

KISS
ME

LOVE
YOU

BE
MINE

CHARM
ME

YOU &
ME

TRUE
LOVE

אני והוא גינה שלי
מסע לחקירת העונג שלי

מתנה חינם

כנס למיניזית בריאה וקשובה



נטלי להב
אישה בלי בושה

נטלי להב, אישה בלי בושה

natashalahav.com

- הואגינה שלי גילוי והיכרות מחדש

• בחלק הזה אנחנו רוצות להכיר מחדש את
הואגינה שלנו ממקום של אהבה, חמלה
ואמפתיה. נשים רבות נוטות לשנוא או להיגעל
מהואגינה שלהן, אבל לא נוכל להינות
מהואגינה שלנו כל עוד לא נאהב אותה או
נהיה מחוברות אליה. אי אפשר לשנוא אותה
ואז לצפות ממנה שתהיה שם בשבילנו ברגעי
העונג

כדי להתחבר אליה, קודם כל נלמד עליה
מבפנים ומבחוץ וכך שנוכל להכיר אותה יותר
מקרוב כדי שנוכל להתקרב ולהתחבר אליה
ממקום של אהבה, חמלה וקבלה

נטלי להב, אישה בלי בושה

natashalahav.com



התרגיל

בזמן החופשי, תשבי עם רגליים פסוקות, בלי תחתונים על קצה המיטה או כל משטח נקי אחר שתרצי ויהיה לך עליו נוח. תחזיקי מראה קטן בין הרגליים שלך כדי שתוכלי להסתכל על הואגינה שלך בצורה ברורה

יש כמה דברים שחשוב להבין על הואגינה לפני שממשיכים

קודם כל, אצל כל אישה, הואגינה נראית קצת שונה. יש נשים שהדגדגן שלהן קצת יותר בולט ויש כאלה שהוא פחות. כל צורת הואגינה נורמליות, טבעיות ובריאות לחלוטין, אין צורת ואגינה נכונה ולא נכונה, יש לכל אחת ואגינה מיוחדת ואצל כל אחת היא יפה ומיוחדת בפני עצמה, בדיוק כמו שהיא

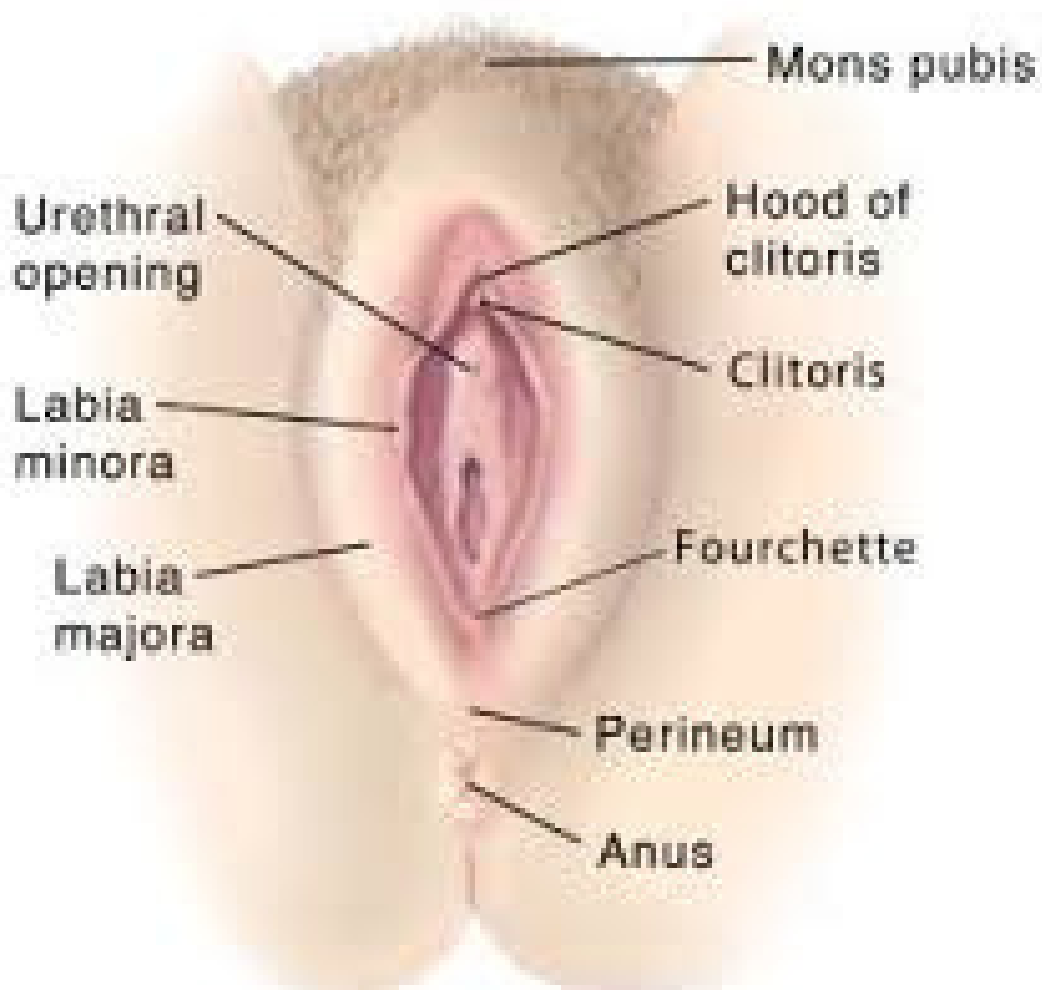


נטלי להב, אישה בלי בושה

natashalahav.com

השפתיים

בחלק החיצוני של הואגינה תוכלי לראות את השפתיים החיצוניות או הגדולות. מדובר בשפתיים יותר עבות מהשפתיים הפנימיות. אם נפתח אותן בעדינות, נוכל למצוא את השפתיים הפנימיות או הקטנות



נטלי להב, אישה בלי בושה

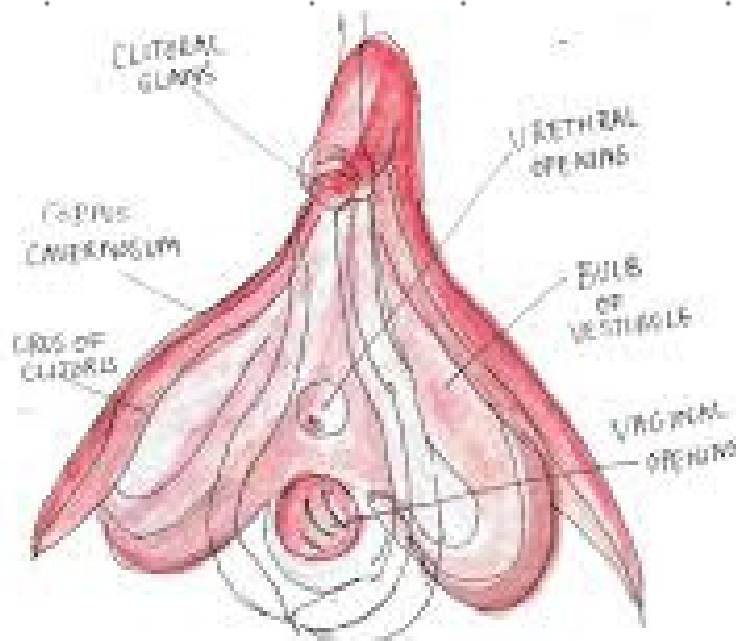
natashalahav.com



הדגדגן

מאחורי השפתיים הפנימיות מסתתר לו צ'ופצ'יק קטן, זה הדגדגן. נתחיל מלהתבונן פנימה. תפתחי את השפתיים הפנימיות שלך, תסתכלי ותמצאי את הדגדגן שלך, כדי שנוכל לראות איפה בדיוק הוא ממוקם. שימי לב אם הדגדגן שלך יותר בולט או פחות, כל גודל של דגדגן הוא בסדר. מה שלא הרבה אנשים יודעים זה שהדגדגן למעשה התפתח מאותו האיבר שממנו התפתח איבר המין הזכרי ולכן הם דומים במראה

בחקירה שלנו אנחנו רוצות גם לבדוק באיזה צד של הדגדגן שלך יותר נעים לך. נגלה את זה בעזרת מספר תרגילי מגע עם האצבע על האזור



נטלי להב, אישה בלי בושה

natashalahav.com



נטלי להב
אישה בלי בושה

נקודות רגישות

תתחילי בלהניח את האצבע שלך על האזור מעל לדגדגן. תזיזי את האצבע בחצי סיבוב מעל לדגדגן ושימי לב באיזה צד יותר נעים לך.

עכשיו תעברי לתנועות מעגליות סביב הדגדגן עם כיוון השעון ונגד כיוון השעון. שימי לב איזה כיוון יותר נעים לך. גם מגע על דפנות הדגדגן יכול להיות מאוד נעים. תעבירי את האצבע שלך על דפנות ותשימי לב איזה צד יותר רגיש או נעים לך.

אחרי כל זה, תעבירי את האצבע שלך מלמטה למעלה, על הדגדגן מעליו ומתחתיו כדי לראות איזה תנועה יותר נעימה לך. אחרי שהכרת את מיקום הדגדגן שלך ולמדת באיזה צד יותר רגיש לך, נעבור לאזור של פתח הנרתיק.



נטלי להב, אישה בלי בושה

natashalahav.com

נקודות רגישות

כשאת מוכנה, קחי נשימה עמוקה פנימה, נשיפה החוצה ותכניסי בעדינות את האצבע שלך לפתח הנרתיק. תעבירי את האצבע על פני הדופן העליונה של הנרתיק, שם נמצא הדגדגן הפנימי. אצל חלק מהנשים זה אזור יותר מחוספס ואצל חלק יותר חלק. מה שחשוב זה שתעברי עם האצבע על האזור ותראי איפה הכי נעים לך.

עכשיו תעברי עם האצבע שלך לאורך הדפנות שבפתח הנרתיק בתנועה כלפי מעלה, עם כיוון השעון ונגד כיוון השעון, תמצאי את האזור בו הכי נעים לך גם באזור הזה ננסה להבין איזה תנועה הכי נעימה לך, תעבירי את האצבע מצד אחד לצד שני וקדימה ואחורה, כשהאצבע שלך מופנית כלפי מעלה.

חשוב שתכסי את כל השטח של הדופן העליונה של הואגינה. קחי בחשבון שאצל כל אישה הנקודה נמצאת באזור אחר. יש נשים שצריכות יותר עמוק ויש כאלה שצריכות פחות.

מה שחשוב זה שתחקרי את האזור בלי שיפוט ושתגלי באיזה אזור הכי נעים לך.

נשתמש בהמשך בידע החשוב הזה בהמשך לתרגול, לכן חשוב שתמצאי את האזורים בהם הכי נעים לך המגע.

נטלי להב, אישה בלי בושה

natashalahav.com



עכשיו, אחרי שהכרת את
הואגינה שלך קצת יותר לעומק,
וגילית את היופי שלה מקרוב,
אני מזינה אותך לטפוח לעצמך
על השכם ולהגיד לעצמך כל
הכבוד על הפתיחות וחוסר
השיפוט!



נטלי להב, אישה בלי בושה

natashalahav.com

נטלי להב
אישה בלי בושה

ט ב ל ה ע ב ו ד ה

יום 2	יום 2	יום 1	
			איך הרגשתי כשעשיתי את התרגיל? (נוח, מביך...)
			מה <u>אהבת</u> ולא <u>אהבת</u> בזמן <u>שהסתכלת</u> על הוואגינה שלך?
			האם למדת משהו חדש על הגוף שלך בזמן התרגיל?
			עד איזה שלב הגעת הפעם בתרגיל?
			האם היית מופתעת מלראות בצורה חדשה זו את הגוף שלך?
			האם מצאת את הדגדגן שלך? תארי אותו מבחינת גודל ומיקום
			האם הבנת איפה השפתיים החיצוניות שלך?
			האם הבנת איפה השפתיים הפנימיות שלך?
			באיזה צד של הדגדגן יותר נעים לך?
			איזה תנועה על הדגדגן הכי נעימה לך?
			האם מצאת את הנקודה הנעימה שלך בפתח הנרתיק?
			האם מצאת את השופכה שלך?
			האם הוואגינה שלך הייתה לחה או יבשה בזמן התרגיל?

נטלי להב, אישה בלי בושה

natashalahav.com



ט ב ל ה ע ב ו ד ה

			איזה שם נתת לואגינה שלך? ניתן לתת גם דימוי כמו פרח או ציור שאת אוהבת. את יכולה גם לצייר ציור משלך כדי להמשיך את הקשר המחודש שלך אליה
			האם היה לואגינה שלך ריח מסוים? נסי לתאר את הריח
			באיזה שעה ביום היה לך הכי כיף לעשות את התרגיל?
			באיזה מקום בבית היה לך הכי כיף לעשות את התרגיל?
			באיזה תנוחה היה לך הכי כיף לעשות את התרגיל?



נטלי להב, אישה בלי בושה

natashalahav.com

טיפים להעצמת הנחות בזמן התרגיל

שימי לב למקום בו את מבצעת את התרגיל, תראי שנוח לך שם ונעים לך, מומלץ לעשות את הרגיל במקום אינטימי כמו חדר השינה

שימי לב לתנוחה שאת נמצאת בה בזמן התרגיל - האם את יושבת? שוכבת? על כיסא? המיטה? נסי לשנות את המיקום עד שאת מגיעה למצב שנוח לך לעשות את הרגיל, גם פיזית מבחינת התנוחה שאת נמצאת בו.

תשתמשי בנוזל סיכה על בסיס מים. אל תתבאסי מזה שאת יבשה שם למטה, פשוט תתחילי להשתמש בחומר סיכה וככל שתתקדמי בעבודה, הואגינה תחזור למצב רטיבות אופטימלית שני את כמות הזמן שאת מבילה בכל פעם עם התרגיל, פעם נסי לעשות את התרגיל למשך 10 דקות ובפעם אחרת למשך 30 ותראי מה מרגיש לך יותר נעים שני את השעה ביום שאת עושה את התרגיל ותראי אם יש הבדל בתחושות שאת מרגישה

נסי לעשות את התרגיל "הואגינה שלי" לפחות פעמיים בשבוע עד שזה מרגיש לך נוח

נטלי להב, אישה בלי בושה

natashalahav.com



רוצה לעבוד איתי

אלו הן הפעילויות שאני כרגע מציעה לנשים

מפגשים אישיים אחת על אחת להעצמת החיבור
למיניות ולגוף הנשי

מפגשים אישיים להדרכת אורגזמות

סדנה קבוצתית להדרכת אורגזמות

סדנת אורגזמות אונליין בארבע שבועות

הרצאה "סודות העונג הנשי"

מפגשי אימון על כל נושא - חרדות, דיכאון, משקל,
רווקות

שלחי לי מייל או תתקשרי אליי למידע נוסף

NATASHALAHAV@GMAIL.COM
0546907747

נטלי להב, אישה בלי בושה

natashalahav.com

