

CVIČENÍ K LEKCI 6

G-BOD: CESTA K NOVÝM OGASMŮM



ÚKOL 1

ZKOUŠEJTE MÍCHANÉ ORGASMŮ

V tuto chvíli byste měly umět vše potřebné, abyste se mohly pustit do zkoušení míchaných orgasmů. Pokud jste trénovaly poctivě všechny dílčí kroky, můžete je nyní začít spojovat dohromady. Cílem je zase zkoušet to po malých soustech. Myslete na to, že nechcete mozek zahltit novotami, ale naopak ho motivovat pozitivně. Takže jak budete postupovat?

1. Zkoušejte zatnout čůrací svaly "nanečisto". Nejprve to zkoušejte na toaletě a později přidejte stahování čůracích svalů i mimo toaletu.

vaše poznámky k praxi:

.....

2. Stále to zkoušíte "nanečisto". Začněte se nyní ale víc soustředit na uvolnění čůracích svalů, které přichází těsně po jejich kontrakci.

vaše poznámky k praxi:

.....

3. Stále to zkoušíte "nanečisto". Začněte se nyní ale víc soustředit na uvolnění čůracích svalů, které přichází těsně po jejich kontrakci.

vaše poznámky k praxi:

.....

CVIČENÍ K LEKCI 6

G-BOD: CESTA K NOVÝM OGASMŮM



ZKOUŠEJTE MÍCHANÉ ORGASMY (ČÁST 2)

4. Přidejte stimulaci G-bodu. To znamená, že použijete techniku *Duální stimulace* a k ní přidáte vědomé zatnutí a následně uvolnění čuracích svalů. Cílem je umět udržet čurací sval uvolněné a zároveň zvyšovat hladiny vzrušení, které generuje *Duální stimulace*. Pak se začnou dít ty správné věci!

vaše poznámky k praxi:

ÚKOL 2

Pokud v této chvíli zažíváte obtíže, věřte, že to nebude trvat věčně. Potřebujete jen trochu delší čas na trénink všech dovedností najednou, popřípadě budete muset ještě některé dílčí kroky chvíli praktikovat samostatně, než si je váš mozek zautomatizuje. Dejte tomu čas.

Prostudujte si TIPY a RADY ve videu 6. 2 a všimněte se, co se děje s vašimi prožitky. Tento krok praxe může trvat i několik měsíců. Nenechte se proto odradit.

vaše poznámky k praxi:



SCE
ACADEMY
SEX COACHING • EDUCATION

CVIČENÍ K LEKCI 6

G-BOD: CESTA K NOVÝM OGASMŮM

ÚKOL 3



JAK MOC JSTE PŘIPRAVENÉ NA TRÉNINK EJAKULACE?

1. Vím, kde mám aktivní G-bod.

ANO / NE

2. Cítím pocity jakoby "na močení" při stimulaci G-bodu.

ANO / NE

3. Zvládám techniku *Duální stimulace*.

ANO / NE

4. Dokážu samostatně stáhnout a povolit "čůrací svaly".

ANO / NE

5. Dokážu uvolnit "čůrací svaly" při *Duální stimulaci*.

ANO / NE

6. Prožívám míchané orgasmy :-) SLÁVA!!!

ANO / NE

**Tak, přípravu máte za sebou. A já se na vás budu moc těšit v dalším díle!
Tentokrát o ženské ejakulaci.**

Vaše Gaia



SCE
ACADEMY
SEX COACHING • EDUCATION