

Jak poznać swoje ciało?

Dodany przez Zadra
niedziela, 01 września 2013 21:48 -



W poprzednich artykułach wspominałem często o konieczności ?poznania własnego ciała?, celem zorientowania się, co sprawia przyjemność, jakie obszary są czułe seksualnie, a które lepiej sobie darować. Dziś zajmiemy się tym, jak to zrobić i jak odkryć w sobie odpowiednie obszary.

Aby wybrać się na wycieczkę po własnym ciele nie musisz ani się poruszać, ani kontrolować swoich ruchów. Poznawanie własnego ciała odbywa się bowiem w pewnej formie medytacji. Pamiętaj ? poznajesz siebie. Szczerość wobec siebie to absolutna podstawa! To Twoje ciało, nie wstydź się go. Zwłaszcza przed sobą!!! Jeżeli wycieczka po własnym ciele powiedzie się ? będziesz mieć punkt wyjścia do szczerych rozmów z partnerem... A to przybliży Cię do spełnionego seksu!

Zamknij więc oczy, najlepiej leżąc. Poświęć trochę czasu, by wyrównać oddech, uspokoić się, oczyścić umysł ze wszystkich negatywnych myśli i odczuć. Jesteś Ty i Twoje ciało. Skoncentruj się na oddechu. Skoncentruj się na tym, jak powietrze wchodzi do Twoich płuc, jak je opuszcza. Wdech i wydech. Powoli, w skupieniu.

Potem wybierz tę część ciała, na której się skupisz. Nie musi to być organ seksualny. Pamiętaj ? poznajesz swoje ciało i swoje reakcje, nie tylko te miejsca, które odgórnie uznano za seksualne. Wiele osób odkrywa mocne sfery erogenne w rozmaitych miejscach. Wybierz więc obszar, który zwykle nie sprawia Ci bólu. Skupienie się na tej części ciała może przywołać skojarzenia ? sytuacje, które związane będą z tym miejscem, słowa, które ktoś na ten temat mógł wypowiedzieć, minione wydarzenia. Może nawet wrażenia z dotyku w przeszłości (przyjemne, neutralne, nieprzyjemne). Możesz wybrać ? czy pozwalasz sobie na te myśli, wspomnienia, skojarzenia, czy wracasz do skupienia i oddechu.

Następnie, w wyobraźni, ?wyślij? oddech do tej części ciała. Poczuj, jak przepływa on przez Ciebie wprost do tego miejsca. Możesz wtedy poczuć w umyśle ?zmianę? w tej części ciała. Może się ona wydać większa, albo cieplejsza lub zimniejsza, może pojawić się wrażenie swędzenia ? cokolwiek by to nie było, pozwól sobie na zanalizowanie tej reakcji i określenie ? na ile sprawia Ci to przyjemność. Jeśli to możliwe, dotknij tego miejsca. Dłonią, opuszkami palców, suchymi, zwilżonymi, a gdy nie możesz zrobić tego dłonią ? próbuj przy pomocy jakiegoś dostępnego urządzenia czy przyrządu lub staraj się ocierać o różne powierzchnie. Doświadcz różnych sposobów dotyku i znów ? zanalizuj, jak je odczuwasz. Niektóre formy dotyku mogą być odczuwane mocniej od innych, a niektóre wywoływać nawet intensywną

Jak poznać swoje ciało?

Dodany przez Zadra
niedziela, 01 września 2013 21:48 -

reakcję seksualną. W przypadku, gdy samodzielne dotykanie się lub ocieranie nie jest możliwe ? poproś o pomoc i współpracę drugą osobę (swoją drogą ? takie badanie własnego ciała może być wspaniałą rozrywką i zabawą seksualną, pamiętaj!).

W ten sposób zbadaj całe swoje ciało. Oczywiście nie namawiam nikogo, by zrobił to w ciągu jednej sesji! Wymaga to czasu i wielu podejść, zanim poznasz siebie i swoje reakcje. Odkryj, co w Twoim przypadku działa najlepiej ? dotyk, węch, wzrok, może odczucia różnych zmian temperatur? Eksperymentowanie jest ważne! Tak samo jak to, by NIE UNIKAĆ tych części ciała, o których nauczono Cię myśleć, że są ?brzydkie?, ?złe?, ?niemoralne?. Nie ma czegoś takiego! Jesteś człowiekiem i powinieneś znać swoje ciało najlepiej, jak to możliwe!

Sukcesywne stosowanie tych ćwiczeń i dokładne poznanie wszystkich obszarów Twojego ciała może doprowadzić Cię do bardzo interesujących wniosków. Poszerzyć Twoją wiedzę związaną z odczuwaniem przyjemności i dać pewność siebie, która tak bardzo jest potrzebna w kontaktach seksualnych. Znając siebie i obszary, które sprawiają Ci największą przyjemność w rozmaity sposób, będziesz mieć solidne podstawy do bezpośrednich rozmów z partnerem, prowadzących do udanego seksu!

Tak więc ? do dzieła!!!

Rafał ?Zadra? Wieliczko

P.S. Tekst powyższy tworzony pod wpływem lektury książki ?*Pełnosprawni! Uniwersalny przewodnik po seksie*

?, Miriam

Kaufman, Cory Silverberg, Fran Odette, Wyd. Czarna Owca, Warszawa 2013.