

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.



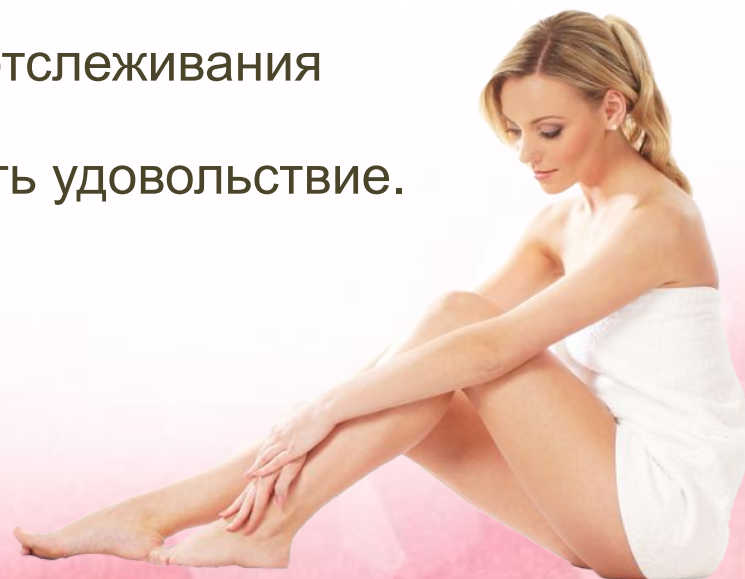
ВЕБИНАР 1 РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

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

