CELODENNÍ Webinář ŽIVĚ S GAIOU

Tajemství vaginálních ORGASMŮ

ASESSMENT

ČÁST 1: ŽHAVÁ MÍSTA

VÁŠ PREFEROVANÝ MASTURBAČNÍ STYL:

A) Kdy se mu věnujete?

- [ ] Když to na vás příjde / Cítíte potřebu (např. v práci)
- [ ] Když není po ruce partner
- [ ] Když není nikdo doma
- [ ] Když necítíte potřebu, ale víte, že by vám vzrušení udělalo dobře
- [ ] Když jste po nemoci nebo nemáte moc sil
- [ ] Když chcete zapojit partnera a nechcete mít výčitky, že masturbujete sama
- [ ] Když děláte sex s partnerem – je to běžná součást vašeho partnerského sexu
- [ ] Když děláte magický rituál
- [ ] Když trénujete něco nového
- [ ] Jindy. Kdy? (Například: Ve vaně / nebo Přivydělávám si masturbací před webkamerou... :-) .....

B) Proč volíte právě tento styl?

Např.: Je to nejrychlejší, nejsnadnější cesta ke vzrušení, nejbezpečnější, dává mi to záruku, že dosáhnu cíle, dokážu se u toho nejlépe soustředit na vzrušení, můžu u toho být sama, protože je to jediný způsob, kterým dokážu vyvrcholit...apod.)

.....

CELODENNÍ Webinář ŽIVĚ S GAIOU

Tajemství vaginálních ORGASMŮ

ASESSMENT

ČÁST 1: ŽHAVÁ MÍSTA

VÁŠ PREFEROVANÝ MASTURBAČNÍ STYL:

C) Jakým způsobem vytváříte ve svém těle vzrušení? – ČÁST 1

 # Jakou pozici těla při PMS používáte?

- Používám řadu různých pozic a střídám to.
- Používám jen jednu pozici / kterou konkrétně? .....
- Jiná varianta, která je pro vás pravdivá: .....

 # Jaké prostředí při PMS používáte?

- Při PMS používám vždy jen jedno prostředí: .....
- Při PMS používám víc prostředí (vypište): .....

 # Jaký druh taktilní / dotekové stimulace k jeho dosažení potřebujete?

- Na jakém konkrétním místě? (anatomie) .....
- Co je přesně podnětem? (např. pohyb na sucho, vlhký pohyb, tlak, vibrace, podtlak, statický dotek) .....
- Jakým směrem (např. směr použití sprchy), kruhové pohyby apod.? .....

 # Jaký druh vizuální stimulace k jeho dosažení potřebujete?

- Nepotřebuji žádnou vizuální stimulaci.
- Vypište typ vizuálního podnětu, který **občas používáte:** .....
- Vypište typ vizuálního podnětu, který **vždy používáte:** .....

CELODENNÍ Webinář ŽIVĚ S GAIOU

Tajemství vaginálních ORGASMŮ

ASESSMENT

ČÁST 1: ŽHAVÁ MÍSTA

VÁŠ PREFEROVANÝ MASTURBAČNÍ STYL:

C) Jakým způsobem vytváříte ve svém těle vzrušení? - ČÁST 2

 # Jaký druh zvukové stimulace k jeho dosažení potřebujete?

- Nepotřebuji žádnou zvukovou stimulaci.
- Vypište typ zvukového podnětu, který **občas používáte:** .....
- Vypište typ zvukového podnětu, který **vždy používáte:** .....

 # Jakými fantaziemi si k tomu pomáháte?

- Žádnými.
- Mám specifické fantazie, kterými si **občas pomáhám** a jsou:vizuální / zvukové / hmatové / situační (např. víc lidí najednou) / příběhové (posloupnost děje se musí odehrát, aby se došlo tam a tam): .....
- Mám specifické fantazie, kterými si kterými si **musím vždy pomoci,** abych vyvrcholila a jsou: vizuální / zvukové / hmatové / situační (např. víc lidí najednou) / příběhové (posloupnost děje se musí odehrát, aby se došlo tam a tam): .....

 # Děláte "vlny" nebo jdete na "zteč"?

- Pravidelně používám "vlny" vzrušení a uvolnění.
- Při PMS se většinou pokouším dosáhnout orgasmu, čím dříve, tím lépe.
- A když se vám nedaří vytvářet vlny nebo dosáhnout orgasmu, jaké máte pocity? .....

CELODENNÍ Webinář ŽIVĚ S GAIOU

Tajemství vaginálních ORGASMŮ

ASESSMENT

ČÁST 1: ŽHAVÁ MÍSTA

VÁŠ PREFEROVANÝ MASTURBAČNÍ STYL:

D) Jaký typ orgasmu při PMS prožíváte?

- Klitoridální.
- Vaginální (bližší oblast): .....
- Vaginální hluboký (čípek a okolí): .....
- Jiný: .....

E) Podle čeho rozpoznáte, že se blíží orgasmus?

- Co se děje s vaším tělem, svaly, nohama, rukama, jaké pocity máte na povrchu těla, uvnitř těla, v kterých oblastech... atd., vypište:

  .....

F) Jakým způsobem překonáváte orgasmickou hranu?

- Vědomě a to tak, že .....
- Jen prostě pokračuju dál.
- Začnu se soustředit na něco specifického (na co?): .....
- Přidám určitý typ podnětu: .....
- Nějak jinak (jak?): .....

G) Podle čeho poznáte, že to byl orgasmus?

- Co se děje s vaším tělem, svaly, nohama, rukama, jaké pocity máte na povrchu těla, uvnitř těla, v kterých oblastech... atd.? Jaké emoce prožíváte? Jaké zvukové projevy máte? Jak se mění citlivost genitálií těsně po orgasmu?... atd., vypište:

  .....

H) Jak dlouho si obvykle se sebou hrajete při PMS?

Uveďte průměr nebo časové rozpětí (pokud se to často liší):

..... min

CELODENNÍ Webinář ŽIVĚ S GAIOU

Tajemství vaginálních ORGASMŮ

PLÁN ROZVOJE

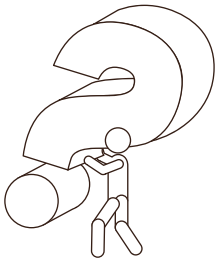
LEVEL 1

ČÁST 1: ŽHAVÁ MÍSTA

VIZ STR. 167 V KNIZE INTIMNÍ ŠTĚSTÍ

Při rozvoji orgasmu máte před sebou rozvoj těchto dovedností / kompetencí:

- 1) vědět, kde co mám (i vevnitř), tzn. seznámení se s funkční anatomií
- 2) vědět, kde a co je nejcitlivější
- 3) umět správně určit způsob, intenzitu a dobu stimulace
- 4) umět se soustředit na pocity z genitálií a udržet na nich pozornost
- 5) umět vytvořit vzrušení ve svém těle
- 6) umět zesilovat a zeslabovat vzrušení ve svém těle
- 7) umět překonat předorgasmický moment ztráty kontroly
- 8) umět rozpoznat orgasmusu
- 9) umět dosáhnout orgasmu
- 10) umět znásobit intenzitu orgasmu
- 11) umět dosáhnout více orgasmů za sebou (opakovaně)
- 12) umět dosahovat kombinovaných orgasmů atd.



Otázky na konci první části:

Co jste se o sobě dozvěděli nového, zajímavého?

.....

O kterých věcech už teď víte, že vám pomohou rozvíjet vaše orgasmy dál?

.....

SCE ACADEMY
SEX COACHING • EDUCATION

CELODENNÍ Webinář ŽIVĚ S GAIOU

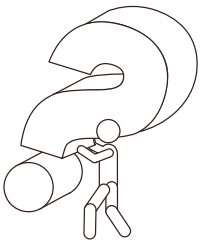
Tajemství vaginálních ORGASMŮ

PLÁN ROZVOJE
LEVEL 2

ČÁST 2: JAK NA TO?

Při rozvoji VAGINÁLNÍHO orgasmu máte před sebou rozvoj těchto kompetencí:

- 1) vědět, kde co mám (i vevnitř), tzn. seznámení se s funkční anatomií
- 2) vědět, kde a co je nejcitlivější / Jaké pocity jsou správně?
- 3) umět správně určit způsob, intenzitu a dobu stimulace / Co je jinak?
- 4) umět se soustředit na pocity z genitálií a udržet na nich pozornost
- 5) umět vytvořit vzrušení ve svém těle / Duální stimulace.
- 6) umět zesilovat a zeslabovat vzrušení ve svém těle / Umět se NEudělat.
- 7) umět překonat předorgasmický moment ztráty kontroly
- 8) umět rozpoznat orgasmusu
- 9) umět dosáhnout orgasmu / 7, 8, 9 - Vědomá práce s kontrolou.
- 10) umět znásobit intenzitu orgasmu
- 11) umět dosáhnout více orgasmů za sebou (opakovaně) / Oddělování orgasmů.
- 12) umět dosahovat kombinovaných orgasmů atd. / Blended orgasms.
- 13) oddělování orgasmů
- 14) zapojení partnera
- 15) zkoušíme to při souloži



Konec druhé části:

Do kterých dvou kroků se můžete pustit HNED TEĎ?

.....

.....

SCE ACADEMY
SEX COACHING • EDUCATION