



OBJEV SVOU EROTICKOU BYTOST

Den 2.

Mapa tvé erotické bytosti

Vrcholné vzrušení

Objev svou erotickou bytost

- 1. Kdy v životě jsi zažila své vůbec nejvyšší vzrušení? Jaký byl tvůj úplně nejvíc vzrušující zážitek, kdy jsi byla mokrá, naprosto bez sebe? NEZAPOMEŇ, ŽE SE NEMUSELO JEDNAT PŘÍMO O SEX! Dokonce se to nemuselo dít tobě, mohla jsi být jen svědkem. Zažila jsi někdy ve svém životě něco takového? Vybav si své nejvyšší vzrušení ve svém životě. Je jedno jestli v dětství nebo v dospělosti. Popiš ho do nejmenšího detailu (zážitků může být víc).*
- 2. Co jsi při tom dělala? Co všechno se dělo? Kdo tam byl? Kdo co dělal a jak? Kdo byl okolo a opodál? Byla tma nebo světlo? Kde to bylo, vybav si okolí. Co tomu předcházelo, jak k tomu vůbec došlo? Jakou roli jsi měla ty? Byla jsi hlavní aktér nebo pozorovatel?*
- 3. Jak ses cítila? Popiš přesně všechny své pocity. Negativní i pozitivní. Zajímá tě, jaký koktejl pocitů potřebuješ cítit k tomu, aby ses dostala do tak vysokého vzrušení. Každý detail je důležitý. Měla jsi trochu strach? Možná stud? Cítila ses odvážná a rebelská, ale zároveň jsi ze sebe neměla moc dobrý pocit? Bylo to hodně pocitů, pojmenuj si je v duchu a pak je napiš na papír.*
- 4. Když si pouštíš porno, jaké scény nejčastěji vyhledáváš? Mají něco společného? Přemýšlej. Jaká je ve videu atmosféra, co, kdo dělá? Kolik je tam postav a kdo komu co dělá? Nezapomeň, že když se na to díváš, nemusí to ještě znamenat, že bys to chtěla i prožívat. Možná právě proto, že to je jen natočené, si to dovolíš.*

Jana Mašková Zimolová

www.terapiedotykem.cz

Objev svou erotickou bytost

Jakou náladu má scéna? Je tam více submise, nebo dominance? Proč právě tohle video si vybíráš? Přemýšlej a hledej společné jmenovatele. Není náhoda, co si pouštíš. A prosím, nehodnot' to. Prostě tě to vzrušuje. Tečka.

Zapiš si na prázdné archy nebo do svého sešitu.

KONTEMPLUJ (bud' s tím)

- 1. Je možné, že by se některé tvé zážitky z dětství propsaly do těchto tvých fantazií? Že tvé zážitky a videa, na které se díváš, mají nějakou společnou věc? Nádech, esenci, pocit, pozadí?*
- 2. Když fantazíruješ o svém nejideálnějším milostném zážitku, co přesně by se tam mělo dít? A co je důležitější, co všechno bys u toho chtěla cítit? Jaké pocity? Stále jsme u pocitů. Nejvíc nás zajímají pocity. Koktejl pocitů je STAV, který je ideálně namíchaný pro růst tvého vzrušení. Můžeš klidně cítit i odpor, a ač to nedává smysl, může to být důležitá ingredience, která tvoje vzrušení dělá ještě silnějším.*

VYPIŠ SI COKOLI TĚ V NÁSLEDUJÍCÍM TÝDNU, MĚSÍCÍCH A LETECH BUDE NAPADAT. JE TO PRO TEBE NESMÍRNĚ DŮLEŽITÉ.

Jana Mašková Zimolová

www.terapiedotykem.cz

POKUD SE STYDÍŠ NEBO SE CÍTÍŠ NEPATŘIČNĚ, JE TO
V POŘÁDKU. PATŘÍ TO K TOMU.
JE DŮLEŽITÉ TO PŘIJMOUT A JEN TO PRAVDIVĚ
POZOROVAT A POPISOVAT.
FANDÍM TI.
JSI NA SPRÁVNÉ CESTĚ.
ZABÝVEJ SE TÍM.
VZPOMÍNEJ.
VĚNUJ SE TOMU.

POPIŠ SVÉ IDEÁLNÍ MILOVÁNÍ

Do nejmenších detailů popiš své ideální milování. Dávej pozor, abys nepopisovala to, co je důležité pro tvé srdce. To jistě k tomu také patří, ale nás zajímá, co vzrušuje tvoji Jóni. Co chce tvoje erotická bytost, tvoje pokušitelka 😊

Fantazii se meze nekladou. Co by mělo všechno být součástí tvého fantastického erotického zážitku? Kolik lidí, jaké prostředí, vůně? A co je vůbec nejdůležitější, V JAKÉM STAVU SE V TÉ CHVÍLI NACHÁZÍŠ? JAKÉ VŠECHNY POCITY MÁŠ? VYPIŠ NEGATIVNÍ I POZITIVNÍ POCITY.

Jaký koktejlek pocitů potřebuješ cítit, aby se probudilo a rostlo tvoje vzrušení?

Objev svou erotickou bytost

Jana Mašková Zimolová

www.terapiedotykem.cz