

# CVIČENÍ K LEKCI 4

## G-BOD: CESTA K NOVÝM OGASMŮM



### ÚKOL 1

#### HLEDEJTE TY SPRÁVNÉ POCITY

Odskočte si na malou. A teď si vzpomeňte, který ze tří G-bodů vám byl v minulé lekci nejsympatičtější? Pokud potřebujete, vezměte si k tomuto cvičení pomůcku a lubrikant (případně vše nahřejte). Začněte se stimulací vhodného bodu.

1. Objeví se po určité chvíli při stimulaci pocity podobné těm na močení?

**ANO / NE**

2. Pokud ano, jaký druh pohybu vám na tomto místě dělá dobře?

.....

Pokud se žádné pocity neobjevily, pokračujte k úkolu 2 v této lekci. Pokud se naopak objevily bolestivé či nepříjemné pocity, pokračujte k úkolu 3 a úkol 2 vynechte.

### ÚKOL 2

#### ZINTENZIVNĚTE PODNĚTY PŘI STIMULACI. JAK NA TO?

- Použijte pomůcku zahnutou směrem nahoru.
- Mírně zatlačte na břišní stěnu proti pomůcce.
- Přejíždějte pomůckou zevnitř po delší ploše odzadu směrem ke vstupu pochvy.
- Použijte případně vibrační pomůcku.



# CVIČENÍ K LEKCI 4

## G-BOD: CESTA K NOVÝM OGASMŮM

### ÚKOL 3



### UBERTE STIMULACI, POKUD TO BOLÍ

Pokud se na některém z vašich G-bodů objevily nepříjemné pocity nebo dokonce pálení či řezavé vjemy, postupujte podle následujících instrukcí.

Použijte nahřátý lubrikant, navlhčete bříško prstu, kterým se budete na daném místě dotýkat. Pokud nedosáhnete prstem, použijte pomůcku. V tomto případě je ale dotek prstem lepší. Takže pokud to aspoň trochu jde, použijte prst.

Položte nalubrikované bříško prstu na dané místo a dýchejte. Netlačte, jen zkuste v první fázi dýchat. Ve druhé fázi můžete zkoušet místo pod prstem, tam, kde se sami sebe dotýkáte bříškem prstu, začít vědomě s každým výdechem víc a víc uvolňovat.

Dokud nepříjemné pocity neodezní, nepokračujete do dalších lekcí a cvičení.

### SOUHRNNÝ ÚKOL 4

### CO VÁM PŘINESLA CVIČENÍ V TÉTO LEKCI?

.....

.....

