

KNIHA

POTŘEB

A

DOVEDNOSTÍ

SEX
PERT

(MICHAL)

Obsah

Obsah	2
Etická a komunikační pravidla.....	4
Vztahový experiment	5
Plnění potřeb	6
Jazyky lásky	7
Cyklická žena – návod pro muže	8
Krizová intervence	9
Vědomý vztah	10
Teorie polí	11
Dynamické modelování vztahových polí.....	12
Vliv traumat na sexuální prožívání.....	13
Obecný dotazník sexuálních potřeb.....	15
Sexuální fantazie pro ŽENY	18
Anatomie	19
Erotogenní zóny – žena.....	20
Erotogenní zóny – Muž	21
Esenciální oleje v sexualitě.....	22
Celotělová aktivační masáž.....	25
Masáž prsou.....	26
Líbání.....	27
Intimní masáž ŽENY – VULVA.....	28
Gluteální screening - Žena	30
Gluteální screening - Muž	31
Vaginální screening	32
Intimní masáž ŽENY – bod G	33
Intimní masáž ŽENY – Squirt - technika	34
Intimní masáž ŽENY – Squirt –uvolnění napětí	35
Intimní masáž ŽENY – Squirt – masážní polohy	36
Intimní masáž ŽENY – Squirt – Zvyšování prožitku	37
Hand Made – Trénink ruky – Power Ball.....	38
Autostimulace – ŽENA – bod G / Squirt	39
Intimní masáž ŽENY – CLITORIS – relaxační masáž	40

Intimní masáž ŽENY – ANÁL – stimulační masáž.....	41
Oddálení mužské ejakulace	43
Intimní masáž MUŽE – PENIS	44
Intimní masáž MUŽE – PROSTATA	46
Orální stimulace MUŽE	48
Nasazování prezervativu ústy	50
Orální stimulace ŽENY.....	51
Autostimulace žena –rukou - vulva a klitoris	52
Autostimulace žena – rukou a dildem – vulva a klitoris.....	53
Stimulace rukou a dildem - žena – vagina a klitoris.....	54
Bondage – bezpečnost – nervy	55
Bondage – praktikum	56
Bondage – Žebřík	62
SUMATA.....	65
LOVERATOR.....	67
Účesy.....	70
Imaginace Spirály	71
Transové orgasmické stavy	72

ETICKÁ A KOMUNIKAČNÍ PRAVIDLA

Možnosti	Odpovědi
Já – mám pocit, že tato činnost mi jde na 0 ... 10	Odpověz hodnotící škálou 0 – 10.
Partner – mám pocit, že v této činnosti je partner vůči mně na stupni 0 ... 10	0 – vůbec nezvládám. 5 – snažím se, mám v této činnosti mezery, zapomínám na ni 10 – jsem v tom mistr

1. Chci to udělat, můžu to udělat, udělám to za každou cenu
2. R² Respekt pro sebe a pro ostatní.
3. Žijme „naplno“ tímto okamžikem.
4. O všem vždy mluvit.
5. Znalosti jsou účinné, jen když je používáme v praxi a předáváme dále.
6. Přijímáme vše, jak to je.
7. Ztráty neexistují, existují jen zkušenosti – vše je pro naše dobro.
8. V každém pravidle je možnost výjimky.
9. Nedovolte, aby pocity minulosti ovlivnily nebo zničily dnešní vztahy.
10. Důvěra a respektování navzájem s tím, že nelze nikdy používat důvěru pro svůj osobní prospěch.

Partnerský vztah		Sexualita	
Já	Partner	Já	Partner

ad. 1.- Cháto! Z které části? Disociace, nebo zdravé?

Mažu - mám na to nástroje

za každou cenu - za dodržení všech pravidel

ad. 2. - Respektovat sebe - znám se, umím naplnit své potřeby

ad. 4. - Při první příležitosti, kdy mám sílu ustát reakce

ad. 6. - ~~atd.~~ ~~do toho~~ ~~dáme~~ ~~ajdeme~~ ~~do toho!~~ ~~svoje i ostatních~~

Frudologie
Sídlo
peníze
Sex-množení

VZTAHOVÝ EXPERIMENT

Sada I.

1. Kdybyste si mohli vybrat kohokoliv na světě, koho byste chtěli jako hosta k večeři?
2. Chtěli byste být slavní? Jakým způsobem?
3. Než někomu zavoláte, zkoušíte si, co chcete říct? Proč?
4. Co by pro vás představovalo „dokonalý“ den?
5. Kdy jste si naposledy zpívali sami pro sebe? A pro někoho druhého?
6. Kdybyste mohli žít do devadesátky a mohli si po posledních šedesát let života vašeho života uchovat buď mysl nebo tělo třicetiletého člověka, co byste chtěli?
7. Máte tajné tušení o tom, jak zemřete?
8. Vyjmenujte tři věci, které máte s partnerem zřejmě společné.
9. Za co jste v životě nejvděčnější?
10. Kdybyste mohli změnit cokoliv na způsobu vašeho vychování, co by to bylo?
11. Vypovězte vašemu partnerovi co nejpodrobněji váš život, máte na to čtyři minuty.
12. Kdybyste se mohli zítra probudit a získat jednu vlastnost či schopnost, co by to bylo?

Sada II.

13. Kdyby vám křišťálová koule mohla říct pravdu o vás, vašem životě, budoucnosti, nebo čemkoliv jiném, co byste chtěli vědět?
14. Je něco, o čem dlouho sníte, že byste chtěli udělat? Proč jste to neudělali?
15. Co byl váš největší životní úspěch či výtěžek?
16. Čeho si nejvíce ceníte na přátelství?
17. Jaká vzpomínka je váš nejcennější poklad?
18. Jaká je vaše nejhroznější vzpomínka?
19. Kdybyste věděli, že do roka náhle zemřete, změnili byste něco na tom, jak nyní žijete? Proč?
20. Co pro vás znamená přátelství?
21. Jakou roli ve vašem životě hraje láska a zalíbení?

22. Střídavě se podělte o něco, co považujete za pozitivní charakteristiku svého partnera. Opakujte celkem pětkrát.
23. Jak blízce svázaná a vřelá je vaše rodina? Máte pocit, že vaše dětství bylo šťastnější než většina ostatních lidí?
24. Jaký pocit máte ze vztahu k vaší matce?

Sada III.

25. Každý řekněte tři pravdivá „my“ tvrzení. Například: „My oba v této místnosti cítíme...“
26. Dokončete tuto větu: „Rád bych měl někoho, s kým bych mohl sdílet...“
27. Kdybyste se měli stát blízkým přítelem s vaším partnerem, podělte se prosím o to, co by bylo důležité, aby věděl či věděla.
28. Řekněte vašemu partnerovi, co se vám na něm líbí a buďte tentokrát velmi upřímní a říkejte věci, které byste možná neřekli někomu, koho jste zrovna potkali poprvé.
29. Podělte se s partnerem o okamžik z vašeho života, za který se stydíte.
30. Kdy jste naposledy plakali před někým druhým? A sami?
31. Řekněte partnerovi o něčem, co už se vám na něm líbí.
32. Je něco, co je příliš vážné, než aby se o tom žertovalo? A co to případně je?
33. Kdybyste měli dnes večer zemřít, aniž byste mohli s kýmkoliv komunikovat, čeho byste nejvíce litovali, že jste nikomu neřekli? A proč jste jim to neřekli?
34. Váš dům, se vším, co máte, začne hořet. Poté, co zachráníte své nejbližší a domácí zvířátka, máte čas na to, abyste bezpečně vrhli ještě pro jednu další věc. Co by to bylo? Proč?
35. Či smrt, ze všech lidí ve vaší rodině, by vás nejvíce rozrušila? Proč?
36. Podělte se o osobní problém a požádejte partnera o radu, jak by se s ním vypořádal či vypořádala. Také se partnera zeptejte, aby se zamyslel, co si asi o problému, který jste vybrali, myslíte vy sám či sama.

4 minuty se dívejte vzájemně do očí.

(Artur Aron)

PLNĚNÍ POTŘEB

Možnosti	Odpovědi
Já – mám pocit, že tato činnost mi jde na 0 ... 10, že to tak je	Odpověz hodnotící škálou 0 – 10 . 0 – nemám (nemá) naplněny vůbec 5 – snažím (snaží) se je naplňovat, má to ještě rezervy 10 – naplňuji (naplňuje) je zcela
Partner – mám pocit, že v této činnosti je (to realizuje) partner vůči mně na stupni 0 ... 10	

Maslow

1. Seberealizace
2. Uznání
3. Sounáležitost
4. Bezpečí
5. Biolog. potřeby

Partnerský vztah		Sexualita	
Já	Partner	Já	Partner

JAZYKY LÁSKY

Možnosti	Odpovědi
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY SE BYLO KE MNĚ TAKTO VZTAHOVÁNO – chci, aby mi to partner či skupina poskytl, udělal, řekl, splnil. Uspokojuje mě to. Zvyšuje mi to sebehodnotu. Poskytnu jinému = CHCI SE TAKTO VZTAHOVAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině Uspokojí mě to. Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně	– – NE, nechci to, neposkytnu O – nevím, ale chci to vyzkoušet X – snesu to XX – je to pro mě v pohodě XXX – musím to mít či poskytnout

5 jazyků lásky

1. Slova ujištění
2. Pozornost
3. Přijímání darů
4. Skutky služby
5. Fyzický kontakt

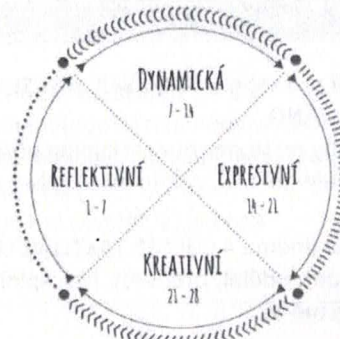
Požaduji	Poskytnu

CYKlická ŽENA – NÁVOD PRO MUŽE

Odpovědi

Zvládám cykly ženy?

- mám špatný pocit, nezvládám, nejde mi to
- O – zvládám to, moc mne to nebaví
- X – snesu to, když už to musí být
- XX – je to pro mne v pohodě
- XXX – mám skvělé výsledky, zdokonaluji se



1.  1 – 7 REFLEKTIVNÍ - MENSTRUACE Je maximálně unavená Je nespolečenská a nechce nikoho ani vidět Chce být zalezlá a doma – nechce se hýbat a být aktivní Ze všeho nejvíc chce spát a odpočívat Hůř parkuje Nachází se v meditativním stavu mysli  Jasně vidí, co je podstatou problémů  Nutit ženu k aktivitě a k výkonu Chtít po ní, aby příliš pracovala Nutit ji být mezi lidmi, když nechce Chtít, aby myslela logicky a soustředěně Vyčítat jí, že nic nedělá  Vzít děti ven a nechat ji o samotě odpočívat Uvařit oběd nebo večeři Donést jí snídani do postele Připomínat jí, že odpočívat je v pořádku Pokud se chce milovat, tak se nebát krve Žena má často stejně velkou chuť na sex jako v ovulační fázi	3.  14 – 21 EXPRESIVNÍ - OVULACE Žena je sexy a nejvíc ženská Skoro nic ji nerozhází Je nejvíc emočně vyrovnaná, sebejistá a v pohodě Vztahy jsou pro ni naprosto zásadní Chce být s vámi a chce se s vámi milovat Chce pečovat o partnera, děti a rodinu Pečuje i o sebe, chce se líbit Mluví a naslouchá – chce komunikovat  Být věčně někde pryč (hospoda, práce, sport...) Říkat jí, že ji nemilujete Říkat jí, že s ní nechcete být Říkat jí, že s ní nechcete mít děti Nespat s ní, když to chce – odmítat sex Být věcný a odtažitý Nekomunikovat s ní  Mluvit s ní, být s ní, chválit ji Spát s ní, být romantický Užívat si její krásu a sex appeal Užívat si její péči
2.  7 – 14 DYNAMICKÁ - PŘEOVULAČNÍ Žena je velmi akční a dynamická Přemýšlí a chová se racionálně a logicky téměř jako muž Chce pracovat a nechce vařit Chce vidět výsledky Je netrpělivá, a to i v sexu  Je sebevědomá a sebejistá Vztahy ji moc neberou  Snažit se ji zastavit v rozletu Chtít po ní péči o děti, partnera a domácnost Být romantický, a to i v sexu Hádat se s ní – jste jako dva soupeři Držet ji doma nebo mimo dění Chtít po ní, aby nic nedělala  Podnikat s ní fyzické aktivity Probírat s ní pracovní témata Nebrzdit ji v její dynamičnosti Když sex, tak spíš rychlovka Mluvit s ní na rovinu, jako chlap s chlapem Neřešit, že nevaří a neuklízí Uvařit večeři a vyzvednout děti ze školky	4.  21 – 28 KREATIVNÍ - PREMENSTUAČNÍ Je náladová, plačtivá, nevyrovnaná Je kritická a sebekritická – bude se s vámi víc hádat „Všechno“ si bere osobně, „všechno“ ji snadno vykolejí Může trpět premenstuačním syndromem  Uklízí víc než jindy Je víc unavená, snadno se cítí zahlcená Má ale skvělé nápady, výborně jí funguje intuice Je velmi tvořivá a chce dokončovat věci  Brát si její řeči a chování osobně Hádat se s ní Cokoli s ní řešit Chtít po ní sex, když nemá zájem Chtít po ní víc věcí najednou  Vztít ji na procházku Nechat ji uklízet Nechat ji odpočinout Nechat ji tvořit Odložit řešení zásadních témat o týden nebo o dva Dát jí víc prostoru a nechat ji občas o samotě

[illegible]

VĚDOMÝ VZTAH

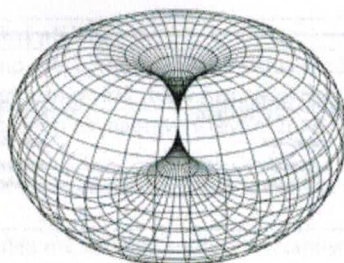
Možnosti	Odpovědi
Já – mám pocit, že tato činnost mi jde na 0 ... 10, že to tak je	Odpověz hodnotící škálou 0 – 10
Partner – mám pocit, že v této činnosti je (to realizuje) partner vůči mně na stupni 0 ... 10	0 – vůbec nezvládám (nezvládá) 5 – snažím se, mám (má) v této činnosti mezery, zapomínám (zapomíná) na tuto činnost 10 – jsem (je) v tom mistr

1. Mám v partnerství dostatek svobody a času pro sebe
2. Máme přesně definováno, co máme SPOLEČNÉ
3. Zvědomil jsem sobě i partnerovi své činnosti ve vlastní SVOBODĚ
4. Můj styl partnerského vztahu je Hra – Láska // Láska – Hra
5. Rozvíjím se ve všech oblastech Vztahového kruhu
6. Víím, jaká je moje role ve vztahovém trojúhelníku
7. Praktikuji v realitě získané znalosti v seberozvoji
8. Komunikuji vědomě = komunikací si naplňuji své potřeby
9. Používám toxická slova
10. V komunikaci se bavím v první osobě (JÁ ...)
11. Rozpoznávám vliv disociovaných částí v komunikaci a chování
12. Uznávám multipartnerské vztahy
13. Zním pravidla skupinového sexu

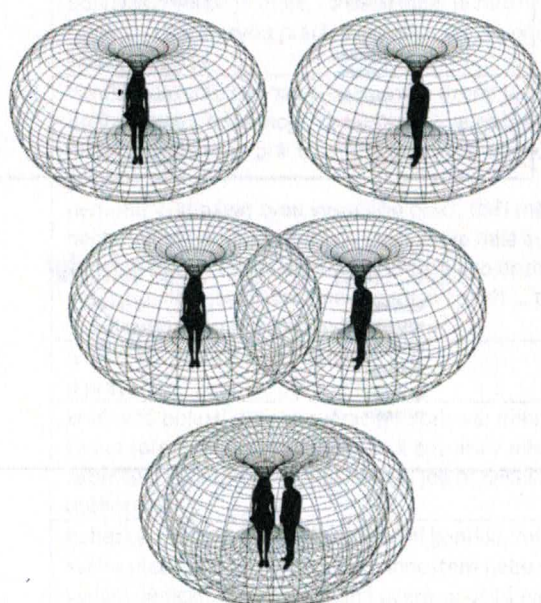
Já	Partner
(H) nebo (L)	(H) nebo (L)

TEORIE POLÍ

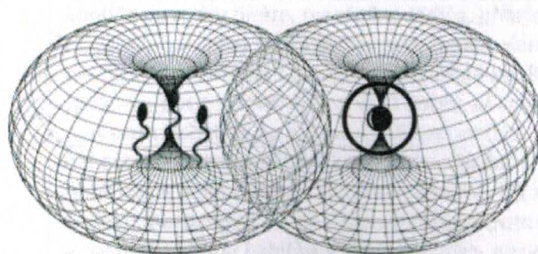
MODEL POLE



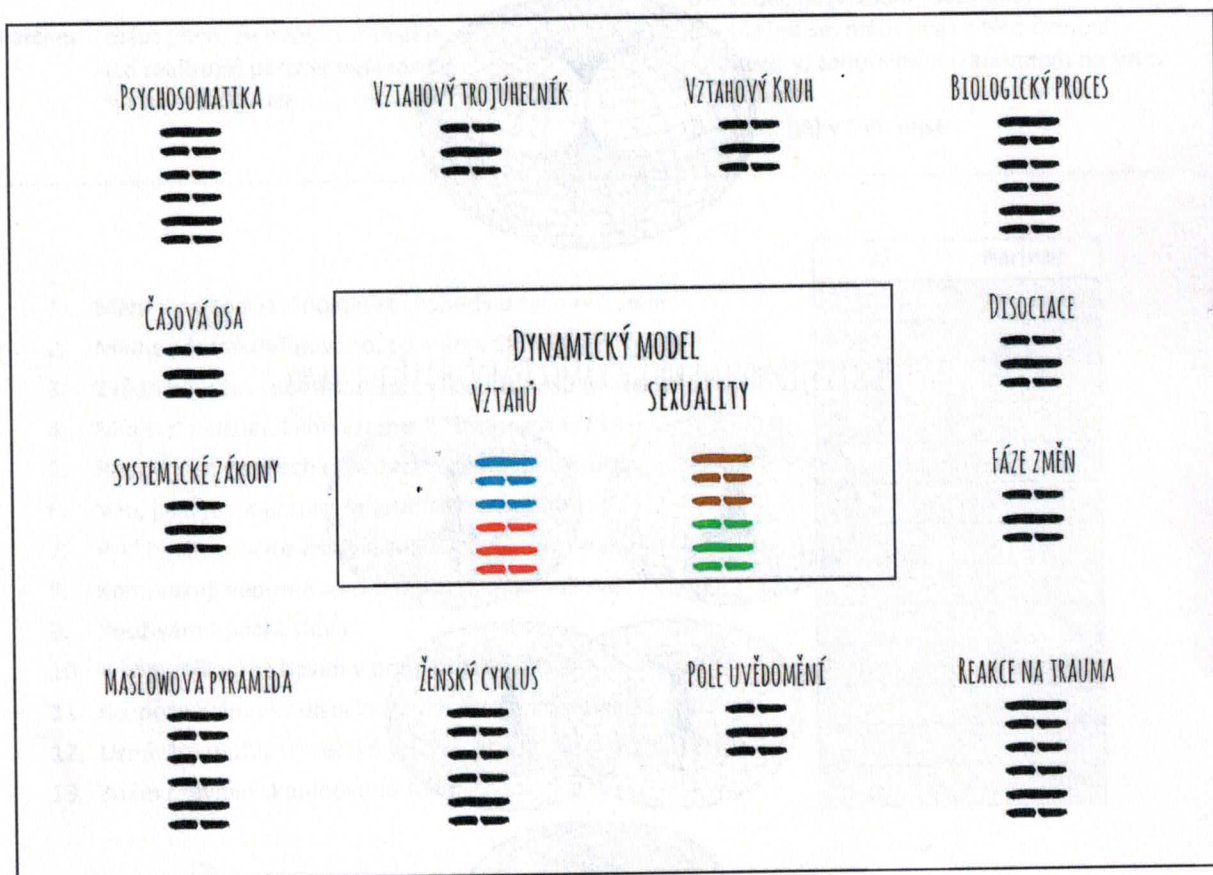
PROCES SJEDNOCENÍ POLÍ V RÁMCI (EMOČNĚ) SÍLÍCÍ VAZBY



MODEL PŘI PLOZENÍ



DYNAMICKÉ MODELOVÁNÍ VZTAHOVÝCH POLÍ



VLIV TRAUMAT NA SEXUÁLNÍ PROŽÍVÁNÍ

Znalost 0-10

0 – neznám příčinu

5 – tuším, co je za tím

10 – znám podrobně

Pojem	Možná příčina	Znalost
1. Homosexualita	přímo propojena na revírně sexuální zónu kortexu a spojena s konflikty revírní ztráty / sexuální frustrace	
2. Blokování orgasmu klitorálního / penisového	řídící centrum napravo v revírní zóně na relé koronární artérie	
3. Blokování orgasmu vaginálního / análního	řídící centrum nalevo v revírní zóně na relé koronární žíly	
4. Konstelace: Nymfomanická Nymfodepresivní Casanovamanická Casanovadepresivní	konflikt má sexuální kontext = vztahující se k muži, ženě emocionální obsah, případně odmítnutí sexuálního charakteru. Projevuje se zde nutkavé hledání partnera, vztahu.	
5. Koronární artérie – intima a srdeční zástava	konflikt strachu, starosti o revír, moje území je vystaveno nebezpečí, bojím se o to, co je moje, co patří mně, je možné, že to ztratím, co je moje ..., ztratím svou práci, manželku, jdu do důchodu, zúžil se mi životní prostor	
6. Koronární žila a plicní embolie	konflikt strachu, starosti o revír, moje území je vystaveno nebezpečí, bojím se o to, co je moje, co patří mně, je možné, že to ztratím, co je moje, ztratím svou práci, manželku, jdu do důchodu, zúžil se mi životní prostor, nemohu vykonávat svou vysněnou práci, tlačí mě do něčeho nechtěného, vloupali se mi do bytu, moje milé auto mi ukradli, nedostává se mi dost lásky, jsem brána jako druhořadá osoba na vedlejší koleji, jsem sexuálně zanedbávaná(y) ... tak tohle byla "drahoušku" jen noc jako každá jiná ...	
7. Schéma rovnováhy při menstruaci a ovulaci	u levačky – mánie a pak deprese u pravačky – deprese a pak mánie	žena
8. Bolestivá menstruace	křečovitě bolesti jdou ze svěracího svalstva: neumím udržet plod života (především pokud již došlo k potratu v minulosti), zatímco u krčku dělohy (hojivá fáze) jde o: nechci ani náhodou otěhotnět	žena
9. Prostata – předstojná žláza	nehezky, otřesný, skandální genitální konflikt, milovaná dcera žaluje svého otce kvůli vyživovacím povinnostem nebo kvůli předčasnému vydání dědictvého podílu, jediná dcera se ocitá na "šikmé" životní dráze, muž přistihne svou ženu in flagranti, starší muž opuštěný mladší ženou kvůli mladšímu partnerovi, při rozvodu vycházejí na povrch nepříjemné věci, slabá sexuální výkonnost vůči partnerce ... milence ... nejsem dost dobrý chlap, vždyť já jí ukážu, kdo je tady pánem, musím být mužnější, stát si mužně za svým názorem	muž
10. Varlata	konflikt ze ztráty dítěte, manželky, rodiče, přítele, manžela, domácího mazlíčka, bolestivá ztráta kvůli smrti, či odloučení, nebo nechutný pologenitální konflikt s ženou – méně časté konflikt z odloučení spojený s pocitem nebyl jsem dost dobrý, abych tomu zabránil, jako muž jsem selhal, moje mužnost mě nepodržela ...	muž
11. Děložní sliznice a vejcovodů	nehezky, otřesný, genitální konflikt související s mužem, dítětem, obtěžování dítěte, matky, ponižuje mě muž, tak tohle se opravdu nedělá, fakt ji znásilnili, potřeba zahníždění potomka, především v kontextu vztahu babička – vnuk – vnučka, plánované manželství nám nevyšlo, není to to, co jsem od toho vztahu očekávala, podvědomé odmítání těhotenství, co když mi dítě velmi změní život, budu dobrá matka v tomto špatném světě? Neumím ten svět přijmout, kam mám svůj plod porodit! Nejde o sexuální konflikt týkající se ženskosti	

12. Bartholinního žláza	konflikt nedostatečné vlhkosti pochvy, nejsem dost vlhká, ráda bych, kdyby sexuální akt měl hladký průběh, neumím si sex užít, nedokáže mě ukojit, neschopnost spolknout, přijmout genitální sousto (<i>konflikt suchosti pochvy, Bartholinního žlázy v evolučním vývoji byly orgánem hlenotvorby střeva</i>)	
13. Hladké svalstvo dělohy	nedokážu otěhotnět, nemohu mít dítě, i když velmi bych chtěla, vícekrát jsem potratila ..., nedonosila jsem dítě ..., neporodila jsem očekávaného syna, ale dceru, tady je žena v centru jako matka – ne partnerka, nedokážu (neumím) si toho chlapa udržet	
14. Vaječníky	konflikt ze ztráty dítěte, manželky, rodiče, přítele, domácího miláčka spojený s pocitem nebyla jsem dost dobrá, abych tomu zabránila, bolestivá ztráta kvůli smrti, či odloučení, nebo nechutný pologenitální konflikt s mužem nebo velmi maskulinní ženou. (<i>Pologenitální znamená, že se netýká čistě genitální (sexuální) oblasti v reálném nebo přeneseném významu, ale daná tematika nastupuje jako doprovod. Tím se daný konflikt zřetelně liší od sexuálního, např. maskulinní macecha dívky vytrhá všechny květiny ze zahrady i z hrobu nebohé matky, jako žena jsem úplně selhala, moje ženskost mě opustila ...</i>)	
15. Šupinatý epitel sliznice pochvy	sexuální, genitální konflikt z odloučení, odtržení, nechce se mnou vyspat, nesmíme se, nemůžeme se pohlavně stýkat, neumíme zrealizovat pohlavní akt, nechci, aby do mě vnikl, nechci se s ním pohlavně stýkat, podvedl mě, zahýbá mi s jinou ženskou	
16. Sliznice děložního čípku	sexuální frustrace, sexuální odmítnutí, vyhodil – opustil mě partner, nechci se vdávat, nemůžeme se vzít, nechce se mnou dítě, nechce se mnou pohlavní styk, podvedli mě, znásilnili mě, jsem vystavena sexuálnímu obtěžování, nechci se starat o záležitosti zesnulého manžela	

OBECNÝ DOTAZNÍK SEXUÁLNÍCH POTŘEB

Možnosti

Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO
– chci, aby mi to partner či skupina poskytl, udělal, řekl, splnil.
Vzrušuje mě to.
Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat,
předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to.
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně

Odpovědi

– – NE
O – nevím, ale chci to vyzkoušet
X – snesu to
XX – je to pro mne v pohodě
XXX – musím to mít či poskytnout

Základy

1. delší škádlení a předehra
2. vedoucí role při sexu (ne dominance)
3. smyslná masáž
4. focení mne při sexu
5. focení partnera při sexu
6. fotit se dohromady při sexu
7. svléct se, nebo zatančit na klíně
8. natáčet se při sexu
9. použít při sexu zrcadla
10. holit se v klíně před, či při sexu
11. číst si dohromady erotické povídky
12. posílat si erotické zprávy (sms/email...)
13. sledovat společně porno
14. bavit se o zajímavých pasážích v pornu
15. být hlasitější během sexu
16. mluvit sprostěji
17. používat sprosté výrazy pro situace
18. oslovovat se sprostými výrazy
19. hrát role v kostýmech
20. nosit punčochy během sexu
21. nosit vysoké podpatky během sexu
22. poslouchat během sexu romantickou hudbu
23. poslouchat během sexu tvrdší hudbu (rap/rock)
24. být v sexu drsnější, razantnější
25. být v sexu jemnější, něžnější

Požaduji

Poskytnu

Sexuální akty a polohy

26. udělat orgasmus rukou (hand job)
27. orální techniky
28. strčit penis mezi prsa
29. vzájemně masturbovat
30. '69'
31. polykání spermatu
32. pití tekutiny po squirtu
33. stříkání spermatu na prsa/krk (perlový náhrdelník)
34. rozetření spermatu po těle
35. stříkání spermatu na obličej (facial)
36. sezení na obličeji během orálního sexu
37. vkládání ruky do vaginy (pěstí, fisting)

Škádlení a prozkoumávání

38. laskat při sledování televize
39. být na den sexuálním otrokem
40. ukázat oblíbené techniky
41. ukázat oblíbené erotogenní body a techniky
42. prozkoumat tělo
43. masturbovat před partnerem
44. společná masturbace
45. procvičovat pánevní dno během sexu
46. třít vulvu o penis (bez průniku)

Prožívání

47. klitorální orgasmus
48. vaginální hormonální orgasmus
49. energetické orgasmy

50. transové orgasmy
51. více orgasmů během jednoho sexu
52. ženská ejakulace
53. přivést na hranici orgasmu a zastavit partnerovi orgasmus těsně před vyvrcholením

Časy a frekvence

54. sex častěji
55. probudit sexem, nebo orálním sexem
56. sexuální dráždění po celý den
57. sex 7 dní v řadě
58. sex 30 dní v řadě
59. sex 3krát v jeden den
60. ranní sex

Hry a hračky

61. hrát sexuální hry (deskové/karetní/online)
62. pořídit sexuální hračku
63. společný nákup hračky
64. používat při sexu umělý penis – dildo
65. používat při sexu vibrátory
66. použít během sexu erekční kroužek (vibrační/nevibrační)
67. použít svorky na bradavky
68. anální kolík při sexu
69. použít sexuální nábytek

BDSM

70. facka během sexu
71. zavázané oči
72. udeřit pěstí během sexu
73. svázání, omezení v pohybu (bondage)
74. tahání za vlasy, pevné držení vlasů
75. použití jezdeckého bičíku
76. použití dutek
77. naplácat na zadek rukou
78. naplácat na zadek hračkou (bičík/plácačka)
79. poplácat genitálie
80. kousat
81. nošení psího obojku s vodítkem
82. podřízení (submisivita)
83. nadřízenost (dominance)

84. být jako umělá či nafukovací panna či panák – naprosto pasivní
85. být jako kus nábytku k používání
86. sehrát znásilnění
87. nařizovat a odpírat orgasmus
88. sexuální otrok 24/7
89. nosit pás cudnosti
90. ponižování při sexu
91. nosit kulatý rouбіk
92. tvrdý typ BDSM

Anální hrátky

93. anální prstění (fingering)
94. anální proniknutí
95. lízat konečník
96. anální pěstění (fisting)

Hrátky na veřejnosti

97. hladit intimní partie na veřejných místech (restaurace, divadlo)
98. chodit ven bez spodního prádla (naostro)
99. použít na veřejnosti hračku na dálkové ovládání (vibrační vajíčko...)
100. sex v autě
101. sex v lese nebo parku
102. sex na pracovišti (kancelář...)
103. sex u okna do ulice (může nás někdo vidět)
104. sex na místě kde nás někdo může natchytat
105. jít do striptýzového klubu
106. jít do sex nebo swingers klubu
107. jít na nudistickou pláž

Skupinové potěšení

108. postříkání spermatem (bukakke)
109. dvojité penetrace (1 žena, 2 muži)
110. trojitá penetrace (1 žena, 3 muži)
111. sledovat jiný pár při sexu (naživo)
112. mít monogamní sex s jiným párem (nedotýkat se druhého páru)

- 113. zapojit v sexu další ženu (trojka)
- 114. zapojit v sexu dalšího muže (trojka)
- 115. zahrnout do sexu další pár (malé orgie)
- 116. zahrnout do sexu více než dva muže
- 117. zahrnout do sexu více než dvě ženy
- 118. účastnit se velkých orgií (více než čtyři lidé)
- 119. iniciace – účastnit se iniciačního obřadu – více lidí se o stará o jednoho
- 120. účastnit se slavnostního obřadu – vzájemné starání se

- 121. účastnit se rituálu – pouze ve dvojici ve skupině
- 122. sledovat vlastní sex jinou osobou
- 123. mít sex s jinou osobou, zatímco druhý se dívá

Další druhy potěšení

- 124. mít sex během menstruace (měsíčků)
- 125. udělat to nohama (foot job)
- 126. líbat se po ejakulaci do pusy
- 127. močení kontaktní či nekontaktní (pissing)
- 128. sání semena z vagíny nebo konečníku po sexu (feltching)

Doplňte případné další možnosti

SEXUÁLNÍ FANTAZIE PRO ŽENY

Možnosti	Odpovědi
Já – mám pocit, že tato činnost mi jde na 0 ... 10, že to tak je Partner – reakce mého partnera vůči této mé činnosti je na stupni 0 ... 10	Odpověz hodnotící škálou 0 – 10. 0 – nemám (nemá) naplněny vůbec 5 – snažím (snaží) se je naplňovat, má to ještě rezervy 10 – naplňuji (naplňuje) je zcela

		Já	Partner
21 dní touhy			
1.	Můžu s každým, avšak pouze já si vyberu s kým.		
2.	Využít „blikání“ a pozorovat své pocity a reakce okolí		
Bez kalhotek			
3.	Pouze bez kalhotek		
4.	Pravidelná stimulace		
5.	Venušiny kuličky		
Zvrhlé fantazie			
6.	Představy při sexu se svým partnerem		
7.	Fantazijní postavy		

ANATOMIE

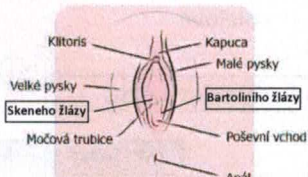
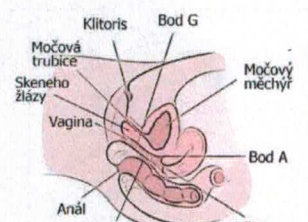
Odpovědi

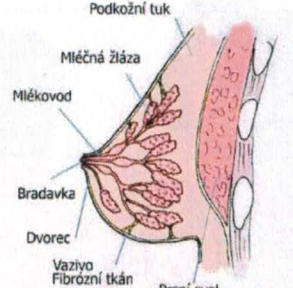
Znalost na škále 0 – 10

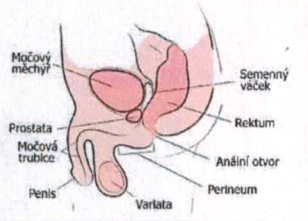
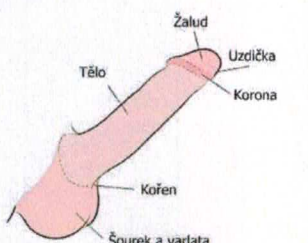
0 – vůbec neznám

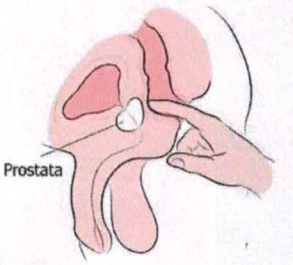
5 – vím kde se nachází, neznám funkci

10 – vím vše o funkci orgánu

		Znalost
1.	Vulva 	
2.	Vagina 	

3.	Klitoris 	
4.	Prso 	

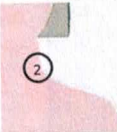
5.	Mužské genitálie 	
6.	Penis 	

7.	Prostata 	
----	--	--

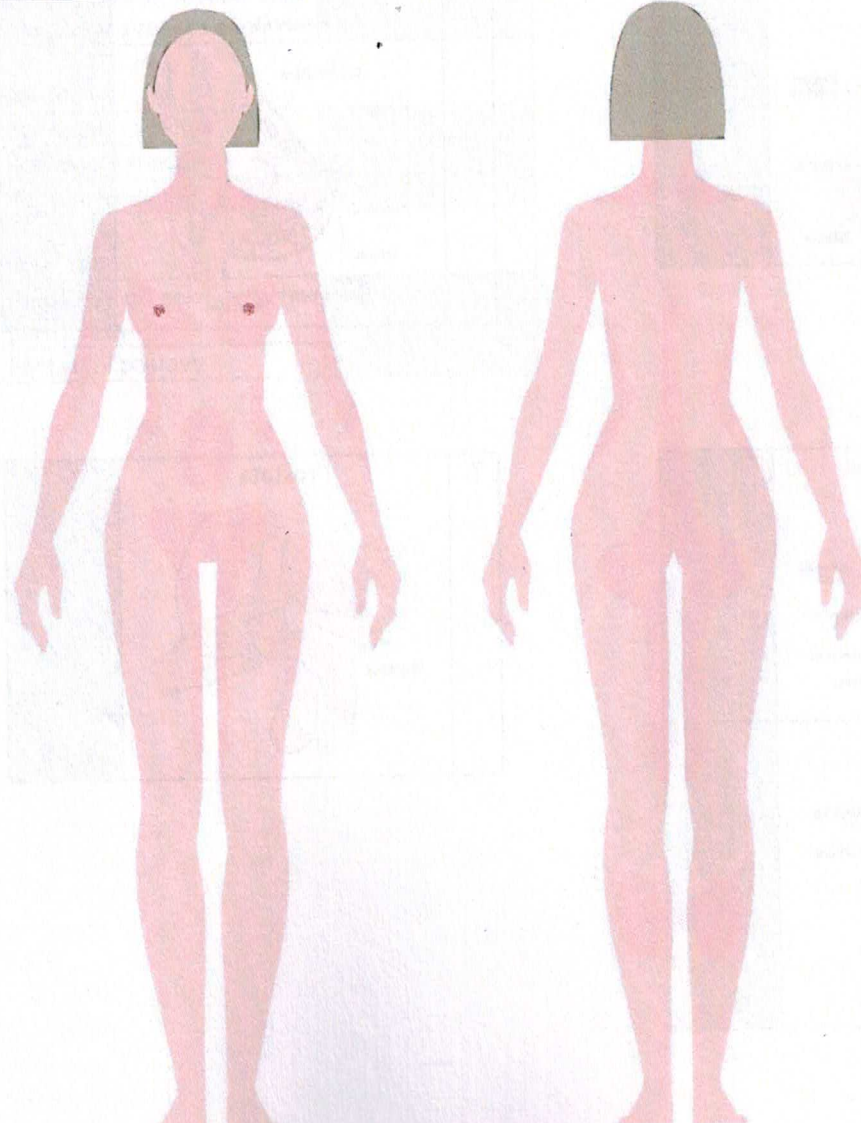
EROTOGENNÍ ZÓNY – ŽENA

Možnosti	Odpovědi
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO – chci, aby mi to partner či skupina poskytnul, udělal, řekl, splnil. Vzrušuje mě to.	– – NE O – nevím, ale chci to vyzkoušet X – snesu to XX – je to pro mne v pohodě XXX – musím to mít či poskytnout
Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to.	
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně	

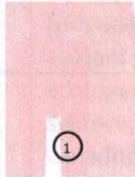
Před odpověď ještě vložte zkratku:
M – mokré (voda) **JÁ** - sama
S – suché **ON** - partner
O – olejové



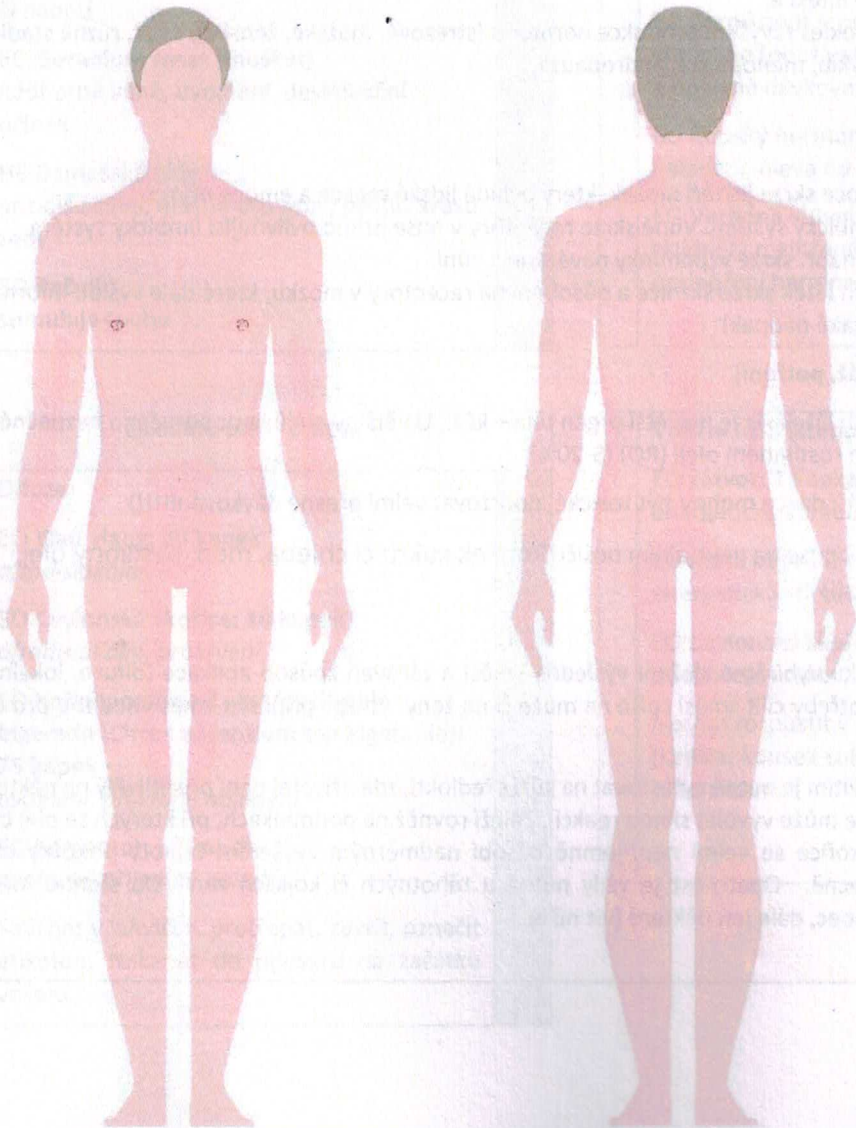
Oblast zakroužkujte a před odpověď napište číslo

Zóny		Požaduji	Poskytnu
1.			

EROTOGENNÍ ZÓNY – MUŽ

Možnosti	Odpovědi
Požadují pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO – chci, aby mi to partner či skupina poskytl, udělal, řekl, splnil. Vzrušuje mě to. Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to. Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně	– – NE O – nevím, ale chci to vyzkoušet X – snesu to XX – je to pro mne v pohodě XXX – musím to mít či poskytnout
	Před odpověď ještě vložte zkratku: M – mokré (voda) JÁ – sám S – suché ON – partnerka O – olejové

Oblast zakroužkujte a před odpověď napište číslo

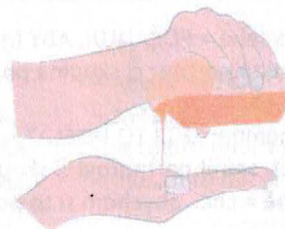
Zóny	Požadují	Poskytnu
1. 		

ESENCIÁLNÍ OLEJE V SEXUALITĚ

Odpovědi

Účinky

- – nevyzkoušeno
- O** – bez účinku
- X** – snesu to, když už to musí být
- XX** – je to pro mě v pohodě
- XXX** – mám skvělé výsledky, zdokonaluji se



Esenciální oleje (EO) pro zvýšení a zkvalitnění sexuálního prožitku

EO působí několika způsoby na více úrovních:

Díky svému chemickému složení (např. Cinnamaldehyd ve skořici) dokážou esenciální oleje (EO) působit na různé příčiny snížení libida:

- **emoce:** stres, únava, emoční šok či zátěž, nezáměr
- **zdravotní potíže** v oblasti podbřišku či genitálií - nedostatečné prokrvení orgánů, svědění, kvasinkové či jiné infekce,
- **či hormonální** - pokles/zvýšení produkce hormonu (stresové, mužské, ženské), např. různá stadia menstruačního cyklu, menopauza, andropauza,

1) Vdechováním

- EO působí na emoce skrze ještěří mozek, který ovládá lidské reakce a emoce přímo.
- Dále také přes limbický systém. Vůně skrze receptory v nose přímo ovlivňující limbický systém ovládající emoce např. skrze vzpomínky navázané k vůni.
- absorpce účinných látek skrze sliznice a působení na receptory v mozku, které dále vyšlou informaci po celém těle (a také naopak)

2) Lokálně přes kůži (masáž, potření)

- absorpce účinných látek skrze největší orgán těla – kůži. U většiny olejů je doporučeno bezpečné ředění v kvalitním rostlinném oleji (RO) (5-20%)

3) Vnitřně (opatrně, ve vyšší dávce mohou být toxické, dodržovat velmi přesné dávkování!!!!)

- Nechat rozpustit v puse na neutrálním nosiči (kousek cukru či chleba, med, rostlinný olej, případně v kapsli)

TIP: Podle žádaného účinku vybíráme složení výsledné směsi a zároveň způsob aplikace (difuze, lokálně či vnitřně). Lze rovněž dle potřeby cílit směsí spíše na muže či na ženy. Anebo připravit směs vhodnou pro oba. (viz směsi níže)

POZOR! Před každým použitím je nutné vytestovat na kůži předloktí, zda uživatel není přecitlivělý na některou složku směsi (např. skořice může vyvolat silnou reakci). Záleží rovněž na podmínkách, při kterých se olej bude používat. Např. účinek skořice se velmi nepříjemně násobí nadměrným zvýšením teploty pokožky třeba v sauně či při pocení obecně. Opatrnost je vždy nutná u těhotných či kojících žen. Do třetího měsíce těhotenství nepoužívat vůbec, dále jen některé (viz níže).

Základní oleje

1.	Tradičně univerzálně využívané EO: EO Ylang –ylang (rozhodně pro ženy, lze i však pro muže) - <i>afrodisiakální, podporuje ženskou část</i> EO Zázvor (rozhodně pro muže) - povzbuzující, tonizující (pozor na zrychlení funkce střev při vyšších dávkách vnitřně ☺) EO Ceylonská (rovněž i čínská) skořice (pro obě pohlaví) - zvýšení chuti na sex, zvýšení potence, stimulace a prokrvení erotogenních zón, stimulace hormonální sekrece, zklidnění emočního stavu – usnadnění propojení s partnerem/kou
2.	Další EO: EO Sladký pomeranč uvolnění, příjemné naladění, úleva od stresu či napětí EO Geranium rosat (muškát) nádherná vůně, uvolnění, desinfekční účinek HE Damažská růže afrodisiakální, hlavně pro ženy, pěstící krásu ženy EO Pačuli stimuluje touhu

3. **EO Siamské dřevo** – zvýšení chuti na sex – muži

EO Růžové dřevo

nádherná vůně, desinfekční, antibakteriální, anti fungicidní účinky.

Zároveň vynikající snášenlivost i na citlivých sliznicích genitálií. Z důvodu nízké dostupnosti lze nahradit EO linaloové dřevo (Ho-sho).

EO Koriandr

spíše pro ženy, vliv na produkci progesteronu, aktivace mozku

EO Neroli

(silná vůně- opatrně!, pro obě pohlaví) – uvolňuje, naplňuje důvěrou a radostí

EO Hřebíček

velmi opatrně při použití na kůži, silné anestetikum při vyšší koncentraci!!!, tlumí přecitlivělost orgánů, působí proti intelektuálnímu či sexuálnímu nezájmu

EO Černý pepř – prohřívá, prokrvuje, stimuluje (používat lokálně, mimo genitálie a opatrně dávkovat. Není vhodný k difuzi.)

EO Římský heřmánek - uvolnění, příjemné naladění, úleva od stresu či napětí

EO Verbena – uvolnění, příjemné naladění, zklidnění rozjitřeného nervového systému, podpoření harmonického stavu

Základní užití - směsi

1.	Difuze: EO Ylan ylang: 30 kapek <i>afrodisiakální</i> EO Ceylonská skořice: 10 kapek <i>afrodisiakální, prokrvení</i> EO hořký pomeranč - list/petitgrain bigarade (Citrus aurantium ssp bigaradia): 75 kapek <i>uvolnění, příjemné naladění</i> EO bergamot: 60 kapek <i>uvolnění, příjemné naladění</i> Smíchat v lahvičce, protřepat, zavřít, označit etiketou. Nakapat do difuséru na začátku večera.
----	--

2. **Vnitřní užití (stimulant zejména pro muže):**

EO zázvor: 1 kapka

energetická stimulace, prokrvení

EO máta peprná – 1 kapka

energetická stimulace, tonizace organismu

EO Ceylonská skořice – 1 kapka

podpoření erekce, naladění na sex

Nechat rozpustit v puse na neutrálním nosiči (kapsle, kousek cukru či chleba, med) 15min před aktem.

Masážní směsi

3. Masážní olej – pro ženy či univerzální

RO arganový (či hroznové semínko, meruňkové semínko, mandlový olej, růžový olej =Chilská růže...)

EO Ylan ylang : 30 kapek
afrodisiakální

EO sladký pomeranč :30 kapek
uvolnění, příjemné naladění, úleva od stresu
či napětí

EO Geranium rosat (muškát) :15 kapek
nádherná vůně, uvolnění, desinfekční účinek

EO Římský heřmánek: 10 kapek
uvolnění, příjemné naladění, úleva od stresu
či napětí

4. Masážní olej - těhotné ženy od třetího měsíce:

EO Ylan ylang (III): 15 kapek

EO Bergamot: 90 kapek

EO (Ceylonská) skořice: 5 kapek

Masážní olej – zaměřeno na muže:

EO Pačuli: 30 kapek

EO Zázvor: 15 kapek

EO Ylang ylang :15 kapek

EO Skořice :5 kapek

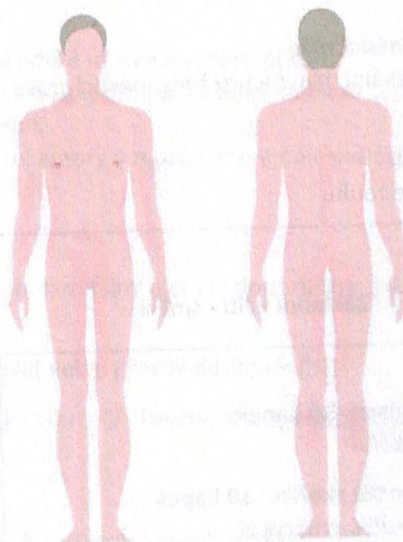
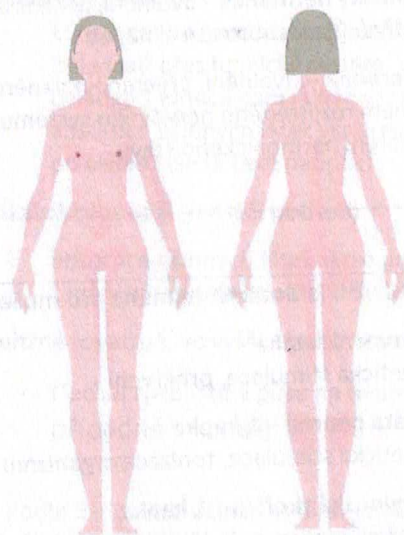
EO Vanilka 3 kapky

RO lískový ořech -10 ml

Smíchat, označit.

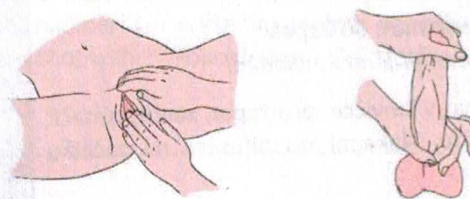
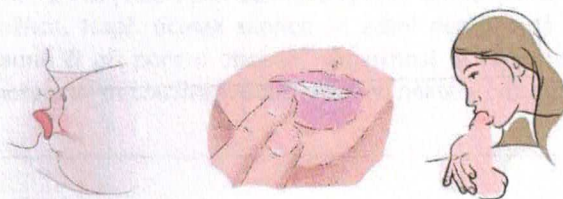
Lze masírovat celé tělo (kvůli ceně doporučuji více naředit nosným olejem) či použít lokálně na centra sexuální energie (podbřišek, spodní část zad, plexus solaris apod.)

©2020 Barbora Novotná



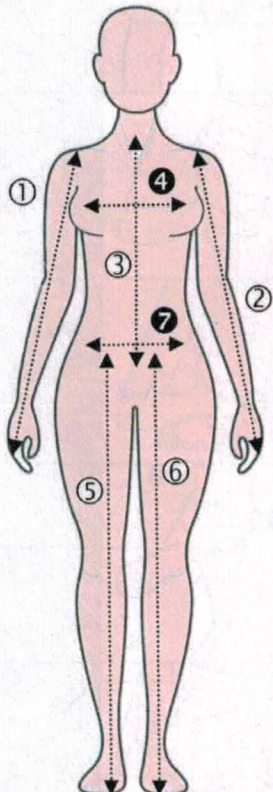
Před orálním užitím nejdříve směs EO naneste na ruku a jazykem opatrně ochutnejte.

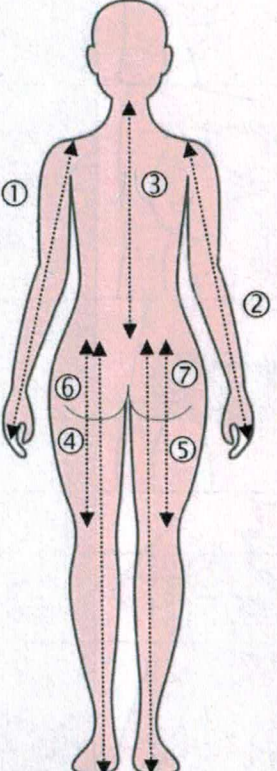
Při masáži genitálií můžete použít i více oleje.
POZOR: před masáží se ujistěte, že EO, či směs EO nepůsobí dráždivě na sliznice.



CELOTĚLOVÁ AKTIVAČNÍ MASÁŽ

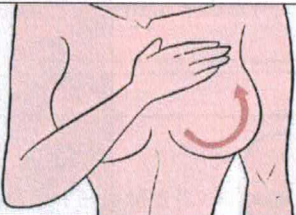
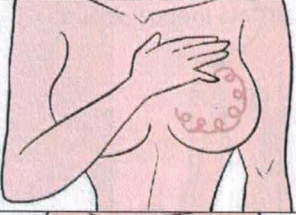
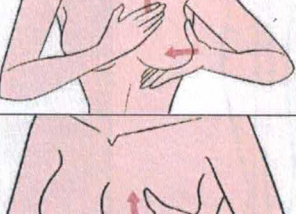
Možnosti	Odpovědi
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO – chci, aby mi to partner či skupina poskytnul, udělal, řekl, splnil. Vzrušuje mě to. Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to. Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně	– – NE O – nevím, ale chci to vyzkoušet X – snesu to XX – je to pro mne v pohodě XXX – musím to mít či poskytnout

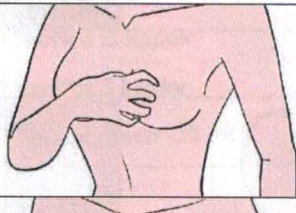
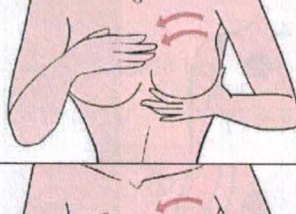
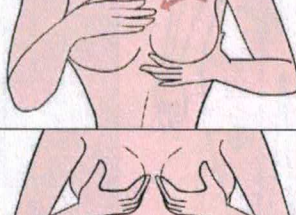
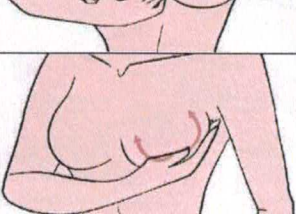
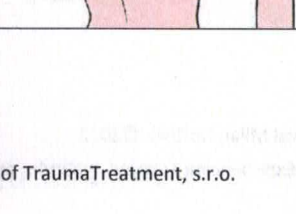
	Požaduji	Poskytnu
2.		
3.	↓ zklidnění	
4.	↑ aktivace	

5.	 orgon		
6.	 silná		
7.	 jemná		
8.	 stažení		
9.			

MASÁŽ PRSOU

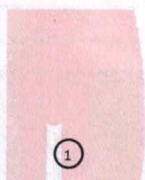
Možnosti	Odpovědi
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO – chci, aby mi to partner či skupina poskytnul, udělal, řekl, splnil. Vzrušuje mě to.	– – NE O – nevím, ale chci to vyzkoušet X – snesu to XX – je to pro mne v pohodě XXX – musím to mít či poskytnout
Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to.	
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně	

	Požaduji	Poskytnu
Pozice		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

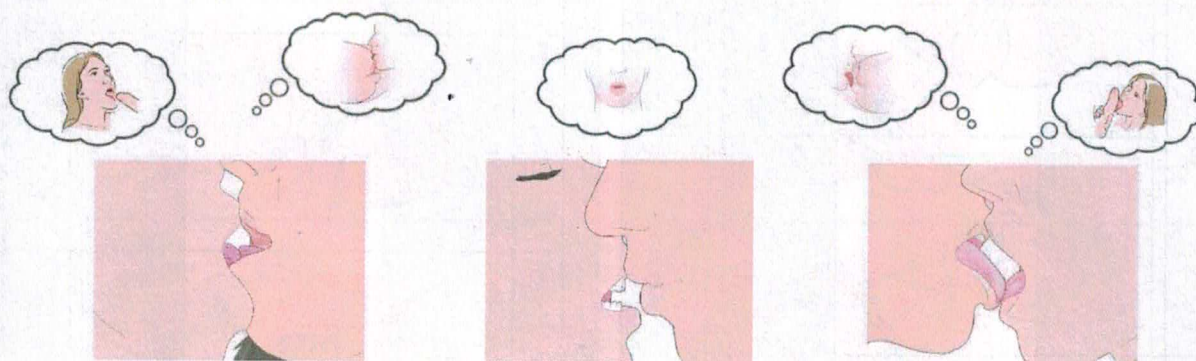
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		

LÍBÁNÍ

Možnosti	Odpovědi
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO – chci, aby mi to partner či skupina poskytnul, udělal, řekl, splnil. Vzrušuje mě to.	– – NE O – nevím, ale chci to vyzkoušet X – snesu to XX – je to pro mne v pohodě XXX – musím to mít či poskytnout
Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to.	
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně	



Oblast líbání zakroužkujte a před odpověď napište číslo



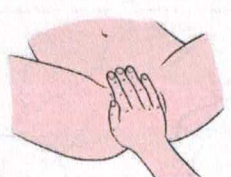
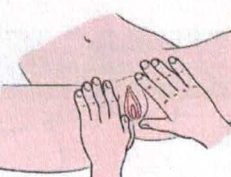
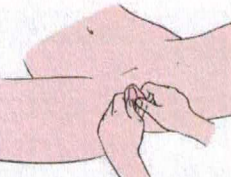
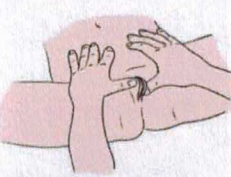
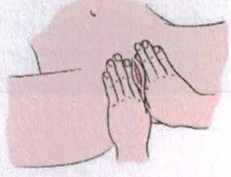
		Požaduji	Poskytnu
Zóny			
1.			

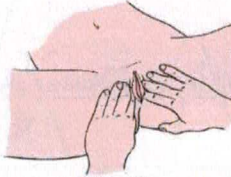
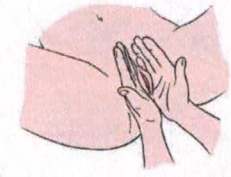
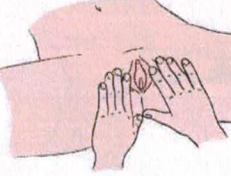
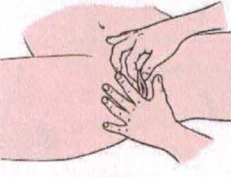
INTIMNÍ MASÁŽ ŽENY – VULVA

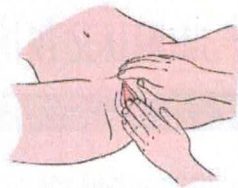
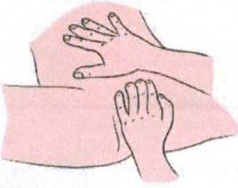
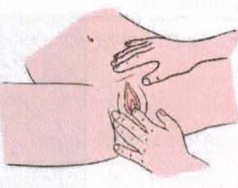
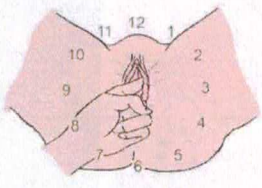
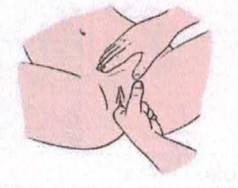
Možnosti	Odpovědi
----------	----------

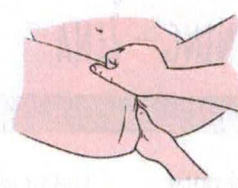
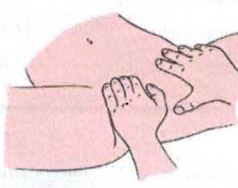
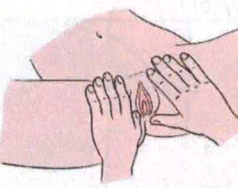
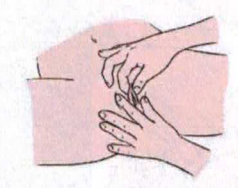
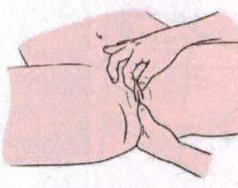
Požaduji pro sebe = **POŽADUJI**, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO
 – chci, aby mi to partner či skupina poskytl, udělal, řekl, splnil.
 Vzrušuje mě to.
Poskytnu jinému = **CHCI TO UDĚLAT** – chci to poskytnout, udělat,
 předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to.
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně

– – NE
 O – nevím, ale chci to vyzkoušet
 X – snesu to
 XX – je to pro mne v pohodě
 XXX – musím to mít či poskytnout

		Požaduji	Poskytnu
Pozice			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			

13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			

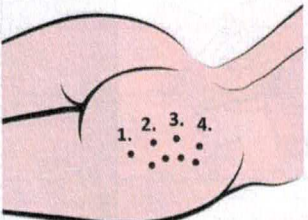
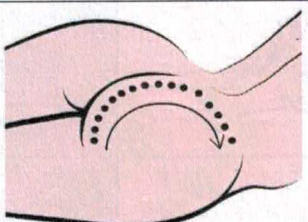
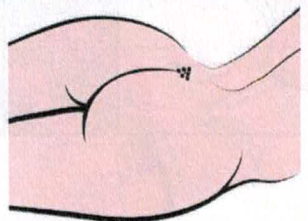
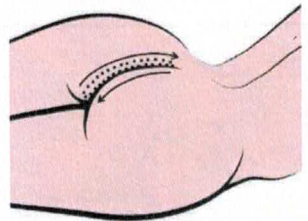
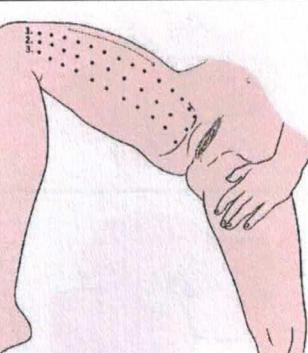
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			

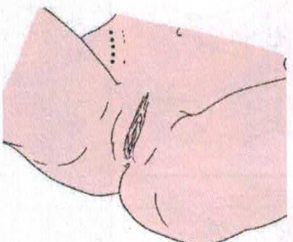
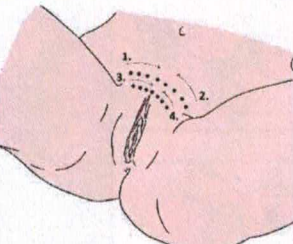
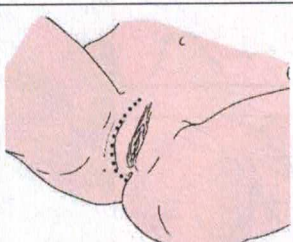
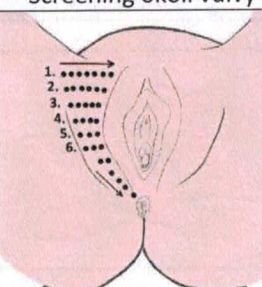
GLUTEÁLNÍ SCREENING - ŽENA

Odpovědi

- jiný špatný pocit
- O - žádná reakce

- NIC - vůbec žádná bolest
- 0 - 3 - malá bolest
- 4 - 6 - střední bolest
- 7 - 10 - velká bolest

		Pocit
Screening hýždí		
1.		
2.		
3.		
4.		
Screening vnitřní strany steh		
5.		

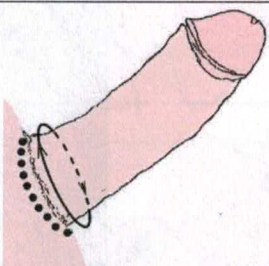
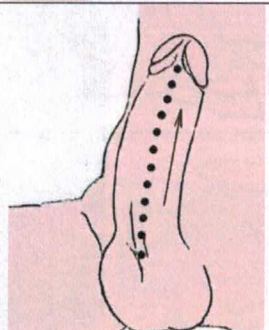
Screening podbřišku		
6.		
7.		
8.		
Screening okolí vulvy		
9.		

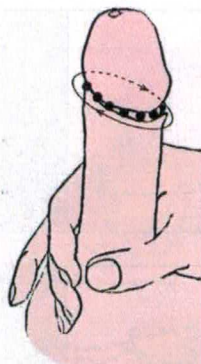
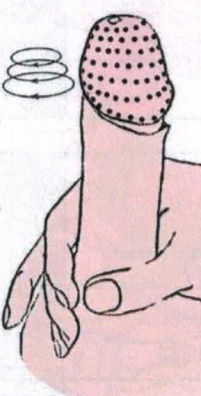
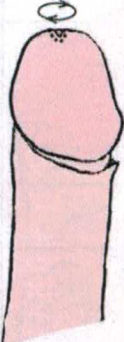
GLUTEÁLNÍ SCREENING - MUŽ

Odpovědi	
----------	--

- - jiný špatný pocit
- O - žádná reakce

- NIC** - vůbec žádná bolest
0 - 3 - malá bolest
4 - 6 - střední bolest
7 - 10 - velká bolest

	Pocit
1. Totožné oblasti screeningu jako u ženy: • hýždě • vnitřní strana stehen • podbříšek • okolí penisu	
2. 	
3. 	

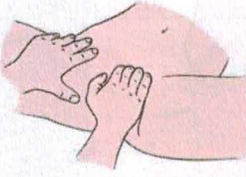
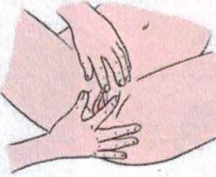
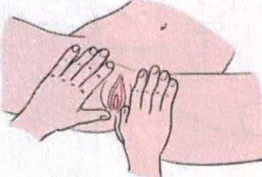
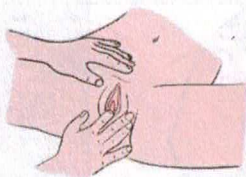
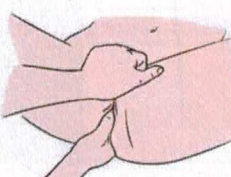
4. 	
5. 	
6. 	

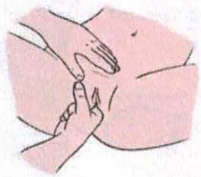
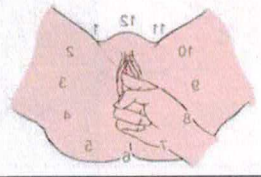
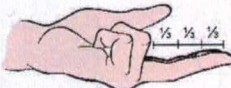
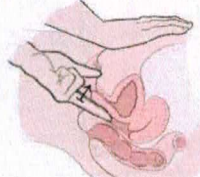
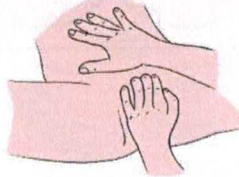
VAGINÁLNÍ SCREENING

Odpovědi

– – jiný špatný pocit
O – žádná reakce

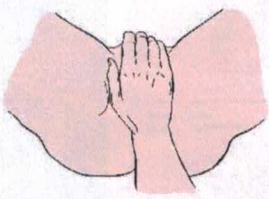
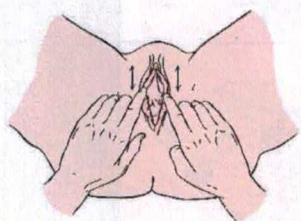
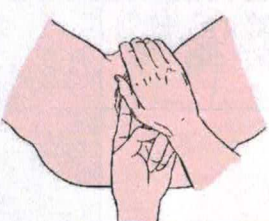
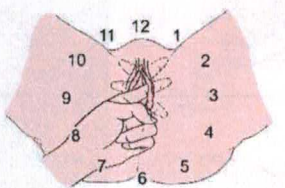
X – malá bolest
XX – střední bolest
XXX – velká bolest

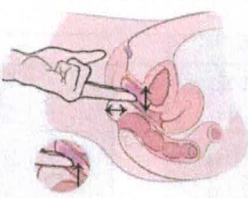
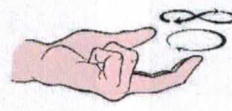
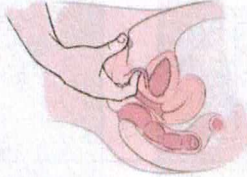
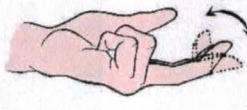
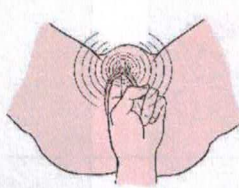
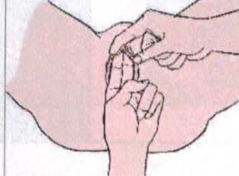
		Pocit
Začátek		
7.		
Klitoris		
8.		
Perineum		
9.		
10.		
11.		
12.		

		Vagina
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
		Závěr
19.		

INTIMNÍ MASÁŽ ŽENY – BOD G

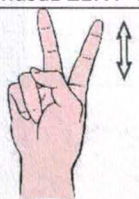
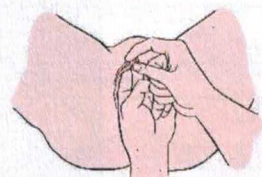
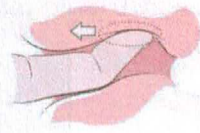
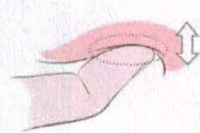
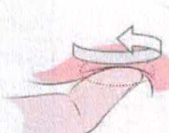
Možnosti	Odpovědi
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO – chci, aby mi to partner či skupina poskytnul, udělal, řekl, splnil. V兹rušuje mě to. Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. V兹rušuje mě to. Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně	– – NE O – nevím, ale chci to vyzkoušet X – snesu to XX – je to pro mne v pohodě XXX – musím to mít či poskytnout

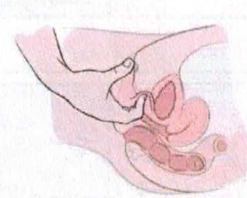
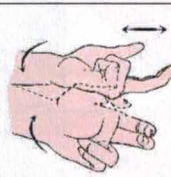
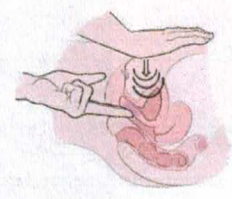
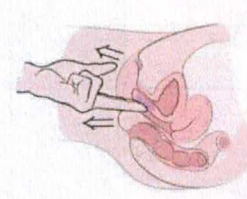
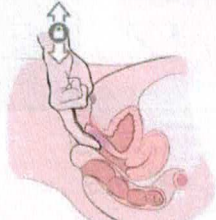
	Požaduji	Poskytnu
Pozice		
1.		
2.		
3.		
4.		

5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

INTIMNÍ MASÁŽ ŽENY – SQUIRT - TECHNIKA

Možnosti	Odpovědi
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO – chci, aby mi to partner či skupina poskytl, udělal, řekl, splnil. V兹rušuje mě to. Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. V兹rušuje mě to. Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytl vzájemně	– – NE O – nevím, ale chci to vyzkoušet X – snesu to XX – je to pro mne v pohodě XXX – musím to mít či poskytnout

	Požaduji	Poskytnu
Pozice		
1. Nejdříve kompletní Intimní masáž ŽENY–bod G		
2. 		
3. 		
4. 		
5. 		
6. 		

7. 		
8. 		
9. 		
10. 		
11. 		
12. 		

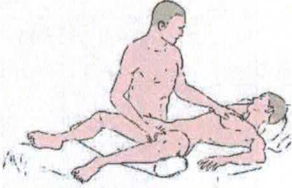
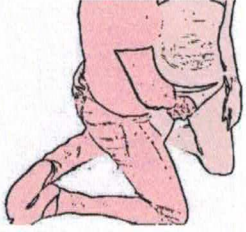
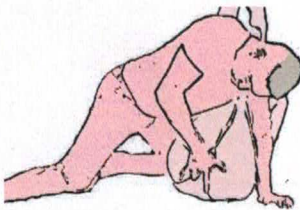
INTIMNÍ MASÁŽ ŽENY – SQUIRT – UVOLNĚNÍ NAPĚTÍ

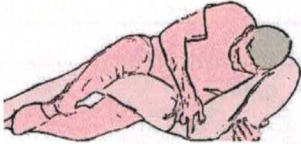
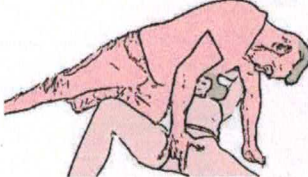
Možnosti	Odpovědi
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO – chci, aby mi to partner poskytnul	– – NE O – nevím, ale chci to vyzkoušet X – snesu to XX – je to pro mne v pohodě XXX – musím to mít či poskytnout
Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerce či	
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně	

Zóny		Požaduji	Poskytnu
1.			

INTIMNÍ MASÁŽ ŽENY – SQUIRT – MASÁŽNÍ POLOHY

Možnosti		Odpovědi
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO		– – NE
– chci, aby mi to partner poskytl		O – nevím, ale chci to vyzkoušet
Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerce či		X – snesu to
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně		XX – je to pro mne v pohodě
		XXX – musím to mít či poskytnout

	Požaduji	Poskytnu
Pozice		
1. 		
2. 		
3. 		

4. 		
5. 		
6.  		

INTIMNÍ MASÁŽ ŽENY – SQUIRT – ZVYŠOVÁNÍ PROŽITKU

Možnosti	Odpovědi
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO – chci, aby mi to partner poskytl	– – NE O – nevím, ale chci to vyzkoušet X – snesu to XX – je to pro mne v pohodě XXX – musím to mít či poskytnout
Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerce či	
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně	

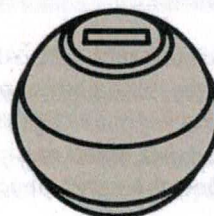
SQUIRT ZÓNA / ZÓNA SEVŘENÍ

	Požaduji	Poskytnu
Postup		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		

HAND MADE – TRÉNINK RUKY – POWER BALL

Odpovědi

- – špatný pocit, nedělám, nejde mi to
- O – dělám to, moc mne to nebaví
- X – snesu to, když už to musí být
- XX – je to pro mne v pohodě, udržuji si kondici
- XXX – trénink má skvělé výsledky, zdokonaluji se



		Pocit
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

6.	Vlastní cviky:	
7.		
8.		
9.		
10.		

AUTOSTIMULACE – ŽENA – BOD G / SQUIRT

Možnosti

Odpovědi

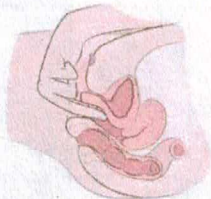
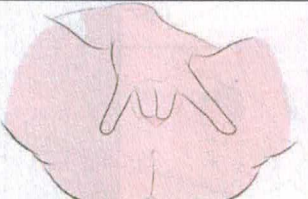
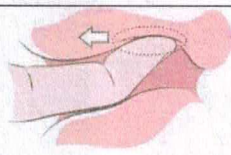
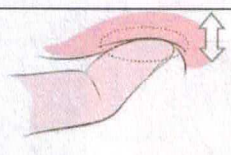
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO

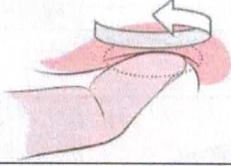
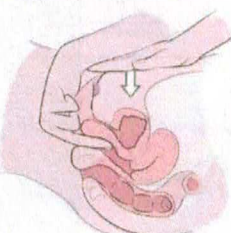
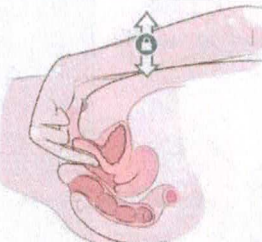
– chci, aby mi to partner či skupina poskytl, udělal, řekl, splnil. Vzdruhuje mě to.

Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzdruhuje mě to.

Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně

– – NE
O – nevím, ale chci to vyzkoušet
X – snesu to
XX – je to pro mne v pohodě
XXX – musím to mít či poskytnout

		Požaduji	Poskytnu
Pozice			
1.			
2.			
3.			
4.			

5.			
6.			
7.			
8.			

INTIMNÍ MASÁŽ ŽENY – CLITORIS – RELAXAČNÍ MASÁŽ

Možnosti

Odpovědi

Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO

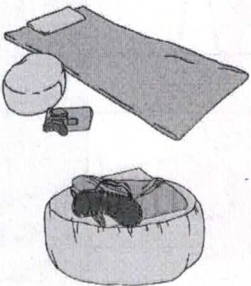
– chci, aby mi to partner či skupina poskytl, udělal, řekl, splnil.

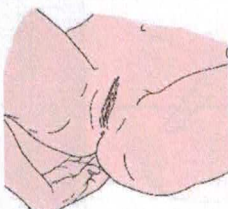
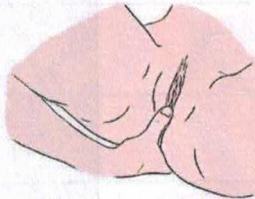
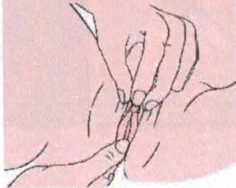
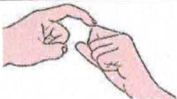
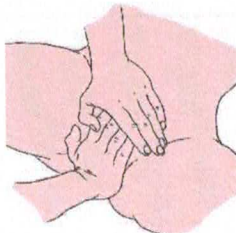
Vzrušuje mě to.

Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to.

Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně

- – NE
- O – nevím, ale chci to vyzkoušet
- X – snesu to
- XX – je to pro mne v pohodě
- XXX – musím to mít či poskytnout

	Požaduji	Poskytnu
Pozice		
1.		
2.		

3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

INTIMNÍ MASÁŽ ŽENY – ANÁL – STIMULAČNÍ MASÁŽ

Možnosti

Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO

– chci, aby mi to partner či skupina poskytl, udělal, řekl, splnil. Vzrušuje mě to.

Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to.

Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně

Odpovědi

– – NE

O – nevím, ale chci to vyzkoušet

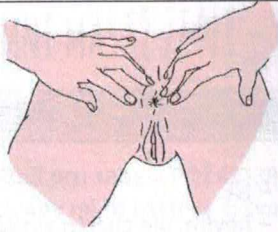
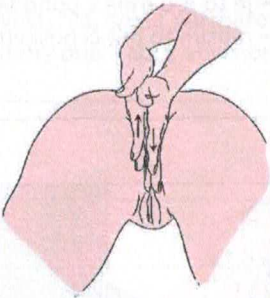
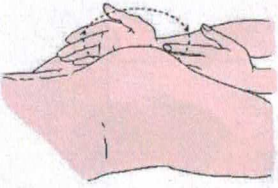
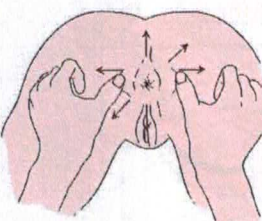
X – snesu to

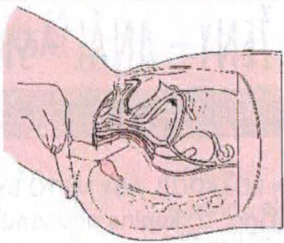
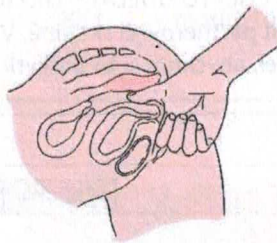
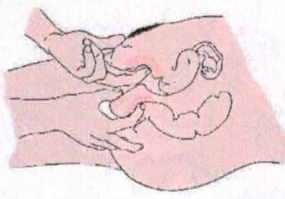
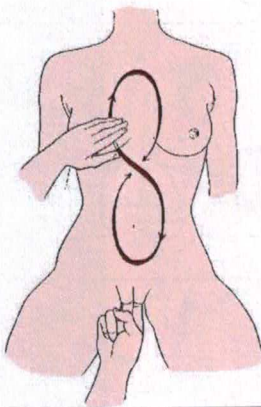
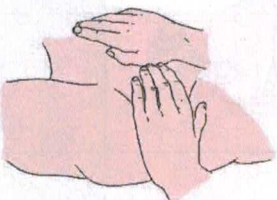
XX – je to pro mne v pohodě

XXX – musím to mít či poskytnout

	Požaduji	Poskytnu
Pozice		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			

			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			

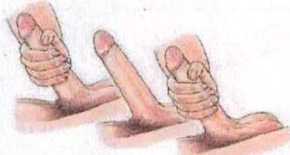
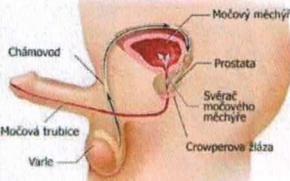
			
17.			
18.			
19.			
20.			

ODDÁLENÍ MUŽSKÉ EJAKULACE

Možnosti	Odpovědi
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO – chci, aby mi to partner či skupina poskytnul, udělal, řekl, splnil. Vzrušuje mě to. Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to. Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně	– – NE O – nevím, ale chci to vyzkoušet X – snesu to XX – je to pro mne v pohodě XXX – musím to mít či poskytnout

	Požaduji	Poskytnu
Pozice		
1. Pánevni zámek		
2. Prstový zámek		
3. Regulační oblouk		
4. Prohnutá záda		
5. Akupresurní bod		
6. Zamykání kuličkového zámku		
7. Stisk uzdičky		



8. Stisk kořene			
9. Metoda Stop – Start			
10. Zpětná (vnitřní) ejakulace			

INTIMNÍ MASÁŽ MUŽE – PENIS

Možnosti

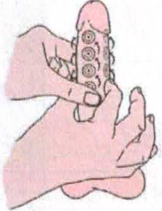
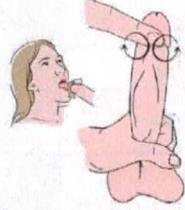
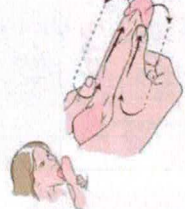
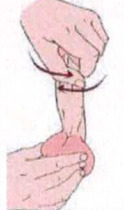
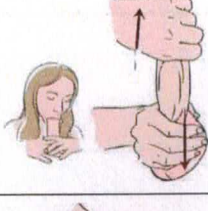
Odpovědi

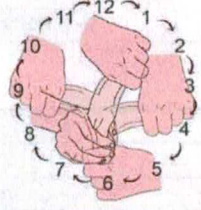
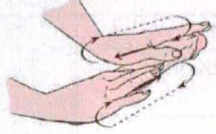
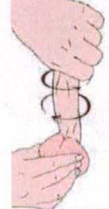
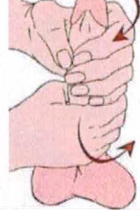
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO – chci, aby mi to partner či skupina poskytl, udělal, řekl, splnil. Vzučuje mě to.

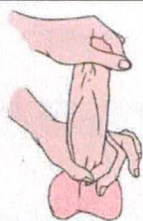
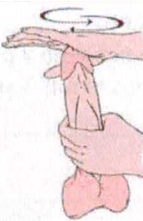
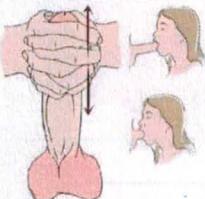
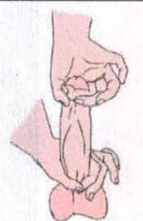
Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzučuje mě to.

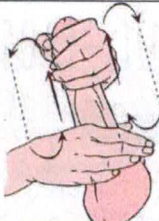
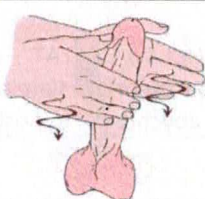
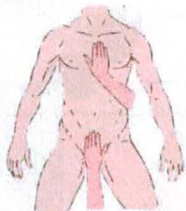
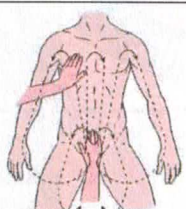
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně

– – NE
O – nevím, ale chci to vyzkoušet
X – snesu to
XX – je to pro mne v pohodě
XXX – musím to mít či poskytnout

	Požaduji	Poskytnu
Pozice		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

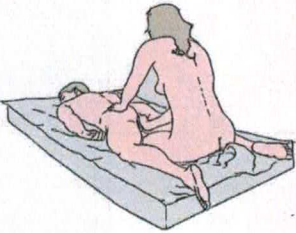
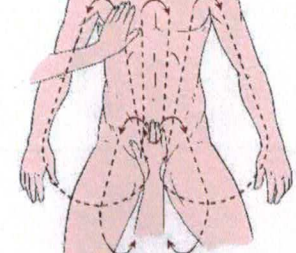
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		

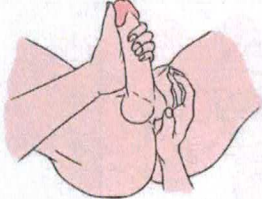
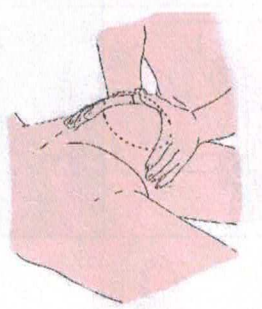
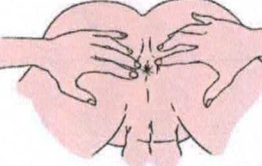
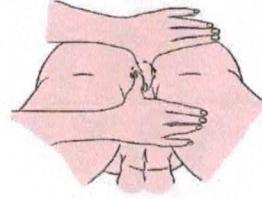
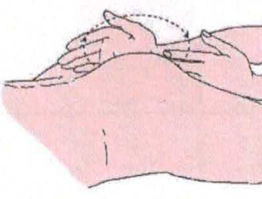
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			

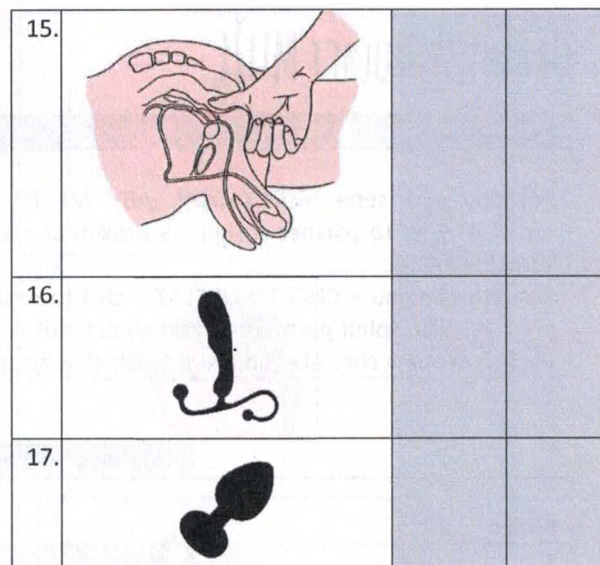
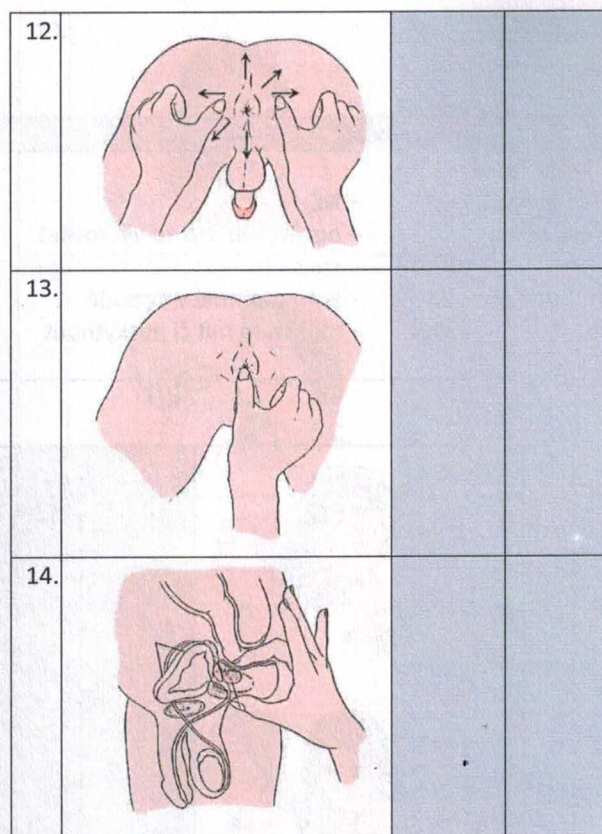
19.			
20.			
21.			
22.			

INTIMNÍ MASÁŽ MUŽE – PROSTATA

Možnosti		Odpovědi	
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO		–	– NE
– chci, aby mi to partner či skupina poskytnul, udělal, řekl, splnil. V兹rušuje mě to.		O	– nevím, ale chci to vyzkoušet
Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. V兹rušuje mě to.		X	– snesu to
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně		XX	– je to pro mne v pohodě
		XXX	– musím to mít či poskytnout

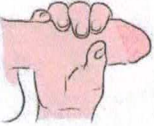
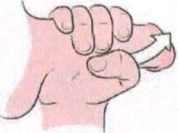
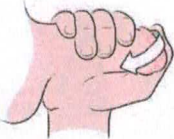
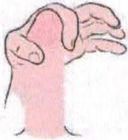
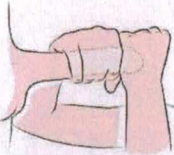
		Požaduji	Poskytnu
Pozice			
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

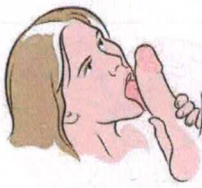
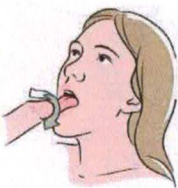
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			

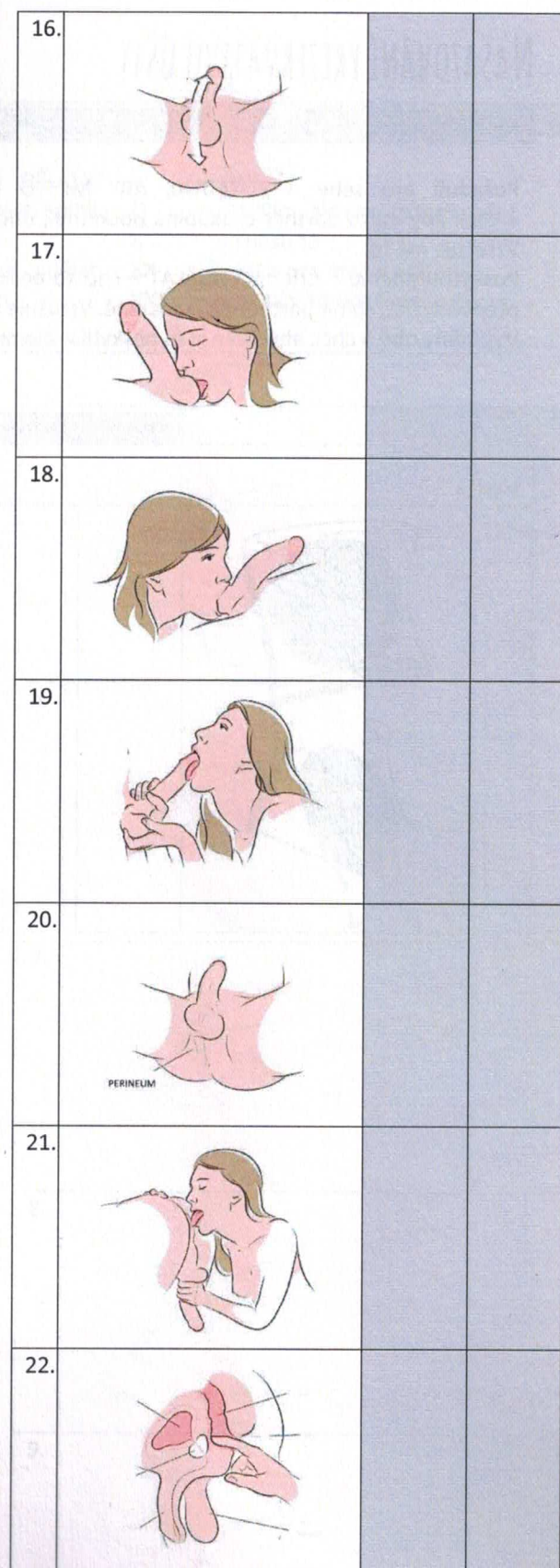
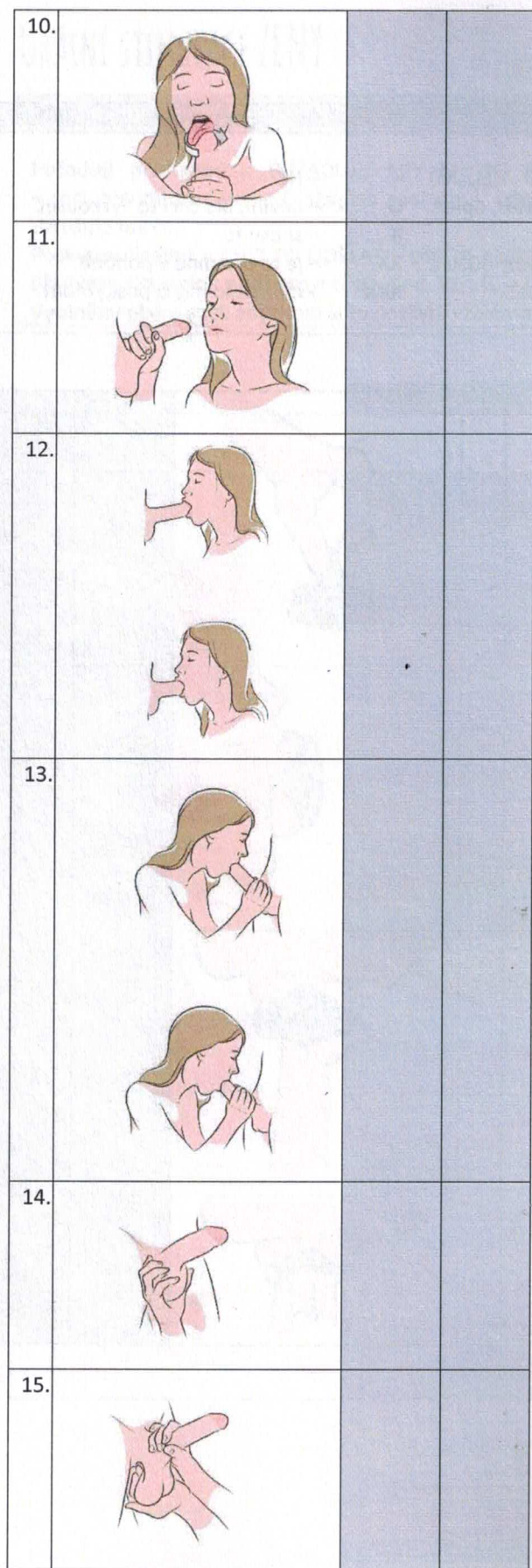


ORÁLNÍ STIMULACE MUŽE

Možnosti	Odpovědi
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO – chci, aby mi to partner či skupina poskytnul, udělal, řekl, splnil. Vzrušuje mě to.	– – NE O – nevím, ale chci to vyzkoušet X – snesu to XX – je to pro mne v pohodě XXX – musím to mít či poskytnout
Poskytnu jinému = CHCI TO UDEĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to.	
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně	

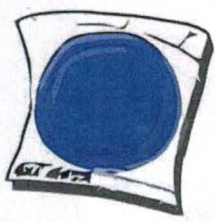
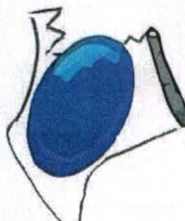
	Požaduji	Poskytnu
Pozice		
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

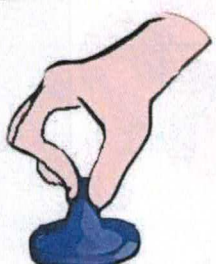
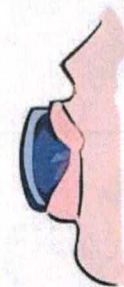
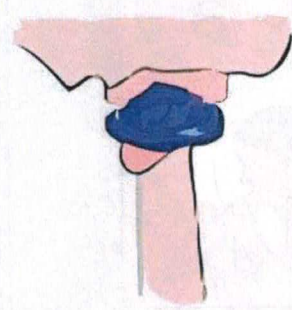
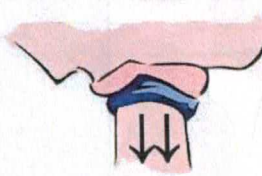
6.	 		
7.			
8.			
9.			



NASAZOVÁNÍ PREZERVATIVU ÚSTY

Možnosti		Odpovědi	
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO		–	– NE
– chci, aby mi to partner či skupina poskytnul, udělal, řekl, splnil.		O	– nevím, ale chci to vyzkoušet
Vzrušuje mě to.		X	– snesu to
Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat,		XX	– je to pro mne v pohodě
předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to.		XXX	– musím to mít či poskytnout
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně			

		Požaduji	Poskytnu
Pozice			
1.	 		

2.	   		
----	---	--	--

ORÁLNÍ STIMULACE ŽENY

Možnosti

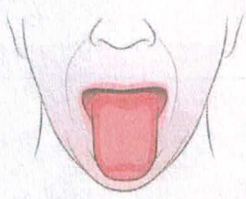
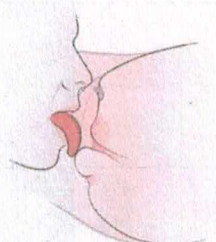
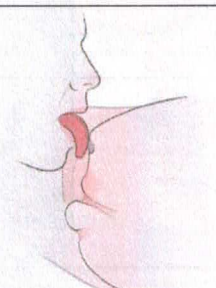
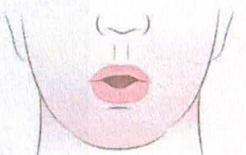
Odpovědi

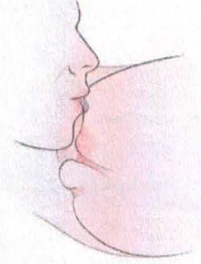
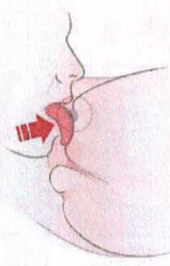
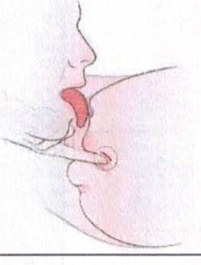
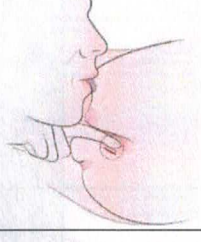
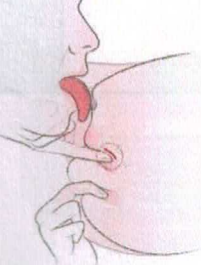
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO
– chci, aby mi to partner či skupina poskytl, udělal, řekl, splnil.
Vzrušuje mě to.

Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat,
předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to.

Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně

– – NE
O – nevím, ale chci to vyzkoušet
X – snesu to
XX – je to pro mne v pohodě
XXX – musím to mít či poskytnout

		Požaduji	Poskytnu
Pozice			
1.			
2.			
3.			
4.			

5.			
6.			
7.			
8.			
9.			

AUTOSTIMULACE ŽENA – RUKOU – VULVA A KLITORIS

Odpovědi

- – špatný pocit
- O – nevím, ale chci to vyzkoušet
- X – snesu to
- XX – je to pro mne v pohodě
- XXX – musím to mít

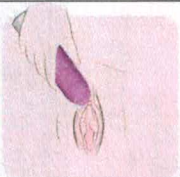
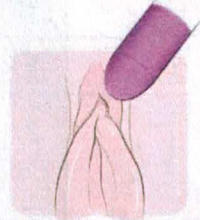
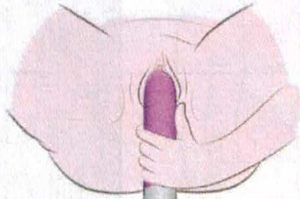
		Pocit
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

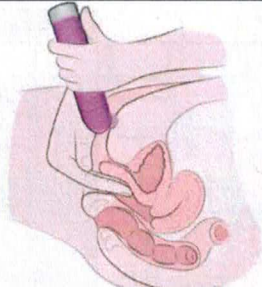
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		

AUTOSTIMULACE ŽENA – RUKOU A DILDEM – VULVA A KLITORIS

Odpovědi

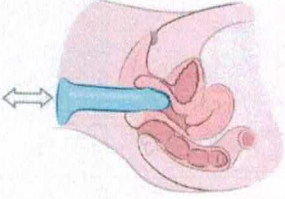
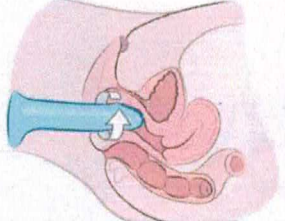
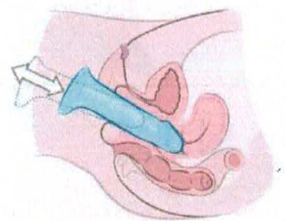
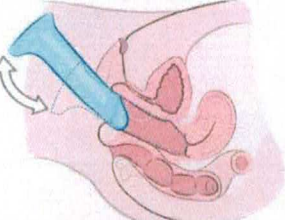
- – špatný pocit
- O – nevím, ale chci to vyzkoušet
- X – snesu to
- XX – je to pro mne v pohodě
- XXX – musím to mít

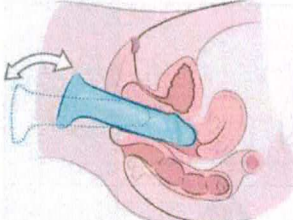
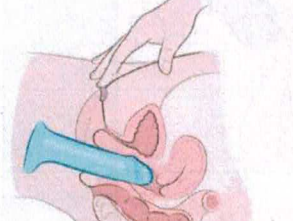
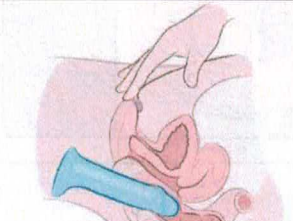
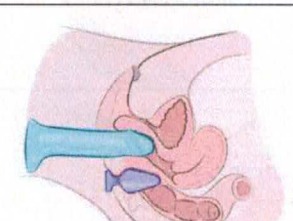
		Pocit
1.		
2.		
3.		

4.		
5.		

STIMULACE RUKOU A DILDEM - ŽENA - VAGINA A KLITORIS

Možnosti	Odpovědi
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO – chci, aby mi to partner či skupina poskytl, udělal, řekl, splnil. V兹rušuje mě to.	– – NE O – nevím, ale chci to vyzkoušet X – snesu to XX – je to pro mne v pohodě XXX – musím to mít či poskytnout
Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. V兹rušuje mě to.	
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně	

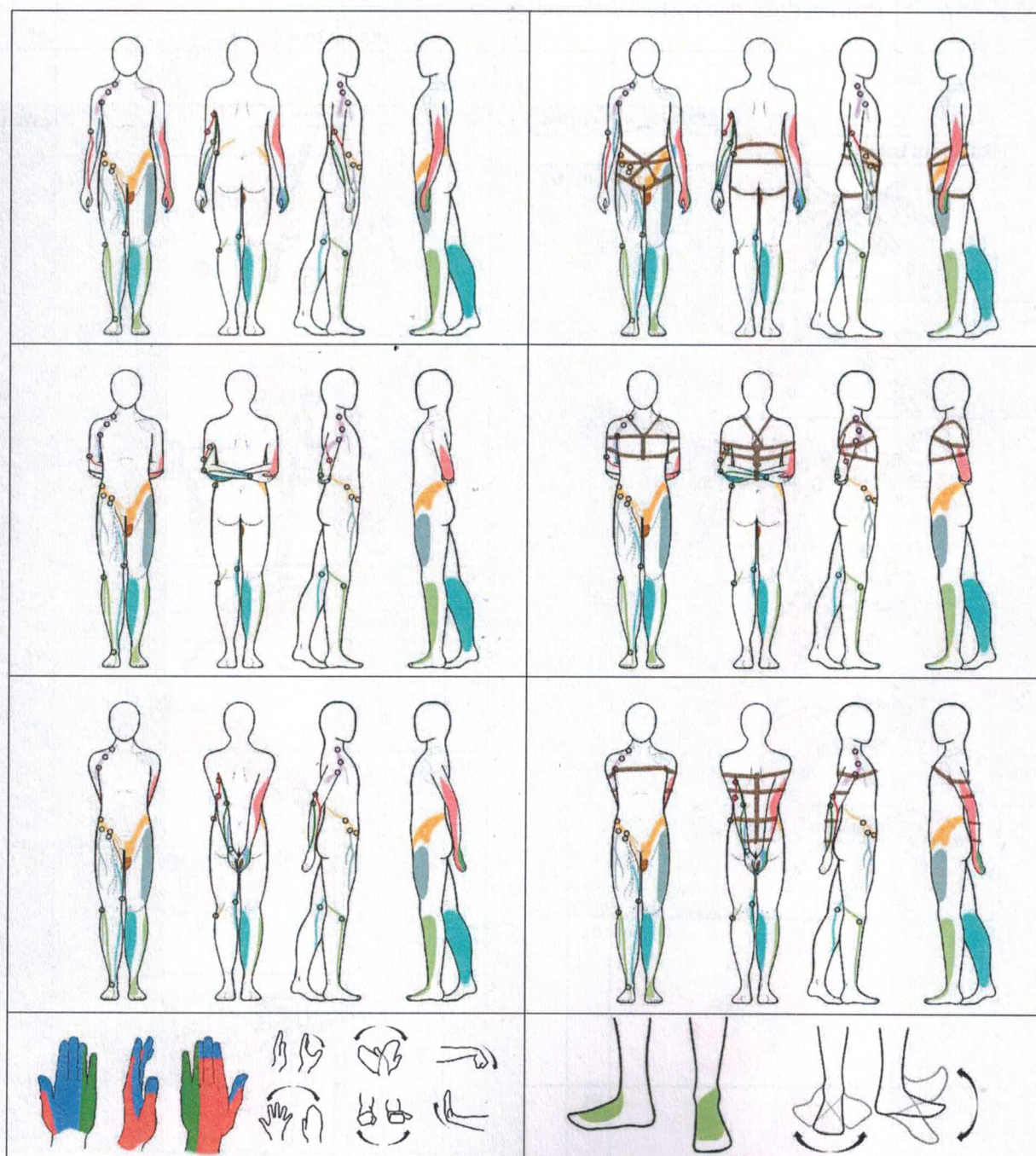
	Požaduji	Poskytnu
1.		
2.		
3.		
4.		

5.			
6.			
7.			
8.			

BONDAGE – BEZPEČNOST – NERVY

Vlevo - nervové dráhy Vpravo - Senzorická inervace

■ radial	■ brachial plexus	○ Zranitelné místo
■ ulnar	■ lateral / anterior femoral	■ ilioinguinal / iliohypogastric
■ median	■ obturator	■ saphenous
		■ peroneal



BONDAGE – PRAKTIKUM

Možnosti

Odpovědi

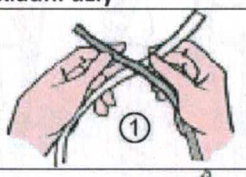
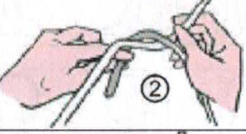
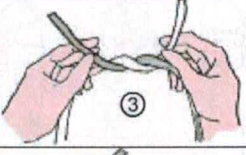
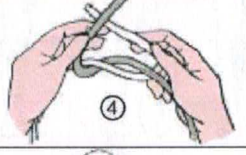
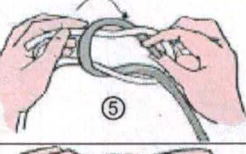
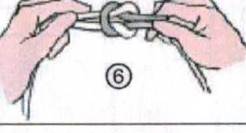
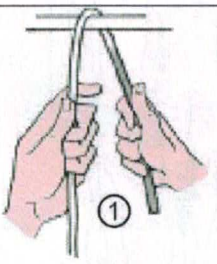
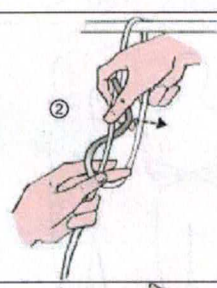
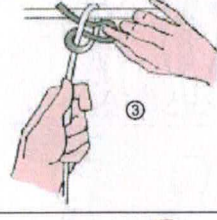
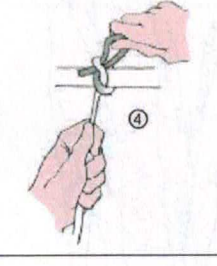
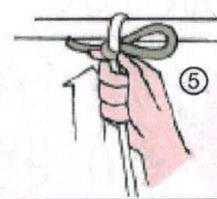
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO
– chci, aby mi to partner či skupina poskytl, udělal, řekl, splnil.
Vzrušuje mě to.

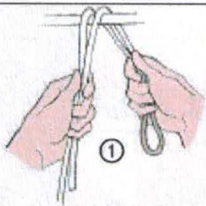
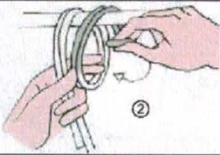
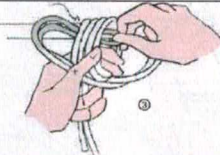
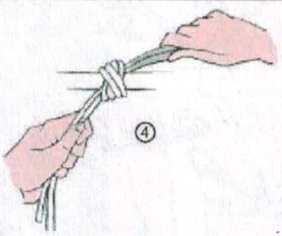
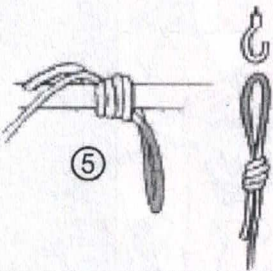
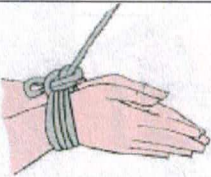
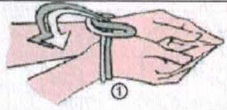
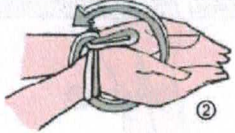
Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat,
předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to.

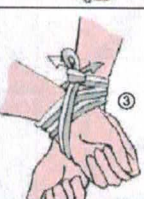
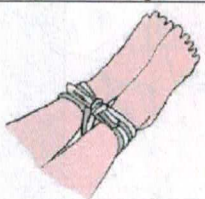
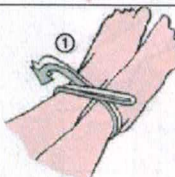
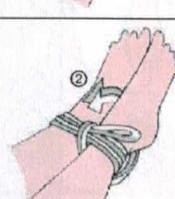
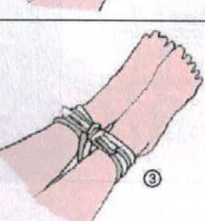
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně

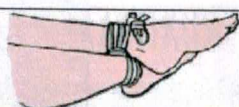
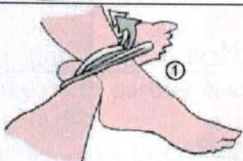
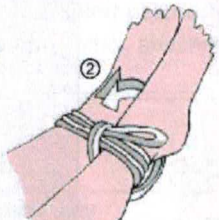
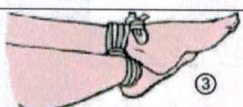
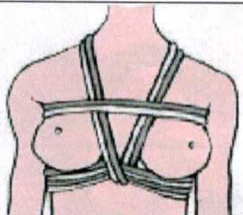
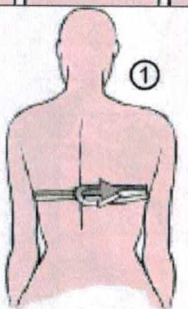
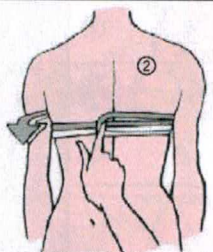
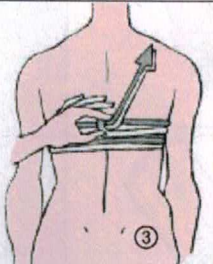
– – NE
O – nevím, ale chci to vyzkoušet
X – snesu to
XX – je to pro mne v pohodě
XXX – musím to mít či poskytnout

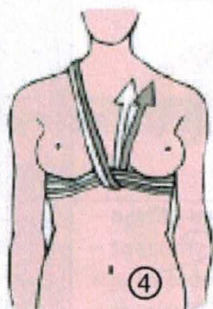
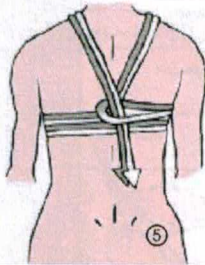
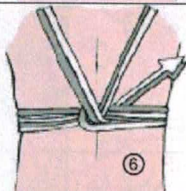
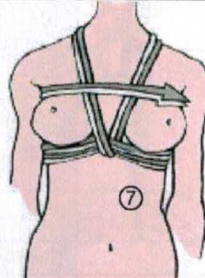
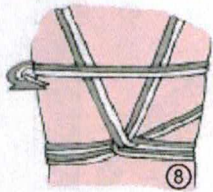
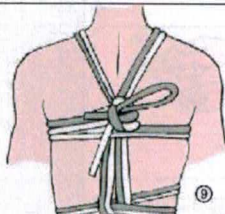
Jde mi to – 0 - 10

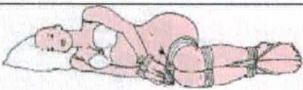
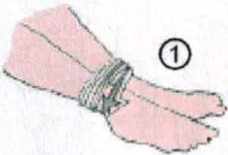
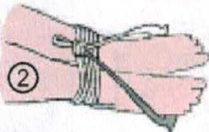
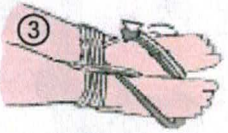
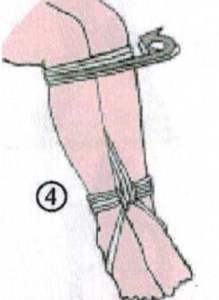
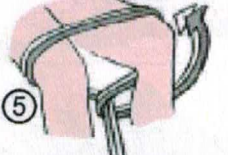
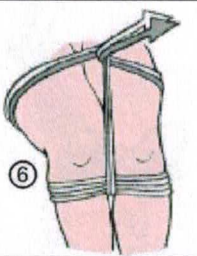
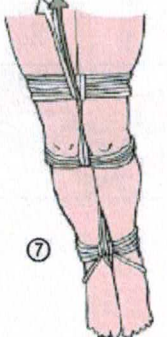
		Požaduji	Poskytnu
Základní uzly			
1.		Jde mi to	
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.		Jde mi to	
8.			
9.			
10.			
11.			

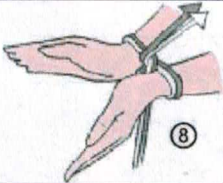
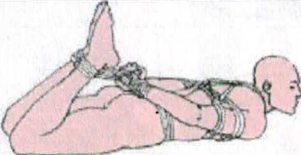
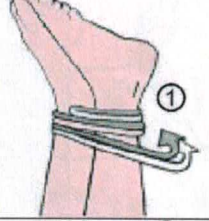
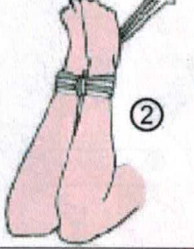
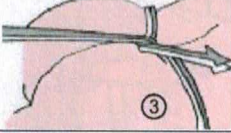
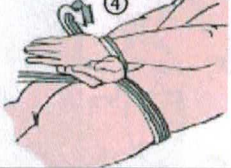
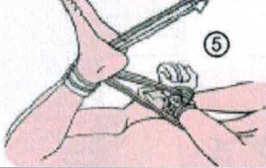
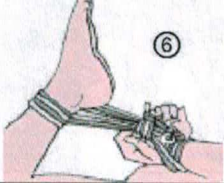
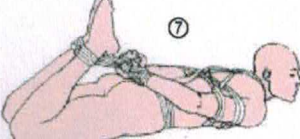
12.		Jde mi to	
13.			
14.			
15.			
16.			
Spojené		Požadují	Poskytnu
17.		Jde mi to	
18.			
19.			
20.			

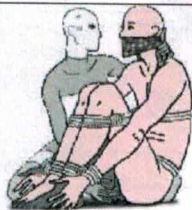
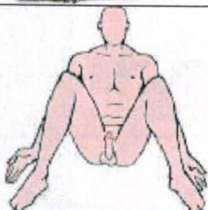
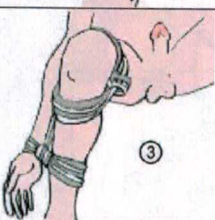
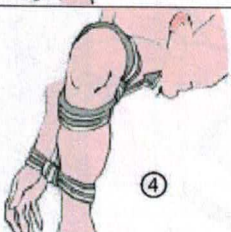
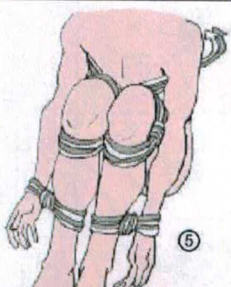
21.		Požadují	Poskytnu
22.		Jde mi to	
23.			
24.			
Volné		Požadují	Poskytnu
25.		Jde mi to	
26.			
27.			
28.			
29.			

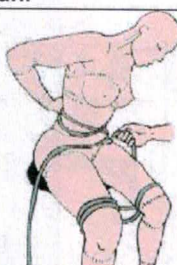
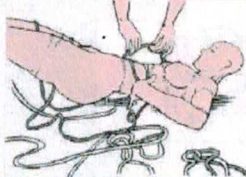
		Požadují	Poskytnu
30.			
31.			
32.			
33.			
Úvaz		Požadují	Poskytnu
34.			
35.		Jde mi to	
36.			
37.			

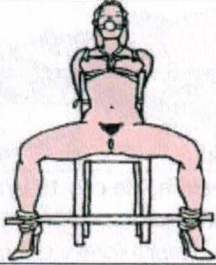
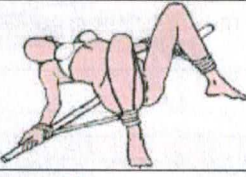
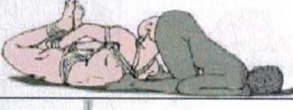
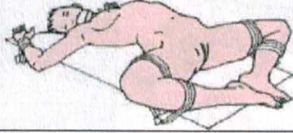
38.		
39.		
40.		
41.		
42.		
43.		

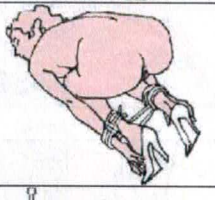
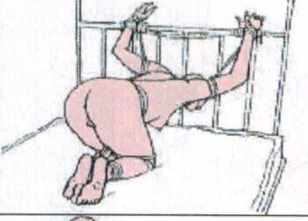
Na boku		Požadují	Poskytnu
44.			
45.		Jde mi to	
46.			
47.			
48.			
49.			
50.			
51.			

52.			
Na břiše		Požadují	Poskytnu
53.			
54.		Jde mi to	
55.			
56.			
57.			
58.			
59.			
60.			

V sedě		Požadují	Poskytnu
61.			
62.		Jde mi to	
63.			
64.			
65.			
66.			
67.			

Rozvazování	
68.	
69.	

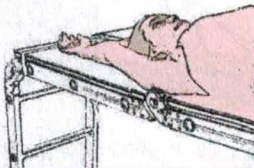
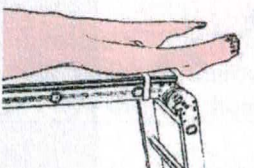
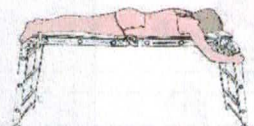
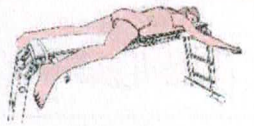
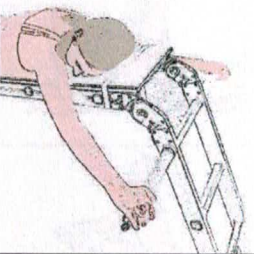
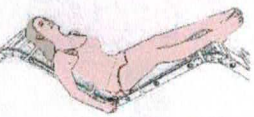
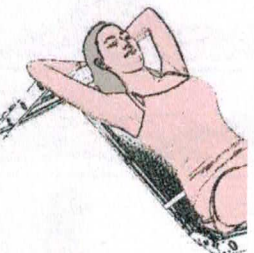
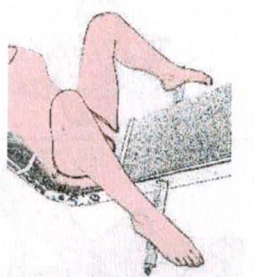
Pozice	Požadují	Poskytnu
70. 		
71. 		
72. 		
73. 		
74. 		
75. 		
76. 		

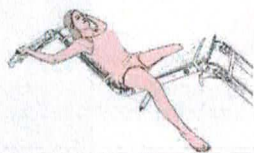
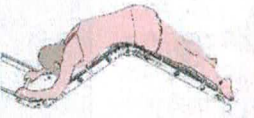
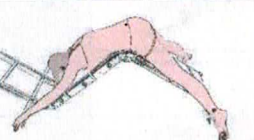
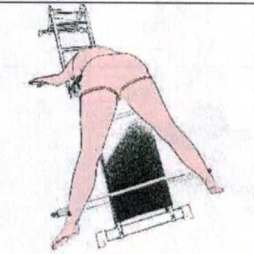
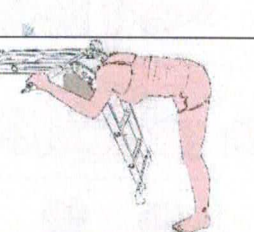
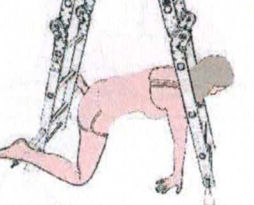
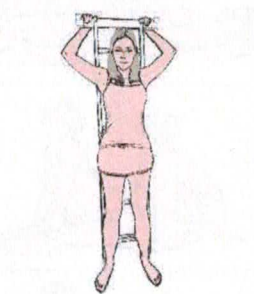
77. 		
78. 		
79. 		
80. 		
81. 		
82. 		

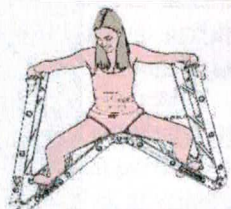
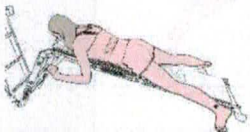
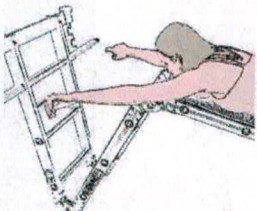
BONDAGE – ŽEBŘÍK

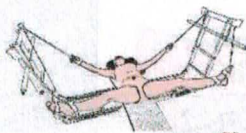
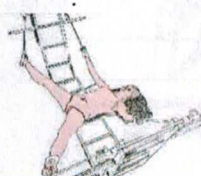
Možnosti	Odpovědi
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO – chci, aby mi to partner či skupina poskytnul, udělal, řekl, splnil. Vzrušuje mě to.	– – NE O – nevím, ale chci to vyzkoušet X – snesu to XX – je to pro mne v pohodě XXX – musím to mít či poskytnout
Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to.	
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně	

	Požaduji	Poskytnu	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			

9.			
10.			
11.			
12.	 		
13.			
14.			
15.			
16.			

17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.	 		

24.			
25.			
26.			
27.			

28.	  		
29.			

SUMATA

Možnosti

Odpovědi

Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO – chci, aby mi to partner či skupina poskytnul, udělal, řekl, splnil. V兹rušuje mě to.

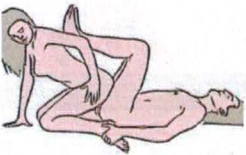
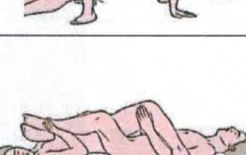
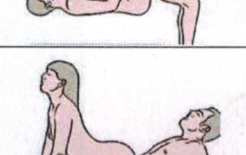
Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. V兹rušuje mě to.

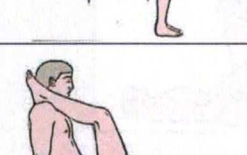
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně

– – NE
O – nevím, ale chci to vyzkoušet
X – snesu to
XX – je to pro mne v pohodě
XXX – musím to mít či poskytnout

	Požaduji	Poskytnu
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		

9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			

17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			

26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			

LOVERATOR

Možnosti

Odpovědi

Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO
– chci, aby mi to partner či skupina poskytl, udělal, řekl, splnil.
Vzrušuje mě to.

Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat,
předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to.

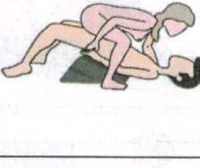
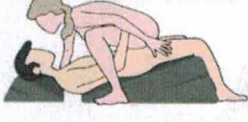
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně

– – NE
O – nevím, ale chci to vyzkoušet
X – snesu to
XX – je to pro mne v pohodě
XXX – musím to mít či poskytnout

	Požaduji	Poskytnu
Bez pout		
1.		
2.		
3.		
4.		

5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			

19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			

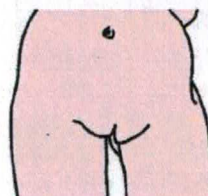
S pouty		
26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		
32.		

33.		
34.		
Nestabilní použití polštáře		
35.		
36.		
37.		
38.		

ÚČESY

Odpovědi

- Líbí**
- – nelíbí se mi
 - O – nevím, ale chci to vyzkoušet
 - X – snesu to
 - XX – je to pro mne v pohodě
 - XXX – musím to mít



		Líbí
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

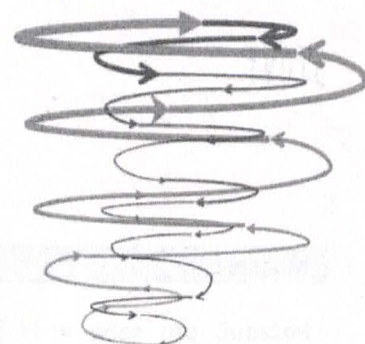
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

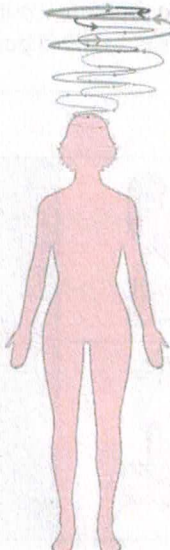
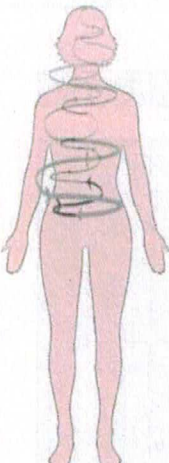
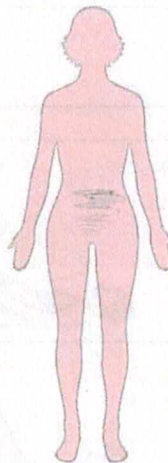
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		

IMAGINACE SPIRÁLY

Odpovědi

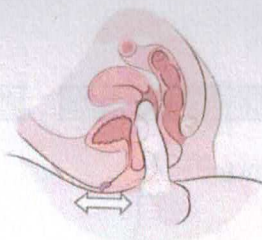
- – špatný pocit, nedělám, nejde mi to
- O – dělám to, moc mne to nebaví
- X – snesu to, když už to musí být
- XX – je to pro mne v pohodě, udržuji si pocity
- XXX – imaginace má skvělé výsledky, zdokonaluji se



		Pocit						
1.			2.			3.		
Další imaginace:								

TRANSOVÉ ORGASMICKÉ

STAVY



Možnosti	Odpovědi
Požaduji pro sebe = POŽADUJI, ABY MI TO BYLO DĚLÁNO – chci, aby mi to partner či skupina poskytnul, udělal, řekl, splnil. Vzrušuje mě to.	– – NE O – nevím, ale chci to vyzkoušet X – snesu to XX – je to pro mne v pohodě XXX – musím to mít či poskytnout
Poskytnu jinému = CHCI TO UDĚLAT – chci to poskytnout, udělat, předvést, říct, splnit partnerovi či skupině. Vzrušuje mě to.	
Vyplněny obě = chci, abychom si to poskytli vzájemně	

	Požaduji	Poskytnu
1.		
2.		

3.			
4.			

ÚROVNĚ PROŽÍVÁNÍ

