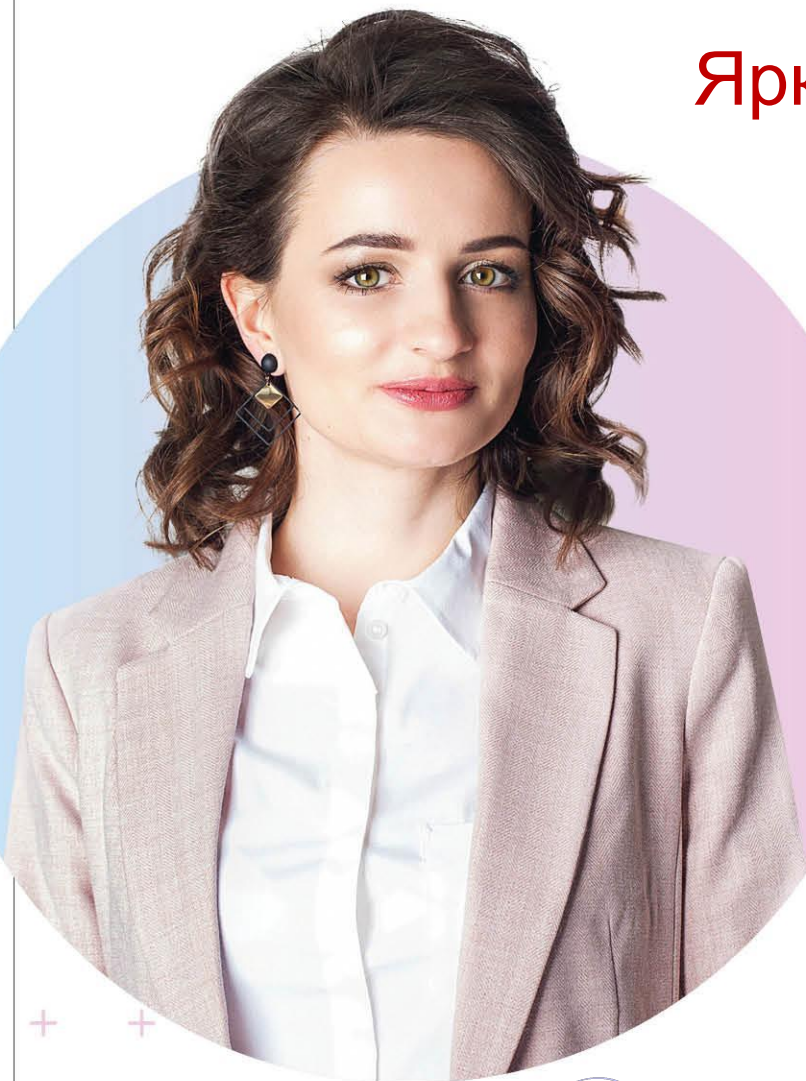


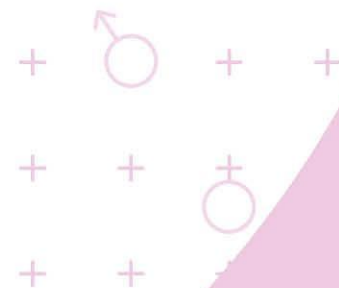
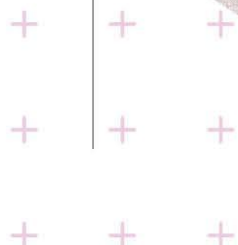


## Яркое возбуждение

Привет,  
принцесса!



день 02





Сегодня я пригласила Секс-Коуча, владелицу шоу-рум и тренингового пространства для женщин, тренера по интимным мышцам.

Представь потолстевшую женщину с большим животом, растяжками и целлюлитом. Что ей нужно делать? Следить за питанием, заниматься спортом, заботиться о здоровье.

Но у нее есть плюс - Она видит свой живот и может с этим что-то делать.



2020-2021

С нашими интимными мышцами по-другому. Мы их не видим и не можем понять, в каком они состоянии. При том, что если есть подтекания, не чувствуешь мужа внутри себя - то можно это также сравнить с таким "животиком", над которым важно работать. А вот еще несколько моментов, на которые могут влиять слабые интимные мышцы:

- ✓ Болезненные месячные;
- ✓ Отсутствие смазки;
- ✓ Отсутствие оргазма;
  
- ✓ Менопауза;

С такими проблемами обычно сталкиваются женщины после беременности, набора веса, в связи с гормональными или возрастными изменениями. А еще у некоторых женщин интимные мышцы слабые от природы.

**Важно! Не всегда интимная гимнастика пойдет на пользу. Если ты решила тренировать интимные мышцы, убедись, что у тебя нет противопоказаний к этим тренировкам.**



2020-2021

Тренировать интимные мышцы запрещено в период:

- ✓ Заболеваний, передающихся половым путем;
- ✓ Воспалительных заболеваний органов малого таза и брюшной полости;
- ✓ Беременности;
- ✓ После родов (до 42 дней, иногда и 6 месяцев);
- ✓ Когда установлена внутриматочная спираль;
- ✓ Менструации;
- ✓ Восстановления после недавно перенесенных хирургических вмешательств на органах малого таза и брюшной полости.

В остальных случаях интимная гимнастика позволит тебе прокачаться и получать все более яркие оргазмы.

Существует три вида оргазма:

- ✓ От клиторальной стимуляции;
- ✓ От клиторально-вагинальной стимуляции;
- ✓ От вагинальной стимуляции.



2020-2021

Очень важно знать свой тип стимуляции, но при этом помни, что их все можно раскачивать, за счет специальных упражнений. Потому что оргазм – это рефлекс! А некоторые вообще его не получают или получают ТОЛЬКО от прикосновения к головке клитора, но вообще не кайфуют от взаимодействия с мужчиной...

А еще тип стимуляции важно знать, чтобы подобрать правильно себе интимный аксессуар. Потому что, совершив ошибку в выборе, можно потом вообще не получать наслаждения от мужчины.



В рамках нашего Комплекса Пошаговых Упражнений в течение месяца Екатерина расскажет про 60 разных гаджетов и чтобы ты точно не тратила время зря и чувствовала себя очень уверенно в магазине или на сайте взрослых игрушек, если решишь их приобрести.

Для чего нужны секс помощники:

- ✓ Пробудить желание и возбуждение;
- ✓ Раскачать оргазм (но ПРАВИЛЬНО!);
- ✓ Для разнообразия секса;
- ✓ Для практики разных видов секса;
- ✓ Для аутоэрогенной стимуляции.



Существует несколько видов интимных аксессуаров:

- ✓ Клиторальные;
- ✓ Вагинальные;
- ✓ Анальные;
- ✓ Для партнеров.

Но ты ведь уже помнишь, что  
подбирать их необходимо  
**ПРАВИЛЬНО!**



Многие мужчины первым делом «лезут в трусы» и считают, что женщина пищит от восторга. Однако именно отсутствие прелюдий влияет на то, что у партнерши не появляется возбуждение (и смазка). На подготовку к половому акту нужно 8 - 10 минут, а не 2 минуты. К тому же многие мужчины не знают, чем их занять. Поэтому в комплекс пошаговых упражнений включены 30 способов для прелюдий. Но также я подготовила 10 способов для прелюдий в качестве бонуса тем, кто заработает 200 клубничек.

х НЕ НАЧИНАЙТЕ ПРОНИКНОВЕНИЕ  
БЕЗ ДОСТАТОЧНОГО УРОВНЯ  
ВОЗБУЖДЕНИЯ!

Это насилие над самой же собой!



2020-2021

**Сегодня мы займемся чувствительностью твоего тела, которую можно раскачать до такого уровня, что оргазм может наступить только за счет стимулирования одной этой точки (например, уха), без прикосновения к гениталиям. Это будем практиковать на большом курсе. А сейчас наша с тобой задача найти минимум одну новую эрогенную зону.**

Дорогая, пойми, если ты не знаешь своих эрогенных зон кроме клитора и груди, если твое тело спит, то ты не испытываешь того максимума ощущений, которые можешь! Ты не чувствуешь сильного желания, долго возбуждаешься, есть сложности с оргазмом. Это все взаимосвязано. Эрогенные зоны - это база. Без нее мы не двинемся дальше покорять вершины наслаждения! Учи свое тело откликаться.



## Эрогенные зоны закладываются в 1ый год жизни на 70%.

Теперь понимаешь, почему важно ребеночку делать массаж? Если раньше мало гладила ребенка - не волнуйся, на большом курсе расскажу, как это восполнить. К слову, сексуальность ребенка закладывается в детстве, особенно с 4 до 9 лет! И если этот период пройдет не правильно – то случаются проблемы с желанием, возбуждением, оргазмом, фантазиями. Тем, кто пойдет с нами дальше – я обязательно дам руководство, как говорить с детьми про секс в 4 года, в 7 лет, в 12 лет. Чтобы они выросли без сексуальных комплексов, без психологических проблем. Ты представляешь, как это здорово? Твои дети будут раскрываться и наслаждаться своей сексуальностью!



## Сегодня твое домашнее задание:

1. Выдели на себя 10 минут. Можно запереться в ванной, хотя можно просто лежать ночью в кровати, когда все уже спят
2. Зажги свечи, включи музыку, возьми лосьон с афродизиаками и феромонами (по желанию)
3. Закрой глаза и начинай гладить свое тело, медленно, чувственно, с разным уровнем нажатия. Не касаясь гениталий . Начинай с висков, ушей, шеи и кончая пальчиками ног.



4. Найди 1 точку, которая “откликается”, где очень приятно, может даже чуть передергивать тело.

5. Если у вас в паре присутствует приятная интимная близость, можешь предложить мужу сегодня провести необычно вечер и поискать ваши эрогенные зоны. Если вообще никак не соглашается, сначала можешь сделать эту практику с ним, а потом поменяться. Обязательные правила для пар: избегать гениталий, не доводить до проникновения. Если нашли эрогенную зону - подать знак не словами, а промычать или щелкнуть пальцами. Ваша задача увидеть, что интимная близость – это не только проникновение! Но и эмоциональный контакт!

# Домашнее задание

- ✓ Домашнее задание под постом Моя зона.... (напиши ту новую эрогенную зону, которую нашла у себя)
- ✓ Баллы за ДЗ начисляются до 18.00 Мск завтрашнего дня

+ + +

+ + +

+ + +