

SKRIPTA PRO ON-LINE KURZ  
LÍBACÍ KURZ



Autorka kurzu:

Julie Gaia Poupětová ©

## Část 1: ÚVOD & HISTORIE POLIBKU

V úvodu se dozvíte:

- Kolik typů polibků je popsáno v Kámasútře ?
- Co znamenal polibek ve středověku ?
- Co všechno se dá o partnerovi/ce zjistit při polibku ?
- Co je Philematologie a kdo je Osculolog ?

### Úkoly a otázky:

1. Jak moc věříte v ....%, že se dá polibek naučit ?

.....

2. Který druh polibku jde vašemu partnerovi/ce nejlépe?

- a) Osculum                      b) Bastium                      c) Savolinum

A proč ?

.....

3. V čem myslíte, že byste se mohli zlepšit vy osobně?

.....

## Část 2: ZAHŘÁTÍ & POLIBEK NA RUKU

### Přehled technik:

- SIMHASANA                      „Lví pozice“ z jógy k uvolnění krku  
Polibek na hřbet ruky                      (co vše muži o ženě prozradí)

### Úkoly a otázky:

1. Jak příjemná je vám představa dávat/dostávat polibek na ruku na veřejnosti ?

.....

2. Pro muže: Co ženě polibkem na ruku vyjadřujete?

.....

3. Pro ženy: Jaké pocity při polibku na ruku zažíváte?

.....

## Část 3:      **NOVÁ MÍSTA & PŘEDEHRA K POLIBKU**

Přehled technik:                    (zcitlivování a uvědomování si rtů pro poskytování vědomějších polibků)

### Masáž rtů a citlivá místa

Inovativní doteky kolem rtů

Nezvyklé doteky stimulující tvorbu dopaminu (moment překvapení)

Protisměrné doteky pohybem kolem rtů – aktivace pravé i levé hemisféry

### Předehra k polibku a Yab Yum pozice

Tantrický polibek / Eskymácký polibek

Probouzejte topořivou tkáň, užijte si tanec čely a nosy.

Vytvářejte touhu, těšení se a chuť na samotný polibek.

Zkuste si vyměnit dominantní roli při polibku.

Domluvte se, kdo z vás na chvíli povede v dotecích a ten druhý ho bude následovat.  
(po chvíli si vystřídejte role)

### Úkoly a otázky:

**1.**      Jaká místa na rtech a kolem rtů máte nejcitlivější ?

.....

**2.**      Jaký typ doteků (rychlost, intenzita) se vám na těchto místech líbí ?

.....

**3.**      Co cítíte, když se vzájemně sladíte při tantrickém polibku ?

.....

## Část 4:      CASANOVSKÝ POLIBEK KAPŘÍK HADÍ POLIBEK

### Přehled technik:

Aktivace a objevování citlivých a topořivých erotogenních zón

- chřípí nosu a jeho špička
- ušní boltce
- přechod šíje v ramena

Prohloubení umění svůdného doteku rty

Nezapoměňte, že rty jsou propojené s naší psychikou...

Jak zvládnout příliš lechtivé doteky (supersenzitivní místa) ? (lechtivé místo-centrum radosti)

Jak vytvářet touhu a probouzet vzrušení Hadím polibkem ?

### Úkoly a otázky:

1. Na jaké oblasti s erektilní tkání jsou vám polibky příjemné, sympatické ?

.....

2. Jaké techniky můžete použít k tomu, abyste řekli, co vše budete chtít dál ?

.....

3. Vzpomeňte si na 2 způsoby, jak překonat přílišnou lechtivost:

.....

4. Vyzkoušejte si kombinaci kapříka a hadího polibku (vše na horním rtu).

.....

Jak se vám to líbí ?

.....

## Část 5: PŘEKVAPENÍ PULZUJÍCÍ POLIBEK HOLLYWOOD STYLE

Překvapte partera/ku nečekaným druhem doteku, vytvářejte dopaminové okamžiky.

### Úkoly a otázky:

**1.** Jaký druh polibku vás při cvičení „Překvapení“ nejvíce překvapil?

.....

**2.** Ve které pozici můžete nejlépe vyzkoušet „Pulzující polibek“ ?

.....

**3.** Jak na vás působí zvednutí rukou a pocit že se máte odevzdat partnerovi/ce při polibku „Hollywood style“ ?

.....

### TAJEMSTVÍ SÍLY POLIBKU

Dovolte si oživit vzájemný čas líbánek ve vašem vztahu a společně si připomenout, jak je POLIBEK důležitý pro vaše společné vztahové souznění.

LÍBÁNÍ je projevem kvality vztahu !