

CVIČENÍ K LEKCI 3

G-BOD: CESTA K NOVÝM OGASMŮM

ÚKOL 1



OBJEVUJTE SVŮJ G-BOD ZE VNITŘ

Vaším úkolem v tuto chvíli je si nastudovat takzvanou funkční anatomii vašeho G-bodu. To jinými slovy znamená, že byste měly pochopit, jaké utajené struktury tvoří váš G-bod a jak vlastně fungují při vzrušení. Tyto znalosti jsou doslova stavební materiál pro vaši další práci s G-bodem. Prostudujte si tedy pečlivě všechna videa a opět si napište odpovědi.

1. Jakou strukturu máme na mysli, když mluvíme o G-bodu?

.....

2. Kde vzniká ženský ejakulát? A čemu je svým složením podobný?

.....

ÚKOL 2

ZMĚŘTE SI DÉLKU VAGÍNY

Zjistěte, jak dlouhá je vaše pochva v klidovém stavu. Vezměte si pravítko a nějakou pomůcku, s pomocí které můžete odhadnout, jak dlouhá je vaše pochva. Použijte lubrikant. Zasouvejte pomůcku dovnitř až ucítíte, že se dotýká poševní stěny. Ukazováčkem a palcem chyťte pomůcku těsně u poševního vstupu. Vysuňte pomůcku ven a její vnitřní část poměřte s pravítkem.

Jaká je délka vaší pochvy v klidu?

☐ méně než 6 cm ☐ méně než 9 cm ☐ víc než 9 cm ☐ víc než 12 cm



SCE
ACADEMY

SEX COACHING • EDUCATION

CVIČENÍ K LEKCI 3

G-BOD: CESTA K NOVÝM OGASMŮM

ÚKOL 3



OTESTUJTE SI VŠECHNY TŘI G-BODY

Nalubrikujte si prst a pokuste se postupně nahmatat všechny tři zmiňované G-body. Zjišťujte, na kterém z nich jsou vám doteky nejprzyjemnější. Cílem nyní není vzrušení, sledujte pouze příjenné pocity.

Který z vašich G bodů je je při doteku nejprzyjemnější?

☐ G1 - ústí moč. trubice ☐ G2 - za vstupem ☐ G3 - v hloubce

ÚKOL 4

OBJEVTE RÝHOVANOU TKÁŇ G-BODU

1. Vezměte si zrcátko. Nahmatejte rýhovanou tkáň G-bodu nejprve ukazováčkem hned za vstupem na horní stěně pochvy. Pokud tuto tkáň necítíte, zkuste se přivést do stavu vzrušení a zkuste to ještě jednou.

☐ NE, nepodařilo se mi tkáň nahmatat ☐ ANO, podařilo se mi tkáň nahmatat

2. Vytlačte rýhovanou tkáň G-bodu podle videa 3.4.3 ideálně tak, abyste ji viděli v zrcátku i vy samotné. Pokud to opět nejde, můžete to samé zkusit ve stavu vzrušení, případně po orgasmu.

☐ NE, nepodařilo se mi tkáň vytlačit ☐ ANO, podařilo se mi tkáň vytlačit

Až splníte úkoly a napíšete si odpovědi na otázky, přejděte do čtvrté lekce!



SCE
ACADEMY

SEX COACHING • EDUCATION