

## Sexi pulzálás gyakorlat

Ezt a gyakorlatot végezheted ülve vagy fekvé is – ahogy neked kényelmesebb.

A gyakorlat abban segít, hogy megtanulod mozgatni a hüvely és a medence izmait egy különleges, szexi módon. Ez erősíti az izmokat és megtanítja őket úgy használni, hogy nagyobb öröme legyen a szexualitás során. Abban is segít, hogy az izomcsoportokat megtanuld elkülöníteni és egymástól függetlenül mozgatni.

2 irányban végezzük a pulzálást:

- első irány – fölülről lefelé: klitorisz – húgycsőnyílás – hüvely bejárata – gátizom – végbélnyílás
- második irány – lentről felfelé: végbélnyílás – gátizom – hüvely bejárata – húgycsőnyílás - klitorisz

Kezdetben egész biztosan szükség lesz a kezeidre!

Helyezd a ujjadat arra testfelületre, amit épp pulzálni szeretnél, hogy érzékeld valóban azok az izmok mozognak-e, amiket mozgatni szeretnél.

Ne lepődj meg, ha úgy érzed NEM CSAK azok az izmok húzódnak össze, hanem az egész körülötte lévő terület is. Ez teljesen normális! Idő kell ahhoz, hogy az egyes izomcsoportokat külön-külön is mozgatni tudd!

De hidd el, heti 2-3 alkalmas gyakorlással néhány hét után menni fog!

**Mire jó a szexi pulzálás gyakorlat:**

- erősíti az érzékenységet, érzékelést a nemi szervek területénél
- erősíti a medence izmait (ami megint csak erősíti az érzékelést és orgazmuskészséget)
- mélyíti az orgazmusokat
- segít tudatában maradni a szexualitásodnak a nap folyamán (is)
- az orgazmust a ritmikus összehúzódás adja, ezt a ritmusosságot tudod megtanulni evvel a gyakorlattal
- segít az izmok ellazulásában (is).

**Mire ügyelj:**

- az ellazítás is nagyon fontos része a gyakorlatnak!
- azt szeretnénk, hogy tónusos ugyanakkor laza legyen a medence izomzata!
- hozzá teheted a légzést is pulzáláshoz: szorításra belégzés – ellazításra kilégzés,
- a pulzálás NE mechanikus legyen, hanem erotikus, szexi és érzéki valamint könnyed.