

# ЖЕНСКИЙ ОРГАЗМ...



# Наталия КОН – это я ))



**И если нужна помощь**

**e-mail:**

**orgazm4you-DA@yandex.ru**

**skype-чат:**

**почти круглосуточно ))**

**skype:**

**titeshery**

**в skype – добавляемся!**

## **- Психология и сексология**

\*авторская анкета на 86 вопросов;  
аудит и полный анализ багажа и сексуального опыта;

\*знания о сексуальности М и Ж;

\*требования современного мира  
к сексуальности М и Ж;

\*строение и иннервация женских половых органов;

\*все знания об оргазмах, закономерностях, нормах;

\*правда про точки G, U, M, сквирт и прочее.

## **- Изучение собственной анатомии**

\*заполнение графика цикличности сексуального желания;

\*изучение собственных эрогенных зон;

\*изучение чувствительности гениталий.

## **- Чувственность тела**

\*упражнения по пробуждению чувственности  
для женщин;

\*пробуждение чувственности в паре;

\*теория о чувствительности и чувственности.

## **- Психика**

\*упражнение-пробуждение себя истинной - соблазнительной, сексуальной, раскованной;

\*принятие своих желаний;

\*изучение и расширение спектра сексуальных фантазий;

\*аудит и трансформация собственных негативных убеждений про секс, сексуальность, тело;

\*освобождение от негативных установок;

\*полезные позитивные аффирмации, как инструмент внутренней работы и настройки;

\*очищение внутреннего мира от запретов, сомнений, чувства вины, комплексов, ложного

**ВЕБИНАР 1 12.09.2014**



# ВЕБИНАР 1 12.09.2014



## - Интимные упражнения

- \*базовые упражнения Кегеля;
- \*правила и практические рекомендации по выполнению;
- \*теория о вумбилдинге;
- \*теория о тренажёрах и мифах, связанных с интимными практиками.

## - Жизненные привычки

- \*формирование привычки ДАРИТЬ себе, радовать себя и улаживать;
- \*развитие умения отдаваться процессу, отключая голову;
- \*закрепление навыка отключать неконструктивные мешающие мысли.
- \*умение держать контроль над ощущениями и управлять своим собственным сексуальным темпом и ритмом;
- \*проработка ситуаций, когда возбуждение уходит в процессе секса;
- \*практикум по пробуждению собственного сексуального желания.

## - В паре (и для актуальных отношений и для потенциальных отношений в будущем)

- \*аудит сексуальных отношений в паре;
- \*уникальная методика совместного развития сексуальности и познания телесности друг друга;
- \*уникальная техника перенесения навыка самостимуляции в совместное сексуальное пространство и секс с проникновением;
- \*сотрудничество и патрнёрство в интимной сфере;
- \*упражнения для двоих на все случаи жизни;
- \*как говорить о сексе, новое в общении;



# ВЕБИНАР 1 12.09.2014



## Анкета

- ❖ 86 вопросов.
- ❖ Срок - неделя.
- ❖ Заполнять вдумчиво, прорабатывая, вспоминая.

**К анкете можно и нужно возвращаться, чтобы оценить динамику своих успехов.**



# ВЕБИНАР 1 12.09.2014



## График

Цикличность сексуального желания.

График заполняется 2-3 цикла (даже в менопаузе, считая дни по Луне).

Отмечаются дни, когда сексуальное желание априори более яркое и сильное.

Такие дни – лучшие для экспериментов с партнёром и упражнений.



**ВЕБИНАР 1** 12.09.2014

## Телесное удовольствие

Формируем новую ЕЖЕДНЕВНУЮ привычку доставлять себе удовольствие!

Небольшое, чувственное, плотское наслаждение.  
Задача – делать это регулярно!

Испытывать удовольствие должно стать привычным!




# ВЕБИНАР 1 РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



## АНКЕТА

Даёт полный аудит сексуального багажа и накопленного опыта; отражает отношение к своему телу, своей сексуальности, своим потребностям. Отвечает на вопросы:

- Какая я в сексе?
  - Что мне необходимо и важно?
  - Какой секс я люблю?
  - Что мне мешает? Чего я опасюсь?
  - Что было приятным, а что негативным в моём сексуальном опыте.
  - Что я имею в сексуальных отношениях на данный момент времени?
  - Чего я хочу?
- 

**ТОЛЬКО** подробно, вдумчиво, глубоко проработанная, **ДЛЯ СЕБЯ** заполненная анкета полезна и диагностична!

**АНКЕТА ЗАПОЛНЯЕТСЯ  
В ТЕЧЕНИЕ 1 НЕДЕЛИ.**

**ПОСЛЕ ПЕРВОГО ПРОЧТЕНИЯ –  
ПЕРЕЧИТАЙ ВСЕ ВОПРОСЫ МЕДЛЕННО.  
ВОЗЬМИ ПАУЗУ, ЗАПОЛНЯЙ ЭТАПАМИ,  
ВСПОМИНАЯ, ОТСЛЕЖИВАЯ СВОИ  
МЫСЛИ, ОЩУЩЕНИЯ, СОСТОЯНИЯ.**



# ВЕБИНАР 1 РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

## ГРАФИК

Даёт понимание собственных физиологических сексуальных ритмов. Знание о своих самых сексуальных днях может помочь в более эффективном применении упражнений и методик тренинга. Секс и сексуальные эксперименты в самые сексуальные дни цикла априори дарят удовольствие.

ЗАПОЛНЯТЬ ГРАФИК СЕКСУАЛЬНОГО ЖЕЛАНИЯ НАДО  
**ЕЖЕДНЕВНО** В ТЕЧЕНИЕ 2-3 ЦИКЛОВ.

ОБЛЕГЧЁННЫЙ ВАРИАНТ:

«-» СТАВИТЬ

«+» ТОЛЬКО В ДНИ,

КОГДА ХОЧЕТСЯ СЕКСА.



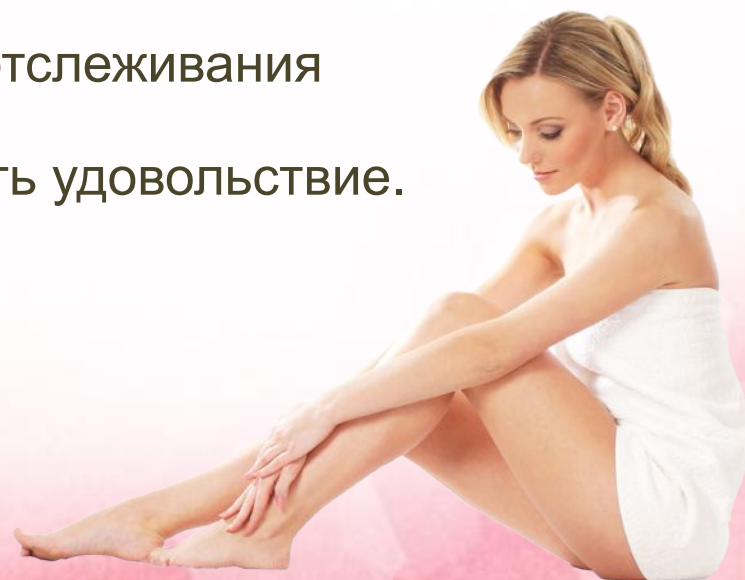
# ВЕБИНАР 1 РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

## ПРИВЫЧКА «ТЕЛЕСНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ»



Привычка ежедневно доставлять себе и испытывать плотское удовольствие – телесное, чувственное:

- улучшает настроение и самочувствие;
- дисциплинирует ежедневно уделять себе время и внимание;
- даёт несколько минут в день для полного уединения и приятного погружения в себя и свои только приятные переживания;
- повышает самооценку;
- формирует полезный навык рефлексии (отслеживания собственных ощущений и переживаний);
- улучшает умение наслаждаться и получать удовольствие.



# ВЕБИНАР 1 РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

## ПРИВЫЧКА «ТЕЛЕСНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ»

ЕЖЕДНЕВНО В БЛОКНОТ ЗАПИСЫВАЙ УДОВОЛЬСТВИЕ,  
КОТОРОЕ БЫЛО ДОСТАВЛЕНО

Пример:

15 МИНУТ - МЕДИТАЦИЯ В АРОМАТИЧЕСКОЙ ВАННОЙ

10 МИНУТ - ЧУВСТВЕННЫЙ ПОВЕРХНОСТНЫЙ  
САМОМАССАЖ КИСТЕЙ РУК И ЛИЦА

