

Místo odmítání milování se

♥ MILUJ V SOULADU SE SEBOU ♥

1. Jak cyklus ovlivňuje sexuální touhu?

Každá fáze přináší jiné potřeby a způsoby, jak žena prožívá sebe i sex. Pokud žena pochopí svůj rytmus, může z toho vytěžit maximum a netlačit se do něčeho, co v danou chvíli nejde.

2. Čtyři fáze a jejich vliv na prožitek sexu

 **Dynamická fáze (folikulární) – JSEM NENASYCENÁ LOVKYNĚ** (cca 5.–12. den cyklu)

- ♦ Energie roste, žena je hravá, otevřená experimentům a objevování.
- ♦ Zvýšená produkce dopaminu a testosteronu – větší chuť zkoušet něco nového.
- ♦ Sex může být divočejší, spontánnější, hravější – ideální doba na nové polohy, rychlovky nebo sex mimo ložnici.

● **Na co si dát pozor?** Tohle období může vyvolávat pocit, že jsi superžena, co zvládne všechno – ale pozor na přepínání se. Největší potíž pro tebe bude „JÍT Z HLAVY“, takže si nech pomoci „VRÁTIT SE DO TĚLA“. Klidně si o to řekni na plnou pusu 😊 „Miláčku, prosím tě, pomoz mi nejdříve vrátit se do těla.“

 **Ovulace – JSEM VÁŠNIVÁ BOHYNĚ** (cca 13.–18. den cyklu)

- ♦ Pík estrogenů a testosteronu – maximální libido, touha po hlubokém spojení a *výbušných orgasmech*.
- ♦ Vnímání těla je intenzivní – ideální doba na hlubokou penetraci, orální sex nebo *tantrické milování*.
- ♦ Tělo přirozeně produkuje více feromonů – žena působí přitažlivěji.

● **Na co si dát pozor?** Pokud nemáš v plánu otěhotnět, tady je riziko nejvyšší!

IDEÁLNÍ ČAS NA POMŮCKY, HRY, NEČEKANÉ A NEPŘEDVÍDATELNÉ CHOVÁNÍ, OBLEČENÍ, DOPLŇKY I MÍSTA A ČAS 😊

Luteální fáze – JSEM CITLIVÁ KRÁLOVNA (cca 19.–28. den cyklu)

- ♦ Libido se může snížit, ale touha po emoční intimitě roste.
- ♦ Některé ženy cítí větší citlivost bradavek, pochvy nebo děložního čípku – ideální pro **pomalejší, smyslný sex s masáží**.
 - ♦ Je to období, kdy sex může být hlubší a intenzivnější, ale spíše v emocionálním než fyzickém smyslu.
- **Na co si dát pozor?** PMS může vyvolávat podrážděnost – ne každá žena chce v této fázi sex (zásun). Důležité je naslouchat sobě. Můžete se mazlit, laskat, vzrušovat i bez zásunu a zároveň nemusíte přijít o blaženost a zabalit to ještě dřív, než něco zkusíte.

Tělo je citlivé, řekni si o citlivost.

Menstruační fáze – JSEM MAGICKÁ ČARODĚJKA (cca 1.–5. den cyklu)

- ♦ Některé ženy mají v tomto období chuť na sex extrémně vysokou – prokrvení pánevní oblasti zvyšuje vzrušení.
- ♦ Oxytocin uvolňuje křeče a pomáhá zmírnit menstruační bolesti.
- ♦ Může to být období super něžného, intuitivního a *spirituálního spojení přes sex*.
- **Na co si dát pozor?** Ne každá žena to má stejně – někdo chce být v klidu a jen odpočívat. Ale rozhodně je skvělé to vyzkoušet.

Největší pomalost – největší výhra!

3. Jak si díky cykličnosti užívat sex víc?

- ✓ **Přestaň se obviňovat za výkyvy libida** – nejsi pokaždé „stejná“ a je to v pořádku.
- ✓ **Komunikuj s partnerem** – řekni mu, co v dané fázi potřebuješ.
- ✓ **Vnímej svoje tělo a nech se vést** – někdy je ideální sex rychlý a vášnivý, jindy pomalý a hluboký.

Používej cyklus k vlastnímu prospěchu!

Využívej ho, vytěž z něj, užívej si to, co je v jednotlivých fázích nejvíc super.

A HLAVNĚ, MLUV O TOM SE SVOU RODINOU!!! Hodně štěstí ♥