

# **Brazílska depilácia doma?**

**Ako na depiláciu v domácom prostredí.**

**Mgr. Alica Priečinská**



**[www.cukrovadepilacia.sk](http://www.cukrovadepilacia.sk)**

## O čom je tento ebook?

Je o brazílskej depilácii, ktorá je veľmi špecifická.

Je o niečo zložitejšia, ale výsledok stojí za to.

Vyžaduje prax, no získate ňou krásne hladkú pokožku.

V tomto ebooku, dostávate skúsenosti, ktoré sa nikde neučia (iba u nás na kurzoch). Získavajú sa postupne, praxou. Ja, Vám ich dávam, už spracované.

Dozviete sa, kedy začať s brazílskou depiláciou, aj aké sú riziká, a ako im predchádzať, prípadne ich minimalizovať. Akú cukrovú pastu si vybrať, aký je postup pri brazílskej depilácii a mnoho ďalších informácií.

Bude to pre Vás možno lákavé, začať práve brazílskou depiláciou, no skúste ísť po poriadku. Dobre natrénujte najprv iné časti tela, a až potom skúšajte túto depiláciu. A najlepšia skúsenosť pre Vás, začať najprv na sebe.



**Napísala: Mgr. Alica Priečinská**

### **Prehlásenie:**

Tento materiál je informačným produktom. Akékoľvek šírenie alebo poskytovanie tretím osobám bez súhlasu autorky je zakázané. Ďakujem za pochopenie a rešpektovanie tohto prehlásenia. Stiahnutím tohto materiálu rozumiete, že akékoľvek použitie informácií z tohto materiálu a úspechy, či neúspechy, ktoré z toho plynú, sú iba vo Vašich rukách a autorka nenesie žiadnu zodpovednosť.

## Obsah:

1. Čo je brazílska depilácia.....	4
1.2. Kedy začať s brazílskou depiláciou? .....	4
1.3. Riziká brazílskej depilácie.....	4
1.4. Kedy brazílsku depiláciu nerobiť.....	6
2. Metódy odstraňovania chĺpkov vs. brazílska depilácia .....	7
2.1. Prečo je depilácia cukrovou pastou najideálnejšie riešenie? .....	7
2.2. Aká cukrová pasta je ideálna na brazílsku depiláciu .....	9
2.3. Aká technika depilácie cukrovou pastou je najvhodnejšia? .....	10
3. Ako sa pripraviť na depiláciu a ako sa o pokožku starať. ....	11
3.1. Starostlivosť o pokožku.....	12
4. Depilácia intímnych partií u žien – brazílska depilácia.....	12

## 1. Čo je brazílska depilácia

Je to depilácia intímnych partií komplet – v oblasti vnútornej časti stehien, slabín, trojuholníka chĺpkov, ohanbia až po konečník.

Na Slovensku je ešte stále málo salónov, kde túto procedúru ponúkajú. Brazílska depilácia začína byť u nás veľkým trendom a podstupuje ju stále viac žien, ale aj mužov. eBook Vám dáva možnosť, ako si bezpečne môžete depiláciu urobiť v pohodlí domova.

Dôvodov na brazílsku depiláciu môže byť viac:

- zdravotné problémy,
- móda,
- partnerské vzťahy,
- práca.

### 1.2. Kedy začať s brazílskou depiláciou?

Ak nemáte **žiadne skúsenosti**, určite **nezačínajte** touto depiláciou. Najprv musíte dobre ovládať techniku depilácie na iných častiach tela, kde je pokožka pevnejšia a je tam väčšia plocha, na ktorej sa môžete zdokonaľovať.

V intímnych partiách je pokožka veľmi jemná, na mnohých miestach príliš voľná (hlavne u mužov – semenníky) s množstvom záhybov. Na týchto miestach je teplota omnoho vyššia a oveľa viac sa potí. Hlavne v oblasti vnútornej strany pyskov, čiže slabín alebo semenníkov u mužov. Tieto faktory brazílsku depiláciu sťažujú. Ak nemáte dostatočnú prax, môžete pokožku poškodiť.

### 1.3. Riziká brazílskej depilácie

Názory odborníkov na brazílsku depiláciu sú viac menej jednotné. Varovne pri nej zdvíhajú prst.

Chĺpky v intímnych miestach majú svoju biologickú funkciu. Sú akousi bariérou, medzi pošvou a oblečením, prípadne chránia pokožku pri sexuálnom styku, kde dochádza k treniu. Výskumy ukazujú, že v posledných rokoch lekári zaznamenali vyšší výskyt kožných a gynekologických ochorení v intímnej oblasti (no priamo nedokázali súvis s odstraňovaním chĺpkov).

Dôležité je však poznamenať, či sa chĺpky správne odstraňujú a aká je po depilácii starostlivosť o pokožku (toto je veľmi dôležitý faktor).

Francúzsky lekári robili prieskum (2011-2012) na vzorke 30 ľudí (6 žien, 24 mužov). Zistili, že 93% z nich, si ochlpenie v intímnej oblasti odstraňuje (70% holenie, 10% depilácia voskom). V týchto prípadoch našli u 10 jedincov zhoršenie stavu pokožky, vo forme bradavičiek alebo bakteriálneho ochorenia. Tento výskum bol len predbežný a nedokázal preukázať súvislosť s odstraňovaním ochlpenia v intímnych partiách, pretože vzorka bola veľmi malá. (zdroj: <http://www.livescience.com>)

Teoretické názory lekárov, však dávajú zvýšené riziko kožných problémov, do súvisu s odstraňovaním chlpkov. Pri holení sa pokožka žiletkou odiera, čím dochádza ku zvýšenej citlivosti (odstraňuje sa ochranný vrchný film), prípadne môže dôjsť k porezaniu. Takáto pokožka, je oveľa náchylnejšia na prenos chorôb a baktérii po holení, pri nedostatočnej hygiene a ošetrovaní.

Moslimské ženy sú známe depiláciou celého tela, už po stáročia. Prečo neriešia takéto problémy, ako u nás? Dokonca, ani hygiena tam nie je na takej úrovni, ako v západnom svete. Líšia sa spôsobom depilácie (používajú iba cukrovú pastu, ktorá je jemná a prírodná), štýlom obliekania (používajú prírodné materiály a voľné oblečenie), nepreháňajú to s hygienou.

Pri brazílskej depilácii musíme byť trpezliví a starať sa o pokožku presne tak, ako sme zvyknutí na inej časti tela (starostlivosť o tvár považujeme za samozrejmosť). Ak po takejto depilácii, dodržíme potrebné odporúčania, riziko problému sa znižuje na minimum.

### Ako toto riziko minimalizovať?

- **Dôležitá je hygiena** – brazílska depilácia by sa mala robiť iba na úplne čistej pokožke. Pred depiláciou je potrebné pokožku očistiť v sprche, intímnym čistiacim gélom, dobre teplou vodou osprchovať a vyutierať jemne do sucha. Najprv si všetko nachystajte na depiláciu a potom si dobre vyumývajte ruky, aby ste sa pokožky dotýkali, len čistými rukami.
- **Odstraňovanie chlpkov** – mali by ste zvážiť, akú formu použijete (holenie, vosky, cukrovú pastu). Je dôležité sledovať reakcie pokožky, ako sa správa a vyzerá po depilácii. Prípadne vyskúšať viac foriem odstraňovania chlpkov a vybrať si tú, ktorá Vám najviac vyhovuje.
- **Ošetrovanie po depilácii** – pokožka musí aj po depilácii zostať čistá. Zbytočne sa jej nedotýkať rukami a nechať ju minimálne 12-24 hodín v klude sa zregenerovať. Potrebuje voľnosť a preto si treba starostlivo vybrať spodné oblečenie (voľnejšie, bavlnené a hlavne čisté). Ak je to možné, po použití toalety sa opláchnuť v čistej teplej vode, aspoň v deň depilácie. Preto je najlepšie urobiť si brazílsku depiláciu

podvečer alebo večer pred spaním a neobliekať si už spodné oblečenie, prípadne dať si voľné bavlnené pyžamo.

- **Sexuálne aktivity** – po depilácii sa vyhnite sexuálnym praktikám aspoň 12-24 hodín, kým sa pokožka neupokojí. Pri sexe dochádza ku treniu, čo môže citlivú pokožku ešte viac podráždiť a zároveň môže dôjsť k prenosu baktérií, čím sa zvyšuje riziko vzniku bradavičiek, či poranení pokožky. Aj tu platí hygiena, čiže čistá pokožka, u oboch partnerov.

#### 1.4. Kedy brazílsku depiláciu nerobiť

Keď si robíte brazílsku depiláciu doma sami, je na Vás a Vašom zdravotnom stave, či si depiláciu urobíte alebo nie. Vy viete najlepšie ako sa cítite, alebo či máte nejaké problémy.

V akých prípadoch brazílska depilácia nie je vhodná?

- Vystúpené znamienka – je potrebné ich obísť.
- Bradavice – depilácia je nevhodná, môžu sa rozšíriť, najprv treba vyriešiť problém a až potom uvažovať nad depiláciou.
- Gynekologické problémy (zápaly, candidóza ...) – depilácia je nevhodná, problém je potrebné dobre preliečiť a až po konzultácii s lekárom podstúpiť depiláciu.
- Herpes – depilácia je nevhodná, stav sa môže zhoršiť a herpes rozšíriť, potrebná dôkladná liečba a konzultácia s lekárom.
- Svrbenie, štiepanie – príznak podráždenej pokožky (začervenanie) – depilácia je nevhodná, stav sa môže zhoršiť a prejsť do zápalu. Odkonzultovať s lekárom príčiny problému a prípadne preliečiť.

## 2. Metódy odstraňovania chĺpkov vs. brazílska depilácia

Pre porovnanie sa môžeme pozrieť, ako pôsobia na pokožku rôzne metódy odstraňovania chĺpkov.

**Vosky** – sú príliš horúce 50-55°C, čo je pre jemnú pokožku vysoká teplota. Zhoršujú zarastanie chĺpkov (pretože odstraňujú chĺpky proti smeru rastu, čím narúšajú ich prirodzený rast), sú v nich použité syntetické látky. Zvyšujú riziko poranenia pokožky, pretože sa prilepia na pokožku a nesprávnou manipuláciou pri strhnutí, môže dôjsť k poraneniu.

**Krémy** – vzhľadom na ich chemickú štruktúru, vôbec nie sú vhodné do týchto partií

**Holenie** – veľmi krátkodobý efekt, naviac vyrastanie chĺpkov je spojené s nepríjemnými pocitmi svrbenia a pichania, zhoršujú zarastanie chĺpkov. Najviac zvyšuje riziko vzniku problémov s pokožkou, pretože žiletka spolu s chĺpkami, zoškrabe vrchnú ochrannú vrstvu pokožky. Častokrát nie je dostatočne ostrá a zvyšuje podráždenie pokožky. Najdôležitejším rizikovým faktorom je kontaminovaná žiletka, s ktorou sa holí aj iná časť tela (mala by byť čistá a vydezinfikovaná).

**Epilačný strojček** – efekt je síce dlhodobejší, no procedúra je príliš bolestivá, aby sa dala zvládnuť v týchto partiách 😊

**Epilácie (laser, IPL)** – tieto procedúry sú veľmi časovo a finančne náročné, bez zaručeného výsledku.

### 2.1. Prečo je depilácia cukrovou pastou najideálnejšie riešenie?

Jemná pokožka v oblasti intímnych partií je veľmi náchylná na vyššie teploty, tlak a kozmetické výrobky.

Cukrová pasta je oproti iným depilačným prípravkom vo výhode, pretože je vyrobená z prírodných zložiek. Aj tu však musíme niečo o jej zložení vedieť.

Cukrová pasta je všade prezentovaná, ako prírodná depilačná kozmetika. Bohužiaľ v kozmetike je veľmi často pojem „prírodný“, ruka v ruke spojený aj s inými zložkami, ktoré s prírodou nemajú nič spoločné.

## Depilácia:

- Je procedúra, v ktorej sa dá povedať, že do určitej miery zasahuje do pokožky.
- Vytrhnutím chlípka, v pokožke zostávajú mikroskopické ranky, čím sa pokožka stáva oveľa náchylnejšou na látky, ktoré jej ponúkame.
- Preto aj pri kúpe cukrovej pasty, by sme sa mali **pozerať na jej zloženie**.

Aby cukrová pasta mohla spĺňať svoj účel, stačia jej tri zložky – **voda, cukor, citrónová šťava alebo kyselina citrónová**. Ak sú do nej pridávané ďalšie látky, ako sú med, oleje, syntetické farbivá a vône, môžu tieto látky zvýšiť riziko podráždenia pokožky.

Aj prírodné látky môžu počas depilácie vyvolať nežiadúcu reakciu pokožky, ako sú fľaky, alebo nemiznúce podráždenie niekoľko hodín (obvykle do hodiny podráždenie zmizne). **Med** je vo všeobecnosti považovaný za alergénu látku, a ak ste na med alergický, je riskantné takúto cukrovú pastu používať. Ak už ju máte, skúste si urobiť test na kúsok pokožky, ako reaguje.

Po pridaní **farbív a vôní (väčšinou syntetického pôvodu)** sa kvalita cukrovej pasty, ani depilácia nezlepšia. Tieto látky sú pridávané pre efekt a zvyšujú percento podráždenia a vyvolania alergickej reakcie pokožky.

Pri výbere cukrovej pasty treba tieto faktory vziať do úvahy.

Pri kúpe cukrovej pasty, riešite problém odstránenia chlípok. Nezáleží na tom, akú farbu má cukrová pasta alebo ako vonia, **chcete vidieť krásnu, hladkú a zdravú pokožku, bez chlípok**.

Počas depilácie, by sme mali sledovať reakciu pokožky. V prípade nejakých problémov (fľakov, dlhodobé podráždenie), by sme mali zistiť, či to nie je dôsledkom pridaných látok v cukrovej paste.

Cukrová depilácia má byť jemná a zdravá, a preto by mala obsahovať len tie zložky, aby mohla splniť svoj účel. Nemala by zvyšovať riziko podráždenia pokožky pridaním látok, ktoré nemajú vplyv na kvalitu depilácie.

Jej zloženie má byť ideálne pre použitie, čo najširšieho okruhu ľudí.



## 2.2. Aká cukrová pasta je ideálna na brazílsku depiláciu

Pri výbere musíme vziať do úvahy niekoľko faktorov:

1. **Teplotu pokožky:** v intímnych partiách je teplota pokožky o niečo vyššia. Pri výbere cukrovej pasty to musíte zobrať do úvahy. V týchto miestach sú vhodnejšie tuhšie cukrové pasty (cukrová pasta Nadirah Normal). Lepšie držia tvar a hustotu, neroztekajú sa. Záleží to však od Vašich skúseností. Profesionálne kozmetičky, ktoré s cukrovou pastou robia už niekoľko rokov, používajú cukrovú pastu Nadirah Profi, ktorá je oveľa jemnejšia.

2. **Ročné obdobie:** v lete sa neodporúčajú používať jemné cukrové pasty Profi (hlavne pri technike rukou), je príliš teplo a budú sa roztekať. Ideálnejšie sú tuhšie, ako cukrová pasta Nadirah Normal, ktorá je tuhšia a na teplej pokožke v oblasti intímnych partií, nestuhne, bude vláčna, ale udrží si tvar. V chladnejšom období, ak máte dobrú prax s cukrovou pastou, zvládnete depiláciu aj jemnejšou cukrovou pastou Profi, inak môžete používať tuhšie. Ak robíte depiláciu iba pomocou depilačných pásov, môžete používať jemnejšie pasty Profi, ktoré sa lepšie rozotru v tenkej vrstve, lebo sú jemnejšie.

3. **Skúsenosti:** bez skúseností na inej časti tela, Vám neodporúčam začínať brazílsku depiláciu. Hlavne, ak ste sa rozhodli, depilovať rukou, je potrebné naučiť sa depilovať najprv na inej časti tela. Ak máte dostatočné skúsenosti (aspoň niekoľko mesiacov pravidelnej depilácie), môžete začať skúšať brazílsku. V prípade použitia depilačných pásov je to o niečo jednoduchšie, pretože tu, sa až také veľké skúsenosti nevyžadujú. Aj tu však odporúčam najprv vyskúšať na inej časti tela a až potom brazílsku (najideálnejšie zase na sebe – presne zistíte podľa svojich pocitov a reakcií pokožky, čo robíte dobre a ako to máte urobiť, aby to bolo správne).

4. **Techniku depilácie:** ak pri depilácii používate techniku rukou, musíte vybrať podľa 1 a 2 faktora. Ak používate iba techniku pomocou depilačných pásov, tu v podstate nemusíte riešiť, aké je ročné obdobie, pretože cukrovú pastu rozotriete pomocou špachtle a priložíte pásov. Skúsenosti sú v tomto prípade dôležitým faktorom, pretože musíte vedieť, čo idete robiť a ako to pôsobí na pokožku.

### 2.3. Aká technika depilácie cukrovou pastou je najvhodnejšia?

Záleží na Vás a Vašich skúsenostiach s depiláciou.

#### **Technika rukou:**

- depilácia rukou je jemnejšia, pociťujete aj menšiu bolestivosť, pokožka je menej podráždená. Depilácia je náročnejšia na cvik, preto nie je vhodné začať práve brazílskou depiláciou. Musíte techniku dobre ovládať, aby ste depiláciou zvládli správne. Spotreba cukrovej pasty je minimálna, pretože s jedným kúskom vydepilujete určitú plochu.

#### **Technika depilačnými pásikmi:**

- pomocou pásikov je depilácia o niečo bolestivejšia, ako pri depilácii rukou. Pokožka je o niečo viac podráždená (začervenanie je intenzívnejšie). Miniete viac cukrovej pasty a depilačné pásiky, technika je jednoduchšia, pretože nevyžaduje niekoľkomesačnú prax. Treba len dodržať potrebný správny postup.

#### **Technika špachtľou:**

- Podobné pocity, ako pri technike rukou, miesto ruky používate špachtľu, čo môže byť tiež náročnejšie na nácvik. V chladnejšom období je táto technika trochu nepraktická, pretože cukrová pasta na špachtličke môže trochu prituhnúť a budete musieť na pokožku pritlačiť, čo nemusí byť príjemné.

### 3. Ako sa pripraviť na depiláciu a ako sa o pokožku starať.

#### Pred depiláciou:

- **Najprv skráťte chlípky**, ak sú príliš dlhé, na dĺžku 0,5 cm (ak sú príliš dlhé, nanášanie pasty chlípky ťahá, je to nepríjemné a viac to bolí), po skrátení chlípok lepšie uvidíte, ktorým smerom rastú.
- **Pred depiláciou sa osprchujte**, aby sa z tela zmyli nečistoty, pot a aby pokožka zostala čistá. Zníži sa tak riziko zanesenia baktérii, v horšom prípade zápalov (hlavne u žien). Nachystajte si púder, budete ho potrebovať, v týchto miestach sa pokožka dost' potí. Zároveň jemná vrstva púderu pokožku upokojuje a znižuje dráždivosť.

#### Po depilácii:

- **Omyte pokožku** čistou teplou vodou od cukrovej pasty, aby nebola lepkavá. Najlepšie je opäť sa osprchovať a dobre, jemne vyutierať čistým uterákom. Nepoužívajte už čistiace gély, stačí teplá čistá voda (nie horúca), pokožka je už čistá, je potrebné ju len zbaviť zvyšku cukrovej pasty.
- Môžete **ošetriť Aloe Vera gélom**, ktorý má protizápalové a upokojujúce účinky. Nepoužívajte telové mlieka, môžu obsahovať látky, ktoré pokožku podráždia.
- V deň depilácie **nešportujte, neplávajte a nechod'te sa opaľovať**. Pokožka má množstvo otvorených pórov a je veľmi citlivá, zvýšené potenie ju podráždi a môžu sa vyhodit' vyrážky. To isté platí aj v prípade plavárne, voda nie je dostatočne čistá, zvyšuje sa riziko prenosu baktérii a zápalov.
- Pozor na používanie spodného oblečenia, najlepšie je robiť depiláciu večer a už si spodné oblečenie neobliekať. Pokožka potrebuje dýchať.
- Vyhnite sa sexuálnym aktivitám v deň depilácie (aspoň 12-24 hodín), dochádza k treniu, kedy sa citlivá pokožka dráždi.

**Brazílsku depiláciu vždy robte s čistou, nepoužitou pastou.**

### 3.1. Starostlivosť o pokožku

V mnohých prípadoch však samotná depilácia nestačí na to, aby ste sa mohli tešiť z krásnej pokožky bez chĺpkov. Bohužiaľ.

Je potrebné sa o pokožku starať. Často krát pri depilácii dochádza k zarastaniu chĺpkov a táto oblasť nie je výnimkou. V prípade, ak trpíte na zarastanie chĺpkov, je potrebné začať používať peeling, aspoň 1-2 krát do týždňa. Peeling by mal byť skôr jemný (nie hrubé zrná cukru). Peelingujte miesta, kde dochádza k zarastaniu (oblasť trojuholníka a okolo vnútornej strany nôh). Nepoužívajte peeling na miestach vonkajších pyskov, je tam príliš jemná pokožka. V týchto miestach by boli skôr vhodnejšie výrobky z lufy, jemne premasírovať, netlačiť.

## 4. Depilácia intímnych partií u žien – brazílska depilácia

### Ako začať

Ako prvé potrebujete dobré svetlo, teplo bez prievanu a dostatok času, žiadny stres. Depiláciu môžete robiť postojacky s rozkročenými nohami alebo si môžete sadnúť na vaňu, stoličku tak, aby ste si mohli vždy jednu nohu vyložiť hore (tú ktorú budete depilovať). Najlepšie je depilovať sa v kúpeľni, aby ste mali po ruke teplú vodu. Nezapudnite, že pred sebou potrebujete dostatok priestoru, aby ste mohli vynaložiť potrebný švih na strhnutie pasty.

**!!! PASTA SA NANÁŠA A ROZOTIERA S BRUŠKAMI PRSTOV !!! NIKDY NIE SPODNOU ČASŤOU PRSTOV ALEBO DLAŇOU!!! Pastu nestrhnete a môžete spôsobiť poškodenie pokožky, v podobe modrín alebo podliatin!**

### Vnútoraná strana stehien

Začnite v oblasti **vnútornej strany stehien**. Najprv sa pozrite, ktorým smerom rastú chĺpky, aby ste cukrovú pastu naniesli v správnom smere. Chĺpky na vnútornej strane stehien rastú smerom dole, ale zošíkma. Cukrovú pastu začnite nanášať na stehnách zo spodnej strany smerom hore, k sebe. Najprv spravte depiláciu na celej vnútornej strane stehien a až potom prejdite nižšie. Netlačte, pokožka v týchto miestach je veľmi jemná. Zo začiatku depilujte

po malých plochách.

Obrázok znázorňuje smer nanášania pasty ktorý je v protismere rastu chĺpkov (smer šípky). Strhnutie je opačným smerom, v smere rastu chĺpkov.

Keď ste cukrovú pastu naniesli, prejdite po nej rukou niekoľko krát, aby lepšie priľnula k chĺpkom a potom strhnite. Strhnutie musí byť prudké, rýchle, aby sa Vám podarilo pastu dobre odstrániť. Pri pomalom trhnutí sa cukrová pasta len natiahne, ale od pokožky ju neodlepíte.



**Tip:** Ak používate techniku rukou, v oblasti bikín nepoužívajte príliš jemné cukrové pasty (aspoň v začiatkoch, keď nemáte dostatok skúseností), skôr tuhšie, pretože pokožka je teplejšia (cukrová pasta tu nebude tuhnúť). V prípade depilácie pásikmi, môže byť cukrová pasta aj jemnejšia, pretože sa dá lepšie rozotrieť v tenkej vrstve.



Obr.č.1



Obr.č.2

Na obrázkoch č.1 a č.2 vidíme, že pokožka je prepudrovaná (stačí tenká vrstva), aby cukrová pasta lepšie priľnula k pokožke a zachytila chĺpky. Ťahajte pastu smerom hore, k sebe. Druhou rukou si pridržte pokožku, nad miestom strhnutia. Ak sa Vám pri nanášaní pasty,



Ťahá spolu s pastou aj pokožka, jemne ju palcom a ukazovákom druhej ruky pridržíte. Môžete po nej ešte raz prejsť rukou, aby sa pasta lepšie spojila s chĺpkami a trhnite.

Po depilácii tejto časti, môžete prejsť na oblasť trojuholníka. Ešte pred tým, si skontrolujte, či ste na tejto strane odstránili všetky chĺpky, aby ste sa sem nemuseli vracat'.

**Pokožka v oblasti bikín je jemnejšia a teplejšia**, takže sa rýchlejšie začne potit'. Ak cítite, že sa Vám cukrová pasta po pokožke šmýka a nedrží na nej, naneste púder v tenkej vrstve a rozotrite. Púder vsiakne prebytočný pot a pokožka zostane suchá. Ak nemáte púder, opláchnite pokožku teplou vodou, dobre vysušte a pokračujte v depilácii.

**Tip:** Ak sa Vám pastu nepodarilo strhnúť rukou (nejde vám vyvinúť potrebný švih a strhnutie je slabé), použite depilačný pásik. Naneste pastu v tenkej vrstve, priložte pásik a strhnite v smere rastu chĺpkov.

Pri strhnutí pasty, si **druhou rukou pridržíte pokožku, nad miestom strhnutia** (hlavne v miestach, kde je pokožka voľnejšia). Nie je potrebné pokožku naťahovať, len pridržať, aby ste ju pri stŕhaní, neťahali. Snažte sa pastu strhnúť vodorovne s pokožkou. Ak chĺpky nevytrhnete na prvý krát, opakujte postup, kým pokožka nebude bez chĺpkov.

## Oblasť trojuholníka

Táto časť je najcitlivejšia na zarastanie chĺpkov. Chĺpky tu rastú dosť pevné a rôznymi smermi. Je veľmi dôležité dodržať smer vytrhnutia, aby sme znížili riziko deformácie vyrastajúceho chĺpka a následnému zarastaniu (pri správnom smere stŕhania, sa časom upravia, aj zarastajúce chĺpky).

**Nedepilujte túto časť jedným ťahom**, z jednej strany na druhú. Pri depilácii ľavej strany bikín, naneste pastu z vnútornej strany smerom von a pri pravej naopak. Stred trojuholníka, depilujte nanesením cukrovej pasty zo spodnej strany, smerom k bruchu.

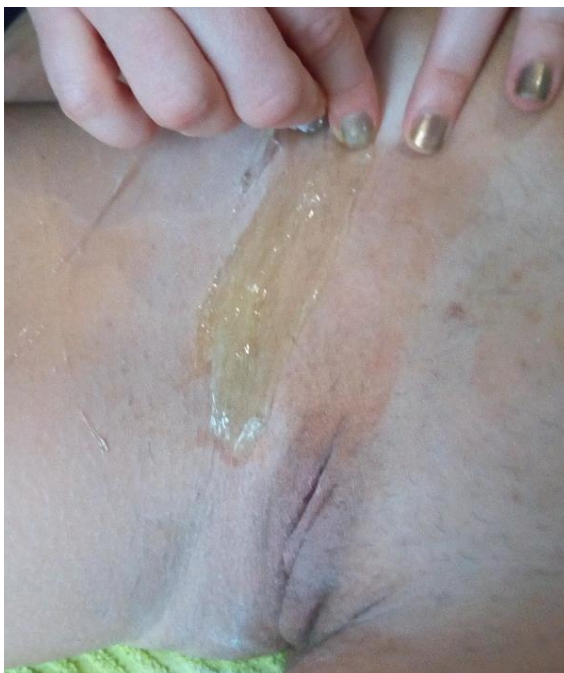
Na obrázku je vidieť šípkami znázornený smer, ako chĺpky rastú a ako treba cukrovú pastu strhnúť.



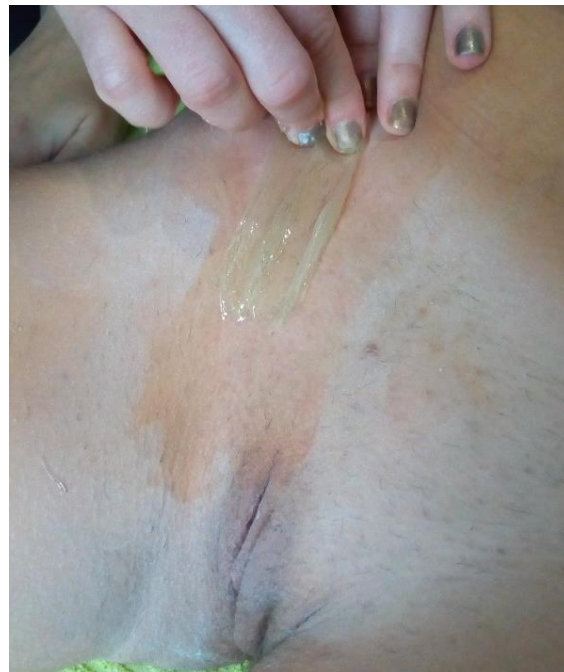
Obrázok znázorňuje vyrastené krátke chĺpky, a preto pekne vidieť smer, ktorým rastú. Šípky ukazujú smer rastu.



Postupujte od kraja smerom k stredu, no nanášanie cukrovej pasty, treba prispôbiť smeru rastu chĺpkov.



Obr.č.3



Obr.č.4

Pri depilácii dajte **pozor na miesto tesne nad klitorisom**, je to úplne spodná časť pokožky (obr. č. 5, šípka), ktorá je zarastená chĺpkami. Toto miesto je veľmi bolestivé, upozornite na to klientku, aby nebola veľmi prekvapená. Depilujte ho s citom, pomaly nanášajte pastu a rýchlo strhnite.

**Tip:** ako prekonať toto citlivé miesto? Zhlboka sa nadýchnite a napnite spodné bruško (ako keď tlačíte pri močení) a strhnite pastu. Nebude to také nepríjemné.

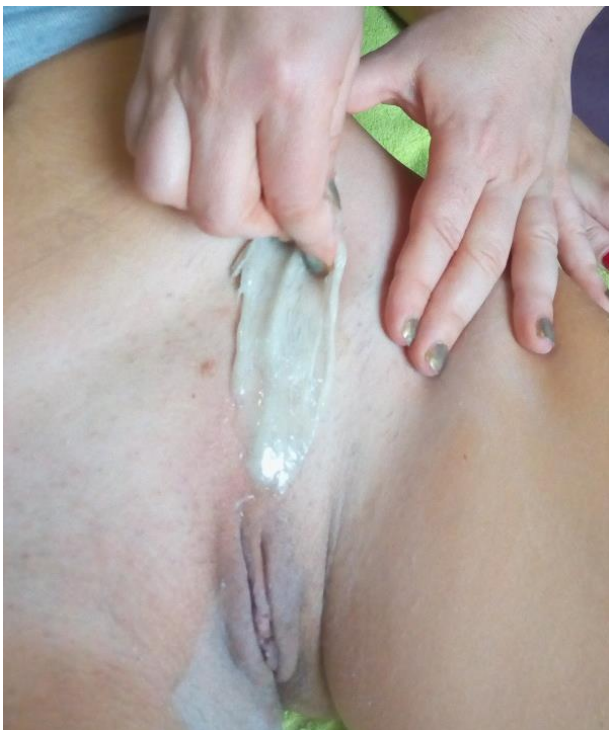


Obr.č.5

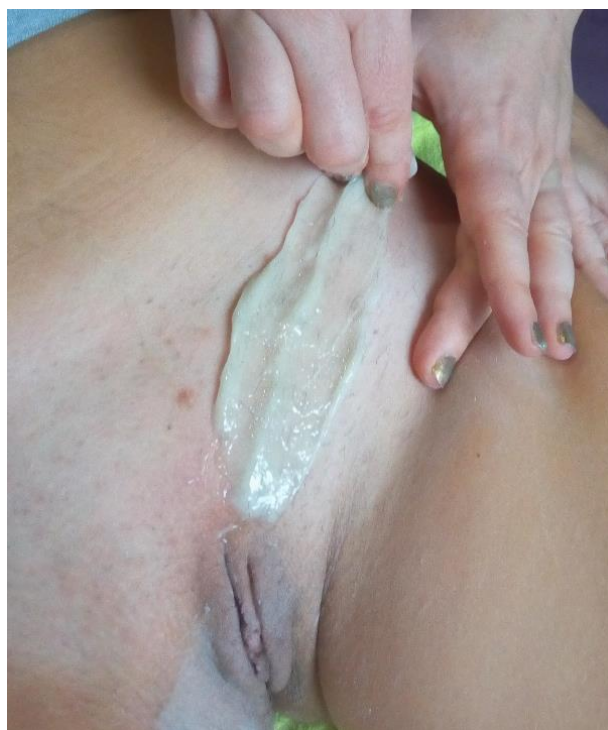


Obr.č.6

Keď je stred trojuholníka bez chĺpkov, pokračujte na opačnej strane (obr. č. 7,8), až kým nie je pokožka hladká.



Obr.č.7



Obr.č.8

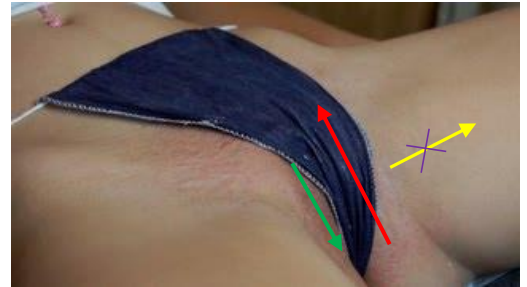
Záleží len Vás aký tvar si necháte v oblasti trojuholníka. Či ho vydepilujete celý do hladka alebo tam necháte zopár chĺpkov v nejakom tvare (pásik, srdiečko, trojuholník ...)



## Ohanbie

Pokračujte v **oblasti ohanbia** (tu je pokožka najcitlivejšia a veľmi rýchlo sa potí). Cukrovú pastu naneste od zadnej časti ohanbia smerom dopredu (červená šípka), prejdite po nej aspoň 2 krát rukou, aby sa pasta dobre spojila s chĺpkami.

Smer strhnutia znázorňuje zelená šípka. Snažte sa, aby **strhnutie nebolo kolmo od pokožky** ↑, ale **vodorovne**, aby nenastal podtlak a vznik modrín). Rýchlosť trhnutia je dôležitá pre správne vytrhnutie chĺpka. Čím rýchlejší švih, tým lepšia technika. Žltá šípka znázorňuje nesprávny uhol vytrhnutia, zelená správny.



Pri strhnutí si pokožku pridržte druhou rukou, nad miestom strhnutia, aby ste ju spevnili a neťahali.

V tejto oblasti musíte pracovať aj s vonkajším ohanbím. Ak je to potrebné, jemne odhrňte ohanbie rukou nabok, čím sa aj pokožka trochu natiahne (bude sa Vám pasta lepšie nanášať), aby ste mohli vydepilovať ohanbie.

**Tip:** Tesne pred tým, ako začnete depilovať, **postláčajte dobre rukou** pokožku v oblasti ohanbia (vonkajších pyskov). Mierne znečítlivie a **depilácia nebude taká nepríjemná**.

Nemusíte naniest' cukrovú pastu na celú plochu, začnite po menších kúskoch. Keď budete mať väčšiu prax, prispôsobíte si depiláciu svojim potrebám a zručnosti.

Obrázok č.9 a č.10 znázorňuje nanášanie cukrovej pasty okolo ohanbia. Táto depilácia je urobená technikou depilačnými pásikmi. Zo začiatku to takto môžete urobiť aj vy, jedným prstom ju naneste, v správnom smere. Druhou rukou, si môžete pomôcť tak, že jemne napnete pokožku okolo miesta, ktoré idete depilovať, ako ukazuje šípka, na obrázku č.9.



Obr.č.9



Obr.č.10

Priložte pásik (obr.č.11), nechajte chvíľu pôsobiť, prejdite po ňom pár krát rukou, aby sa chĺpky dobre zachytili a strhnite v správnom smere. Pásik si môžete nastrihať, alebo poskladať, aby nebol príliš veľký. Rovnaký postup urobte aj na druhej strane.



Obr.č.11



Obr.č.12

**Ak sa pokožka spotí** a cukrová pasta na nej nedrží (šmýka sa), naneste **púder** v tenkej vrstve a rozotrite. Púder vsiakne prebytočný pot a pokožka zostane suchá. Ak nemáte púder, opláchnite pokožku teplou vodou, dobre vysušte a pokračujte v depilácii.

Ak nedočiahnete dozadu (blízko pri konečníku) a pasta Vám tam zostala nalepená, nechajte ju tam, prípadne ju rozotrite, priložte depilačný pásik tak, aby ste ho mohli strhnúť odzadu. Prichyťte pásik rukou zozadu (otočením trupu) a strhnite ho okolo zadku, snažte sa, aby strhnutie bolo vodorovne s pokožkou.

**Tip:** ak máte pri depilácii problémy a pasta Vám nejde strhnúť (pokožka sa príliš potí a nepomáha ani púder), v takomto prípade, je lepšie, ak na depiláciu použijete depilačný pásik. Rozotrite pastu po pokožke, od zadnej časti ohanbia, smerom dopredu. Priložte pásik a strhnite ho vodorovne s pokožkou.

## Konečník

Depilácia okolo konečníka sa robí najťažšie. Po prvé tam nevidíte a po druhé tam dobre nedočiahnete. Odporúčam na toto miesto použiť depilačný pásik. Cukrovú pastu môžete naniesť rukou okolo konečníka (nie cez neho). Lepšie sa pasta nanáša rukou ako špachtľou, pretože v ruke máte lepší cit, aby ste pastu naniesli na správne miesta.

Priložte pásik a strhnite odzadu s otočeným trupom. Ak sa dokážete dobre predkloniť, môžete strhať aj spredu, je to dosť nepraktické, no po malých kúskoch sa to dá.

Nezabudnite aj tu na správny smer strhania chlčkov.

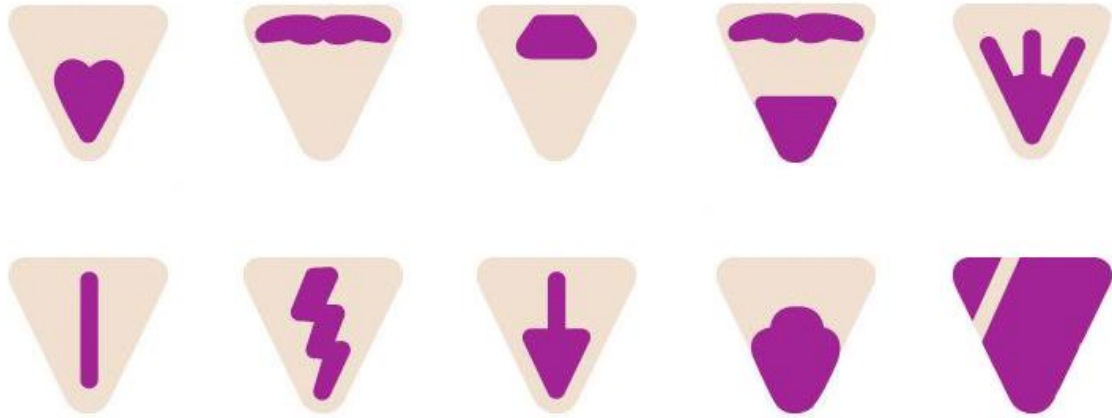
**Depilácia pásikmi:** špachtľou rozotrite cukrovú pastu v tenkej vrstve proti smeru rastu chlčkov, priložte pásik, prejdite po ňom niekoľko krát rukou (môžete aj jemne pritlačiť), aby mala pasta dost' času sa s pásikom a chlčkami spojiť. Po cca 5-10 sekundách si pridržte pokožku nad pásikom (nad miestom kde prichytíte pásik, aby ste ho mohli strhnúť), aby sa Vám nenat'ahovala spolu s ním pri strhnutí a strhnite ho rýchlym pohybom vodorovne s pokožkou (ne'ahajte kolmo od pokožky, aby nevznikol podtlak a nespravili ste si modriny)

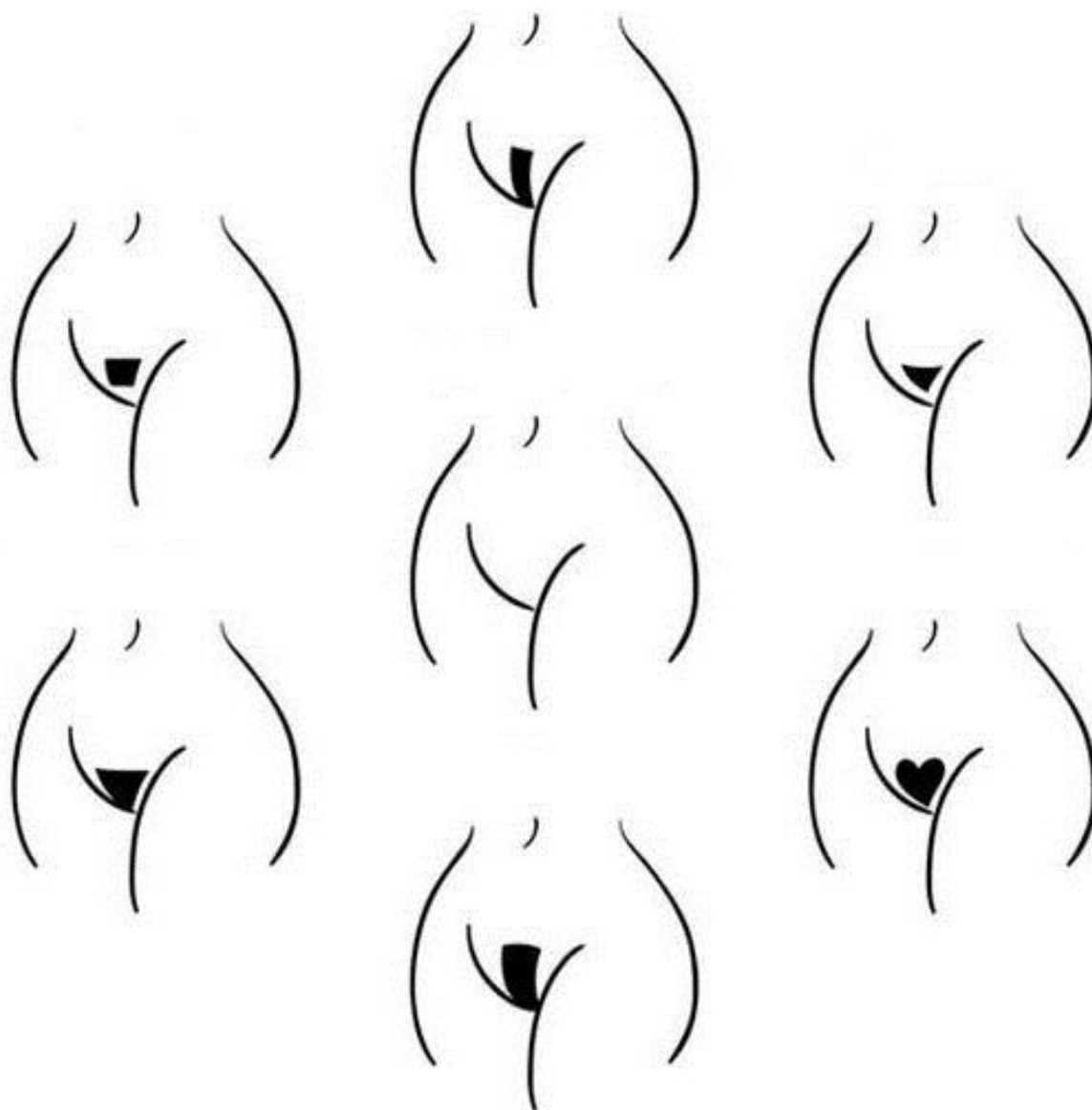
Po depilácii sa osprchujte. Teplá voda zmyje prebytočnú cukrovú pastu a osvieži pokožku. Nepoužívajte už žiadne čistiace gély, pokožka je čistá, potrebujete len zmyť lepkavú vrstvu.

Ak máte príliš podráždenú pokožku, môžete ju ošetriť Aloe Vera gélom alebo balzamom, ktorý je určený po depilácii. Oblečte si čistú bavlnenú spodnú bielizeň (najlepšie voľnejšiu),

aby ste predišli zaneseniu nečistôt (z použitej), a aby pokožka mohla dýchať (umelé materiály ju môžu podráždiť (čipky, tangá). Ak máte možnosť, spodnú bielizeň si nedávajte, pokožka sa rýchlejšie zregeneruje.

**Prikladám ukážky rôznych útvarov, ktoré môžete svojim klientkam vytvoriť.**







Pozrite si ukážky obrázkov, ktoré Vaše klientky určite ocenia, ako Príjemné prekvapenie pre partnera.

Pri správnej depilácii a starostlivosti zostáva pokožka krásne hladká, takže na nej takéto obrazce pekne vyniknú 😊



## Na záver pár slov

Gratulujem Vám! Pokiaľ ste sa dočítali až sem, ste skvelí. V ebooku som Vám toho napísala naozaj veľa a verím, že teraz máte nad čím rozmýšľať, ako tieto informácie použiť v praxi. Rada by som Vám povedala ešte pár vecí:

### Nebojte sa byť nedokonalí

To množstvo informácií, ktoré ste sa dozvedeli, sa Vám môžu zdať príliš zložité. Nemusíte ich zvládnuť všetky naraz, učte sa a študujte ich postupne, skúšajte, čo Vám najviac vyhovuje a z toho si vyberte.

**Najdôležitejšia skúsenosť**, ktorú Vám môžem dať: **depilujte a depilujte.**

**Som rada, že som s Vami mohla zdieľať svoje know-how.**

Naozaj dúfam, že som Vám týmto eBookom pomohla a dala potrebné informácie k tomu, aby ste si depiláciu mohli spraviť pohodlne v domácom prostredí.

Pokiaľ si nájdete pár minút, budem veľmi rada, ak mi napíšete, či bol ebook pre Vás prínosom, ako sa Vám páčil, a čo by ste vylepšili. Napíšte mi na môj email.

Mgr. Alica Priečinská, [alica@cukrovadepilacia.sk](mailto:alica@cukrovadepilacia.sk)

## Odkazy

[www.cukrovadepilacia.sk](http://www.cukrovadepilacia.sk)

[Cukrová pasta Nadirah](#)

[Ebook Tajomstvo cukrovej depilácie](#)

[Videa: ako sa cukrová pasta používa](#)

<http://www.livescience.com>