

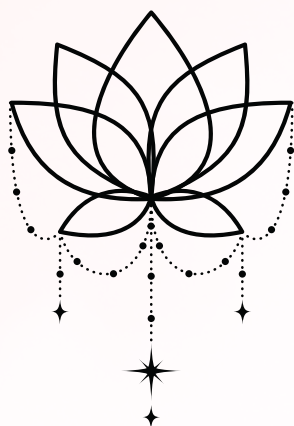
Tráp
**na ženský
ORGASMUS
z klitorisu
(vnější)**

MUDr. Monika Sičová



Ženský orgasmus je pro většinu (jak mužů, tak žen) záhadou.
Od toho mužského se diametrálně liší a je těžší ho dosáhnout,
což pro velké procento lidí znamená, že ho nikdy ani nedosáhnou.
Přitom řešení je tak jednoduché.

Sláskou Monika



Empatie a úcta jsou základem tantrické masáže;
bez nich se stává prázdným rituálem.

**"Empatie je klíčem, úcta je zdrojem; tantrická masáž
bez nich ztrácí svou magii."**

POSTUP INTIMNÍ MASÁŽE



Začni se zklidněním, aby se tělo mohlo uvolnit a vstoupit do masáže. Zaměř se na přítomný okamžik.

Polož ruce na přední část pánve a spoj se s dělohou a vaječníky. Setrvej v klidu a prožívej společné dýchání.

Kresli po břiše osmičky přes obě kyčle a stydkou oblast.

Přived' vibrace nad pubický pahorek (místo nad klitorisem).

Otevři centrální kanál ženy. Svým pohybem od srdce směrem k pánvi, nechej klesat ruku za rukou.

Použij techniku obloučků duhy. Představ si duhu a použij prsty při masáži od podbřišku směrem ke klitorisu. Buď velmi citlivý a přizpůsobuj se masáži.

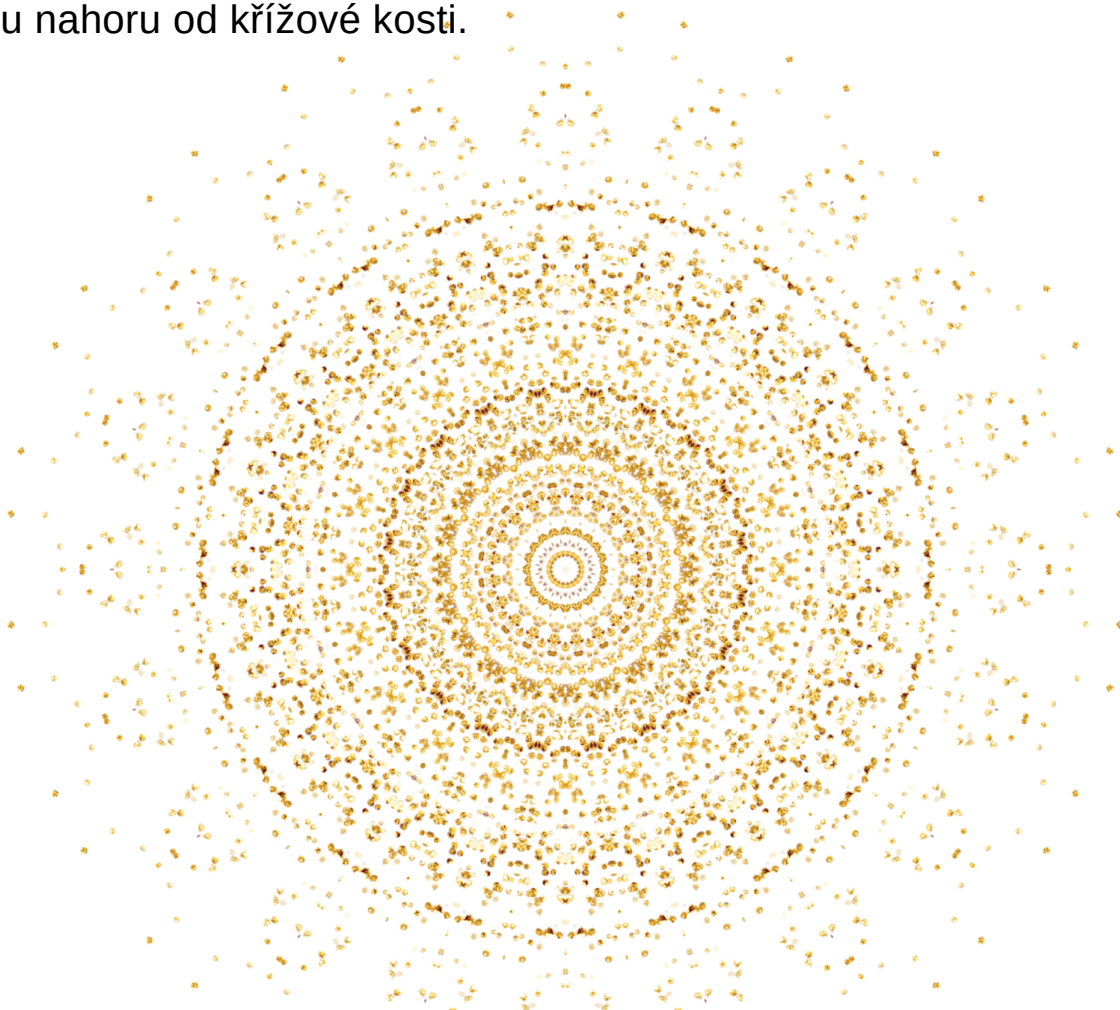
Masíruj pubické ochlupení pro radost a Venušin pahorek.

Přilož dlaně přes celou Joni a pomoz partnerce relaxovat.

Druhou rukou svou ruku překryj a vibruj s ní, přeneseš vibrace do těla.

Dále proved' pulzace dovnitř a ven celou dlaní, s důrazem na relaxaci horní části vaginy. Buď opatrný na stisk a sleduj partnerčin dech.

Pomalu a opravdu velmi pomalu se posouvej nahoru rukama, od zadečku až k venušinu pahorku, druhá ruka následuje. Můžeš také s rukou zajet ze spodu nahoru od křížové kosti.



Použij opačnou stranu ruky (ne dlaň) od zápěstí a hlad' nahoru. Je to jiný pocit. Můžeš i lehce přejet i přes klitoris.

Udělej krouživé pohyby kolem velkých stydkých pysků. Masíruj širší část klitorisu, podporuje proudění krve a klitoris začne nabývat objemu.

Můžeš zajet i pod kost dovnitř a sledovat, jaký druh doteku partnerka preferuje.

KLITORIS



Jako bys zvonil na zvonek, zatlačuj dovnitř ke kosti, dlouhý a pomalý nebo trochu rychlejší pohyb.

Pečlivě proved' stlačení velkých stydkých pysků, jako když balíš tabák, táhni a svírej směrem ven, pro zlepšení prokrvení a pocitu uvolnění.

Proved' pohyb od spodku nahoru po vnějších pyscích.

Vytvoř "L" tvar palcem, který vytvoří 90stupňový úhel od dlaně. Přejížděj s palci po pyscích a uvolňuj třísla dlaní.

Uvolni palec a ukazováček a spoj je do tvaru diamantu, kterým pohybuješ nahoru po velkých pyscích.

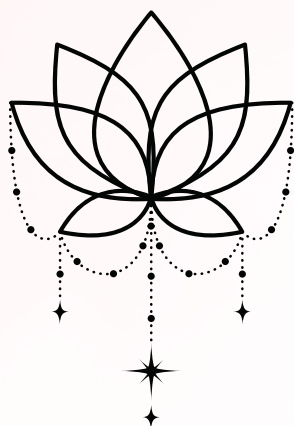
Rozšiř některé pohyby na celá stehna a celé tělo, včetně břicha.

Uvnitř listků (malé stydké pysky) ženy, které jsou velmi citlivé, použij dostatek oleje a jemnosti. Jednou dlaní se opři o kostrč a druhou rukou jemně masíruj vnitřní stydké pysky směrem ven.

Má to být velmi intimní zážitek, takže buď opravdu pozorný k potřebám partnerky. Pamatuj si, že každý má jiné citlivé místo, možná v levo nahoře u klitoriu, takže poslouchej a reaguj na její reakce.

Dlouze masíruj klitoris, použij klouby prstů, klitoris přes předkožku a nakonec čistě obnaženou hlavičku klitorisu, nechej orgasmus dozrát tím, že přijde sám, anebo žena sama pod tvou rukou zrychlí, to ona změní intenzitu.





Tantra odhaluje, že pravé potěšení nepochází z doteku
a přesné techniky, ale z propojení.

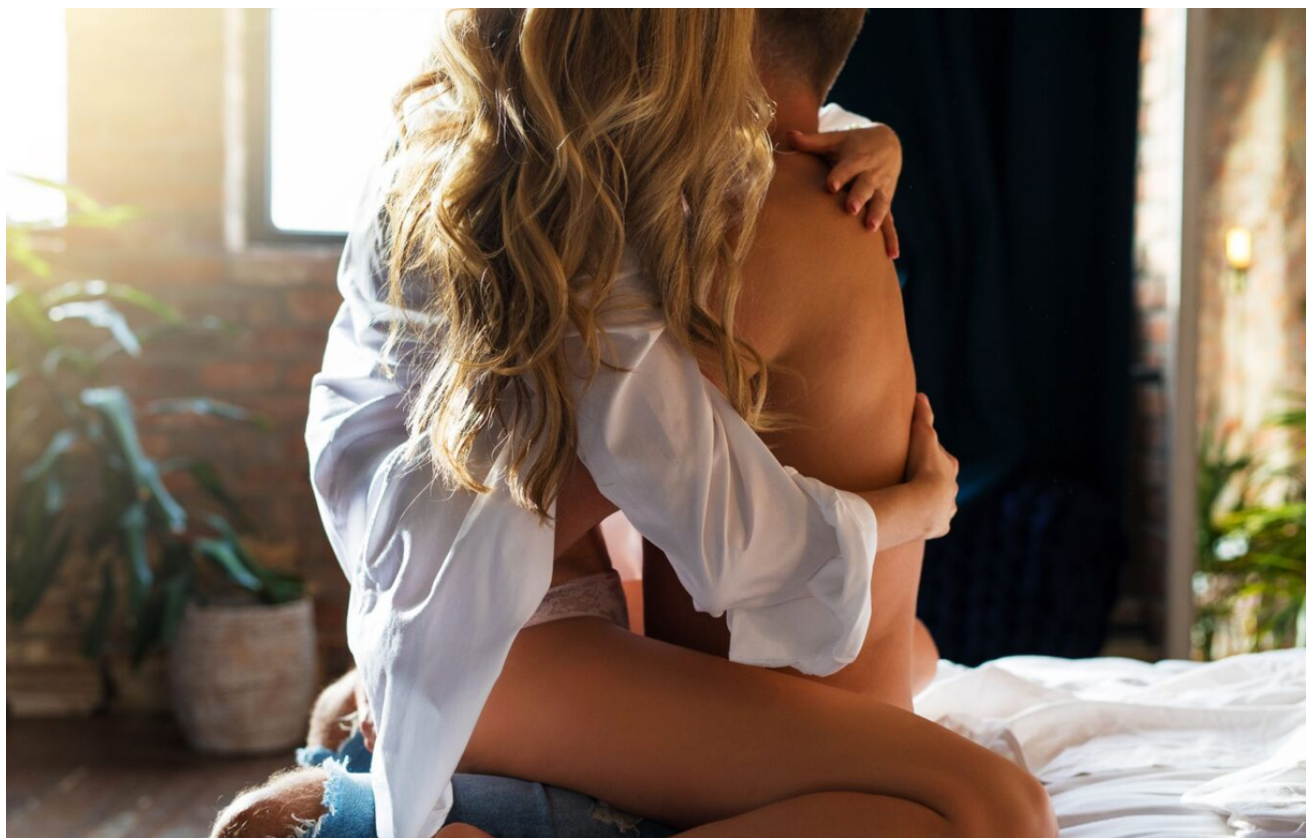
"Nejhlubší potěšení neplynou z fyzického kontaktu, ale z propojení duší."

Jak na ženský ORGASMUS z klitorisu (vnější)

BUĎTE KONZISTENTNÍ

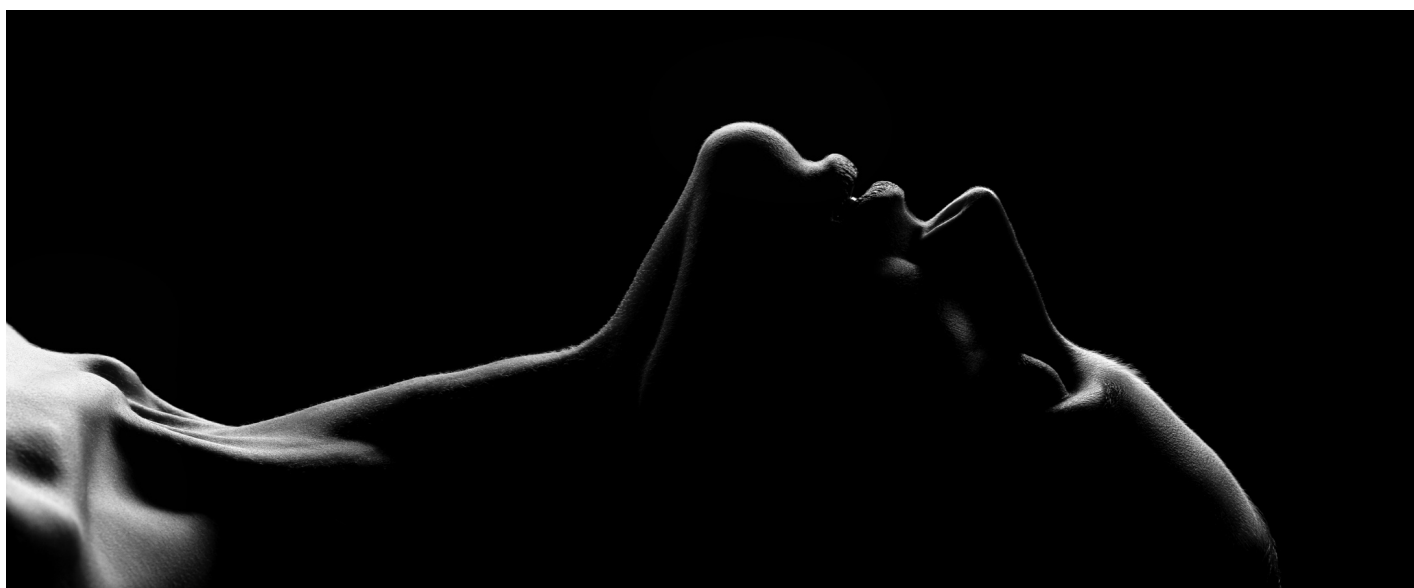
Když se muž blíží k orgasmu, vůbec mu nevadí změna tempa ani polohy. U žen je to přesně naopak – potřebujeme, aby náš partner dělal přesně to, co zrovna dělá a beze změny v tom pokračoval až do našeho vyvrcholení.

To znamená žádné zpomalování, zrychlování ani pauzičky.



NÁBĚH

Skoro všechny známe ten pocit „náběhu“ na orgasmus, který tak často prostě zmizí a my nemůžeme přijít na to proč. Potom přicházejí pocity zklamání a viny, že jsme něco zkazily a že teď náš partner bude mít pocit, že za to může on. Jak si zajistit, abychom v tom stavu zůstaly, a nakonec se dostaly až k vyvrcholení?



Dvě třetiny žen říkají, že v ten moment musí jednoduše všechno zůstat stejně. Žádné změny, prostě pokračujeme a pokračujeme. Ať jste v jakékoliv pozici, neměňte ji a vydržte.

Krásné přirovnání k pocitu náběhu na orgasmus je balancování na hrazdě – která se hýbe. Abychom se mohly plně soustředit na to, co nás k orgasmu přivádí, nesmí nás nic rozhodit. Stejně, jako když se pomyslná hrazda najednou nečekaně začne hýbat jinak, tak když náš partner změní rytmus – spadneme. Všechno je zmařené a můžeme začít od začátku.

V ČEM VŠEM SI UDRŽET KONZISTENCI?

Už jste na hrazdě a teď přichází ten moment před klitoridálním orgasmem. Musíte udržet rytmus a konzistenci tak, abyste dosáhla toho, po čem tak toužíte – vyvrcholení.



NA CO SE SOUSTŘEDIT?

1. RYCHLOST A RYTMUS

Udržujte stejné tempo, stabilní a konstantní. Ať už pomalu, nebo rychle, na tom nezáleží – hlavně pořád stejně.

2. BEZ PAUZ

Udržujte stejné množství tlaku, ať už je to lehounce jako pírko, jemné klouzání po kůži, nebo silnější masírování pod kůží. Nezáleží na úrovni tlaku, ale na jejím udržení.

3. TLAK

Asi nejdůležitější je nezastavovat, žádné přestávky. Pokud se zrovna nesnažíte o tzv. „edging“ (záměrné oddalování orgasmu, aby potom byl intenzivnější), přestávky jsou no-go, které váš orgasmus zaručeně překazí.



NA CO SE SOUSTŘEDIT?

4. ÚHEL

Kromě rychlosti a hloubky je důležité držet i stejný úhel penetrace – zkrátka je potřeba stimulovat pořád to samé místo, na které vaše tělo odpovídá tak, jak odpovídá.

5. ZPŮSOB (PRO ORÁLNÍ SEX)

Chtějte po partnerovi, aby pokračoval v tom, co dělá.

Pokud dělá jazykem tvary X, ať dělá X. Pokud dělá obloučky, ať dělá obloučky.



6. POSTUP (PRO ORÁLNÍ SEX)

Taky mu řekněte, ať udržuje stejnou sekvenci. Ať nemění pořadí toho, co dělá, prostě ať jede, jak začal

7. SMĚR (PRO ORÁLNÍ SEX)

Pokud jde ve směru hodinových ručiček, ať pokračuje ve směru hodinových ručiček. Jde zezdola nahoru? Tak ať jde dál zezdola nahoru.

KOMUNIKACE JE KLÍČ

Stejně jako ve vztahu, i v posteli je to hlavně o komunikaci. Co se týče orgasmu, hlavní je komunikace před sexem. V momentě, kdy se již blíží vyvrcholení, váš partner musí vědět sám, co má dělat. Když mu budete diktovat, co potřebujete, začnete se soustředit na mluvení a momentum bude ten tam.

Pro muže. Hlavně si dejte pozor na otázky typu „Už budeš?“ a podobné – jediné, čeho tím dosáhnete, je že se začnete soustředit na druhého a žena se začne vnitřně ptát sama sebe „*trvá mi to moc dlouho?*“ nebo „*nudí ho to už?*“.



NE VŠECHNY JSME STEJNÉ

Jako u všeho, ne každý to má stejně. Některé z nás naopak těsně před vyvrcholením ocení náhlou změnu. To, co jednu vyvede z míry a orgasmus zmaří, pošle jinou do další dimenze slasti. Nejlepší je prostě zkoušet.

Hledejte různé způsoby, zkoušejte konzistenci, potom překvapivé změny, různé pozice i postupy. Hlavně nezapomínejte na komunikaci a sdílejte své objevy s partnerem tak, aby se podle nich mohl chovat a dát vám přesně to, co potřebujete. Žádná obecná příručka mu nepomůže, to musíte udělat vy sama.

Dvě třetiny – zhruba tolik žen bude orgasmu dosahovat tak, jak jsem zmínila na začátku. Zbývá třetina bude potřebovat něco úplně jiného. A třetina není málo – takže se nebojte experimentovat! A i když vám tenhle postup bude vyhovovat, nikdo neříká, že vám nemůže sednout i další!

Je ale pravda, že i ženy, které preferují těsně před orgasmem nějaké překvapení (třeba intenzivnější stimulaci klitorisu, zrychlení tempa...) většinou ocení konzistenci, než se k orgasmu přiblíží.

MULTIORGASMUS

PRVNÍ KROK



Toto je nabíjení pozitivního pólu sexuality. Pokud toužíte dosahovat intenzivnějších vaginálních a dalších hlubších orgasmů, tak zkuste nevyvrcholit úplně, nemít ten nejsilnější možný orgasmus z klitorisu.

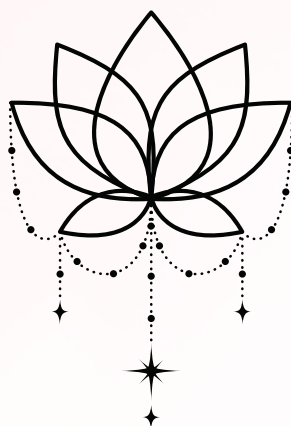
Je to proto, že podobně jako u mužů, tak může být ten orgasmus "finální".

Opadne vás touha po milování, do krve se uvolní velmi silně jiné hormony (prolaktin) a už nemusíte chtít pokračovat. To je ten důvod, proč mnoho žen, které se naučily mít pouze hlavní klitoridální orgasmus, tak už nedosahují hlubokých, mnohočetných orgasmů vaginálních.

Klitoris není schopný mít většinou řetězené a multiorgasmické reakce... To dokáže náš G bod, kde můžete zažívat i deset orgasmů ve vlnách po dlouhou dobu, to dokáže děložní čípek a také AFE zóna a jiné části Joni.

My potřebujeme, abychom úplně probudily vnitřní orgasmy, aby byly "sladké a všobjímající", tak potřebujeme hodně plusové, jangové energie z klitorisu, aby doputovala dovnitř do joni.

Je to tantrické propojení plusového a mínusového bodu sexuality.



Vzdát se kontroly během tantrické masáže znamená najít pravou sílu v zranitelnosti.

"Tantrická masáž učí, že pravá síla neleží v kontrole, ale v odvaze být zranitelný a přijmout tak extázi života."

Tantrická masáž je mnohem víc než jen prostá fyzická stimulace.

Je to posvátná praxe, která může pomoci ženám uzdravit a objevit jejich sexuální potenciál. Masáž Joni ve své esenciální podstatě propojuje tělo, mysl a duši, aby vytvořila hluboký prostor pro transformaci a navýšení sexuální energie.

Při tantrické masáži je klíčovou součástí práce s energií. Pomocí dechu, doteků a soustředění se na energetické body, tento proces pomáhá otevřít sexuální energetický kanál ženy. To umožňuje volné proudění energie skrz její tělo a zvyšuje citlivost a živost všech sexuálních receptorů.



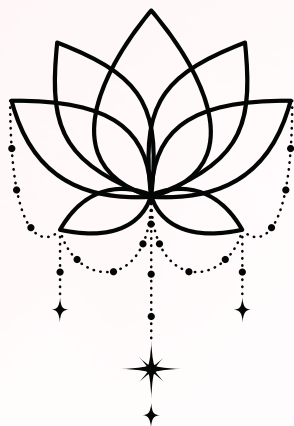
Postupně, jak se žena odevzdává do masáže více a více, může začít objevovat nové vrstvy rozkoše a slasti. Tantra je o spojení s vnitřním já ženy a o propuštění emocí, které blokují její sexuální potenciál. Skrze tantrickou masáž může žena dosáhnout hlubšího propojení s vlastní ženstvím a odevzdat se extázi.

Masáž Joni může pomoci ženě stát se multiorgasmickou v důsledku uvolnění emocionálních bloků a otevření sexuálního kanálu. Proces rozšiřování orgasmu a prodlužování extáze je pečlivě budován a žena postupně objevuje nové hranice svého sexuálního potenciálu.

**S praxí a důvěrou může dosáhnout série intenzivních
a prohloubených orgasmů.**

Tantrická masáž je v podstatě energetická léčebná technika. Skrz ni lze odstranit blokády, uvolnit trauma a zranění spojená se sexualitou a probudit ženskou sexuální sílu. Je to proces, který vyžaduje trpělivost, pochopení a otevřenost od obou partnerů.

Tímto esoterickým přístupem k tantrické masáži můžeš intuitivně propojit tělo, mysl a energii.



Přítomnost je víc než příprava

**"Bud'te tady a teď. Minulost i budoucnost jsou iluzí,
která může váš zážitek jen zatemnit."**

JAK ZAČÍT MASÁŽ, PŘED EROTICKOU MASÁŽÍ

Před začátkem masáže je důležité mít správné prostředí, které podporuje uvolnění.



Vytvořte vhodnou atmosféru

Intimní osvětlení, vůně, teplota a hudba, které vytvářejí relaxační prostředí.

Vypněte mobily a zabezpečte si soukromí, aby se vaše žena mohla plně soustředit a uvolnit.



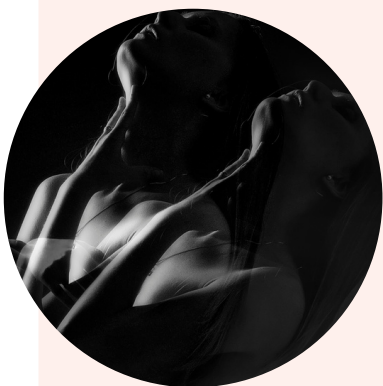
Začátek masáže

Začněte lehkým dotekem na povrchu těla s pomocí teplého oleje. Při každém dotyku se snažte být plně přítomni a vnímat reakce ženy.



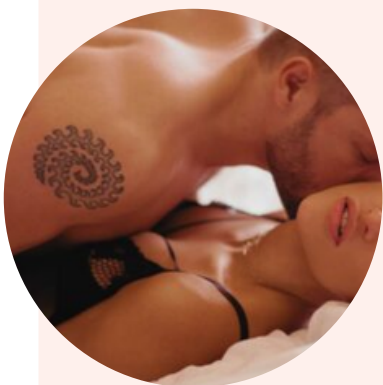
Uvolnění těla

Pomalů se pohybujte po celém těle, postupně uvolňujte svaly a napětí. Zaměřte se na krk, ramena, záda, hýždě a stehna a jeptiškovský sval, který je na vnitřní straně stehna. Uvolněte boky...



Prodloužení dechu

Pomáhejte ženě prodlužovat a prohlubovat dech. To jí pomůže se uvolnit a vnímat intenzitu masáže.



Nástup sexuálního vzrušení

Jak se žena uvolňuje, můžete přecházet k jemnějším dotekům v intimní oblasti. Používejte různé techniky, jako je krouživé pohyby, tlak na bodu G a klitoris, a komunikujte s ženou, abyste zjistili, co jí přináší největší potěšení. Propojte sexuální vzrušení s celým tělem, hrajte si se ženou.

Po 15 minutách přípravné masáže těla přejděte k masáži Jóni...

Pomalu zvyšujte intenzitu stimulace, udržujte komunikaci s ženou, ať víte, jak jí nejlépe vyhovovět. Paralelně se zaměřte na stimulaci různých částí těla, abyste pomohli ženě prožít několik orgasmů bez přetržení.

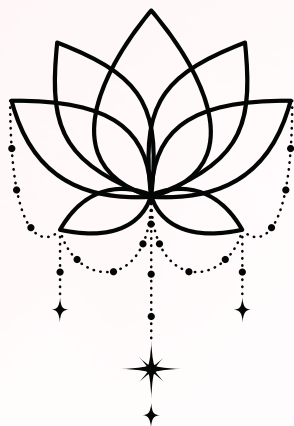


Závěrečná relaxace

Po dosažení mnoha orgasmu nebo dokončení masáže nechte ženu relaxovat. Můžete jí poskytnout něžné pohlazení nebo ji zabalit do teplé deky.

Pamatujte si, že každá žena je jiná a jedinečná, takže je důležité být citlivý na její potřeby a reakce. Komunikace je klíčem k přizpůsobení masáže podle jejich preferencí a pohodlí. Ani jedna žena není stejná, naučený postup u jedné ženy většinou nefunguje u jiné...Občas se ptejte....





Hluboké dýchání jako klíč

**"Naučte se dýchat nejen svými plícemi, ale celým svým bytím.
Hluboké dýchání je mostem k uvolnění a přijetí."**

PODROBNĚJŠÍ DETAILY

Komunikace: Před samotnou masáží si promluvte o očekáváních a hranicích. Je důležité mít otevřenou komunikaci.

Dech: Věnujte pozornost dechu ženy. Požádej ji, aby si všímala svého dechu a prožívala každý nádech a výdech.

Stres u pánevního dna: Jemně zatlačte na místo mezi konečníkem a vagínou, abyste uvolnili napětí v pánevním dnu.

Něžné pohlazení: Začněte jemnými a něžnými pohyby po vnějších partiích vagíny, jako je stydké pysky a klitoris.

Tady a teď: Během masáže buď plně přítomný a vnímej ženu. Poskytni jí pocit bezpečí a povzbud ať se plně oddá svým emocím.

Přepínání intenzity: V průběhu masáže může docházet ke změnám intenzity a tempa stimulace na základě prožitku. Buď vnímavý na její potřeby a reakce.

Přerušení při orgasmu: Pokud žena zažívá orgasmus, můžeš pokračovat v doteku nebo ji pozvolna uvolnit a nechat ji prožít pocit odpočinku.

Rozplynutí napětí: Na konci masáže pokračuj něžným a uklidňujícím dotekem po celém těle, abys přispěl k celkovému uvolnění.

Povzbuzení komunikace: Po masáži se ptej ženy, jak se cítí a co prožila. Je důležité vytvořit prostor pro sdílení zkušeností.

Poskytni jí čas: Nechte ženu odpočinout a prožít své pocity. Podporuj ji, aby si vzala čas pro sebe.

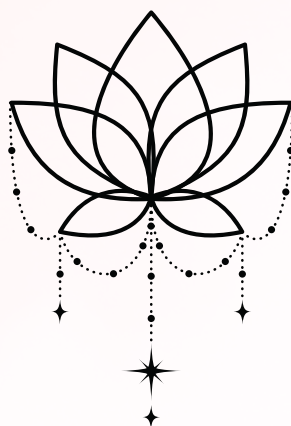
Ochrana soukromí: Po skončení masáže zajisti dostatek soukromí a prostoru pro ženu, aby se mohla srovnat s prožitými emocemi a energiemi.

Otevřená komunikace: Po nějaké době se zeptej ženy, jaká byla její zkušenost a zjisti, jestli byla masáže pro ni příjemná a uspokojujivá.

Následná péče: Pokud se žena cítí unavená nebo vyčerpaná, nabídni jí něco, co ji bude příjemně povzbuzovat, jako například teplý čaj.

*....někdy je tantrická masáž přede hrou před krásným milováním
a jindy léčením....*





Uzdravení starých ran

"Pro mnohé ženy může tantra sloužit jako mocný nástroj k uzdravení ze sexuálního traumatu, nabízí cestu k obnově tělesné integrity a důvěry."

CO SE MŮŽE PŘIHOdit A JAK NA TO?

*Při tantrické masáži žen se mohou vyskytnout různé problémy.
Zde je seznam pěti nejčastějších problémů a způsoby, jak je řešit:*



Nedostatek důvěry

Mnoho žen může mít obavy o otevření se a důvěře. Je důležité vytvořit prostor pro otevřenou a zdravou komunikaci. Partner by měl vysvětlit své záměry, naslouchat partnerčiným obavám a odpovědět na otázky. Vzájemná důvěra a respekt jsou základem každé tantrické masáže.

Nedostatečné porozumění sdílení hranic

Masáže musí být prováděny s respektem k hranicím partnerky. Před masáží je důležité vyjasnit a odhalit předpokládané hranice a pohlížet na ně jako na průvodce. Otevřená komunikace, vzájemné dotazy a vzájemná součinnost mohou zajistit, že masáž probíhá v souladu s přáními a hranicemi partnerky.

Nízké sexuální sebevědomí

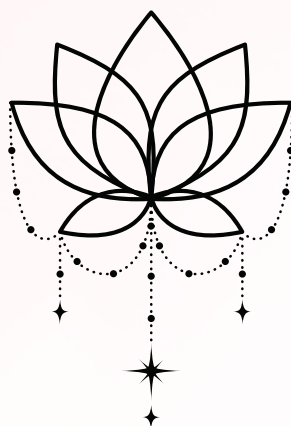
Některé ženy mohou mít nízké sebevědomí ve své sexualitě a těle. Partner by měl vytvořit bezpečné a přijímající prostředí, v němž je žena povzbuzena k přijetí a objevování svého těla a sexuálního potenciálu. Komplimenty a slova povzbuzení mohou pomoci ženě cítit se pohodlnější a sebevědomější.

Nedostatek relaxace

Jedním z hlavních cílů tantrické masáže je relaxace a uvolnění. Některé ženy se však nemusí na začátku zcela uvolnit. Partner by měl vytvořit prostředí, které podporuje relaxaci, a použít dechové a uvolňovací techniky pro pomalé a postupné uvolňování napětí.

Očekávání výsledků

Některé ženy mohou mít představu, že budou mít určité výsledky během masáže, například dosažení orgasmu nebo mnoho orgasmů. Je důležité vysvětlit, že tantrická masáž je o objevování, uvolňování a propojování s vlastním tělem a energií. Není to závod, ale proces, který vyžaduje trpělivost a otevřenost. Cílem je dosáhnout hlubokého propojení a prožít rozkoš bez tlaku na určité výsledky.



Tantra nás učí, že pravé potěšení není o intenzitě, ale o autentičnosti

"Nejhlubší potěšení není v síle, ale v autenticitě momentu a spojení."

Ostatní už přijde samo.