

## Ess szerelemben a testeddel gyakorlat

Azt javaslom, hogy alkalmanként min. 15 percig végezd ezt a gyakorlatot.

Mire jó ez a gyakorlat?

- az erogén zónáid felfedezésére
- a már ismer erogén zónák érzékelésének erősítésére
- kezdj hozzászokni ahhoz, hogy az egész testedet bevond egy szexuális élménybe
- a szexuális szokásaid tudatosítására
- vedd észre: hol / miben szeretnél fejlődni és növekedni

Mire lesz hozzá szükséged:

- bőrbarát olaj (kókusz, mandula, agár, még oliva is jó lehet)
- jó zene

Így kezd hozzá:

a., vedd elő a bőrbarát olajadat, tégy fel valamilyen szexi-erotikus-vidám-inspiráló zenét...és az egész időt szánd a **JÓLÉT** az **ÖRÖM** és **FELSZABADULTSÁG** megélésére.

b., olajozd meg a tested, szexuálisan izgasd fel magad, érintve a melleidet, karjaidat, lábaidat, arcodat, nyakadat, combjaidat, és természetesen a hüvely, a puncsi területét is.

Haladj kívülről befelé, azaz ne rögtön a nemi szerv izgatásával kezd a folyamatot.

Add meg a módját!

Még ha valójában nem is ehhez vagy szokva, vagy esetleg lassúnak és körülményesnek tűnik ez a folyamat.

Az izgalmi állapot többféleképpen is jelentkezhet, nem feltétlenül szexuális öröm.  
Lehet: ellazultság, egy kitágult-megnövekedett érzet, meleg érzet, szenvedély,  
lágyság, békesség, érzékiség, szeretet, táplálás érzete.  
Amikor ide eljutottál, továbbléphetsz a c., ponthoz.

c., helyezd az ujjad a csiklódra, tartsd rajta és hangosan ismételd magadnak:  
a klitoriszom gyönyörű, a klitoriszom gyönyörű, a klitoriszom gyönyörű...  
majd folytasd: szeretem a klitoriszom, szeretem a klitoriszom, szeretem a klitoriszom.

Bármilyen egyszerűnek, vagy talán nevetségesnek is hangzik, ez egy nagyon  
erőteljes gyakorlat.

Nyugodtan módosíthatod, kreatívan alakíthatod a szöveget.  
Csak érzékeld, ahogy a klitorisz ÉLETRE KEL.

d., folytasd a fenti lépések alkalmazását a

- KISAJKAKRA,
- A HÜVELY BEJÁRATÁVAL,
- A MÉLYSZÁJJAL,
- A MELLEIDDEL,
- A HASADDAL,
- A G-PONTTAL.