

## Najljepše Kamasutra poze

*Bez obzira idete li za Novu godinu na neki ludi party, možda ćete se u nekom trenutku, usred noći, naći udvoje, s osobom koju volite i koja vas jako privlači. Da sve ne bi završilo uobičajeno, predlažemo neke od najljepših Kamasutra poza. Uživat ćete i opustiti se. Možda drugo jutro uslijedi samo mali muskulfiber za one izvan forme*

### **Mala sirena**

Žena potrbuške liježe na krevet tako da je njen donji dio tijela na krevetu dok gornji dio tijela visi. Muškarac liježe potrbuške na ženu dižući se rukama u sklek te se tako pomiče gore dolje. Vježba je izvrsna za jačanje muških bicepsa i tricepsa.

### **Most**

Žena stvara most od svoga tijela na način da se savije u struku, lagano savije koljena, a rukama dotiče pod koji služi kao oslonac. Muškarac ulazi odostraga pridržavajući se za ženin torzo. Vježba je izvrsna za jačanje gornjih i donjih trbušnih mišića kod žene.

### **Dijamant**

Muškarac leži na leđima s jastukom koji mu podupire vrat. Žena, okrenuta prema njemu, sjeda mu u krilo i svoje ruke i noge polaže na obje strane njegova torza. Jednom kada je duboko unutra, žena se nježno pomiče u dijagonalnim smjerovima stvarajući tako putanju dijamanta: lijevo, dolje, desno, gore. Ovo je izvanredan način za vježbanje koncentracije i ravnoteže, za oba partnera.

### **Uklizavanje**

Žena leži na boku, donja noga položena je na pod ili krevet, a gornja noga se savije u koljenu. On sjeda između ženinih nogu, diže njenu gornju nogu na svoje rame i ulazi. Na taj se način vježbaju bedreni mišići te bočni trbušni mišići kod oba partnera.

### **Bedro o bedro**

Muškarac leži na leđima, jedna noga mu je ispružena, a druga savinuta u koljenu. Okrenuta leđima, žena opkoračuje svinutu nogu, sjeda na njega te se kreće uzduž bedra pridržavajući se za koljeno. Žena na taj način jača kvadricepse i mišiće stražnjice.

### **Istezanje**

Žena leži na trbuhu, ispruženih nogu prekrivenih na zglobovima i ispruženih ruku tako

da su mišići leđa istegnuti, ali opušteni. Muškarac liježe na ženu i nogama opkoračuje ženino tijelo. Na taj se način vježbaju mišići leđa kod žene dok muškarac vježba mišiće stražnjice.

### **Jahač u galopu**

Muškarac leži na leđima, žena klekne na njega okrenuta mu licem. Žena svojim stopalim „obgrljava“ muškarčeve noge te se miće stišćući i otpuštajući mišiće stražnjice. Ova vježba je osim za mišiće stražnjice, vrlo dobra i za bedra.

### **Penjanje**

Žena leži na leđima s jastukom koji joj pridrži vrat. Noge su ispružene 90 stupnjeva od tla. Muškarac klečeći ulazi pridrživajući se za ženine gležnjeve te se lagano podiže i spušta. Na taj se način vježbaju muškarčevi mišići stražnjice te bedreni i trbušni mišići kod žene.

### **Slapovi Nijagare**

Za ovu vježbu potrebno je kadu napuniti toplom vodom i eteričnim uljima. Muškarac ispruženih nogu sjeda u kadu, žena mu se okreće leđima te savinutih koljena sjeda na njega. Muškarac je, držeći je za torzo, polagano diže i spušta, a žena uzima tuš i usmjerava ga prema međunožju intenzivirajući tako užitak. Na taj način vježbaju se ženini mišići stražnjice te biceps kod muškarca.

### **Krevet**

Žena liježe potrbuške na krevet na način da joj se samo gornji dio tijela nalazi na krevetu, a donji visi. Muškarac prilazi, uzima ženine noge, te ulazi, stavljajući noge sa strane svoga tijela. Na taj se način izvrsno jačaju mišići stražnjice te bedara.

**IZVOR: "THE COMPLETE KAMA SUTRA"**