

# Harjoitus: Muistele nautintoa

---

## Tavoite:

Saat yhteyden eroottiseen mielikuvitukseesi. Eroottiset ajatukset ovat seksuaalisen halun syntymisen ja kiihottumisen alullepanijoita.

Motivaatiosi nautinnollisempaan seksiin selkeytyy ja vahvistuu.

## Ohje:

Varaa harjoitukselle riittävästi aikaa ja häiriötön tila. Pyri välttämään odotuksia ja saavutuksia. Anna mielesi vain vaeltaa vapaana.

---

## Tee seuraava:

Hengitä ensin muutama kerta syvään sisään ja ulos. Tarkista, että asentosi on sellainen, jossa voit rentoutua.

Anna mielesi viedä sinut muistoon jostakin seksuaalisesta kokemuksesta, joka on tuottanut erityisen paljon tyydytystä.

Ajattele syvää tyydyttyneisyyttä.

Vahvista mielikuvaasi käymällä läpi yksityiskohtia, jotka tuottivat sinulle nautintoa.

Anna kehosi muistaa tuo tilanne.