CVIČENÍ K LEKCI 5

G-BOD: CESTA K NOVÝM OGASMŮM

ÚKOL 1

NA KTERÉM G-BODĚ JSTE?

1. V tuto chvíli je fajn, pokud dokážete sami pro sebe určit, na kterém G-bodě se vlastně stimulujete? Který G-bod myslíte, že je ten váš?

2. A podle čeho byste poznaly, že se na místo bodu G3 stimulujete na AFE zóně?

ÚKOL 2

ZAPOJTE SVOU MASTURBACI A VZRUŠENÍ

Protože řada dalších cvičení závisí na vaší schopnosti přivést se sama do stavu vzrušení, zaměříme se nyní na vaši masturbaci. Pokud nemasturbujete, je ten správný čas si tyto dovednosti doplnit v našem on-line kurzu *Tajemství ženského orgasmu* nebo na živém kurzu *Orgasmická žena*. Podívejte se na termíny kurzu.

1. Napište si odpovědi na následující otázky. Jaký je váš prefereovaný masturbační styl? Jaké podmínky při něm potřebujete? Jaké pomůcky a uspořádání? Co dalšího?

CVIČENÍ K LEKCI 5

G-BOD: CESTA K NOVÝM OGASMŮM

ÚKOL 3

TRÉNUJTE DUÁLNÍ STIMULACI!

1. Najděte si vhodnou polohu a uspořádejte si podmínky tak, abyste se mohly stimulovat oblíbeným způsobem. Zároveň byste měly dosáhnout i na svůj G-bod.

2. Přiveďte se do stavu vzrušení. Postačí střední intenzita vzrušení.

3. Zkuste postupně při stimulaci klitorisu zároveň přidávat stimulaci G-bodu. Sledujte, co se děje. Zapište si, co vám přijde zpočátku rušivé. Až se na své poznámky podívate po čase zpět, zjistíte, že si váš mozek postupně na řadu věcí zvyknul.

Co vás při tréninku Duální stimulace ruší nejvíc? A jak to můžete ovlivnit?

.....

ÚKOL 4

POSTUPNĚ SI ZVYKEJTE

Nyní vás čeká období, kdy si váš mozek bude postupně zvykat. Podívejte se na TIPY k této lekci i na ODPOVĚDI NA DOTAZY, které mi ladou v této fázi vlastního rozvoje klientky. Najdete v nich spoustu inspirace. Dejte si čas a praktikujte alespoň jednou či dvakrát týdně techniku *Duální stimulace*.

A klidně si v rámci přípravy prostudujte další lekci, ať víte, jaké zázraky se můžou začít dít.

SCE ACADEMY
SEX COACHING • EDUCATION