



Mini przewodnik Co tak naprawdę podnieca mężczyzn?



**Intymność odkodowana –
7 rzeczy, których nie przeczytasz w żadnym
poradniku**

+ ćwiczenia i mikro-praktyki, które
możesz zacząć już dziś

KASIA NAST



1.

Kobieta, która jest obecna.



Nie odgrywa, nie analizuje, nie sprawdza, czy “robi to dobrze”.

Jest.

Oddycha, patrzy, czuje.

I to się czuje.

Obecność to największy afrodyzjak.

Tip

Połóż rękę na sercu, drugą na brzuchu i oddychaj przez minutę.

Zanim wejdiesz w kontakt z partnerem, zapytaj siebie: *„Czy jestem tu, czy jestem w głowie?”*.

Zanurz się w ciele – dopiero potem dotykaj lub pozwól się dotknąć.



KASIA NAST



2.

Ciało, które nie przeprasza za to, że pragnie.



Nie musisz wyglądać jak z okładki.

Ale jeśli Twoje ciało jest rozpalone od środka, jeśli poruszasz się z przyjemnością – on to czuje.

Kobieta, która chce, a nie tylko pozwala – podnieca jak nic innego.

Ćwiczenie

Zatańcz sama dla siebie przy zmysłowej muzyce, w zamkniętych oczach. Poczuj, że taniec to nie forma – to wewnętrzny ogień.

A potem zatańcz tak gdy on patrzy. Nie dla niego. Dla siebie. To jest esencja magnetyzmu.





3.

Głos, który prowadzi



Szept. Westchnienie.

Dźwięk z brzucha, nie z głowy.

**Mężczyzna nie podąża za słowami,
on podąża za energią w Twoim głosie.**

Ćwiczenie

Stań za jego plecami, pochyl się i
powiedz trzy komendy szeptem:

„Oddychaj.”

„Poczuj mnie.”

„Nie rób nic.”

Powiedz to tak, jakbyś głaskała jego
system nerwowy. On zacznie Cię
słuchać całym ciałem.





4.

Zatrzymanie, które niesie napięcie



Magia nie dzieje się wtedy, gdy robisz więcej.

Magia dzieje się w chwili zatrzymania.

W pauzie, w której mężczyzna nie wie, co będzie dalej.

Tip

Podczas zbliżenia zatrzymaj się, kiedy on tego się najbardziej nie spodziewa. Patrz mu w oczy.

Powiedz: „Zaczekaj.

Chcę Cię czuć jeszcze bardziej.”

I tylko oddychaj. To tworzy napięcie, które rozpala go bardziej niż jakikolwiek ruch.





5.

Dotyk z intencją, nie z mechaniki



**Nie chodzi o to jak, tylko z czym.
Czy dotykasz po to, żeby coś osiągnąć,
czy po to, żeby być?**

Ćwiczenie

Zamknij oczy. Pomyśl o chwili, kiedy
czułaś się naprawdę kochana.
Otwórz oczy i z tą energią połóż dłoń na
jego sercu.

Nie ruszaj się. Nie mów nic. Tylko pozwól,
żeby Twoja dłoń powiedziała:

„Jestem tu. Z Tobą. Cała.”





6.

Spojrzenie, które rozbiera duszę.



Nie patrz na niego jak na zdobycz.

**Patrz, jakbyś widziała w nim coś,
czego on sam jeszcze nie odkrył.**

Spojrzenie, które zaprasza. Nie ocenia.

Tip

Podczas eye gazingu powtarzaj
w myślach: *„Widzę cię. Czuję cię. Nie
chcę cię zmieniać.”*

To spojrzenie sprawia, że jego ciało się
otwiera, a serce mięknie.
I wtedy pragnie nie tylko Ciebie.

Pragnie być sobą przy Tobie.





7.

Pewność, że nie musisz
być kimś innym, żeby
być niezapomniana.



**Najbardziej podnieca to, że jesteś...
prawdziwa.**

W swoim rytmie. W swoim ciele.

Nie starasz się być lepsza.

Ty po prostu jesteś.

Ćwiczenie

Usiądź przed lustrem. Popatrz sobie w
oczy i powiedz na głos: *„Nie muszę
niczego udowadniać. Jestem kobieta,
którą się czuje – zanim się dotknie.”*

Z tą energią wejdź w zbliżenie. Z tą
energią oddychaj. Z tą energią prowadź.

To są Twoje kody, kochanie. Nie musisz
ich perfekcyjnie znać. Wystarczy, że
zacznieś czuć.

