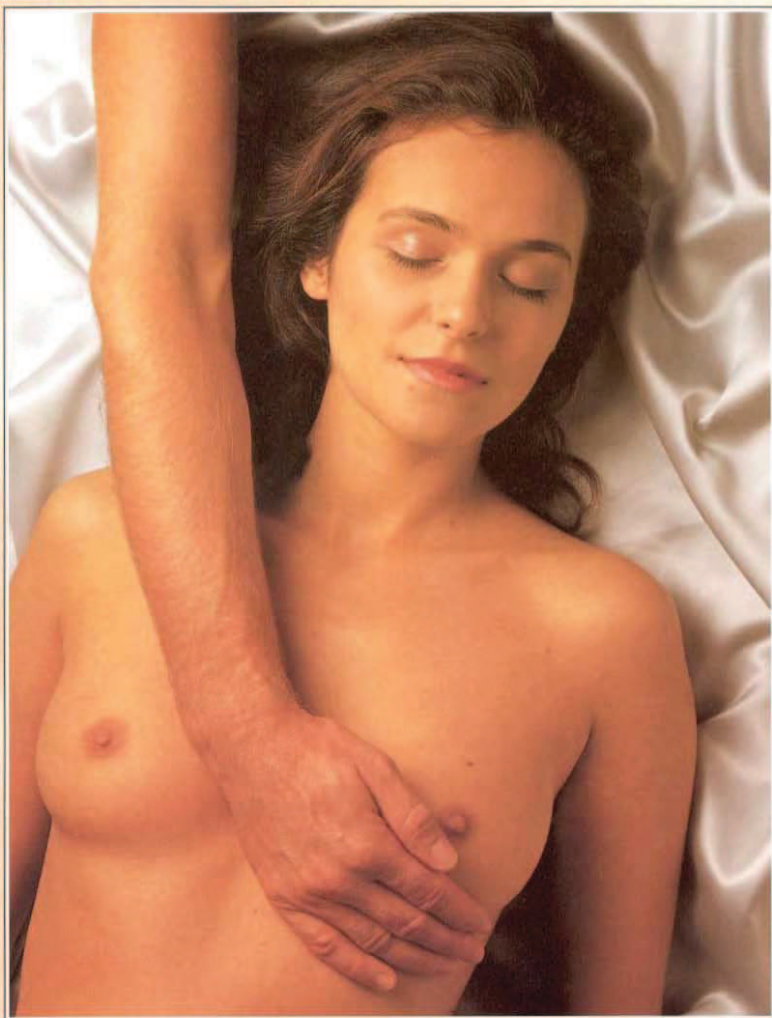
Masáž vychází z mezi-prsní oblasti směrem vzhůru k ramenům a provádí se rozvláčnými kruhovými pohyby (obrázek na protější str-



Totéž platí zvláště pro následující masážní cvik týkající se oblasti středního hrudníku až po jeho vnější okraje (obrázek dole). Nevynechejte

ně nahoře) a opět směrem zpět do středu hrudníku (obrázek nahoře). Pro dosažení optimálního účinku těchto masážních kroků je třeba, abyste pohyby prováděli velmi rovnoměrné a rytmicky. Na druhou stranu byste se však měli jemně a s citem přizpůsobit kon-turám uvolněného těla, které právě s láskou a od-daností masírujete.

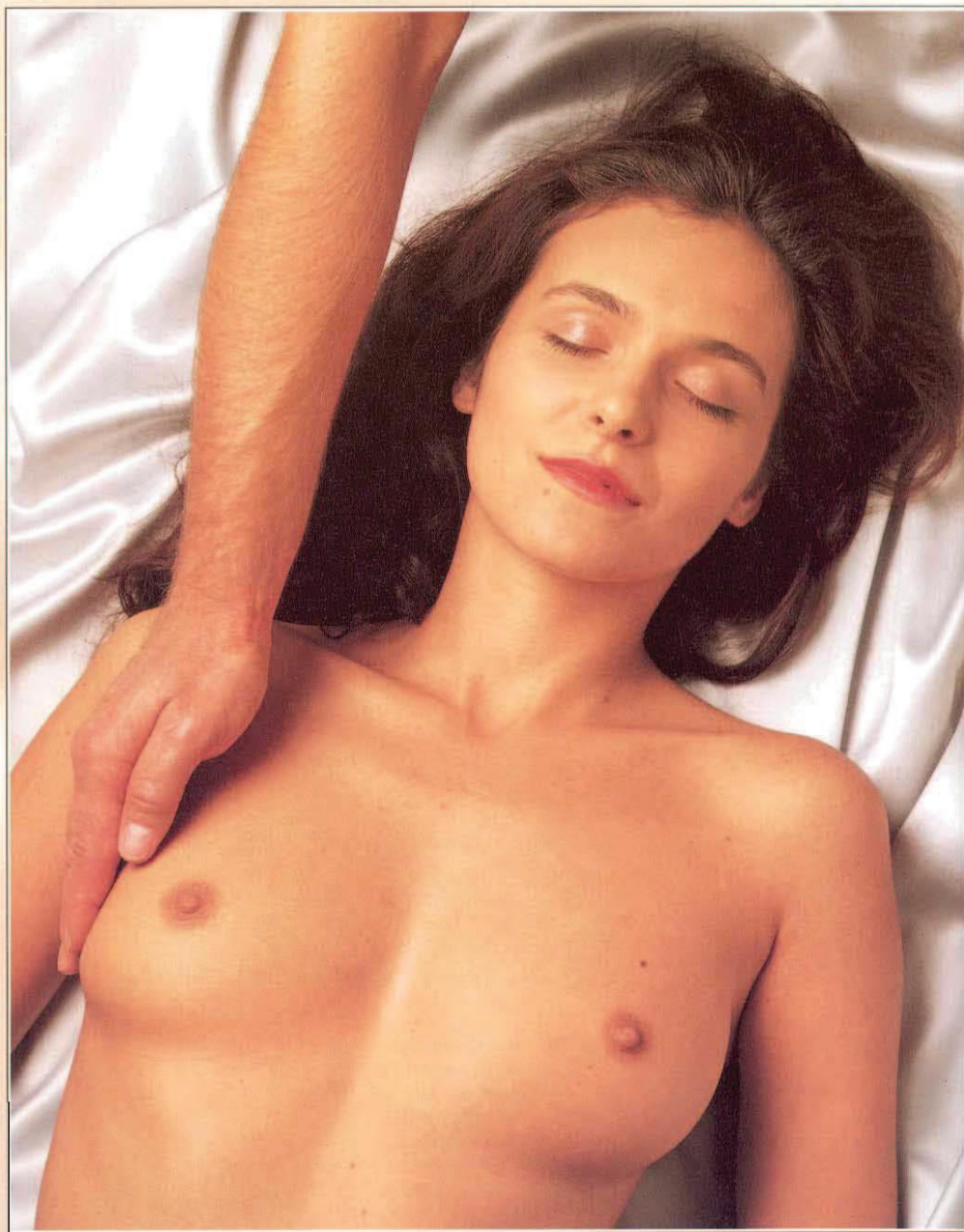
přítom ani bradavky. Protože ženská tkáň je v této oblasti tenčí, a tím i citlivější než tkáň mužská, je třeba masáž v této oblasti provádět opatrně a jemně. U mužů s vy-vinutější svalovou hmo-tou v prsní oblasti je do-konce žádoucí silnější tlak, díky němuž se mus-kulatura zvláčňuje a působí uvolněnějším dojmem.



Velmi zvláštní a intenzivní pocity vyvolává u žen masáž poprsí kroužením ve tvaru 8. Jste-li praváci, začněte celou dlaní pravé ruky



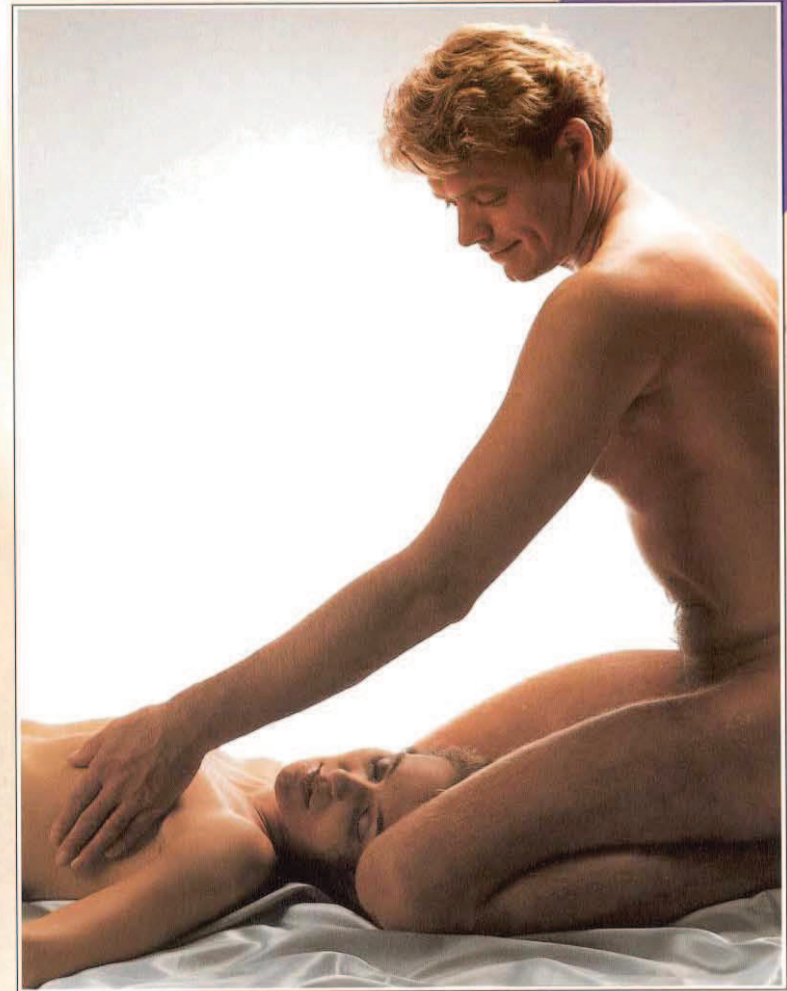
pod levým ňadrem (obrázek na protější straně) a pokračujte mezi prsy vzhůru směrem k horní části pravého ňadra (obrázek nahoře).



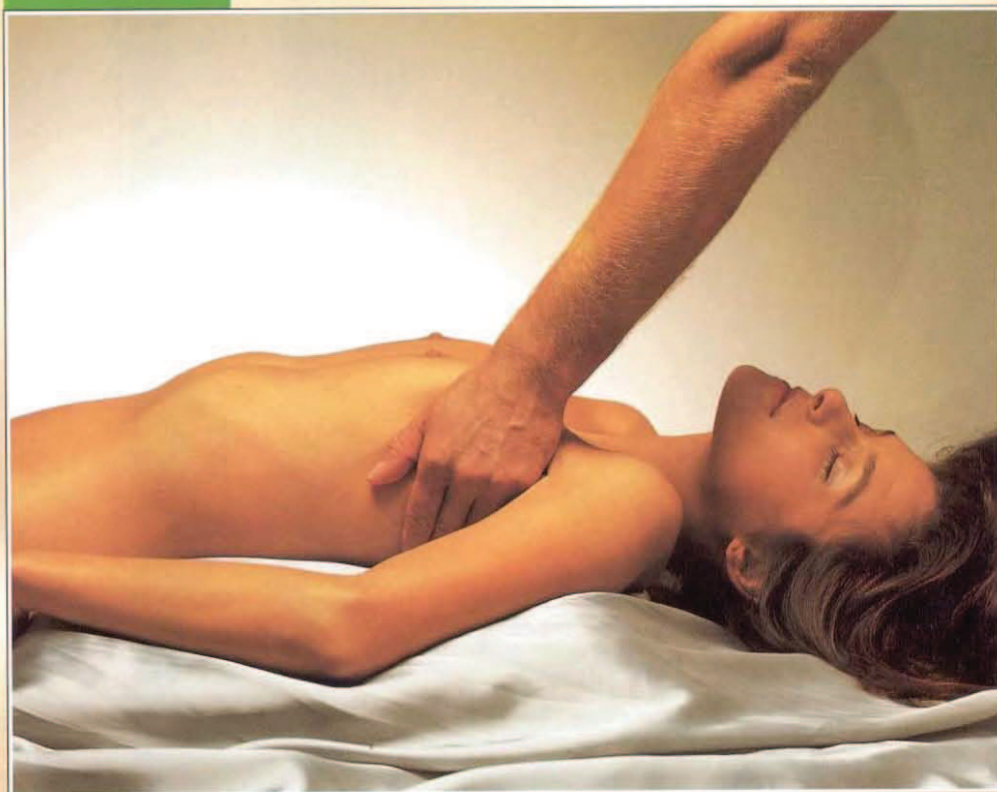
V pohybu pak pokračujte po boční straně ňadra (obr. na prot. straně). Zde velmi plynule a bez trhaných pohybů, které by přerušily tok energie, převezme iniciativu levá ruka. Hladivý pohyb vedte pod pravým ňadrem směrem do středu hrudníku a v maximální míře kopírujte klenutí a zaoblení ňadra tak, abyste všechny záhyby obsáhli co největší plochou vaší dlaně (obr. nahore).



Levou rukou pokračujte dále v masáži mezi ňadry směrem vzhůru k levé horní části poprsí (obrázek nahoře). Tento pohyb vedte dále až na vnější stranu levého ňadra (obrázek na protější straně). Odtud opět pokračuje



pravá ruka a pohyb se opakuje od začátku. Tento krouživý pohyb ve tvaru 8 zajišťuje prsní oblasti optimální prokrvení a povzbuzení kožní tkáně, což se projevuje zdravým a svěžím vzhledem pokožky.



Tento subjektivně vnímaný, ale i opticky zřejmý pocit lze zesílit ještě dalším masážním prvkem, který vyvolává příjemné pocity také u mužů. Vkleče u partnerovy hlavy veďte pohyb oběma dlaněmi podél ce-



lého trupu, od podpažních jamek (obrázek na protější straně) až k bokům (obrázek dole), kde pak celou boční stranu těla obejmete dlaní.



Při zpětném pohybu podél boků směrem vzhůru k podpaží lehce nadzvednete partnerovo tělo a ve zdvižené poloze jej přidržte tak dlouho, dokud vaše síly a váha partnerova těla dovolí, stačí několik vteřin. Málkotný masážní hmat tak výborně uvolňuje a vyvolává tak hluboký pocit volnosti a beztlíže vlastního těla. Tato strečová a liftinková cvičení můžete provádět kdykoli budete mít vy nebo váš partner problémy s neschopností hlubokého, uvolněného dýchání, což je častým důsledkem namáhavého dne nebo stresových situací.



V závěrečné fázi masáže hrudníku a ramen nesmí chybět lehký vibrační pohyb od jednoho ramene přes dekolt a horní část prsou ke druhému rameni. Představte si vodní hladinu čířenou malými vlnkami a pokuste se tentýž vlnitý pohyb napodobit při tomto masážním cviku. Prsty roztáhněte mírně od sebe, položte je z zcela volně na pokožku a lehkým chvěním prstů, střídavými pohyby do stran a rotací bříšek prstů jemně masírujte tkáň (obr. nahofe). Pokud váš partner při tomto cviku slabě sténá nebo dlouze a hluboce vydechne, pak je to jistě pouze reakce na blažený pocit, který v něm tato část masáže vyvolává. Ruku v ruce

s jeho pocity jde i vděčnost vůči vám. Kdy měl váš partner v poslední době příležitost takto se odreagovat a volně, plynule a zcela přirozeně dýchat? A nechat volný průběh svým emocím? Masáž hrudníku a ramen vždy zakončete obejmutím ramen. Svě ruce uvolněte a co největší plochou dlaní a prstů obejměte ramenní kloub svého partnera, jako byste jej chtěli chránit před pohledy či útoky zvenčí (obr. na prot. straně). Chvilí v této poloze setrvejte, nechte proudit energii z rukou do partnerových ramen. Nezapomeňte ani na něžné pohledy do očí. To, co si v nich váš partner přečte, určitě nebude nepříjemné...



Paže, které umějí pevně držet i darovat volnost

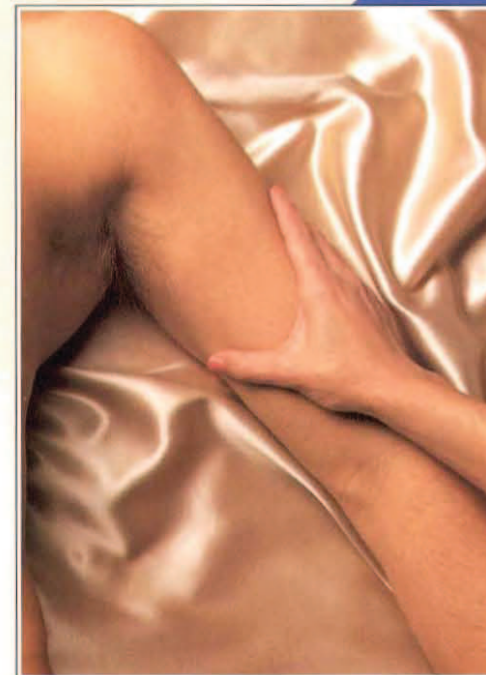


Naše tělo by dokázalo vyprávět obrazy z dějin našeho života. Líčit naše dobré a špatné zkušenosti, naše naděje, ale také naše obavy a nesplněné sny. Při každém našem pohybu prozrazuje řeč těla často více, než bychom byli schopni vyjádřit slovy. Jak se cítíme, proti čemu se snažíme bránit, před čím chceme být chráněni. Možná to pro vás bude znít nepochopitelné, ale kromě držení ramen a pánve, to znamená způsobu postoje a pohybu, vypovídají také vaše paže neobvykle mnoho o vašich náladách, stavu vaší mysli a způsobu, jak přistupujete ke světu a všemu, co vás obklopuje. Váš postoj může být obranný, úzkostlivý – jako byste tím říkali: „Nikdo ať se ke mně neopovídá příliš blíže!“ –, nebo naopak plný důvěry, jako byste chtěli s otevřenou náručí a ochotou pustit svět blíže k vašemu tělu, s očekáváním nových zážitků a dojmů: „Je fajn být na světě!“ Nepouštějte proto nikdy pocity, které ve vašem partnerovi při masáži paží vznikají, a někdy dokonce rozjítří jeho mysl. Pocity, které jsou zvláště pro muže přinejmenším neobvyklé. Muži si totiž stále ještě myslí, že musí být pouze silní a nemohou si dovolit odhalit své slabé stránky, natož pak projevít své city.

Paže nejsou pouze jakýmsi „přívazkem“ trupu, který je sice praktický, ale kterému většinou příliš velkou pozornost nevěnujeme. Naopak... Váš partner leží při masáži paží na zádech. Poklekněte vedle něj asi ve výši hrudníku nebo boků. U mužů se silně ochlupenými rukama použijte při masáži dostatek oleje nebo emulze, abyste zvýšili kluzkost pokožky a masáž nebyla spíše bolestivá než příjemná. Obejměte levou rukou zápěstí levé nebo pravé partnerovy paže a ruku v části od lokte lehce zvedněte – pouze do té míry, jak vám to pro masáž bude vyhovovat, tedy ani ne příliš nízko, ani příliš vysoko. V masírované ruce nesmí vznikat tlak vyvolaný partnerovou domněnkou, že ruku musí ve výšce držet sám, ani vy však nesmíte nést celou váhu jeho paže.

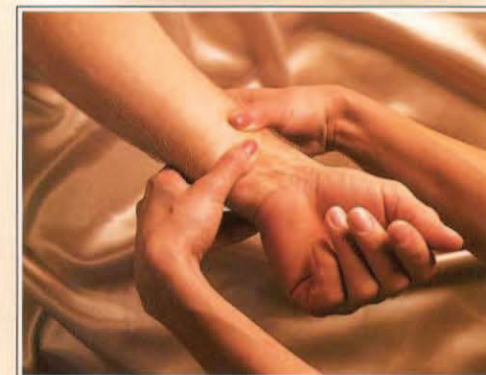
Masáž paže začněte dlouhým, zvláště klidně provedeným táhlým třením. Partnerovu ruku obejměte dlaněmi – podle toho, jak velikost vaší ruky a délka prstů dovolí – a směrem od zápěstí až k ramenům ji jemně třepte prsty a dlaněmi. Čím blíže budete k nadloktí, tím více se bude vaše ruka otevírat. Pokuste se potom zachovat co největší kontakt vašich dlaní s partnerovou pokožkou. I v tomto případě vyvířte většinu tlaku při masáži směrem vzhůru, při zpětném pohybu dolů k zápěstí jde víceméně o udržení kontaktu obou těl, nikoli o masážní hmaty. Důvody nejsou jen psychické, ale opodstatněné jsou i po stránce terapeutické: cílem každé masáže – lhostejno, o jakou techniku provedení se jedná – je vždy lepší prokrvení a zvýšení schopnosti pokožky

přijímat životně důležitý kyslík. Navíc přitom dochází k lepšímu uvolňování a odbourávání škodlivých a odpadních látek, které se v těle v průběhu hektického dne plného stresu hromadí a způsobují bolestivá svalová napětí. Zlepšení krevního oběhu a prokrvení usnadňuje také transport krve směrem k srdci. Znamená to, že cílenými masážními cviky účelně podporujeme činnost srdce a ulehčujeme mu jeho životně důležitou funkci: nepřetržitě, 24 hodin denně rozvádět krev po celém těle. Protože žíly přivádějící krev zpět směrem k srdci probíhají relativně mělce pod povrchem kůže, zlepšuje masáž jejich průchodnost a zrychluje transport krve.





Po několika silnějších masážních pohybů vzhůru a jemnějších pohybů zpět k zápěstí se partnerova paže uvolní a vyvolá v něm pocit příjemné lehkosti rukou. Masírovanou paži otočte dlaní vzhůru a jemně masírujte bříšky palců oblast zápěstí, kde se nacházejí pro masáž citlivé body (obrázek vlevo). Malé krouživé pohyby palců v oblasti zápěstí mohou u vašeho partnera vést k blaženým, ale i příjemně mrazivým pocitům. Krouživé pohyby střídějte s třením plochou palců směrem vzhůru k ohybu ruky (obrázek vpravo nahore) a k vnějším okrajům předloktí (obrázek vpravo dole). Takto postupně provedete masáž celé paže, za námahu to rozhodně stojí. Pokud to přímo neuslyšíte, určitě na partnerově obličeji objevíte známky blažených pocitů...





Po „jemné procházce“ můžete, nebo dokonce musíte dopřát partnerovi také trochu drsnějších cviků – třeba hnětením kůže a masáží dlouhých pažních svalů, kterou oceňují jak muži, tak i ženy pro její velmi zřejmý kosmetický efekt. Stimulace a vyhlazení

svalových svazků a tkání dodávají vašim rukám přitažlivý vzhled, takže se jimi klidně můžete chlubit – a to jak opticky, tak fyzicky – na pláži nebo v posilovně... Hnětením mezi palcem a ukazováčkem projděte systematicky a kousek po kousku celou partnerovu

paži (obrázek nahoře), opět od zápěstí směrem vzhůru k rameni. Totéž pak platí i pro druhou stranu paže.

Můžete také pracovat na obou pažích současně – záleží jen na dohodě s partnerem a volbě vhodné masážní polohy. Partnerovu paži můžete také lehce ohnout v lokti a svou druhou rukou ji

podepřít (obrázek dole). Jde jen o to, abyste spolu s partnerem našli polohu, která bude vyhovovat oběma současně a v níž budete mít možnost vychutnat ty nejpříjemnější pocity.





Totéž platí také pro protahování paží a vibrační masáž. Partnerovu ruku uchopte v zápěstí a v lokti, otočte ji dlaní vzhůru a obloukem zvedněte za partnerovu hlavu. Pokud jste dosud klečeli po partnerově boku, musíte změnit polohu tak, abyste mohli jeho ruku uchopit za zápěstí a mírně ji protáhnout směrem ven z ramenního kloubu. Pokud chcete nebo je to partnerovi příjemnější, můžete jednou rukou jeho paži podepřít v lokti (obrázek nahoře).



Ruku začněte mírným pohybem vytahovat směrem od těla. Pokud uvidíte, že partnerovi tento pohyb dělá dobře, můžete sílu tahu zvýšit (obrázek nahoře). Při protahování můžete postupně začít kroužit paží ve vzduchu a zároveň s ní mírně vibrovat. Důležité je si tento cvik zažít a provádět jej velmi opatrně, protože při příliš silném tahu může snadno dojít ke zranění svalů nebo vazů.



Pokud se cítíte dostatečně silní, můžete vyzkoušet kombinovaný cvik. Jednou rukou vytahujete partnerovu paži směrem od těla, druhou ruku položte partnerovi na kyčle a pokračujte v pohybu opačným směrem, jako byste chtěli obě části odtrhnout od sebe (obrázek na protější straně). Tímto tlakem vzniká silné protažení těla, příjemné zvláště pro muže, kteří většinou nejsou tak pružní a ohební v kyčlích a bocích jako ženy. Tento cvik však vyžaduje větší fyzickou sílu, proto jej provádějte pouze v případě, že se cítíte dostatečně zdatní, abyste sami sebe příliš nevyčerпали. Při tomto cviku zaujměte nejlépe polohu vkleče na úrovni partnerova hrudníku, abyste dobře dosáhli na obě části těla a mohli vyvinout dostatečnou intenzitu tahu.



Pokud partner není lechtivý, určitě mu prospěje lehká tlaková masáž podpažních jamek (obrázek nahoře), která zrychluje krevní oběh a podporuje proudění mízy v lymfatických žlázách koncentrovaných v těchto partiích těla. Použijte dostatečné množství oleje nebo masáží emulze, zvláště pokud je podpaží hodně ochlupeno.

Ještě dokonalejšího prokrvení dosáhnete masáží vnější strany paží. Tento cvik se provádí stále ještě v poloze, kdy má partner ruce za hlavou a vy klečíte vedle jeho rukou. Hrany svých rukou položte na vnější stranu jeho paže a třete ji v protisměrných pohybech. Pokud tedy vaše levá ruka směřuje směrem k zápěstí, pravá bude současně masírovat směrem k lokti.

Velmi brzy se dostaví příjemné svrbění a pocit tepla, proto odborníci na partnerskou masáž označují tento cvik jako „masáž ohněm“. Na závěr a pro zklidnění pokožky – podle toho, jak intenzivně jste masáž prováděli – protřete celou paži dlouhými táhlými pohyby dlaní a pak ji jemně vraťte do polohy podél partnerova těla. A můžete začít s masáží druhé ruky...





Ruce – krásné na dotek

Ruce dokážou jemně hladit a laskat, umějí pomáhat a léčit, ale i těžce pracovat, škodit a zabíjet. S nástrojem všech nástrojů, jak označil ruce řecký filozof Aristoteles, máme nepřebernou paletu možností k sebeprosazení, přeměně našich přání a snů ve skutečnost. Snad žádný mezilidský rituál se bez použití rukou neobejde: pozdravy, seznamování, zkoumání těla a jeho obrysů, signalizace radosti a sympatie vůči někomu jinému, přenosy zpráv...

Řeč našich rukou je sama o sobě velmi zajímavá. Gestikulací o sobě často prozrazujeme mnohem více, než je nám libozda se právě cítíme osaměle, zda si chceme od ostatních udržet odstup, nebo naopak hledáme blízkost známého člověka, jak silně je naše vlastní sebehodnocení, jak otevření a přístupní jsme vůči okolnímu světu a jeho bohaté nabídce prožitků a životních epizod.

Pohyby rukou jsou ovládnány centrální nervovou soustavou s řídicím centrem uloženým v mozku. Tisíce hmatových tělísek, řada kostí, kloubových spojení a svalů přispívají k citlivosti rukou a prstové hbitosti. Z obyčejné

části těla tak vzniká multitalentovaný nástroj, zvláště dobře využitelný při partnerské masáži. Pro ruce platí totéž, co už bylo řečeno o pažích: nejsou pouze nějakým „přívazkem“. Kromě řady dalších funkcí jsou jako příjemci stále připraveny vnímat a zachytávat i ty sebenepatrnější a sebejemnější zprávy...



Ačkoli je pokožka na ruce většinou suchá, budete potřebovat jen malé množství masážní emulze nebo oleje. Svalový systém rukou je prakticky stále v pohybu a pokud zrovna nespíme, sám o sobě je velmi pružný. Klekněte si nebo se postavte vedle partnera, jeho ruce a celé paže jsou zcela volně položeny podél jeho těla. Uchopte jednu jeho paži – na pořadí rukou vůbec nezáleží, je pouze na vás, které paži dáte přednost – a začněte s masáží hřbetu ruky. Svou pravou nebo levou rukou držte ruku partnera dlaní dolů, pravou rukou velmi jemně přejíždějte podél šlach procházejících hřbetem ruky (obrázek vlevo nahoře) a jemně je takto masírujte. Představujte si šlachy jako hory a místa ležící mezi nimi jako kotliny rozkládající se v údolí. Bříšky vašich palců pomalu projíždějte jedno údolí za druhým (obrázek vlevo dole). Čím jemnější bude kontakt vašeho palce s pokožkou na hřbetu partnerovy ruky, tím pozitivnější bude jeho reakce. Pokud se partnerské masáži oddáváte poprvé, možná bude pro partnera velmi těžké pochopit, jak příjemný zážitek dokáže vyvolat celkem obyčejný kontakt dvou rukou.



Mezi palcem a ukazováčkem pak stiskněte kůži ležící na konci „údolí“ u kořenů prstů (obrázek vlevo nahoře). Tím dochází k intenzivní stimulaci proudění lymfy v těle. Podle pojetí reflexní masáže – i na ruce se nachází velké množství bodů s vazbou na vnitřní orgány a tělesné funkce – zde leží speciální body zajišťující volný průtok energetických proudů v těle. Správným stiskem, který nesmí trvat déle než pár vteřin, tak můžete uvolnit stávající energetické bloky a obnovit proud životní energie v celém těle. Další přísun nevšedních zážitků přinesete partnerovi kroužením bříšky vašich palců po hřbetu jeho ruky (obrázek vpravo

nahoře). Začněte nejprve malými kroužky a jemným tlakem na střed hřbetu ruky, kruhy postupně rozšiřujte až nad rámec zápěstí a pozvolna zvětšujte tlak vyvíjený vašim palcem. Budete překvapeni, jak poddajně a elasticky reagují malé kůstky, kterých se přitom dotýkáte.



Totéž platí i pro kroužení zápěstím. Uchopte svou jednou rukou partnerovu ruku nad zápěstím a druhou rukou při úchopu za prsty s ní začněte kroužit (obrázek nahoře). Pětkrát doprava a pětkrát doleva. Tento cvik prospívá zejména administrativním pracovníkům, kteří hodně píšou nebo pracují na počítači a sedí přitom v nepřírovné poloze, která způsobuje četná svalová napětí.

Nyní partnerovu ruku otočte tak, aby byla dlaní vzhůru a měli jste ji před sebou. Bříšky svých prstů středně silně třete celou plochu dlaně až k prstovým kloubům a na druhé straně až pod loket (obrázek vpravo).



Následuje opět kroužení palců po partnerově dlaní (obrázek dole), přičemž tlak na masitou dlaňovou tkáň by měl být jemnější než při masáži hřbetu ruky. Mezi svým palcem a ukazovákem jemně protáhněte partnerovy prsty směrem od kloubů ke špičkám prstů a zpět (obrázek vpravo).

Partnerovu ruku přitom držte jemně za zápěstí a netiskněte ji příliš silně. Masáž můžete provádět také palcem a prostředníkem. Bříška vašich prstů jsou dostatečně citlivá, abyste mohli vyvinout jen takový tlak, jaký bude pro partnera příjemný a bezbolestný.





Ruka je nyní dobře připravena pro protahování a ohýbání všemi směry kolem zápěstí (obrázek vlevo). Po všech předcházejících cvičích, které zápěstí uvolnily a při nichž se protáhly i ztuhlé svaly, můžete vyvinout i trochu silnější tlak. Partner rozhodně vaši sílu nebude vnímat bolestivě. Protahování zápěstí zároveň prospívá i svalům předloktí, které bývají často po náročném dni ztuhlé a bolestivé – přitom příliš nezáleží na charakteru vaší práce. Stejně problémy často mívá dělník i kancelářský úředník.

K jednomu z nejpříjemnějších cviků při masáži rukou patří tření jednotlivých prstů (obrázek dole). Začněte palcem, nebo naopak malíčkem. I v tomto případě platí, co



už jsme si řekli několikrát: při partnerské masáži nejsou dána žádná pravidla, není předepsán žádný obligátní postup. Oba partneři si musejí najít svůj způsob masáže a takový sled masážních prvků, který jim vyhovuje a který je nejvíce uspokojuje. Masáž prstů se skládá z mačkání, stlačování, roztírání a kroužení. S prsty jsme si zvykli zacházet jako s naprosto samozřejmou pomůckou v běžném životě, a přesto – nebo možná právě proto – jim nevěnujeme takovou pozornost, jakou si zaslouží. Všimněte si na partnerově obličeji, že náležitá péče se nejen vyplatí, ale může být i velmi příjemná...

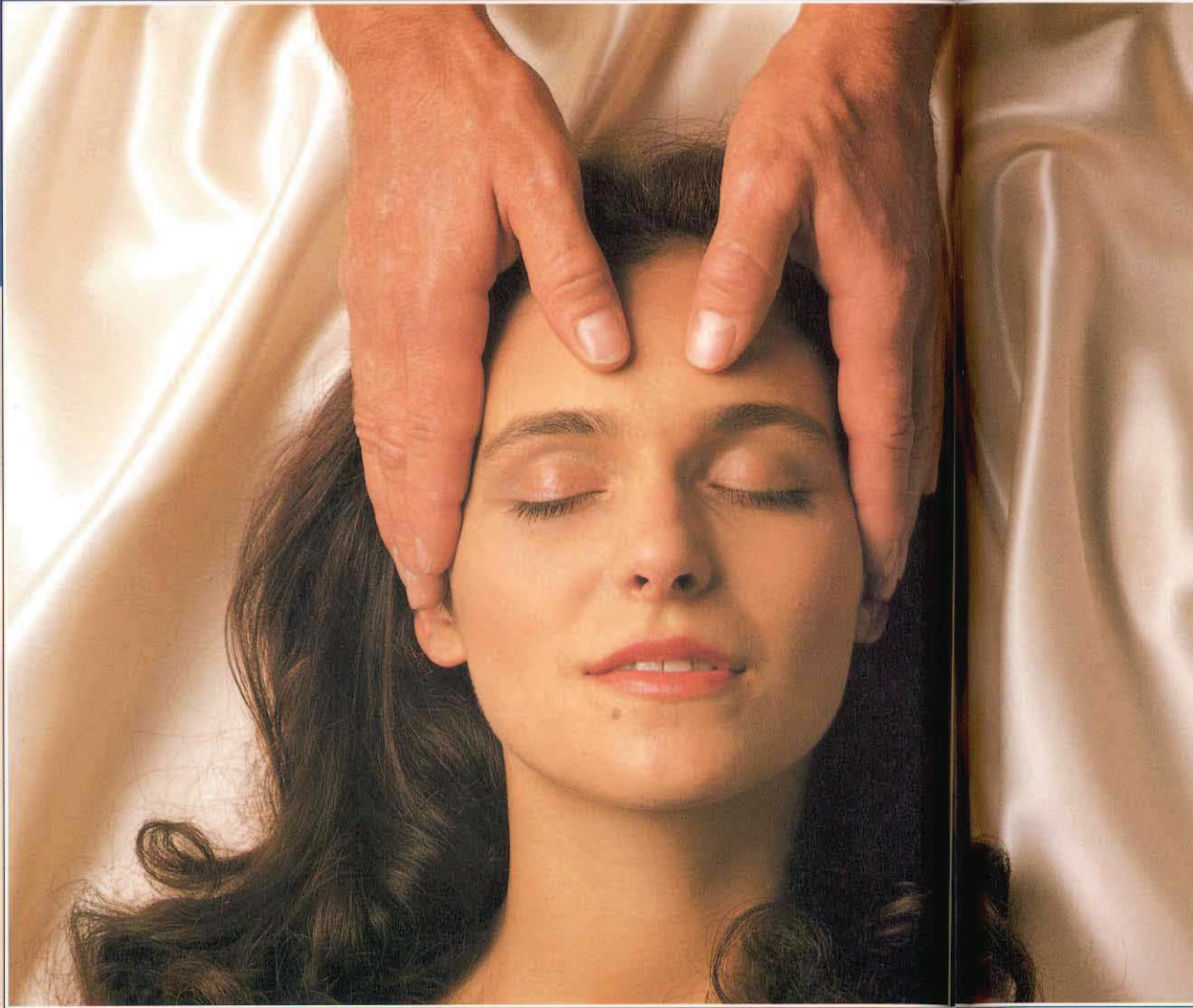


Na závěr každé masáže rukou je vhodné zařadit prstový strečink (obrázek nahoře). Postupně uchopíte za špičku každý partnerův prst mezi svůj palec a ukazováček či prostředníček a opatrně za něj zatáhněte, až ucítíte přirozený odpor.

Někdy může v prstovém kloubu i zapraskat. K dalšímu prstu přejděte skluzem směrem ke dlani a odtud nahoru k druhému prstu – neztratíte tak kontakt s pokožkou a jemné hlazení bude pro partnera navíc určitě příjemné. Po masáži všech prstů položte na chvíli své teplé dlaně na hřbet partnerovy ruky (obrázek vpravo). Zkuste si představit své i partnerovy ruce jako prostředníky pro přenos myšlenek a pocitů a nechte jimi proudit všechny emoce, které ve vás masáž vyvolala. Teprve pak začněte s masáží druhé ruky.



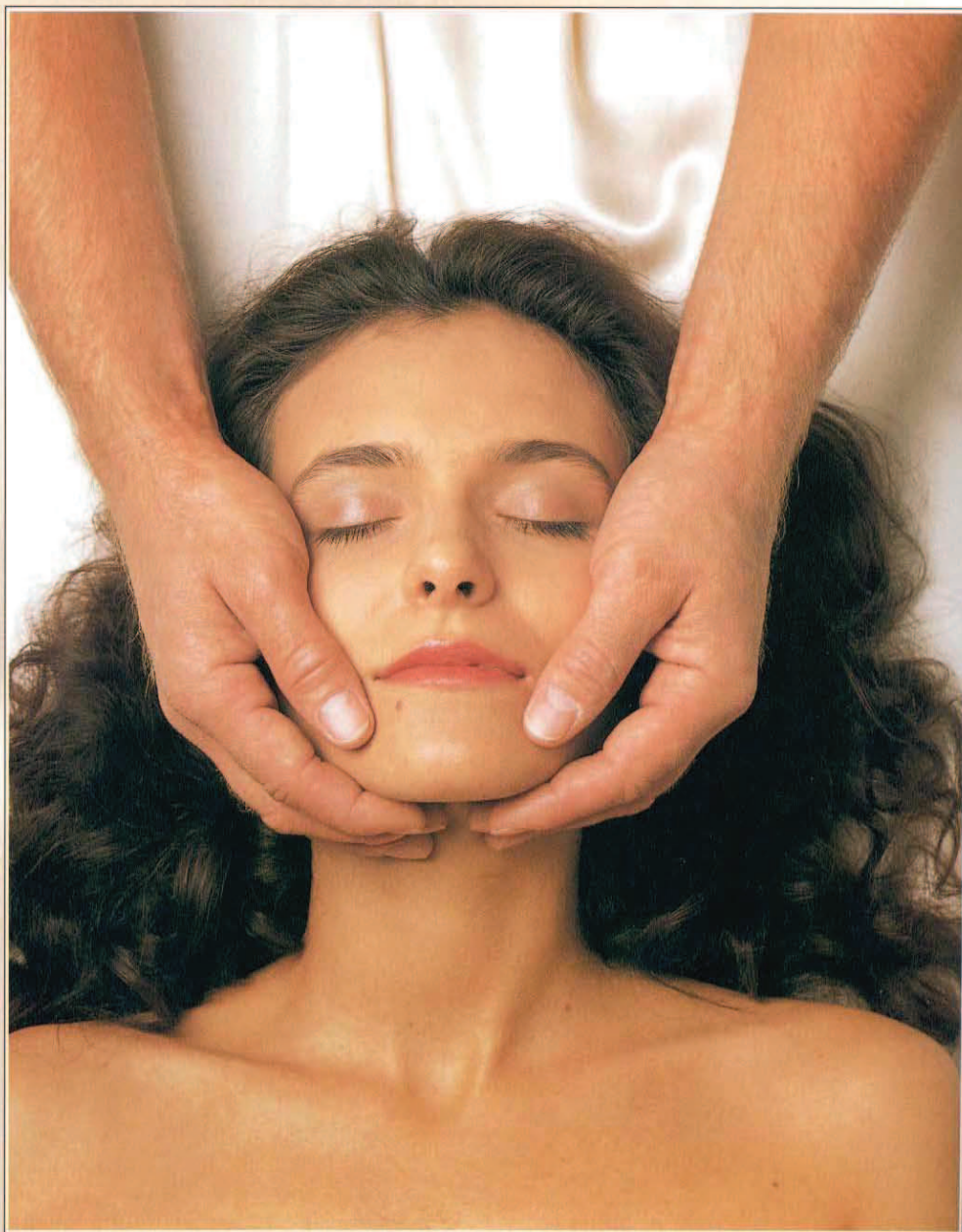
Kouzelné hmaty pro obličej, krk a pokožku hlavy



Životní styl západního světa je typický mimo jiné tím, že lidé zde žijící se téměř výhradně řídí při svém jednání rozumem. Skoro nepřetržitě se chovají disciplinovaně a nutí se ovládat, jsou přesvědčeni o tom, že vždy a za každých okolností musejí mít situaci pod kontrolou. Místo vnímání pocitů „přes břicho“ jako centrum, kde jsou shromažďovány a zpracovávány všechny lidské pocity, zaregistruje okamžitě jakoukoli změnu emotivní hladiny mozek, právě vznikající pocity zpracuje a posoudí. Pokud se zrovna nehodí k momentální situaci, v níž se člověk nachází, nebo by snad mohly pokazit jeho image, vylučí je. Zcela logicky z toho však vyplývá, že neustálá mozková činnost se zřetelně odráží na celkovém výrazu člověka a pokožce v obličejí, na krku a hlavě příliš neprospívá. Napětí v obličejí nemůže nikdy vypadat dobře, což není žádné tajemství, ale naopak zcela zjevně viditelná pravda. Pouze uvolněné rysy obličejí působí vyrovnaně, vyzařují pohodu a teprve takový obličej získává na půvabu a okouzlujícím šarmu. Kdo už někdy zkusil, jak blahodárné

účinky má partnerská masáž obličejí a hlavy, asi už tuto část těla při masáži nikdy nevynechá. Umožňuje totiž nejen zapomenout na starosti běžného světa, ale má také svůj kosmetický význam. Čím více jsme uvolněni, tím lépe také vypadáme. Pocit po masáži obličejí a hlavy lze přirovnat snad jen k pocitu po saunování nebo při opalování na příjemném slunci. Možná máte při první masáži obličejí trochu strach, že byste na tomto citlivém kousku těla mohli udělat něco špatně. Vaše obava je celkem přirozená, ovšem ani v tomto případě neplatí nic jiného než při masáži jiných částí těla: soustřeďte se na tělo svého partnera, naslouchejte rytmu jeho dechu, zkuste pomocí svých hmatů vypátrat, co partnerovi dělá dobře, které hmaty snáší méně ochotně, při kterých jen slastně vzdychá. Zvláště to platí pro případ obličejí, krku a pokožky na hlavě. Pokud se dokážete vcítit do partnerových pocitů, udělali jste možné maximum. Masáž začneme obličejem. Nejlepší přípravou pro masáž napjatého šíjového svalstva je důkladné uvolnění. Co

platilo pro masáž rukou, platí i v tomto případě: dbejte na to, abyste při masáži používali dostatek masážní emulze nebo oleje, ale množství nepřehánějte! S partnerem se také předem dohodněte (zvláště to platí tehdy, pokud je masírována žena), zda při masáži obličejí nechce použít speciální obličejový krém. Aromatické oleje a vonné látky obsažené v masážních olejích jsou sice dobrým balzámem na duši a tělo, ale v obličejí mohou snadno vyvolat alergické reakce, zvláště v případě citlivé pokožky. Bylo by velmi nepříjemné nechat si zkazit celkový pocit z masáže jen kvůli nevhodně zvolenému masážnímu prostředku. Pokud partnerka používá make-up a předem si jej sama neodstranila, můžete tak učinit nyní pomocí vatového tamponu namočeného v čistícím pleťovém mléce. Při masáži obličejí můžete klečet podél partnerova těla nebo za jeho hlavou, což je výhodnější. Můžete se také posadit na zem a opřít se zády o zeď, nohy natáhnout dopředu a partnerovu hlavu si položit do klína, mezi stehna nebo na ně na polštář.



Již začátek masáže obličeje je velmi příjemný a pro oba partnery senzitivní: špičky prstů prozkoumejte celý obličej, dotkněte se každého mís-



ta, seznámte se s každým kouskem partnerovy tváře (obr. na protější straně). Prsty třete rýsy lící, spánků, rtů, nosu, čela, brady, uší, citlivě a jemně se dotkněte i okolí očí a očních víček. Postupně se tak pomazlete s celým partnerovým obličejem a dopřejte svým rukám a špičkám prstů důvěrné seznámení s novou tváří. Pak střídavě položte své teplé dlaně na partnerovo čelo a lehce na něj zatlačte (obrázek nahoře).



Nyní můžete začít s vlastní masáží. Bříšky palců masírujte čelo (obrázek dole). Nejprve pohybujte palci v malých



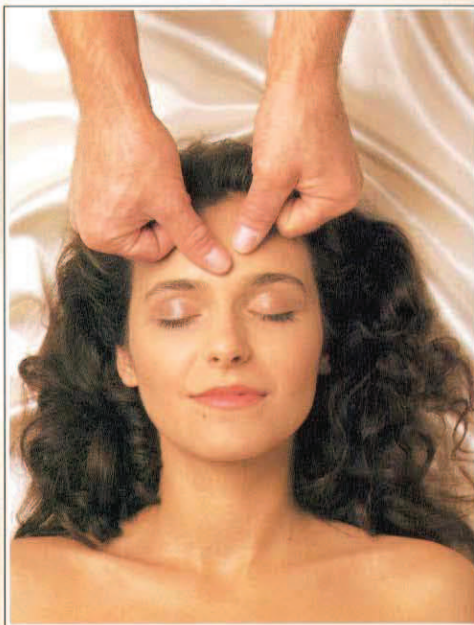
kroužcích směrem ze středu ven, to znamená od kořene nosu až po kořínky vlasů nad čelem. Pak přeježdějte jemnými

svislými pohyby prsty přes čelo, a to opět od kořene nosu až po kořínky vlasů a lehce zpět (obrázek dole).



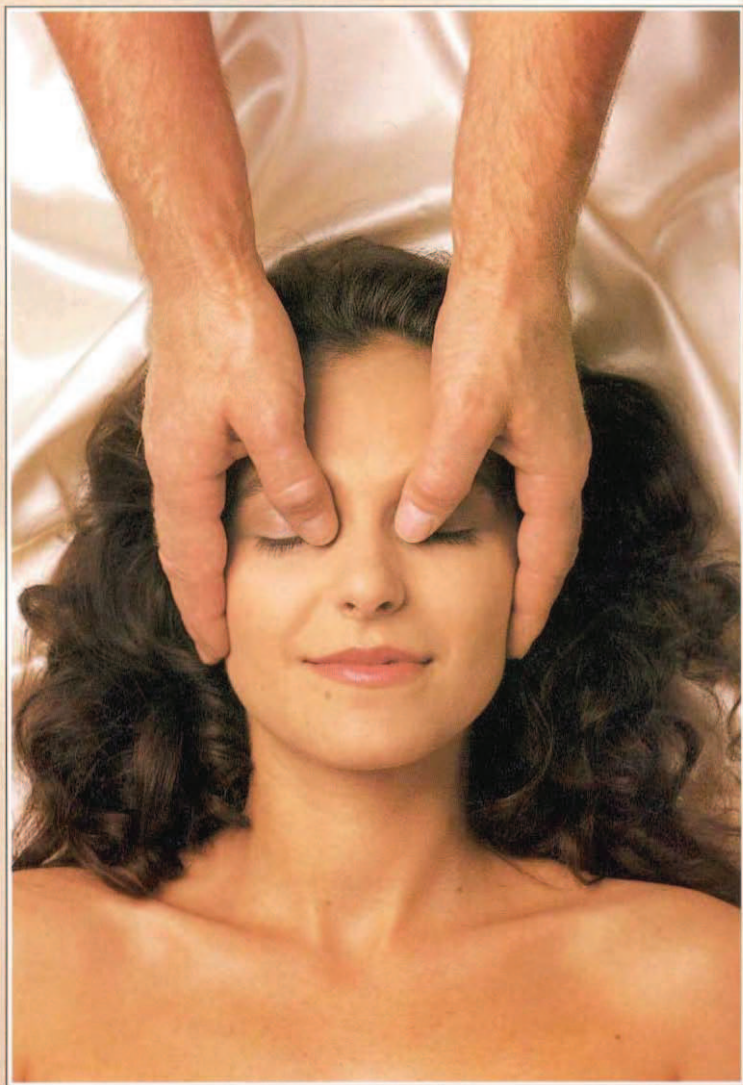


Následují roztahovací pohyby napříč čelem. Bříšky prstů masírujte kůži na čele vždy směrem od středu čela ke spánkům (obr. nahoře). V podstatě se tak snažíte vyhladit vrásky vzniklé stářím nebo často svrstěným čelem. Tato masáž prospívá stejně dobře mužům i ženám, protože odstraňuje jakýkoli tlak a často i bezděčně nošené grimasy a vyhlazuje pokožku na čele. Zvláštní pozornost věnujte takzvané vrásce ze zlosti, probíhající jako pokračování nosní linie (obrázek vpravo). I lidé, kteří se nadměrně nerozčilují, bývají v tomto místě napjatí a roztahovací klouzávé masážní pohyby dokážou velmi intenzivně prožívat.



Tuto část masáže zakončíme tlakovou masáží čela (obrázek vlevo). Položte dlaň jedné ruky zeširoka na partnerovo čelo a druhou rukou položenou na ní mírně zvyšte tlak na čelo. Malými krouživými pohyby pak masírujte spánky a tváře a postupně změňte pohyb z kruhu na smyčky ve tvaru 8 (obrázek nahoře).

Následující masážní hmat je třeba provádět skutečně velmi jemně a opatrně. Požádejte partnera, aby zavřel oči, pokud tak do sud neučinil, a bříšky prstů lehce masírujte tenkou



kůži na víčkách, a tím i oči (obrázek vlevo). Zjistěte, zda nevyvíjíte příliš velký tlak a zda je tato masáž pro partnera příjemná. Trochu energičtěji můžete masírovat bradu a spodní čelist. Dlouhé masážní tahy vedte od středu brady směrem k tvářím a uším (obrázek na protější straně). Ačkoli se to nezdá, i poměrně silnou tlakovou masáž vnímají lidé bez rozdílu pohlaví velmi blahodárně. Totéž platí také pro hnetění citlivých ušních lalůčků, jejichž masáž vyvolává nepopsatelný pocit blaha a tělesného tepla.

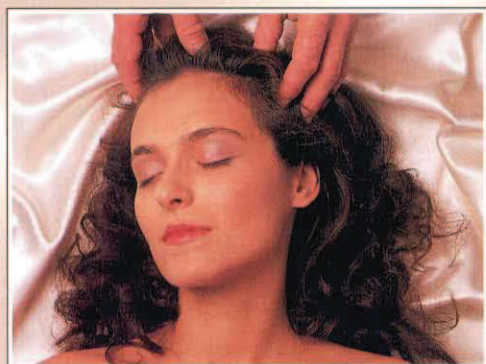
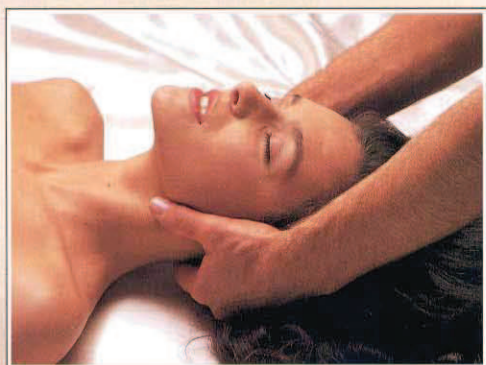


Dlaněmi obejměte partnerův krk a bříšky prstů jej masírujte od klíčních kostí nahoru až k bradě a zpět (obrázek dole). Opatrně pak otočte partnerovu hlavu na stranu a pokračujte v masáži postranních krčních partií od středu krku až po kořínky vlasů a opět zpátky (obrázek na protější straně). Podle velikosti krku a intenzity tlaku můžete kromě palců použít k masáži všechny prsty nebo celé dlaně.





Masáž obličeje neuspěchejte, dopřejte si čas. Až si budete jisti, že jste se dotkli každého místa partnerova obličeje, pokračujte masáží šíjového svalstva. Po náročném pracovním dni je tato oblast unavená a ztuhlá. Obě ruce položte pod partnerův týl, dlaně se dotýkají pokožky. Prsty mírně ohněte a lehkým tepáním promasírujte celou oblast týla nahoru a dolů až po oblast kolem páteře (obr. vlevo). Pokračujte tlakovou masáží týla tak, že při stejných pohybech setrváte při každém doteku několik vteřin na kůži a zvýšíte tlak svých prstů. Pokud partner nic nenamítá, můžete v této tlakové masáži pokračovat až po oblast prvních vlasových kořínků (obr. nahoře).

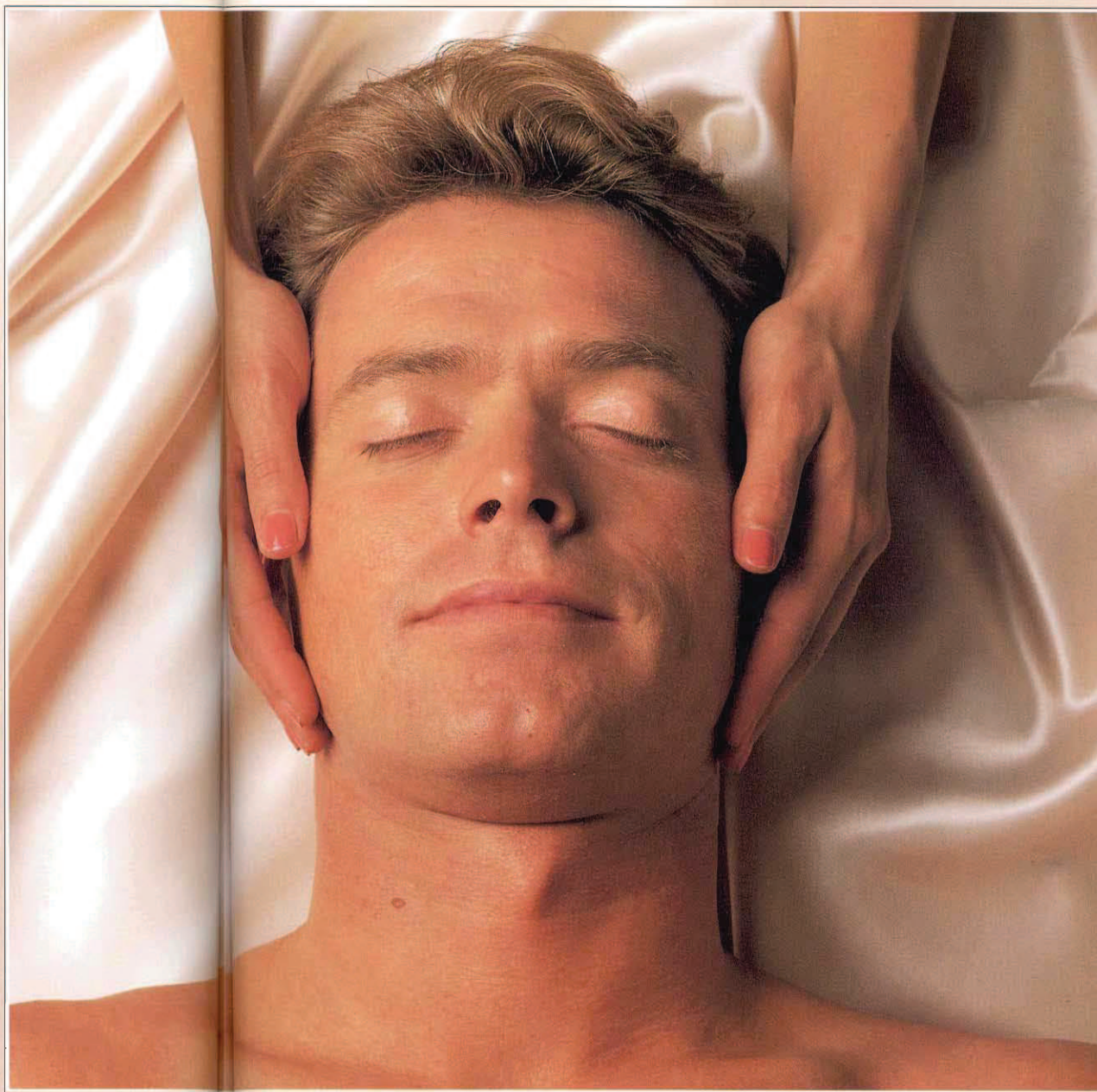


Při závěrečném masážním cvičení hodně záleží na vaší citlivosti v prstech. Svými rukama podložte zdola partnerovu hlavu a lehkým, velmi jemným tahem ji přitáhněte k sobě (obrázek zce-

la nahoře). Tento strečink je velmi blahodárny, protože protahuje jednotlivé krční obratle, které na sebe zvláště při sedavém zaměstnání silně tlačí a způsobují bolesti v oblasti šíje a týla. Mějte

však zvláště v tuto chvíli na paměti, že při partnerské masáži v žádném případě nejde o předvádění schopností vašich svalů, ale naopak o jemné, něžné pohyby a hmaty. Závěrečnou masáž vlasové pokožky provádíme za normálních okolností bez použití masážního gelu nebo oleje. Existují však speciální masážní prostředky pro vlasovou masáž, takže po dohodě s partnerem nic nebrání jejich použití. Lehce roztažené prsty opřete volně o vlasovou pokožku a na daném místě jimi lehce kroužte. Neměňte však při kroužení jejich polohu. Celá masáž je velmi podobná pohybům prstů při mytí hlavy. I v tomto případě svými prsty kroužíte a mírně na ně tlačíte, aniž byste jimi příliš rychle pohybovali nebo se tahali za vlasy (obrázek vlevo dole). Je téměř zbytečné psát, jak příjemné a intenzivní pocity vyvolává tento masážní cvik. Už jako děti jsme se nechávali rádi vískat ve vlasech a nyní vlastně svým způsobem evokujeme vzpomínky na dětství. Pokud si partner před masáží myl hlavu a jeho vlasy jsou vlhké a pokožka teplem vláčná, masáž hlavy vynecháme.

I v tomto případě je tečkou za masáží závěrečné obejmutí hlavy a obličeje (obrázek vpravo), které oběma partnerům dodatečně zprostředkuje pocit bezpečí, tepla, důvěry a něžnosti...



Masážní cviky pro záda a hýždě

„Jsou-li tvá záda v dobrém stavu, pak je v pořádku i tvůj duševní stav a rozpoložení.“ Těmito slovy, která jsem si dobře zapamatovala a na která nikdy nezapomenu, začala na jedné z mých posledních cest po Tibetu masáž zad prováděná profesionálním masérem. Dokázal z mých zad číst jako z podrobného deníku, mluvil o zkušenostech, které jsem kdysi získala, o zážitcích i emocích, které jsem někdy dříve prožila. „Tvá záda jsou měkká, žiješ v souladu se svým tělem, umíš být velkorysá a dokážeš ustoupit. Ale něco není v pořádku se svaly v týlu. Co se stalo? Jsou napjaté a tvrdé, úplně jiné než ostatní svaly na zádech. Nesnaž se odporovat a vzdej se!“ V tomto okamžiku mi to samozřejmě nepřišlo vůbec obtížné. Ovšem o pár týdnů později, když jsem zase pracovala u svého psacího stolu, mi řada hodin strávená nad psaním rukopisu pro jednu z mých publikací opět

způsobila problémy v horní části zad a ramen. Naštěstí existují všude na světě dobří maséři i pro partnerskou masáž, kteří dokážou pomocí profesionální masáže opět uvést vše do pořádku – ve dvojnásobném slova smyslu. Záda a páteř jsou centrem životní síly a energie. Citové napětí, dlouhodobá psychická zátěž, stres a fyzické přetěžování se projeví nejdříve právě v této oblasti. Ze stavu páteře a okolních svalů lze poměrně přesně usuzovat na duševní rozpoložení člověka a tělesný stav jednotlivých orgánů. Pokud si toto všechno uvědomíte, budete masáži partnerových zad určitě věnovat dostatečně velkou pozornost a především náležitý časový prostor. Ne snad proto, že plocha zad je poměrně velká, ale především z toho důvodu, že hraje jednu z klíčových rolí v životě člověka. Je samozřejmě, že při masáži zad budeme zároveň

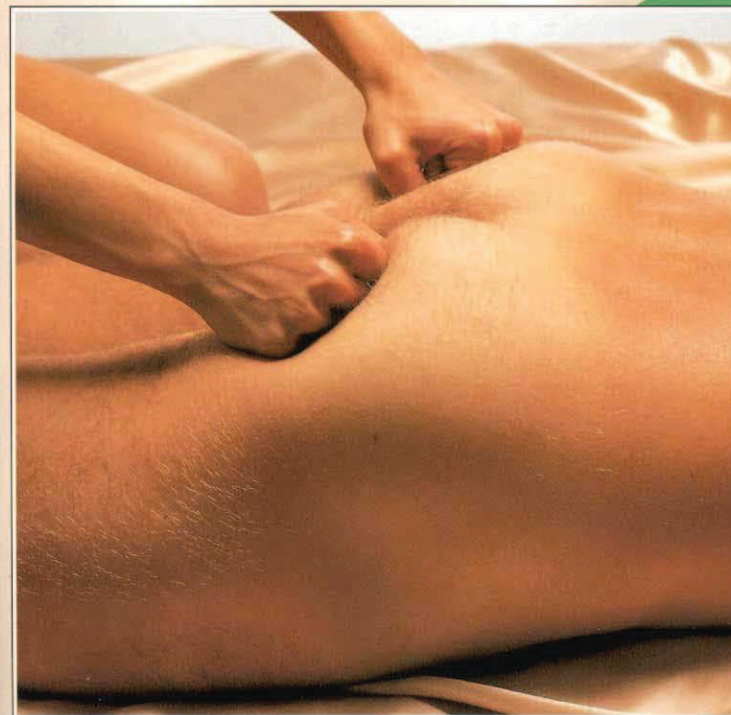
masírovat i hýždě. Nejen při intimní partnerské masáži, ale i při odborně provedené masáži celého těla. Nachází se zde totiž velké množství svalů a vaziva, kterým velmi prospívají vyhlazovací masážní hmaty. Pro úředníky se sedavým zaměstnáním má velmi blahodárné účinky masáž zde ležících bederních obratlů a zatěžované kostrče. Relaxace a celkové uvolnění jdou pak ruku v ruce s dobrou náladou, která se po příjemné masáži určitě dostaví.



Masáž zad a hýždí provádíme v poloze vleže na břiše. Dobře si protřete ruce krémem nebo masážním olejem a začněte na úvod rozvláchnými, zešíroka vedenými pohyby od kotníků směrem vzhůru. V oblasti lýtek a stehien provádějte masáž



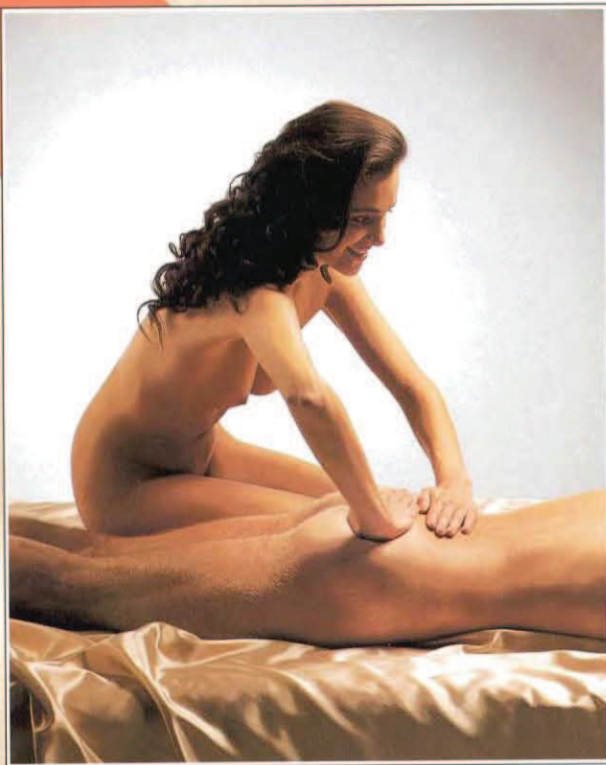
celou rukou kolmo k noze (obrázek vlevo) a jemně se pak stejným pohybem vraťte zpět k patám. Tlak při pohybu nahoru může být silnější a energičtější, při pohybu dolů jde – jak již bylo několikrát řečeno – především o zachování kontaktu s tělem, tlak může mít spíše charakter hlazení. Na řadu nyní přichází vlastní masáž hýždí. Pokud tuto část masáže provádíte vestoje, bude váš tlak směřovat shora na úroveň hýždí (obrázek nahoře), masírujete-li na zemi, klekněte si nad nebo mezi partnerovy nohy (obr. na protější straně).



Právě teď můžete využít veškeré své energie, protože masité hýždě hodně snesou a ani energické hnětení, tepání pěstí či zatínání prstů nebude partnera bolet. Čím plnější jsou hýždě, tím silnější tlak můžete vyvinout. Ruce zatněte do pěstí a dobře s nimi promačkejte každou hýžďi zvlášť. Abyste zlepšili prokrvení, můžete také zatnutými pěstmi během tlaku otáčet na místě zleva doprava a zpět.

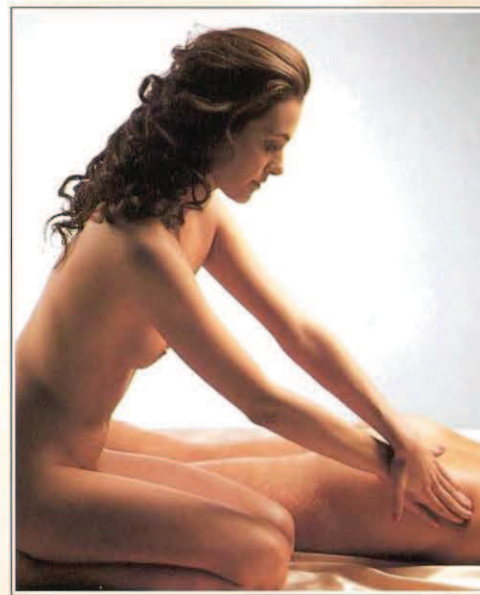
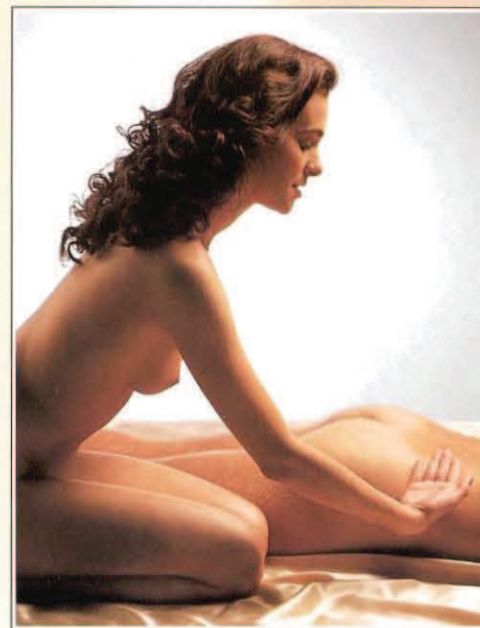
Dalším krokem a stupněm k cíli je poklepová masáž hřbetu rukou (obr. vpravo), která vyvolává nečekaně slastné pocity. Nesmíte však vynechat ani kousek kůže! Všude musí partner cítit teplo vašich rukou...
Položte pak celou plochu vaší dlaně na jedno místo na hýždě, druhou ruku položte na hřbet spodní ruky (obr. dole) a kruživými pohyby masírujte celou oblast hýždí až po pas a horní část stehen. Pouze na bocích by neměl být tlak příliš silný, protože řada lidí je na tuto oblast citlivá.

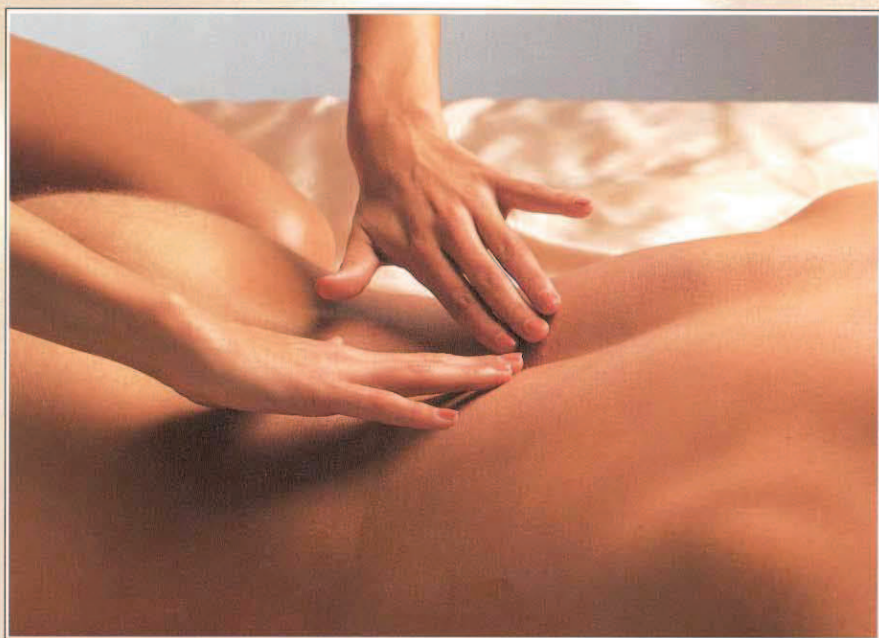




Než začnete masírovat pas, promasírujte ještě obě hýždě od středu až po boky (obr. vlevo), přičemž obě vaše ruce budou vyvíjet pohyb v protisměru. Dochází tak k dodatečnému prokrvení celé oblasti.

Při masáži pasu ruku zcela otevřete a celou její plochou masírujte rytmickými, klidnými pohyby směrem od levé strany k pravé straně boků. Jedním směrem provádějte masáž dlaní, v opačném směru hřbetem (obr. nahoře a na protější straně nahoře). Pokud to váš partner vydrží, protože není lechtivý a jeho pas je dostatečně pružný, můžete masáž provádět malými, ale intenzivními krouživými pohyby (obr. na protější straně dole) a na závěr pro zklidnění pohladit – vždy směrem od středu ke stranám.





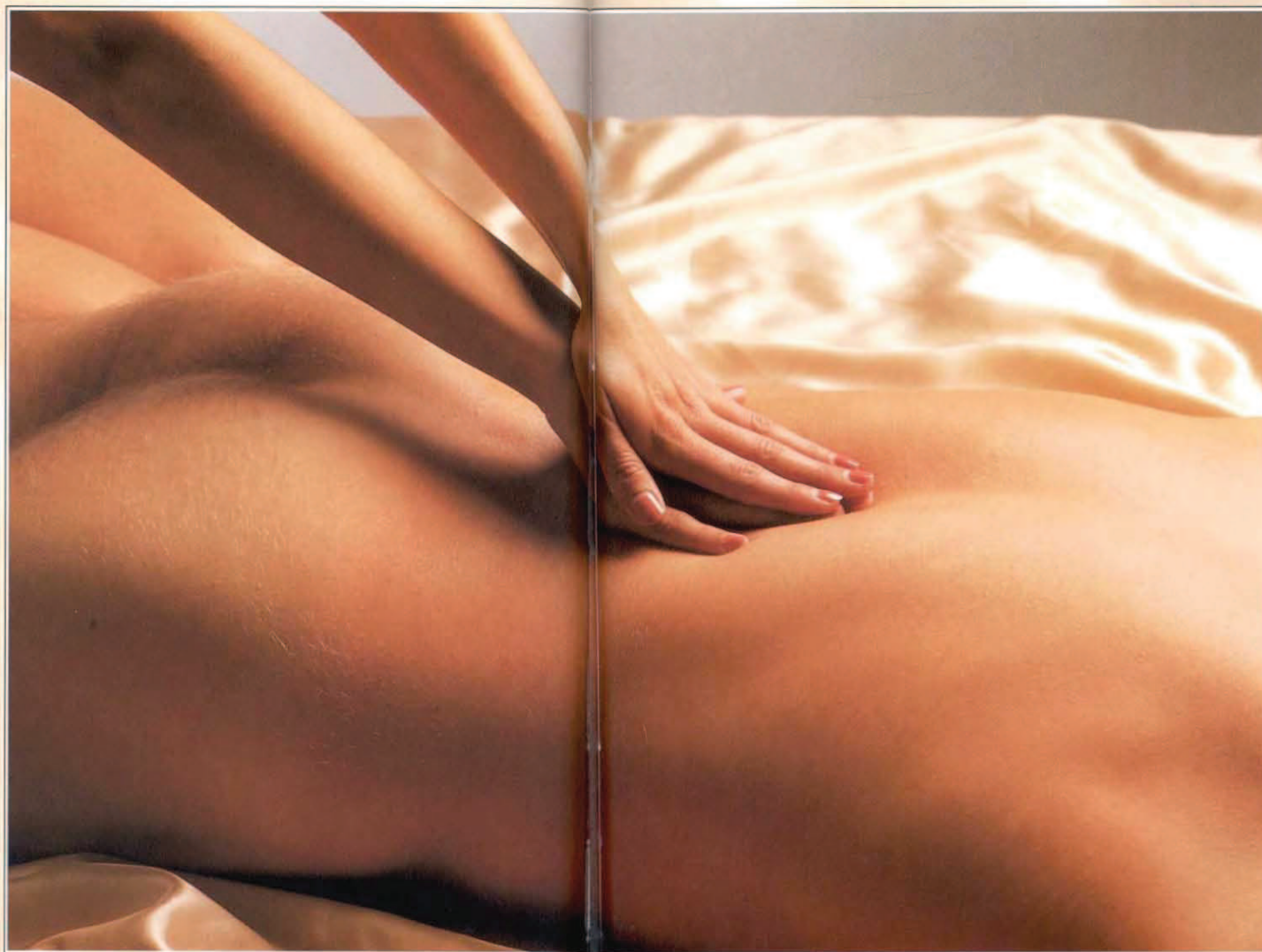
Před začátkem vlastní masáže zad si teď můžete opět důkladně promazat ruce masážní emulzí, protože v případě zad je dobrá kluzkost pokožky důležitým předpokladem úspěšného výsledku. Podle libosti může mít váš partner hlavu podloženou zkříženými rukama nebo si mčiče hlavu položit přímo na podlahu, s obličejem otočeným doprava či doleva. Pak bude mít ruce volně položeny podél těla. Zaujměte polohu vkleče – v případě, že masírujete vestoje, postavte se vedle partnerových zad (obrázek vpravo) – a energickými pohyby masírujte tak, jako byste chtěli



partnerova záda posunout směrem dolů. Masáž provádějte ze široka otevřenými dlaněmi postupně od kostrče až po krční páteř po celých zádech, energicky a středně silným tlakem (obrázek na protější straně nahoře). Při zpětném pohybu od krku dolů vložte prsty do rýhy vedoucí středem zad a jemně na ni tlačte (obrázek na protější straně dole).

Při dalším cviku budete masírovat – podobně jako již při několika podobných masážních hmatech – oběma rukama na sobě. Začněte u kostrče a táhlým pohybem se rukama „projedte“ po celé páteři směrem vzhůru. Klouzejte obratel po obratli a zesíleným tlakem je dráždíte. Na cestě zpět od krku ke kostrči mohou už dlaně opět klouzat zeširoka po celých zádech, což má blahodárny vliv především na dlouhé sva-

ly probíhající paralelně s páteří, při jejichž zkrácení vznikají například problémy s předkláněním.

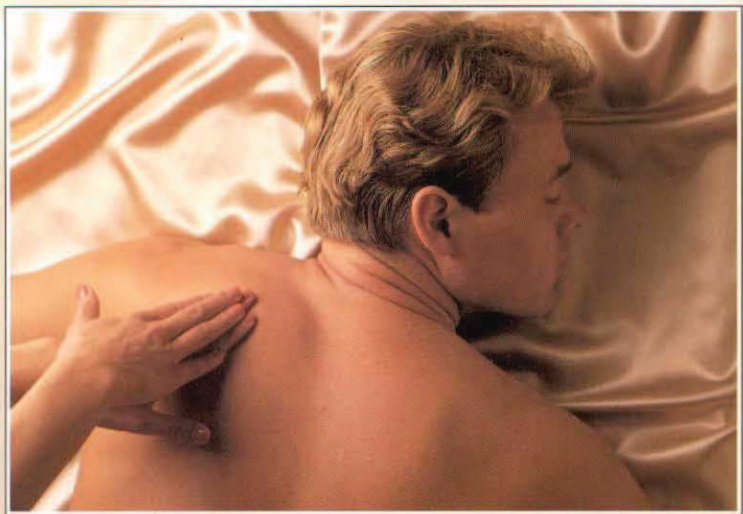


Nyní zvedněte prsty
vzhůru a masírujte pouze
spodní částí svých dlaní
lopatky v obloukovitém
směru od středu zad
k ramenům.

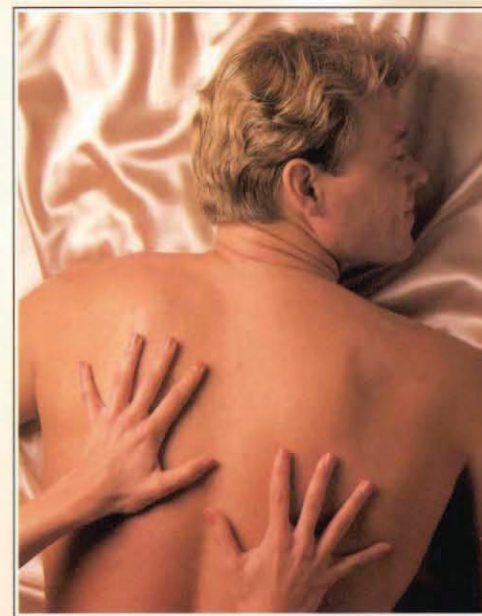




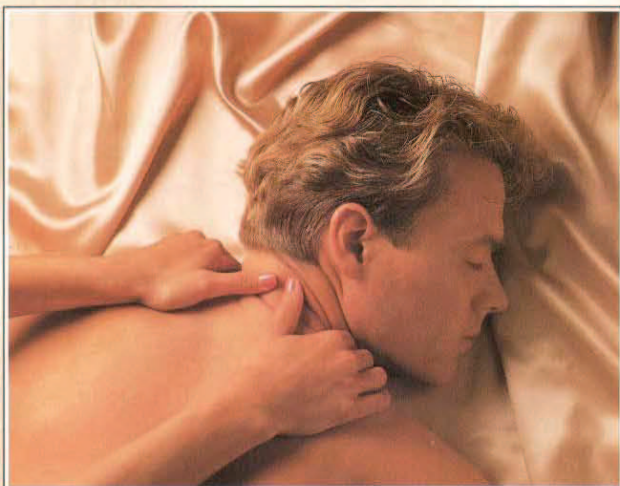
Následná masáž zádo-
vých svalů v oblasti týla
a krku celou partii uvol-
ňuje a dodává masíro-
vanému pocit lehkosti
(obrázek vlevo nahoře).
Nejen lidé s takzvaným
týlně-ramenním syndro-
mem, trpící bolestivým
ztuhnutím této oblasti,
vnímají masáž velmi při-
jemně. Masáž provádějte
dlaněmi nebo prsty v ma-
lých kroužcích, a to buď
opět rukama na sobě
(obrázek vlevo dole), ne-
bo každou rukou zvlášť
vždy na jedné lopatce.
Špičkami prstů opatrně
přejíždějte po svalových
svazcích vedoucích ko-
lem lopatek a dbejte,
abyste nevyvíjeli na prsty
příliš velký tlak, který mů-
že být bolestivý. Dovolte
ještě poznámku k prstům:
před masáží si pečlivě
ostříhejte nehty. Čím krat-
ší budou, tím lépe se bu-
de moci váš partner uvol-
nit. Dlouhými nehty
můžete partnera snadno
poranit. Totéž platí i
o prstýncích a jiných
ozdobách rukou.
Bez krátkých nehtů se
neobejdete zvláště při
dalším cviku vyžadujícím
cit v prstech.



Masírujte partnerova
záda tak, jako byste chtěli
hladit dlaněmi vlny na
vodní hladině nebo
v písku. Začněte v oblasti
šije a ramen a pokračujte
směrem dolů až na okraj
hýždí. V podstatě pouze
opisujete tvary partnero-
vých zad dlaněmi, s prsty
mírně roztaženými nebo
sevrženými – podle toho,
jak vám to bude vyhovovat.
Důležité je, aby tla-
kové pohyby směřovaly
vždy shora dolů, tedy
k partnerovým hýždím,
pohyby opačným směrem
budou jen velmi lehké
a zcela volné (obr. naho-
ře). Při pohybu směrem
nahoru se můžete dotýkat
postupně každého obrátle
a prsty sledovat i tvar
partnerovy páteře (obr.
vpravo).



Při této části masáže by měl mít partner hlavu položenou na stranu, aby nedošlo ke strnutí šíje. Následující masážní cvik vyžaduje změnu vaší polohy. Pokud masírujete na lavičce určené pro tyto účely, postavte se za hlavu vašeho partnera. Provádíte-li masáž na podlaze nebo na pohovce, klekněte si za partnerovu hlavu. V této pozici budete moci vyvinout veškerou svou energii, která bude potřeba pro tlakovou masáž svalů táhnoucích se od týla k ramenům. Provádějte ji vždy



oběma rukama na jedné straně zad hnětením svalů mezi prsty a palci (obr. zcela nahoře). Pokud dáte přednost masáži obou stran ramen současně (obr. dole), zaujměte

polohu vkleče mezi partnerovými nohama. V této oblasti se tvoří nejčastější a nejbolestivější svalová napětí, jejichž masáž může být někdy nepříjemná.

Zeptejte se proto svého partnera, zda je mu masáž příjemná a zda si přeje pokračovat. Čím déle vydrží, tím lépe se pak bude cítit.

Z tohoto postavení lze navázat závěrečnými táhlými masážními pohyby tak, aby i pro masírujícího měly uvolňující účinky: zeširoka a celými plochami dlaní a prstů masírujte celou oblast zad od týla a ramen až po boky a hýždě, jak jen délka vašich paží a vaše vlastní pružnost dovolí, tam a zpět. V ideálním případě byste měli celou oblast zad obsáhnout „na jeden zátah“.

Jako po každé části partnerské masáže nechte vaše rozehřáté ruce spočinout na několik vteřin na partnerových zádech (obrázek vpravo). Nechte proudit energii z těla ven a naplňte jí vašeho partnera...



Masáž může být předehrou...

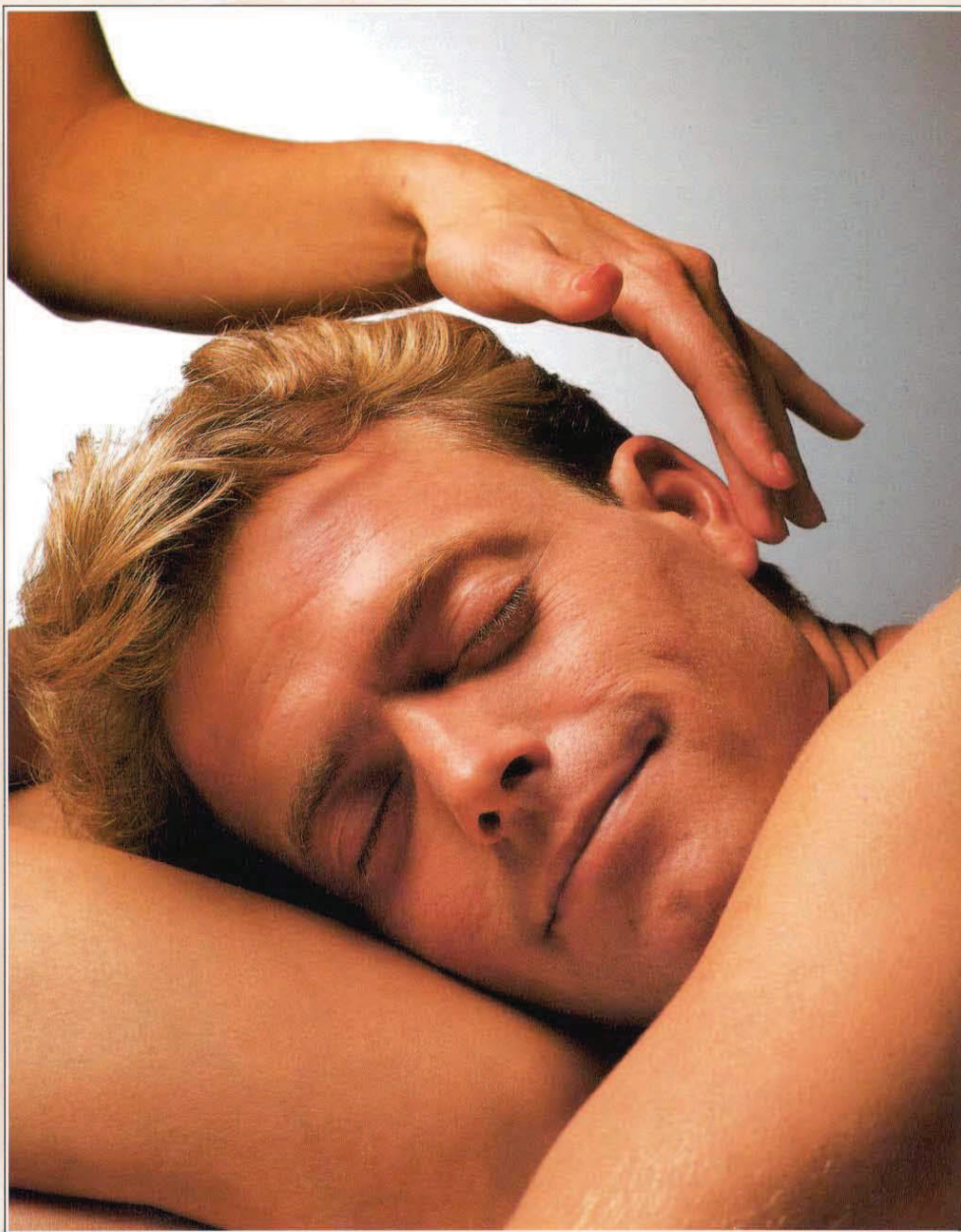




V předchozích kapitolách jsem několikrát opakovala, že pro partnerskou masáž neplatí žádná pevně stanovená pravidla, neexistuje obecně závazné pořadí masáže jednotlivých partií

těla, které by bylo potřeba povinně dodržovat, jde spíše o soubor podnětů a tipů. Partnerská masáž však, jak už sám její název napovídá, vždy znamená především schopnost „přeladit“ své myšlenky na partnera, na jeho momentální duševní a tělesný stav, schopnost vcítit se do něj, vylušit jeho potřeby, silné stránky, nebo naopak jeho slabiny. Využít všech smyslů pro naslouchání partnerovu hlasu (a nemám na mysli pouze ten slyšitelný), přistupovat k němu s citem v konečcích prstů, umožnit mu, aby se cítil příjemně, uvolněně a odpočatě. Partnerská masáž by měla partnera bavit, probudit a obnovit v něm sílu a chuť do života.

Začátkem i cílem citlivé a s láskou provedené partnerské masáže je především odstranit z partnerovy tváře a těla stopy všedního dne plného stresu, duševních konfliktů a frustrace. Probudit v něm znovu lásku k životu, chuť na relaxaci, životní sílu a požitek. Neboť partnerská masáž osvobozuje. Cítil volnost, „odpojit mozek“, přestat uvažovat rozumově, podřídit tělo pocitům, a především oprostít se od sexuálních tabu a klíšé, zaběhnutých způsobů jednání a zvyklostí, které přerosily v rutinu a monotónní soužití. Svoboda znamená také schopnost promluvit si s partnerem bez zábrán o vlastních potřebách a přáních, o tom, co dělá vašemu tělu dobře, kde a jak vás partnerovo hlazení vzrušuje, kde jste nejvíce citliví.



Jaká jiná situace je pro to vhodnější nežli právě partnerská masáž? Oba partneři mají dobrou náladu, cítí se uvolněně a odpočatě jako zřídkakdy. Oddanost plná důvěry a ochota zcela se věnovat partnerovi dávají vzniknout intimní atmosféře, která se ve své přirozenosti a nespoutanosti může v průběhu všedního dne projevit jen málokdy. Zkuste v partnerovi probudit takovou důvěru, aby o svých pocitech uspokojení dokázal hovořit nejen tělem, neverbálně, ale také pomocí slov. Je nutné, aby věděl, že se nemusí stydět za své hlasové projevy blaha a uspokojení ani za případné sexuální vzrušení vyvolané citlivými doteky.

Ne náhodou jsem na začátku této knihy tak zdůrazňovala, že by se stále více mužů a žen mohlo oddávat příjemným účinkům partnerské masáže, kdyby se dokázali oprostit od falešné představy, že se za tento „dárek“ musí partnerovi bezodkladně revanšovat.

Myšlenka nátlaku na sexuální výkon, hluboce zakořeněná v mysli mnoha z nás, a představa sexuálního aktu nutně následujícího po vzájemném tělesném sblížení zabrání vzniku pocitů, díky nimž si máme možnost uvědomit, že život je krásný a stojí za to jej žít: pocitů něžnosti, tělesného kontaktu, blízkosti a tepla. Partnerská masáž není sexuální ani orgasmická akrobacie, nemusí být nutně předehrou vlastního pohlavního styku. Ale – a to je na tom to krásné – může se jí stát...

Téměř elektrizující účinky mívá jemné přejíždění prsty po obrysech partnerova těla. Pohybem lehkým jako vánek hladíte špičkami prstů partnerovo tělo tak, jak se vám zlíbí a jemu líbí. Žádný kousek však nevynechejte, ani bradavky, ani vnitřní strany stehen. Ještě důrazněji než při „běžné“ partnerské masáži zde platí, že pohlavní orgány nejsou žádnou nepřístupnou zónou, které je třeba se za každých okolností vyhnout. Bylo-li sexuální vzrušení při partnerské masáži dosud náhodné, je nyní cílené a přímo kýžené.



zónou, žádnou zakázanou krajinou, které je třeba se za každých okolností vyhnout. Bylo-li sexuální vzrušení při partnerské masáži dosud víceméně náhodné, je nyní cílené a přímo kýžené. Možná vás a vašeho partnera objevná cesta za novými smyslovými prožitky zaujala a probudila ve vás (doslova) chuť. Chuť na erotickou masáž, jejíž cíl je jediný: dováděvé a vzrušující svádění a čistá smyslnost. Kromě rukou při ní můžete použít snad úplně všechno – vlasy, rty, jazyk, vlastní dech, jemné pírkó nebo rovnou celé tělo.

Téměř elektrizující účinky mívá jemné přejíždění prsty po obrysech partnerova těla. Pohybem lehkým jako vánek hladíte špičkami prstů partnerovo tělo tak, jak se vám zlíbí a jemu líbí. Žádný kousek však nevynechejte, a to ani bradavky, ani vnitřní strany stehen. Ještě důrazněji než při „běžné“ partnerské masáži zde platí, že pohlavní orgány nejsou žádnou nepřístupnou



Pokud se váš partner chvěje a ježí se mu chloupky na těle, znamená to, že se chvěje zimou... Spíše vzrušením, které probíhá každým pórem jeho těla. Na řadu pak přichází váš jazyk. Nechte jej klouzat střídavě jemně a silněji po pokožce celého partnerova těla. Možná oba s překvapením zjistíte, že na lidském těle se nachází mnohem více erotogenních zón, než jste si dosud mysleli: vnitřní oblast ucha, ušní lalůčky, nadmíru jemná kůže krku, především v oblasti prvních vlasových kořínků, okolí mužských bradavek, vnitřní strana paží, hýždě, podkolenní jamky a zadní strana stehen, dlaně a velmi citlivá ob-

last mezi jednotlivými prsty. Zkuste do těchto míst zabloudit jazykem nebo jemným prčkem a pozorujte, jak partner vaše doteky prožívá. Máte-li dlouhé vlasy, bude pro partnera jistě silným zážitkem, když budete prameny přejíždět po jeho těle nebo pomocí lehkých pohybů hlavou partnera jemně „bičovat“. Netradičního dojmu dosáhnete také tím, že partnerovo tělo „pofoukáte“ velmi nízko nad pokožkou. Nemusíte mít ani strach vzít do úst prsty na partnerových nohou – erotická masáž je skutečně bezednou studnicí volných fantazií a splněných přání. Můžete použít jakýchkoli metod a prostředků, které vám vytanou na mysli. Nic není zakázáno, vše je dovoleno, pokud to vyhovuje vám oběma.

Zahrňte také partnerův obličej spoustou malých, jemných polibků, dívejte se mu hluboko do očí a pošeptejte mu do ucha něco vzrušujícího. A ještě poznámka k pohlavním orgánům: nebylo-li cílem partnerské masáže záměrné sexuální vzrušení, ale spíše jemné doteky, pak můžete nyní svého partnera vzrušovat zcela cíleně a možná ho i tak trochu „škádlit“, protože on musí v klidu ležet a (zatím) vám nemůže bránit v pohybu.



Pohlavní orgány nejsou a nikdy nebyly izolovanou částí těla, naopak! Jsou součástí komplexního fyzického a psychického systému.

Kontakt s nimi vyvolává příjemné tělesné pocity. Větší část vzrušení je však dílem představ a fantazií, tedy záležitostí psychickou. Proto je – a to je velmi zajímavé a možná pro někoho naprosto nepochopitelné – mozek největší lidskou erotogenní zónou. Ve svém důsledku to znamená, že o míře svého vzrušení a vzájemné stimulace rozhodujeme prostřednictvím svých fantazií, jakéhosi „duševního biografu“.

Pokud cítíte abstinenční příznaky něhy a lásky, uvolní a oblaží vás možná partnerská masáž natolik, že už nebudete mít ani potřebu sexuálního uspokojení, orgasmu. K dovršení vaší potřeby bude úplně stačit,

když po dokončení báječné cesty kolem svého těla zůstanete ještě chvíli ležet v něžné náručí svého partnera, než se zase oddáte problémům všedního dne.



Máte-li chuť na sex, je nyní ten nevhodnější okamžik. Vaše tělo je bezvadně prokrvené a vláčné, s partnerem k sobě máte hodně blízko. Máte-li na sebe doslova chuť, tak se jí poddejte...



Okamžiky po partnerské masáži jsou jako stvořené pro vzájemné škádlení, experimentování, zkoušení nových, neznámých aktivit... Uvidíte, jak krásný umí být život!



Partnerská masáž – nejkrásnější forma lidských doteků – uspokojuje všechny touhy člověka po živočišném teple a něze. Pokuste se dopřát si co nejčastěji chvíle pohlázení těla i duše. Rozezní ve vás všechny zvony, které vás rozechvějí, nebo naopak zklidní a tiše ukolébají. Rozmazlujte partnera svou fantazií a oddaností. A pokud jste tomu již přišli na chuť, pak je tato forma masáže tou nejlepší předehrou lásky...

