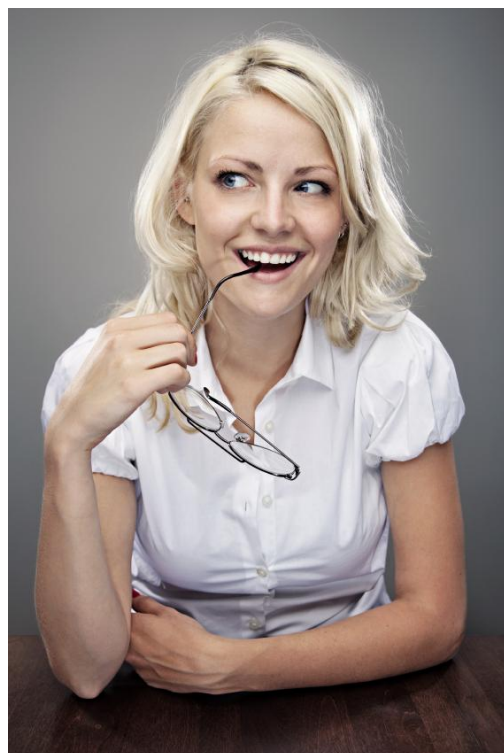


Jak zacząć przygodę z wibratorem?

1. **Ułóż się wygodnie:** na łóżku, na materacu, na kocu,
2. **Myśl ciepło o swoim ciele,** uśmiechaj się do siebie
3. **Oddychaj głęboko,** dużo kobiet wstrzymuje oddech w czasie seksu – ty oddychaj głęboko, dostarczenie tlenu do krwi jest niezbędne dla ukrwienia łechtaczki,
4. **Unikaj napięcia i sztywnienia ciała;** nie napinaj się, poświęć chwilę na taniec lub kołysanie się w rytmie ulubionej muzyki,
5. **Zaczynaj zabawę z wibratorem od niższych mocy,** później możesz eksperymentować z wyższą mocą. Dzięki temu docenisz różnorodność doznań.
6. **Używaj lubrykantu** i nie zaczynaj sesji od pieszczona łechtaczki, do tego potrzebujesz rozgrzewki - najpierw masuj pochwę i wargi sromowe, kiedy czujesz się gotowa, zbliż wibrator do łechtaczki,
7. **Spróbuj pieścić się poprzez bieliznę,** jeśli na początku nawet niższe obroty silniczka wydają ci się zbyt mocne, to złagodzi doznania,
8. **Nie wywieraj presji na swoje ciało;** nie zapominaj, że w seksie nie chodzi o wyciśnięcie z siebie orgazmu, ale o przyjemność
9. **Zmieniaj rytm i położenie wibratora,** zmieniasz tym samy sposób masowania pochwy i łechtaczki, sprawdzaj różne pozycje i ustawienia, tak by znaleźć tą, która najbardziej ci odpowiada,
10. **Odpocznij,** gdy poczujesz się zmęczona, ale nie wyłączaj wibratora,
11. **Pozbądź się romantycznych wyobrażeń na temat tego, jak powinien wyglądać orgazm.** Zamiast tego otwórz swój umysł i skup uwagę na tym, co dzieje się z twoim ciałem.
12. **Bądź cierpliwa.** Nie nastawiaj się na osiągnięcie szybkich rezultatów. Wciąż powtarzającym się błędem wśród początkujących osób jest presja, jaką wywierają na swoje ciało. Dużo kobiet potrzebuje godziny lub dwóch na pierwsze sesję z gadżetem. Podaruj sobie ten czas.
13. **Myśl fantazjami erotycznymi, zamiast przygotowywać listę zakupów.** Możesz zacząć od wyobrażenia sobie erotycznej scenki, która sprawia ci przyjemność i stopniowo wzbogacać obrazki w twojej głowie o kolejne detale. Pozbądź się wewnętrznego cenzora, który, wierz mi, siedzi w twojej głowie i odbiera ci przyjemność z seksu. Nie martw się swoimi fantazjami, swobodnie myśl o tym, co cię podnieca. Pozwól błądzić swoje wyobraźni.
14. **Wszystko, co zostało wyżej wymienione, można łatwo wykorzystać także w czasie seksu z partnerem.**



barbarella.pl
najseksowniejszy portal dla kobiet

[LoveStore.Barbarella.pl](https://www.lovestore.barbarella.pl)

Pierwszy w Polsce LoveStore dla kobiet i dla par
ul. Marszałkowska 85, Warszawa (między ul. Hożą i Wspólną)
zapraszamy: pon-pt 11.00-19.00, sob. 14.00-19.00

[Barbarella.pl](https://www.barbarella.pl)

Najseksowniejszy portal dla kobiet