

Autor: Violetta Nowacka, psycholog/ prawa zastrzeżone

OBUDŹ SWOJĄ SEKSUALNOŚĆ.

KURS DLA KOBIET

SESJA. 1. SEKS TO RELACJA Z SAMĄ SOBĄ.

O czym to będzie?

Dowiesz się, co oznacza seksualność w koncepcji holistycznej (jako wypadkowa czterech wzajemnie ze sobą powiązanych elementów: ciała, emocji, umysłu i duszy). Dowiesz się, dlaczego zdrowe zarządzanie tymi czterema elementami i uzyskanie spójności tego w co wierzysz, co mówisz, co czujesz i co/jak robisz to właśnie klucz do własnej seksualności. Seksualności, która wyraża się przez szeroko rozumiane poczucie własnej wartości.

Opis ćwiczenia.

SKARBIEC PRZYJEMNOŚCI/Zobacz swoją przyjemność.

To wizualizacja w stanie relaksu, w który cię wprowadzę. Bezpieczna, ciepła podróż w wyobraźni, która uruchomi twoje naturalne zdolności do cieszenia się życiem. Wprowadzeniem do ćwiczenia będą cztery proste pytania, które diagnozują twój kontakt z uczuciem przyjemności. Po wizualizacji ponownie zadam ci te same pytania, ale przeformułowane tak, aby mobilizowały cię do zmiany dotychczasowych nawyków.

Wykład:

Jesteś w związku lub nie. Masz trudności z przeżywaniem orgazmu lub nigdy go nie przeżyłaś. Rzadko miewasz ochotę na seks, unikasz aktywności seksualnej, seks nie sprawia ci przyjemności, a nawet ból. Boisz się, brzydzisz lub wstydzisz seksu. Ten kurs jest dla Ciebie.

Podstawowym czynnikiem pożądania jest....samoocena.

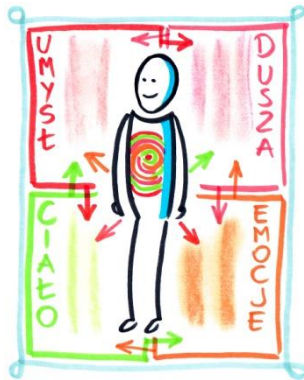
Sprawianie sobie przyjemności – to nie tylko ciało, ale umysł, emocje, dusza. Jeśli się mocno w nią zaangażujesz- osiągniesz partnerstwo sama ze sobą. Szacunek do praw twojego ciała, umysłu, emocji i duszy- to szacunek do siebie

W połowie lat 60 amerykańska para badaczy Masters i Johnons opracowała model reakcji seksualnej, który niestety po dziś dzień wyznacza standardy seksualnych przeżyć. Badacze ci, biorąc pod uwagę jedynie czynniki fizyczne uzgodnili, że zachowanie seksualne przebiega liniowo- od fazy pożądania, przez kulminację podniecenia, po nagrodę, którą jest orgazm i odprężenie. Na skutek takiego uproszczenia miliony ludzi na całym świecie usilnie dąży do realizowania swojej seksualności w ten „jedyńy sposób”. Zdolność do orgazmu wyznacza normę. W tym sprawnościowym, fizycznym modelu seksu brakuje jednak kontekstu: co wpływa na fazę pożądania? Z pytania „jak usprawnić reakcję seksualną” musimy zejść na temat: „ skąd bierze się kobiece pożądanie”

- dlaczego ten model został tak skwapliwie zaakceptowany i stawiany za wzór? Być może dlatego, że jego propagatorami są mężczyźni. Ich seksualność jest o wiele mniej skomplikowana, biorąc pod uwagę reakcje fizjologiczne. U kobiet strefy erogenne obejmują przeciętnie 5 razy większy obszar ciała niż u mężczyzn. Dlatego potrzebują na rozgrzewkę co najmniej 4-krotnie dłuższego czasu. Różnimy się od mężczyzn nie tylko inną fizjologią seksu. Na pożądanie u kobiety składa się coś więcej niż bodźce z ciała: ponieważ nasze reakcje fizyczne są bardziej niż u mężczyzn połączone z tym co myślimy i odczuwamy i to jeszcze na długo przed tym, zanim zacznie się seksualna akcja. Odpowiedzialny za to jest kobiecy mózg: wiele procesów przebiega w nim syntetyczne, równocześnie (nasze półkule mózgowe mają o wiele więcej połączeń między sobą). Męski mózg działa bardziej zadaniowo i jednotorowo. Dlatego ich reakcje seksualne o wiele łatwiej wywołać.

Jeśli od dawna nie odnajdujesz pożądania, pora zacząć od siebie. Kiedy skończy się remanent u siebie, dopiero na końcu podróży zajmiesz się tym, co przychodzi z zewnątrz, np. edukowaniem swojego mężczyzny, ale o tym już w następnym kursie dla par

Podzielam holistyczną teorię człowieka, która głosi, że człowiek to system czterech naczyń połączonych: duszy, umysłu, emocji i ciała.

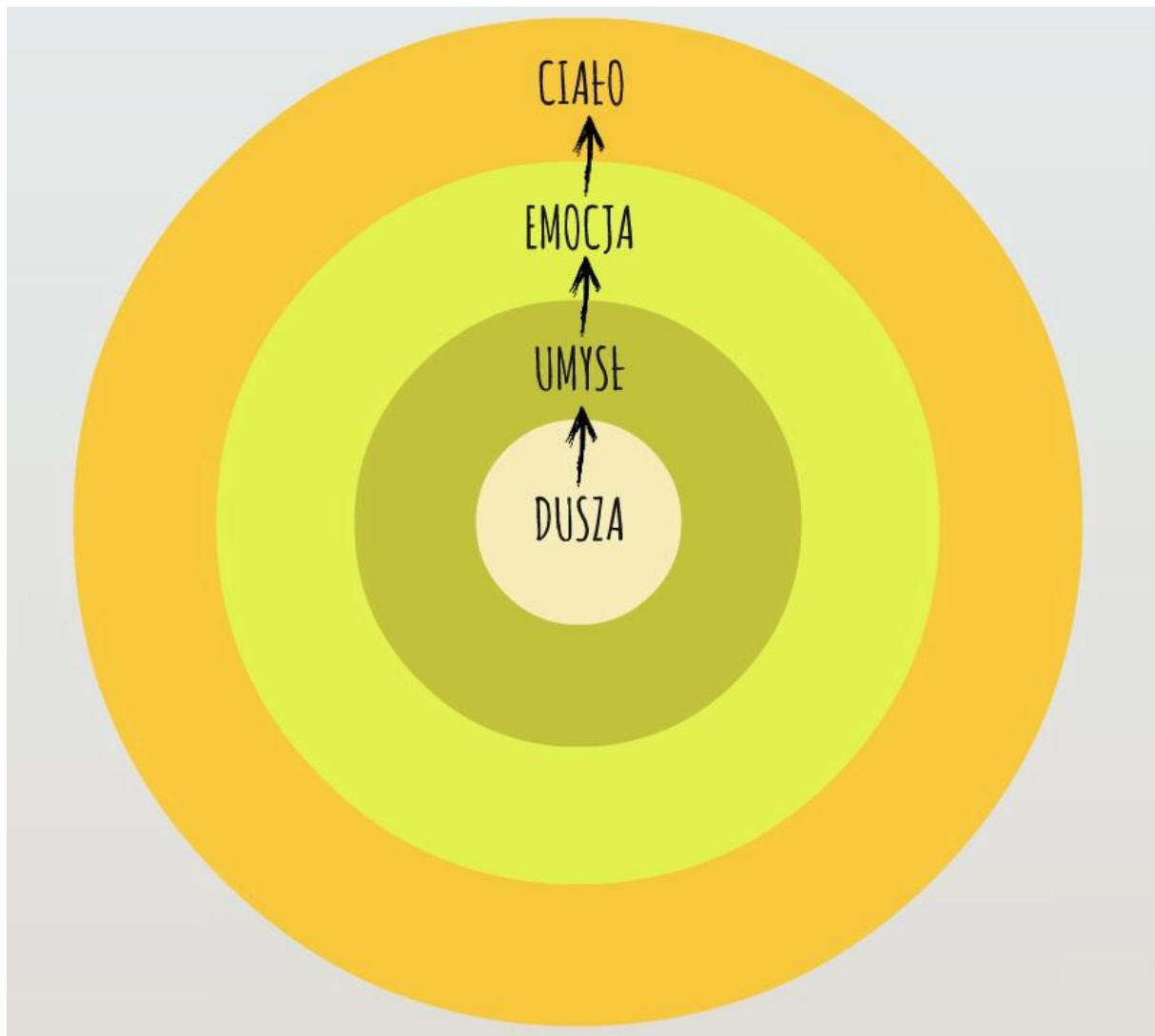


Zaniedbywanie jednego z nich wprowadza chaos do pozostałych. Poczucie wartości wspiera równowagę czterech elementów. Ciało jest tylko jednym z czterech elementów. Seksualność, która przejawia się w ciele, jest więc zależna od trzech pozostałych elementów- u kobiet te połączenia są silniejsze niż u mężczyzn.

Można to wytłumaczyć, porównując nasz system do taksówki konnej, składającej się z czterech części: wozu, woźnicy, konia i pasażera. Pasażer to dusza: on mówi, dokąd zmierza taksówka, co się liczy, dlaczego ważne jest to dokąd jedziemy? Nadaje sens całej podróży. Woźnica to umysł - to on wybiera sposoby, jak i którąś dotrzeć do celu. Na skróty, bezdrożami, głównymi drogami? Koń – to emocje. Woźnica ma konia pod kontrolą- może mu popuścić lejców lub ograniczyć swobodę, żeby sterować prędkością i dynamiką posuwania się naprzód, ale jeśli koń nie będzie miał energii, to taksówka stanie i nigdzie nie pojedzie. A wóz - cóż, to nasze ciało. Jeśli odpadnie choćby jedno koło, to długo wszyscy nie pojedą naprzód, a jeśli jest w dobrym stanie technicznym - taksówka ma szansę dotrzeć do celu.



Masz największą szansę przeżyć życie w harmonii, w najszybszym rozwoju, z poczuciem kontroli losu, z pełnym wykorzystaniem własnych zasobów, jeśli kontaktujesz się ze sobą i światem **w następującej kolejności:**



Człowiek holistyczny inwestuje we wszystkie cztery elementy i jest w nich uczciwy sam ze sobą: jeśli w coś wierzy, to na tej podstawie interpretuje fakty i śmiało mówi to w co wierzy. Czuje się zgodnie z tym, co myśli i co mówi czyli po prostu dobrze i radośnie, a jego czyny są wykładnikiem wartości, myśli i emocji; jednym słowem jest spójny i świadomy.

POCZUCIE WARTOŚCI w 4 elementach

DUSZA to w różnych doktrynach: energia, pierwiastek boski, w rozumieniu laickim - system wartości, którego jesteśmy świadomi i na podstawie którego stawiamy sobie życiowe cele i do nich dążymy oraz poczucie tożsamości. Pomagają w tym pytania: kim jestem, co się dla mnie w życiu liczy? Jak żyć, żeby te wartości realizować w doświadczeniu? Jeśli nie żyjesz w zgodzie z własnymi wartościami, do pozostałych części zakrada się zamęt.

Dobre praktyki dla procesów duchowych to: lojalność względem własnych wartości, uczciwość wobec siebie, oraz szacunek do siebie samego, który

przejawia się przez ochronę swoich wartości i praw. Kierowanie się intuicją. Świadomość, po co żyję, poczucie misji. Przekonanie o swojej naturze (pytanie: czy to w moim stylu? Kim się stanę, jeśli sięgnę po to i owo? Lub wiara w coś większego od siebie, w boga lub uniwersalną energię, zaufanie do wyższej prawdy, która stoi za światem materialnym.

UMYSŁ

Umysł to sposób, w jaki interpretujesz otaczający cię świat, jakie nosisz w sobie przekonania o sobie i o tym, co cię otacza. Jeśli masz o sobie niskie mniemanie, trzymasz się sztywnych, niezdrowych przekonań, to te myśli „produkują” niezliczone ilości trudnych emocji, takich jak strach, smutek, złość, zazdrość. Dlatego ciało działa w trybie „wojennym”, a nie nastawionym na przyjemności

Przekonania to myśli poparte silną emocją. Zostało udowodnione, iż w kulturach, w których kobiety uważają stosunki płciowe za obowiązek małżeński, przeżywają orgazm rzadko, natomiast w tych kulturach, w których uważają je za przyjemność, przeżywają orgazm często.

Dobre praktyki umysłowe, które wspierają twoje poczucie wartości to: uświadamianie sobie czegoś, dialog ze sobą, szacunek do rzeczywistości, dla faktów, otwartość na nową wiedzę, docenianie własnych zasobów. Taka osoba wykorzystuje zdolność myślenia i zdaje sobie sprawę z własnych działań, dostrzega własne błędy i wyciąga z nich wnioski. Gdy popełnia błąd - przyznaje się do niego i przeprosza. Jest otwarta na krytykę, którą zawsze rozważy. Jest świadoma swoich zasobów i słabych stron i ta wiedza sprawia, że potrafi podejmować decyzje, skutecznie działać, wyciągać wnioski z błędów i próbować ponownie. Wiara we własną skuteczność, którą symbolizuje zaufanie do własnego umysłu np. wiedzy, poglądów, decyzji. Przekonanie, że zasługujemy na szczęście, czy szacunek do ciała. Wysoka samoocena poszukuje wyzwań w postaci wartościowych celów, a nie beczynności. A realizacja tych celów jeszcze wzmacnia poczucie wartości.

EMOCJE

Emocje to procesy biochemiczne mające swoje źródło w pniu mózgu i układzie limbicznym. Nadają znaczenie temu, co rejestrują nasze zmysły, a także o tym, co myślimy o sobie i innych, ostrzegają przed niebezpieczeństwem i naruszeniem osobistych granic, dodają energii lub jej pozbawiają. Źródłem emocji mogą być także np. bodźce odbierane przez zmysły; ciepło słońca, zapach kwiatów, powiew wiatru, dźwięk muzyki, dotknięcie czegoś. Dobre praktyki emocjonalne to: wolność od urazów z przeszłości (czyli wybaczenie

sobie i innym), skupianie się na dobrych emocjach, bieżące wyrażanie i odreagowywanie emocji trudnych w zdrowy sposób, robienie czegoś, co sprawia, że dobrze się czujemy, a unikanie tego, co wywołuje negatywne emocje.

CIAŁO

Czyli opakowanie, bez którego cały wspaniały wewnętrzny świat człowieka nie zaistnieje. To także cały arsenał twoich zachowań. Bądź świadoma praw swojego ciała i zastanów się, jak się z nim obchodzisz.

Sprawdź swoją gotowość otwarcia się na przyjemność i uczucia. Poznaj prawdę o sobie. Postaw pytanie, zamknij oczy i czekaj w bezruchu, aż odpowie na nie wewnętrzny głos. Odpowiedzi notuj na kartce

1. Kiedy ostatni raz tańczyłaś lub z wdziękiem poruszałaś swoim ciałem?
2. Kiedy ostatni raz ubrałaś, umalowałaś się czy uczesałaś seksownie tylko dla siebie?
3. Kiedy ostatni raz miałaś czas wyłącznie dla siebie, żeby poczuć radość?
4. Kiedy ostatni raz dotykałaś siebie z czułością lub pozwalalaś się dotykać?

Być może odpowiedzi głęboką cię zasmucą. To nie szkodzi. Refleksja przynosi profity z opóźnieniem. Jeszcze pod koniec tej sesji będziesz miała okazję przeformułować pytania w zobowiązania.

Instrukcja do ćwiczenia

SKARBIEC. (nagraj tę wizualizację i odsłuchaj ją, uprzednio rozluźniając ciało)

Oddech, rozluźnianie mięśni. Zejdź schodami dół. Błyszczące drzwi Skarbca z Twoim imieniem. Obejrzyj te drzwi. To skarbiec подарowany Ci przez wszechświat. To miejsce, w której gromadzą się twoje minione, aktualne i przyszłe doświadczenia związane z przeżywaniem przyjemności, miłości i spokoju dla ciała, umysłu, serca i duszy. Spójrz, ile tego jest. Półki uginają się od skrzyń i amfor z diamentowymi koliai, diademami, sznurami pereł, koronami. Są tu inkrustowane złotem posągi, sztabki złota i drogich kruszców. A teraz spójrz na regał z przeszłością. Ile dotąd udało ci się przeżyć chwil, gdy sięgnęłaś po przyjemność. Dotykaj i oglądaj drogocenne przedmioty, które

symbolizują te chwile. Zatrzymaj się przy tej najpiękniejszej. Może to było bardzo dawno, nawet w dzieciństwie. Przypomnij sobie jak było Ci wtedy dobrze. Dostrzegasz teraz to uczucie w ciele? W jakich miejscach? Jak to czujesz? Zaproś to uczucie do serca. Niech to uczucie przyjemności wypełni teraz całą ciebie. Zobacz teraz Dżina, który uśmiecha się do Ciebie promiennie, pokazując inne skarby, które są twoje i dostępne już od teraz.

Są to skarby związane z przeżywaniem kobiecej, dorosłej seksualności. Twoja przyjemność dla ciała, seksualne emocje, seksualne myśli, seksualna tożsamość. Oglądaj je teraz, dotykaj, poczuj. Nawet, gdy wydają ci się nieznane, to jednak wszystkie już od teraz są dla ciebie. Możesz zabrać do twojego rzeczywistego świata choćby jeden. To przyjemność i radość, która jest dla Ciebie dostępna już teraz. Wybierz przedmiot, który ją reprezentuje. A teraz zobacz, jak się zachowujesz, kiedy jej doświadczasz. Co robisz, gdzie jesteś, z kim? Złóż sobie przyrzeczenie, że ten skarb się tobie należy, że na niego zasługujesz. Podziękuj Dżinowi. Weź ten przedmiot. Wiedz też, że to twój skarbiec i że możesz do niego wracać po różne skarby, kiedy tylko zechcesz.

Może to być: - czas wolny od prac domowych, czas, w którym jesteś tylko ty sama, może stworzenie własnego pokoju lub kąta, w którym czujesz się sobą? Może wizyta u fryzjera, czy kosmetyczki, masaż, wążanie kwiatów w kwiaciarni. Może samotny wyjazd/ jazda konno. Może erotyczne pieszczenie swojego ciała. Może upragniona gra wstępna lub seks z wymarzoną partnerem. Zafundowanie sobie wyglądu, który cię zachwyci. Cokolwiek, co kontaktuje cię ze swoim wnętrzem.

Otwórz oczy teraz pora na odpowiedzi

1. Kiedy/i jak będę tańczyć, poruszać się z kobiecym wdziękiem?
2. Kiedy ubiorę się, umaluję czy uczeszę się seksownie tylko dla siebie
3. Kiedy znajdę czas tylko dla siebie i co to będzie?
4. Kiedy i komu pozwolę się dotykać tak jak lubię?

SESJA 2. UAKTUALNIJ WIEDZĘ O SWOJEJ (RZEKOMEJ) OZIĘBŁOŚCI

O czym to będzie?

Brak edukacji, niewiedza i wynikające z tego nierealistyczne oczekiwania co do swojej seksualności i obarczanie się winą to częsty powód do tego, aby uważać

się za, gorszą, niepełnowartościową. Dostaniesz pakiet aktualnej wiedzy o seksualnych uwarunkowaniach i być może już na wstępie tego kursu poczujesz ulgę, że nie jest z tobą tak źle, albo pod jej wpływem zrobisz mały ruch, który otworzy cię na dobry seks.

Opis ćwiczenia: Stworzysz ankietę, w której umieścisz wszystkie wyobrażenia i oczekiwania co do kobiecych możliwości seksualnych, które dotąd podzielałaś i wręczysz ją swoim przyjaciółkom/przyjaciółce. Możesz też o tym porozmawiać, a jeśli nie masz nikogo do rozmowy, po prostu sprawdź w Internecie rzetelne statystyki. Dzięki temu przekonasz się, jak wiele wybujałych oczekiwań co do samej siebie niepotrzebnie ci ciążyło i uroczyście zwolnisz się z nich sama przed sobą.

Instrukcja ćwiczenia

Zrób ankietę dla kilku twoich koleżanek, lub porozmawiaj choć z jedną z nich, żeby zweryfikować twoje wyobrażenia co do własnej seksualnej dyspozycyjności., np.

- jak często masz ochotę na seks?
- jak często masz orgazm pochwowy?
- jak często szczytujesz razem z partnerem?
- jak często przebierasz się w seksowne ubrania przed seksem?

Jeśli nie masz chętnych do rozmowy koleżanek, poszukaj w necie statystyk, które urealnią twoje wymagania seksualne względem siebie.

Wykład:

Wiedza o kobiecej fizjologii seksu. Czy wiedziałaś, że ...

- Natężenie naszych potrzeb seksualnych uzależnione jest od czynników fizjologicznych. Przed okresem jesteśmy rozdrażnione, występuje tzw. tkliwość piersi. Zamiast sprawiać nam przyjemność- dotyk staje się przykry. Dlatego przedłużający się i dolegliwy zespół napięcia przedmiesiączkowego powinniśmy leczyć, zamiast obwiniać się o oziębłość.
- Podobnie, podczas okresu przekwitania spada libido, ale po ustabilizowaniu się poziomu hormonów wraca pełna zdolność reakcji seksualnych.

- Niektóre leki przeciwdepresyjne, nasenne, przeciwłękowe, antyhistaminowe, estrogeny i pigułki antykoncepcyjne obniżają potrzeby seksualne. Leki przeciwcholinergiczne mogą nawet osłabiać zdolność orgazmu.
- Kryzysem naszej seksualności bywa często urodzenie dziecka. Za znaczny spadek zainteresowania seksem (do 1-2 lat) winne są hormony, zwłaszcza, gdy karmisz. Instynkt macierzyński wypiera popęd seksualny. Nie należy wpadać w panikę, ale warto uzbroić w cierpliwość partnera lub umówić się na kompromisy, zanim znów dojdiesz do pełni przyjemności.
- Zły stan zdrowia również hamuje apetyt na seks. Kobiety cierpiące na cukrzycę odczuwają mniejsze potrzeby. Może ulec zmniejszeniu intensywność doznań podczas seksu. Potrzebna jest wtedy silniejsza stymulacja przez dotyk (dłuższa i intensywniejsza gra wstępna) czy pieszczoty oralne.
- Jeśli jesteś napiętą palaczką, nie dla ciebie orgazmiczny raj. Tytoń ogranicza dopływ krwi do ścianek pochwy i łechtaczki.
- Tkwisz w związku, w którym dawno wypaliły się uczucia. Może więc twoja oziębłość jest związana tylko z tym konkretnym mężczyzną?
- Jeżeli z jakiś powodów nie stosujesz antykoncepcji (nie pozwala ci partner, twoje przekonania religijne czy stan zdrowia) podświadoma obawa przed zajściem w ciążę może upośledzać twoją zdolność do seksualnej rozkoszy.
- jeśli mieszkasz z teściami, których nie lubisz, chodzisz do pracy, w której jest ciężka atmosfera, masz dzieci, które sprawiają kłopoty wychowawcze- to znaczy, że twój system nerwowy jest przeciążony, nastawiony na tryb przetrwania. W pierwszej kolejności organizm dąży do zniwelowania utraty niepotrzebnej energii- odcinając potrzeby seksualne.

Oto popularne, lecz nieprawdziwe poglądy na temat kobiecych możliwości seksualnych, które mogą sprawiać, że czujesz się oziębla.

- Miłosne filmy, romantyczne powieści, literatura kobieca, ale często też nasi partnerzy mają jedną wspólną wadę: lansują pogląd, że wszystkie kobiety powinny przeżywać orgazm pochwowy. Jeśli uważasz, że orgazm podczas stosunku powinien pojawiać się automatycznie, jesteś w błędzie. Orgazm pochwowy (na skutek tarcia w pochwie i drażnienia malutkiej, unerwionej powierzchni w pochwie, zwanej punktem G) osiąga tylko niewielka część kobiet (niecała 1/3). Tymczasem dla większości z nas potrzeba pobudzania łechtaczki,
- Jeżeli nigdy nie szczytujesz w tym samym czasie, co partner, to także nie powód do zmartwień. To się zdarza w naturze bardzo rzadko, w parach z

wieloletnich stażem, ale także bez gwarancji. Pary, które ponosi taka ambicja, dopada zniechęcenie względem siebie. Ciesz się każdą przyjemnością seksualną: kochanie się to nie wyścigi. Potrzebujesz więcej czasu na seksualną rozgrzewkę, bo jesteś inaczej niż mężczyzna zbudowana.

- codzienna gotowość do seksu po kilku latach związku to czysty mit, stworzony przez mężczyzn, którzy seksualnie szybciej się rozpalają i mają mniej niż kobiety powiązań między ciałem, a uczuciami i umysłem. Nie daj się zwariować: Kiedy on żąda od ciebie codziennej gotowości seksualnej, a tobie wystarczy raz w tygodniu, a nawet w miesiącu, to nie dowód, że jesteś oziębła.

-doznania podczas przeżywania orgazmu pochwowego są intensywniejsze. Nieprawda. Są po prostu inne. Bez względu na źródło pochodzenia, zdarzają się orgazmy bardzo intensywne, jak też i słabe, tzw. orgazmy mini.

Ich przyczyną są zaburzenia hormonalne (np.wysoki poziom serotoniny), nadmierna samokontrola, potrzeba dominacji, kompleksy.

-przyjemność z pieszczot łechtaczki świadczy o praktykach masturbacyjnych. Ten mit powstał z faktu, że większość kobiet odkryła orgazm na skutek pieszczot łechtaczki (solo- 40%, lub podczas pettingu- 29%) (Badania amerykańskie przytoczone przez Starowicza). Nie ma w tym nic wstydliwego, zwłaszcza, gdy porównamy męskie statystyki. Prawie wszyscy panowie (ok. 98%) zaczęli od masturbacji!

-faceci wolą, gdy kobieta przeżywa orgazm pochwoy, czują się wtedy prawdziwymi macho. Czas już wytłumaczyć wszystkim panom, że tylko co trzecia kobieta jest w stanie „dostać” orgazmu od samego stosunku.

SESJA 3. WYJŚCIE Z PUŁAPKI UMYŚLU

O czym to będzie?

Seksualność zaczyna się w umyśle. Nasze myśli wpływają na emocje, emocje wpływają na to, jak czuje i jak się zachowuje się twoje ciało. Dowiesz się jak i kiedy w naszym życiu powstają przekonania o seksualności, jak dzięki nim filtrujemy rzeczywistość i jak sprawić, żeby przekonania wspierały twoją seksualność.

opis ćwiczenia

Odkrywanie i przeformułowanie ograniczających przekonań stojących na drodze do udanego seksu. Przyjrzyj się seksualnym przekonaniom, ocenisz,

które z nich nie wspierają poczucia wartości i wymienisz na nowe, zdrowe przekonania.

wykład

Przekonanie to myśl poparta silną emocją. Przekonania kształtują się w naszych umysłach już od czasu, gdy zaczynamy rozumieć ludzką mowę, a także przez obserwację ważnych dla nas ludzi we wczesnych etapach życia. Nic dziwnego, że nie poddajemy ich refleksji. Duży wpływ na poziom libido i zdolność przeżywania orgazmu ma twoje nastawienie do seksu. Zostało udowodnione, iż w kulturach, w których kobiety uważają stosunki płciowe za obowiązek małżeński, przeżywają orgazm rzadko, natomiast w tych kulturach, w których uważają je za przyjemność, przeżywają orgazm często.

Życie seksualne naszych rodziców to pierwowzór naszej seksualności, podobnie jak wartości religijne. Jeśli od dziecka żyliśmy w przekonaniu, że seks jest zły i grzeszny, przyjemność płynąca z seksu powoduje poczucie winy i z czasem tak hamuje nasze seksualne reakcje, że stajemy się oziębłe

Przekonania to twoje filtry, które w trakcie życia zamieszkały twój umysł głównie dzięki wydarzeniom, na które nie miałeś wpływu, a które pochodziły od doświadczeń innych ludzi.

Jak przekonanie działa na sferę fizjologii?

Przekonania zapisują się w korze nowej-w umyśle myślącym. Kora nowa ma połączenia z głębiej położoną w mózgu częścią- układem limbicznym (mózg ssaczy), odpowiedzialnym za emocje, a ta z kolei część zawiaduje pniem mózgu (mózg gadzi), który odpowiada za reakcje ciała.



Jeśli więc np. wierzysz w to, że seks to ból (albo zło), to do mózgu ssaczego dochodzi ta informacja wywołując emocję lęku. Wtedy mózg gadzi przechwytuje sygnał z emocji do skurczu tkanek, (lęk wywołuje potrzebę ucieczki), więc np. pochwa może dostawać bolesnych skurczów, a receptory na strefach erogennych dosłownie dostają „przykurczów”, w wyniku czego dotyk nie wywołuje uczucia przyjemności, a np. rozdrażnienie

Instrukcja ćwiczenia:

Wypowiem teraz kilka przekonań. Zaznacz te, z którymi się zgadzasz. Wypisz jeszcze inne swoje przekonania, „wierzenia” związane z seksualnością i z samą sobą jako istotą seksualną.

Grzeczne dziewczynki tego nie robią. Seks jest zły, brudny.

Nie należy eksponować swojej kobiecości

Ciała/nagości trzeba się wstydzić.

Kobiety nie potrzebują seksu

Muszę spełniać oczekiwania partnera, żeby nie odszedł.

Seks to obowiązek

Bóg uważa seks za zło

Narządy płciowe mnie brzydzą

Boję się zarazić/zajść w ciążę

Nie spodobam się partnerowi fizycznie

Seks jest bolesny

Nie jestem dość seksowna

Mam zahamowania

Inne.....

Przeanalizuj:

- skąd to wiesz, kto ci to przekazał w przeszłości ?

.... co twoi rodzice mówili ci na temat ludzkiego ciała (jako piękno czy wstyd?), jak nazywali narządy płciowe?

.... co o seksie mówili nauczyciel, kościół?

.... jakie życie płciowe mieli twoi rodzice?

A teraz:

- jakie masz realne dowody teraz, że to prawda? Czy to jest niezbity fakt?
- czy znajdujesz choć jeden wyjątek? O czym on świadczy?
- Jakie uczucie wywołuje każde przekonanie?
- Czu to przekonanie pomaga ci być sobą?
- czy zachęca cię do działania, czy cię paraliżuje?

Jeśli nie ma w nich uczciwego realizmu, ani dobrych emocji, a jedynie trudne wspomnienia, zamień je na to, w co chciałabyś wierzyć, gdyby pewne wydarzenia nie miały miejsca. Afirmuj przez 30 dni przynajmniej 3 razy dziennie, dbając o to, bo afirmacja trwała na tyle długo, by w umyśle „odpalila” pozytywna emocja (ok. 30 sekund od wypowiedzenia na głos zdania, siedź w milczeniu), np.

Jestem bezpieczna, odkrywając swoją płciowość

Seks jest pełen czułości, miłości i radości

Narządy płciowe są naturalne i dostarczają mi rozkoszy

Kocham swoją kobiecość i seksualność

Otwieram się przyjemność płynącą z moich sfer erogennych

Napisz inne zdania, które pojawiły się na zastępstwo twoich stresujących przekonań

Pomocna literatura: Louise L. Hay Pokochaj siebie, ulecz swoje życie. Ćwiczenia.

SESJA 4. UREALNIJ SAMOOCENĘ I DOCENŃ SIEBIE/świadomość zasobów, stref rozwoju i praw.

O czym to będzie:

Skonfrontujesz się z tym, co uważasz w sobie za dobre i złe. Wzmocnisz te zasoby, które mogą być dla ciebie źródłem siły i radości i nauczysz się, jak zamienić wady na strefy rozwoju, z którymi realnie możesz coś zrobić. Uświadomisz sobie i nazwiesz własne prawa jako człowiek i kobieta.

Opis ćwiczenia 1

Samodzielnie i z pomocą innych zgromadzisz spis wszystkich swoich zalet, minimum 30. Powstanie też bardzo rzeczowy spis twoich stref rozwoju, w miejsce wad, które tylko cię dołują i nie dają wskazówek, jak je zmienić. Ćwiczenie uwieńczy uroczysta laurka, która będzie dowodem twojej realnej samooceny.

Wykład;

Osoby, które lubią siebie, są świadome swoich osobistych zasobów, z których mogą korzystać w życiu. Każda osoba ma jakieś zasoby. Są to cechy charakteru, osobowości, talenty wrodzone i umiejętności nabyte, cechy intelektualne, emocjonalne i fizyczne. Jeśli wiesz, czym dysponujesz, lepiej radzisz sobie w nowych sytuacjach, chętniej bierzesz odpowiedzialność za swoje wybory, a finale jesteś bardziej zrelaksowana i otwarta na innych. Już wiesz, że dobre samopoczucie ma bezpośredni wpływ na fizjologię ciała, także na seksualne doznania.

Lubię porównanie poczucia własnej wartości do planety.

Posłuchaj: Możemy traktować samych siebie jako całość, pełnię, jak planetę, która ma kształt kuli: to kształt idealny, przyrodniczy, mający sens. Kształt kuli mają ważne obiekty kosmiczne. Kula oznacza pełnię. Każde ludzkie istnienie jest niepowtarzalną planetą: są na niej zasoby ale i nieużytki. Każda planeta żyje i rozwija się dzięki swoim bogactwom, ale przecież nic nie traci z powodu nieużytków, takiej np. Sahary, prawda? Planeta żyje i rozwija się mimo nieużytków.

Przychodzimy na świat ze swoimi niepowtarzalnymi zasobami: są to nasze cechy fizyczne, umysłowe, cechy charakteru, a także specyficzne talenty, które sprawiają, że pewne rzeczy robimy łatwo i przyjemnie. Ale mamy i ograniczenia. Zasoby są fundamentem i bogactwem naszej osobistej planety. Możemy być jak dobry gospodarz tej planety, który jest świadomy, gdzie leżą

bogactwa. Gospodarz, który wie, jak i kiedy je wydobywać, żeby planeta mogła dobrze prosperować. Możesz dostrzegać i doceniać mocne strony, robiąc z nich dobry użytek w działaniu. Dobry gospodarz planety nie ubolewa nad tym, że z pewnych obszarów ziemi nic się nie da wydobyć. Akceptuje swoje Sahary z pokorą. Czyli nie musisz się karcic za posiadanie pewnych cech, z których nie masz pożytku lub za ich brak. Zgadzasz się z prostym faktem, że jako istota ludzka masz swoje dobre i słabe strony, co nie ujmuje twojej wartości. Podobnie jak nikt o zdrowych zmysłach nie nazywa planety niepełnowartościową tylko z tego powodu, że na swojej mapie topograficznej posiada nieużytki.

Możesz też uznać, że nie jesteś planetą o idealnym okrągłym kształcie. Że jesteś jakimś efektem ubocznym kosmosu, np. meteorytem, pół-planetą, tworem wybrakowanym.

Będziesz wtedy siedział nieruchomo na swojej rzekomo zdeformowanej posesji, ubolewając, że nie masz kształtu idealnej kuli, że czegoś ci brakuje w porównaniu z tymi wspaniałymi planetami na firmamencie. Będziesz ubolewał nad sobą mówiąc: „o, to straszne, nie mam takich grubych pokładów węgla kamiennego jak ta planeta, która mnie mija. I nie mam takich diamentów, jak tamta. I tego mi brakuje i tamtego” - mówisz, porównując się z innymi pięknymi, okrągłymi planetami, na których kwitnie życie. „Nic nie mogę zrobić, bo taki już jestem- nieudany”. W życiu będziesz się traktował jak ofiarę i wiecznie na niekorzyść porównywał do innych, marnując swoje szanse. Albo z kolei będziesz próbował ukryć przed innymi, że z ciebie taka pół-planeta i żeby tego nie zauważyli- będziesz się wkradał w ich łaski, zaharowując się na śmierć i dając więcej niż otrzymując. Bo może inni w końcu uznają cię za kogoś ważnego i dobrego, jeśli będziesz osiągał coraz wyższych poprzeczek. Będziesz chciał udowodnić swoją wartość przez wciąż nowe działania i cele.

Tak zajęty narzekaniem, porównywaniem czy zasługiowaniem nie będziesz miał oczywiście szansy doświadczyć przyjemności własnych niepowtarzalnych cech i zasobów, bo siedząc nieruchomo czy uwijając się nerwowo jak w ukropie nie będziesz zwyczajnie miał szansy ich doświadczyć. Gdybyś czuł się i zachowywał jak dumny gospodarz planety, który robi obchód własnej posesji – z łatwością i podziwem odnalazłbyś jej zasoby. Będąc skupiony na obserwowaniu i doglądaniu własnych pożytecznych i wartościowych cech- nie da się ich nie dostrzec. Wystarczy koncentracja i przekonanie, że muszą tu gdzieś być.

Nie musisz stać w bezruchu, oczekując wybawienia od innych i nie musisz też zasługiwać na bycie wartościowym, popisując się wyczynami. Możesz po prostu już dziś uznać, że oto jesteś planetą o swoim imieniu. Doskonałą już teraz, z tym wszystkim co masz, bez względu na to, czy masz jeden talent czy sto, czy twoje zasoby są wyjątkowe, czy mają je również inni. Nawet, jeśli nie widzisz ani jednego zasobu, to też możesz uznać się za wartość, choćby przez wzgląd, że żyjesz i starasz się przetrwać (tymczasowo możesz pomyśleć o sobie jak o planecie Mars: nie ma na niej życia, nie ma zasobów, a jednak jest częścią układu planetarnego. Widocznie musi być jakiś ważny powód jej istnienia.) Nie martw się, świadomość zasobów obudzi się w tobie, jak tylko zadeklarujesz, że od dziś stanowisz wartość.

Nigdy już nie będziesz inną planetą, czyli innym człowiekiem. Co zyskujesz, nękając się porównaniami? Negatywne osądy względem siebie samego i tak nie sprawiają, że twój umysł czy ciało będą inne. Bądź jak dobry gospodarz, który nie marnuje czasu na obserwowanie, co inni mają na swoich planetach. Gospodarz, który codziennie robi obchód, żeby doglądać swojego dobytku- podlewa to, co wymaga zasilania, zbiera to co dojrzało i z czego można zrobić pożytek. Nie złości się na innych i nie zazdrości, kiedy inny gospodarz także zbiera plony. To jest właśnie szacunek do siebie i wiara, że kiedy zajmujesz się sobą z miłością i uwagą, to zasługujesz na dobry los. Czyli wówczas kiedy jesteś sobą.

Nie muszą to być wybitne osiągnięcia, czyny budzące zachwyty. Jeśli masz serce dla siebie- masz je też dla innych. To w zupełności wystarczy, żeby szczęśliwie żyć.

A kiedy już ucichnie wewnętrzny głos potępienia i krytyki, zobaczysz, że ochota na radosne działanie, na osiągnięcia, obudzi się z łatwością. Nie będziesz już musiał tak się starać, żeby zasłużyć na uznanie. Nie będziesz już się nudził. Nie będziesz się oglądał na innych; czy cię skrytykują czy pochwalą. Będziesz działał skutecznie i z lekkością.

To będzie naturalne jak oddychanie - stawać się coraz lepszą wersją siebie.

Instrukcja ćwiczenia: Zrób spis wszystkich swoich zalet, minimum 30. Nie bądź zbyt krytyczna; nie chodzi o to, byś szukała cech wyjątkowych, ale takich, które ci w życiu służą. Skup się na cechach charakteru, na zdolnościach, nawet tych najdrobniejszych, w końcu- na cechach fizycznych. Poproś też kilka bliskich osób, żeby napisali, co dobrego o tobie myślą. Daj im instrukcję: „Czy

możesz napisać jakie pozytywne cechy wewnętrzne i zewnętrzne kojarzą ci się ze mną?”

Zrób z tych prac jedną laurkę, zawieś ją w widocznym miejscu i czytaj na głos codziennie przez miesiąc.

Na osobnej kartce wypisz swoje wady. Zwróć uwagę, jak formułujesz zarzuty. Osoby z niskim poczuciem wartości używają wobec siebie obraźliwych lub ośmieszających słów np. tłuścioch, beztalencie albo ogólników: jestem mało bystra. Zmień zarzuty na konkrety: opisy własnych zachowań, które ci nie służą w konkretnych sytuacjach, lub zapis obiektywnych faktów, które mają miejsce. np. noszę rozmiar 44, nie znam się na polityce, miałam średnią 3,5. Potem spójrz na listę: które z rzekomych „braków” pochodzą z dawnej lub obecnej krytyki twoich bliskich? Zastanów się, czy naprawdę chcesz to zmienić. Jeśli tak, to oceń, czy możesz to zmienić. Na końcu ustal cel sama dla siebie. Np. jestem wybuchowa: chcę reagować po większym namyśle. To, co możesz i chcesz zmienić, wrzuć na listę rozwoju osobistego, a z resztą musisz się oswoić i polubić, bo już na zawsze będą twoje.

To czego nie da się zmienić/lub w danej chwili nie da się zmienić, oswajaj dzień po dniu, np. deklarując do lustra „akceptuję mój wzrost”, „akceptuję swoją aktualną wagę”, „akceptuję fakt, że miałam średnią 3,5 z matematyki”.

To, co chcesz i możesz w sobie zmienić, zamień w plan działania. Np. kto może ci pomóc zmienić np. swoją wybuchowość? Jakie narzędzia będą ci potrzebne do tej zmiany?”

Opis ćwiczenia 2

Kiedy już uznasz swoją nową, realną samoocenę, poszerz wiedzę o swoich prawach jako człowiek, kobieta. Świadomość tych praw może pomóc ci w realnym życiu odważniej wyrażać siebie, stawiać granice i sięgać po marzenia. Spełnianie siebie w realnym działaniu to cecha kobiet zadowolonych seksualnie.

Instrukcja:

Spisz swoje prawa. Do czego masz prawo jako człowiek, kobieta? Na pewno każdy ma prawo do własnych opinii, odczuwania i wyrażania uczuć, prawo do swojego ciała, do czasu swojego życia, do swoich rzeczy i prywatnej przestrzeni. Każdy ma prawo prosić i odmawiać. Jeśli nie zdajesz sobie sprawy z własnych praw, często ulegasz wpływowi innych, zwłaszcza despotów lub osób użalających się nad sobą. Potem złościsz się na siebie lub nich, czujesz się rozżalona lub winna. A wtedy trudno siebie kochać.

A teraz zastanów się, jak w tych obszarach ludzkich praw wyglądałaby twoja seksualność, gdybyś sobie w pełni na to pozwoliła?

przykładowe prawa:

- ja... (tu twoje imię), mam prawo do seksualnych odczuć fizycznych- do przyjemności z dotykania mojego ciała. Mam prawo do orgazmu
- ja (tu twoje imię) mam prawo do czerpania przyjemności seksualnej ze wszystkich innych zmysłów, w jakie wyposażone jest moje mądre ciało- mam prawo patrzeć, słuchać, wąchać, smakować dla seksualnej przyjemności.
- ja...(tu twoje imię) mam prawo podziwiać siebie i być podziwiana za to, jak wyglądam. Mam prawo do komplementów. Mam prawo się podobać.
- mam prawo kupować sobie rzeczy, które mnie cieszą i które mnie upiększają- bez poczucia winy, mam prawo troszczyć się o swoją kobiecą urodę.
- mam prawo do intymności. Do przeżywania seksualnej rozkoszy w miejscach dla mnie komfortowych i komfortowym dla mnie czasie.

Jak się z tym czujesz? Nieswojo? Jeśli chcesz, aby te nowe prawa przylgnęły do ciebie jak druga skóra, czytaj je powoli, patrząc sobie w oczy jeszcze przez 30 dni

SESJA 5. KONIEC Z KOMPLEKSAMI / AKCEPTACJA CIAŁA

O czym to będzie?

Dowiesz się, skąd się biorą kompleksy, jak ważny wpływ na kompleksy mają nawyki językowe i w jaki sposób realnie blokują doznania fizyczne.

Opis ćwiczenia: stawisz czoła swojemu odbiciu w lustrze. Nauczysz się opisywać obiektywnie części ciała, których nie lubisz, wyeksponujesz to, co jest warte uwagi i w trakcie 30-dniowego treningu możesz zmienić obraz własnego ciała w swoich oczach.

Wykład

To co myślisz o swoim ciele ma wpływ na twoje reakcje erotyczne. Dopóki jesteś zakompleksiona, obsesyjnie myślisz o swoich fizycznych wadach

powoduje fizyczną fundujesz sobie blokadę na erotyczne doznania, albo tak boisz się ośmieszenia i odrzucenia, że unikasz intymności.

Poziom akceptacji ciała wpływa na funkcjonowanie obszarów erogennych, np. nie lubiane piersi przestają reagować na dotyk, a czasem nawet zamiast przyjemności możemy czuć ból! Problemy z samoakceptacją bywają powodem takich schorzeń jak dyspareunia i pochwica (czyli bolesny seks lub skurcz pochwy uniemożliwiający penetrację), a nawet kończą się oziębłością seksualną.

Poczucie wartości niemal każdego człowieka ulega wypaczeniu w jakimś procencie. Rodzimy się z nieograniczoną miłością do siebie i wiarą, że zasługujemy na wszystko, co najlepsze. Widać to u małych dzieci, które jeszcze nie potrafią dobrze mówić. Nawet u niemowląt. Patrzą na siebie w lustrze z uśmiechem. Walczą o swoje prawa. Wymuszają dla siebie przywileje krzykiem. Pokazują z dumą swoje ciało. Kochają swoje dzieła i chwalać się nimi. Wypowiadają swoje pierwsze poglądy z odwagą, zupełnie nie przejmując się odbiorem. Zawsze wiedzą, czego chcą i są zadowolone ze wszystkiego, co zrobią. Do czasu... gdy zaczynają analizować reakcje najbliższych osób na ich zachowanie.

Każde dziecko potrzebuje dostać od rodziców pewne dary, dzięki którym jego poczucie wartości będzie się miało dobrze i będzie mu służyło. To zaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa psychicznego, czyli wolność od lęku, potrzeba bezpieczeństwa fizycznego (zaspokojenia podstawowych potrzeb ciała) i potrzeba bycia ważnym i wartościowym dla rodzica. Poczucie wartości dziecka cierpi więc, gdy rodzic jest fizycznie nieobecny, bo za dużo pracuje lub po prostu odszedł i nie okazuje zainteresowania. Jest bardziej krytyczny niż wspierający. Destrukcyjny jest zwłaszcza rodzaj krytyki, taki jak ośmieszenie, epitety, aluzje. Gdy rodzic porównuje na niekorzyść do innych dzieci, dziecko widzi zawód w oczach rodziców, gdy nie spełnia ich(!) oczekiwań.

Na skutek krytyki dziecko zaczyna zapominać, że jest odpowiednim człowiekiem i przyszło na świat po to, by realizować się na swój sposób. Niekorzystnie wpływa też brak poszanowania psychicznych granic dziecka: jego poglądów, uczuć, czasu, przestrzeni, rzeczy, ciała. Gdy rodzic lub inna bliska osoba, zaangażowana w wychowanie nie szanuje fizycznych granic dziecka (bije lub wykorzystuje seksualnie), nie przytula, nie dotyka, nie całuje. Gdy jest nieobliczalny emocjonalnie (choruje psychicznie, jest uzależniony), gdy jest niekonsekwentny lub nie dotrzymuje słowa. Na poczucie wartości źle wpływają także rodzice, którzy zbyt liberalnie wychowują dziecko bez wyraźnych reguł i zasad. To sytuacje, w których nikt od nikogo niczego nie wymaga. Są nadopiekuńczy, lękowi, wyręczają we wszystkim, tak że dziecko nie ma kiedy doświadczyć własnej skuteczności i odwagi w działaniu. Oczywiście

wpływ mają różnego rodzaju traumy, np. zagubienie się, zagrożenie życia, wypadki, długie pobyty w szpitalu, przeżycie innego silnego lęku w dzieciństwie, dyskryminacja przez inne dzieci czy dorosłych.

Nawet, gdy miałeś kochających i oddanych rodziców, ale takich, którzy nie kochali samych siebie, bo byli zajęci służeniem innym, to ich poczucie wartości jest teraz w tobie, czy tego chcesz czy nie. Podwaliny poczucia wartości kształtują się głównie do 6 roku życia, czyli wtedy, kiedy nawet nie myślisz jeszcze logicznie. Wchłaniasz jak gąbka wszystko co cię otacza i właśnie z tego czerpiesz wiedzę i świadomość swojej wartości. Dorastając- traktujesz tą wiedzę jak prawdę i wcale nie masz ochoty z nią polemizować. Wspólnym mianownikiem dla tych uwarunkowań jest doświadczanie lęku, który przewyższa doświadczanie miłości. A kiedy zaczyna rządzić lęk, nie masz szansy stworzyć osobowości opartej na miłości do siebie.

Każdemu z nas w jakimś stopniu przytrafiło się coś podobnego; taki odbiór nas samych, w który uwierzyliśmy, bo nie mieliśmy wyjścia. Że jesteśmy nie dość dobrzy, mądrzy, zdolni, ładni. Dzieci bezgranicznie wierzą przeciw tym, których kochają i od których są zależni. Dzieci odbierają też „po dziecięcemu” sytuacje, którym musiały stawić czoła. Bywa, że to właśnie dziecięca interpretacja, a nie obiektywne fakty, na lata potrafią zniekształcić widzenie nas samych. Np. wieloletnia choroba i szpitalne leczenie mogło ukształtować przekonanie: „jestem bezradny i zależny od innych. Nie ma sensu się starać.”

Ten subiektywny osąd siebie samego, to nic innego jak suma wydarzeń i opinii o tobie. W każdej chwili możesz go zmienić przez pracę nad sobą.

Przyczyn wstydu ciała jest bardzo wiele:

- Jeśli w poprzednim związku zaznałaś poniżania i krytyki, wchodzisz w nowy związek z bagażem lęków: przed kolejną porażką w sypialni lub że partner znajdzie sobie kogoś lepszego.
- Bo miałaś zbyt krytycznych rodziców (niska samoocena przekłada się także na negatywny stosunek do swojego ciała)
- Bo podobny stosunek do ciała mieli twoi rodzice (o ciele nie mówiło się swobodnie, normy obyczajowe, religijne, tabu)
- nieudana inicjacja, czy molestowanie w młodym wieku.

Instrukcja:

- Stań naga przed lustrem i spójrz na siebie. Poprzechadzaj się po domu. Staraj się nie oceniać siebie. Następnie weź kartkę papieru. Podziel ją pionowo na 2 części. Po lewej zacznij opisywać każdą część ciała zaczynając od góry, używaj języka, który przychodzi ci do głowy. Przyjrzyj się temu, co powstało? Ile części dostało obraźliwe etykiety i lekceważące ogólniki. To nie jest prawda o tobie tylko osąd. Jesteś jak jesteś na to obiektywne słowa. Wyobraź sobie, że wylądował kosmita, który nigdy nie widział ziemian. Ma jednak ziemskie miary, wagi i słowa, które nie są sądami wartościującymi, porównującymi do innych. Właśnie zobaczył ciebie i musi napisać raport. Jakich słów użyłby zamiast twoich osądów?

To, co uznałeś za ładne lub neutralne, przepisz na osobną kartkę wraz z nowymi, obiektywnymi opisami całej reszty. Znajdź w sobie coś godnego uwagi i na tym się skup. Może masz ładny dekolt, może ręce, może włosy? Pielęgnuj je, podziwiaj, dotykaj ich. Wyzwolisz w ten sposób pokłady czułości wobec siebie samej. Rób to każdego dnia przynajmniej 30 dni, aż zaczniesz akceptować siebie w całości

Ćwiczenie nr 2

Wybierz 1 obszar twojego ciała, który w sobie lubisz. Poświęć 3 minuty na oglądanie tej części w lustrze. Bądź dla siebie dobra- patrz i myśl, co powiedziałyby o tym miejscu twój ukochany? Co chciałabyś, żeby pomyślał? Nawet, jeśli teraz jesteś sama, skup się na słowach, które chciałabyś usłyszeć.

SESJA 6. BIEŻĄCA OBSŁUGA EMOCJI

O czym to będzie?

Dowiesz się dlaczego emocjonalna otwartość sprzyja twojej seksualności. Dowiesz się, dlaczego wszystkie emocje są potrzebne, jak je rozpoznawać, wyrażać, odreagowywać w sposób, który służy tobie i nie szkodzi innym.

Opis ćwiczenia: zaobserwujesz, jak twoje ciało sygnalizuje bieżące lub zalegające emocje. Zakomunikujesz ją asertywnie osobie, której ona dotyczy (jeśli jesteś w związku, najlepiej, żeby to był Partner). Nadwyżkę energii odreagujesz zgodnie z biologiczną funkcją tej emocji.

Wykład

Jak już wiesz z sesji 1. - emocje to informacja i energia. **Jeśli otwierasz się emocjonalnie- otwierasz się także fizycznie. Część blokad i zahamowań**

seksualnych jest wynikiem blokad w wyrażaniu pozytywnych i negatywnych emocji.

Zdrowa obsługa własnych procesów emocjonalnych jest bardzo prosta: skoro to tak naturalna i zdrowa część nas samych, to warto akceptować i odczuwać wszystkie napływające emocje (te trudne i te przyjemne). A także je asertywnie wyrażać i odreagowywać. Jeśli masz blokady na jakimkolwiek etapie zarządzania emocjami: akceptacją, odczuwaniem, asertywnym wyrażaniem, czy adekwatnym odreagowaniem, możesz się spodziewać skutków w seksualnych blokadach, które wynikają z przerzucania tłumionych procesów do podświadomości. Wtedy ich i tak nieuniknione odreagowanie przebiega poza naszą kontrolą i niezgodnie z interesami.

Dobre praktyki związane z zarządzaniem emocjami:

Uznaj, że każda emocja ma wartość praktyczną (informuje cię o czymś konkretnym, co pochodzi z zewnątrz i daje lub odbiera energię, żebyś się z tym mogła uporać). Daj sobie prawo do odczuwania i wyrażania każdej emocji.

Dbaj o swoje dobre emocje. Jeśli w twoim otoczeniu ktoś ciągle narzeka lub krytykuje, zaraża cię pesymizmem i odbiera radość z siebie. Nie wtóruj innym w narzekaniu. Raczej powiedz: „*porozmawiajmy o czymś optymistycznym. Co ostatnio cię ucieszyło? Co zrobiłaś sama dla siebie?*” Jeżeli nie uda ci się zniechęcić ich do narzekania, zmień lub ogranicz ich towarzystwo. Wybieraj zajęcia, które gwarantują pozytywne uczucia (kontakt z przyrodą, z optymistami, filmy o miłości lub przyrodnicze), a unikaj tych, które na pewno wpędzą cię w zły nastrój: horrory, wiadomości, programy plotkarskie.

uczciwie i adekwatnie komunikuj swoje uczucia- pozytywne i negatywne.

Jak komunikować emocje?

Jeśli spowodował je ktoś konkretny, trzeba go o nich poinformować. Do tego służy prosty model komunikacyjny (Ja+ emocja, którą czuję +opis zachowania lub sytuacji, które ją wywołało), np. „*jest mi przykro, kiedy przed seksem nie zajmujesz się moimi piersiami, a tak bardzo to lubię*”, „*jestem podekscytowana, gdy dotykasz wewnętrznych części moich dłoni*”,

Jeśli emocja nie jest związana z człowiekiem, lecz z sytuacją, trzeba ją fizycznie odreagować. Do każdej emocji przypisana jest inna reakcja np. niskoenergetyczne emocje np. smutek - nie lubią ruchu, ale odpoczynek i płacz. Z kolei złość czy radość potrzebują dynamicznych ruchów (złość- uderzanie i krzyk, lub sporty, które wykorzystują uderzanie i krzyk), a radość- taniec, seks, śmiech, krzyk, pocałunki).

Instrukcja: Zaczynj od uczuć pozytywnych i negatywnych związanych z sytuacjami erotycznymi. Zamknij oczy i przypomnij sobie, kiedy ostatni raz czułaś złość/smutek/strach/. Gdzie twoje ciało pokazuje to uczucie...Zadanie domowe: przygotuj asertywną wypowiedź, w której krótko zakomunikujesz swoją trudną emocję- jeśli nie masz partnera, zrób to w wyobraźni, na przykładzie poprzedniego partnera)

A teraz pora na pozytywne emocje. Pomyśl, kiedy ostatni raz czułaś wielką radość, wdzięczność, podziw, miłość- w stosunku do siebie lub kogokolwiek. Gdzie twoje ciało pokazuje to uczucie. Zaplanuj, jak wyrazisz swoją pozytywną emocję (jeśli nie masz partnera, powiedz to do samej siebie)

SESJA 7. ZOSIA SAMOSIA i POWAŻNA PERFEKCJONISTKA, SPOCZNIJ.

O czym to będzie?

Kontrola, perfekcjonizm, powaga, nastawienie zadaniowe, pracoholizm, pedanteria i inne sposoby tłumienia pożądania to twoja zbroja, która daje ci złudzenie siły kosztem doświadczania przyjemności. Odgradzanie się od przyjemnych uczuć odgradza cię także od seksualnej radości. Dowiesz się, czego i jak odpuścić, aby prawo przyjemności odblokowało ciało na seksualne doznania.

Opis ćwiczenia: wybierzesz jeden punkt z wykładu o tłumieniu pożądania przez nawykowe czynności i ... odpuścisz, to znaczy zadziałasz niezgodnie z nawykiem. Może to będą naczynia w zlewie, których wieczorem nie umyjesz, za to poświęcisz czas na przyjemność. Zaprosisz siebie samą do zmiany choćby jednego nawyku, który oddala cię od odczuwania przyjemności.

Wykład:

Będzie to zaproszenie do głębokiej refleksji nad twoimi sprytnymi strategiami tłumienia pożądania. Co robisz dla siebie niezgodnie z intuicją, zdrowym rozsądkiem, emocjami?

Jak tłumisz swoje pożądanie?

Tłumię swoje pożądanie zapracowując się i tłumacząc sobie, że muszę tyle pracować, bo...

Tłumię swoje pożądanie.... wyobrażając sobie, że spotka mnie coś strasznego, jeśli przestanę się kontrolować i w końcu odpocznę

Tłumię swoje pożądanie.... stale będąc pod komórką

Tłumię swoje pożądanie... skupiając się tylko na dzieciach

Weź teraz kartkę i dokończ zdania, pisząc pięć razy początek: Tłumię swoje pożądanie.... Napisz 5 zdań, bądź uczciwa.

Odpowiedz sobie teraz na pytania.

- Ile masz czasu na przyjemności, a ile na obowiązki?
- czy jesteś świadoma, co sprawia ci radość.
- Ile śpisz?
- Czy rozpoznajesz i jak leczysz dolegliwości?
- Jak dbasz o aktywność, sprawność i dotlenianie ciała, relaks i odpoczynek?
- Co jesz i pijesz? Czym i jak oddychasz?
- jak dbasz o urodę i kobiecość?

Instrukcja obsługi ciała jest w sumie banalnie prosta. Leczyć się, gdy jesteś chora, zdrowo odżywiać, uprawiać sport, albo regularnie się relaksuj. Świętuj zwycięstwa nie robieniem. Odpoczywaj, gdy jesteś zmęczona. Nie oszczędzaj na kosmetykach, czy ubraniach. Chodź na masaże. Znajdź czas na sprawianie sobie przyjemności ciała (np. relaksująca kąpiel w pianie, czy maseczka choć raz w tygodniu.) Nie czekaj, aż ktoś zadba o ciebie lub ci na to pozwoli.

Zastanów się, jakie główne przeszkody nie pozwalają ci obchodzić się z ciałem tak, jak na to zasługuje, by móc ci dobrze służyć na długie lata?

Zapisz te przeszkody

Relaksacja i przyjemności mają taki sam wpływ na zwiększenie pożądanego jak hormonalna terapia zastępcza. Jeśli w dzieciństwie przeżyliśmy emocjonalne nadużycia lub zaniedbanie, jeśli wychowano cię w duchu służby dla innych, przyjemność będzie zakazanym owocem. Dlatego część z nas całe życie boi się sprawić sobie przyjemność lub poprosić o coś dobrego. Tłumienie pożądanego jest pochodną tłumienia w sobie naturalnej potrzeby przeżywania przyjemności.

Nadmiar obowiązków, przepracowanie i brak snu to wrogowie seksu numer jeden. Jeśli: harujesz na dwa etaty, przynosisz pracę do domu, jesteś non stop pod telefonem (bo ktoś zadzwoni i będzie cię potrzebował), nie masz czasu na hobby, dbanie o ciało, rozrywkę, masz nadwagę lub nałogi (które dają złudzenie ciepła i bezpieczeństwa), podczas seksu udajesz orgazm - to z pewnością tłumisz potrzebę przyjemności. Kontrolujesz wszystko (także to, co nie jest zależne od ciebie), jesteś pedantką i perfekcjonistką – to twoja zbroja, która daje ci złudzenie siły kosztem doświadczania przyjemności. Potrzeba nadmiernej kontroli, lęk przed uzależnieniem od partnera, wykorzystaniem, powoduje, że seks staje się narzędziem władzy, a nie przyjemności. Odgradzanie się od przyjemnych uczuć odgradza cię także od seksualnej radości. Nasze hormony nastawione są na walkę i rywalizację, a nie odczuwanie przyjemności, oddanie, relaks.

Instrukcja: wybierz jeden punkt z wykładu o tłumieniu pożądania przez nawykowe czynności. Zaplanuj, że dziś odpuścisz, to znaczy zadziałasz niezgodnie z nawykiem. W zamian to umów się ze sobą, że poświęcisz czas na przyjemność, najlepiej taką, która kontaktuje cię z twoją seksualnością. Zainicjuj randkę ze swoim partnerem. Załóż coś seksownego. Poczytaj literaturę erotyczną lub obejrzyj erotyczny film. Zapal świecę o erotycznym zapachu (np.y-lang,)

SESJA 8. LECZENIE RAN Z PRZESZŁOŚCI

O czym to będzie?

Dowiesz się jak dochodzi do fizycznych blokad seksualnych, które są skutkiem traumy. Przeanalizujesz, czy nie jesteś jej ofiarą i stawisz jej czoła.

Opis ćwiczenia

Dotrzesz do źródła urazy, którą pamięta twoje ciało. W czulej wizualizacji odblokujesz i uwolnisz ciało od przykrych wspomnień. Znajdziesz fizyczny symbol swojej traumy i pożegnasz ją w uroczystym rytuale na tle przyrody.

Wykład;

Urazy z przeszłości to trudne emocje zatrzymane, zaklęte w ciele. Nasza pamięć komórkowa ciała pamięta wydarzenia, które nie mieściły się w granicach zdolności przetrwania. A jednak, żeby przetrwać nasz organizm wyposażył nas w mechanizmy wypierania do podświadomości. Niestety, w wieku dorosłym podświadomość odmawia już noszenia tego ciężaru. Dawne rany po prostu uniemożliwiają odczuwanie radości i podniecenia. Co może wywołać traumę?

Nieudana inicjacja, molestowanie w młodym wieku, nadużycia fizyczne i emocjonalne, zaniedbania, ale także wypadki, nagłe odłączenia od rodziców, itp. Rozpamiętywanie przeszłości - błędów, win, przykrych wspomnień, a także udawanie, że niczego przykrego nie czuję – to częste powody, dla których ciało odmawia seksualnych przyjemności.

Instrukcja

Wizualizacja w relaksacji. (Gina Odgen, „Powrót pożądania”).

Dotyczy osób, którzy chcą uzdrowić miejsca w ciele, które są naznaczone traumą (wykorzystaniem, wstydem, bólem)

Usiądź albo połóż się wygodnie, zamknij oczy. Połóż dłonie na tej części ciała, która twoim zdaniem nosi w sobie ranę nadużycia. Może to być serce, albo brzuch, wagina albo piersi. Tych miejsc może być kilka, więc ważne jest żebyś zajęła się wszystkimi, ale po kolei. Dotknij tego miejsca, nawet gdy rana nie jest widoczna na zewnątrz. Połóż dłonie na zranionym miejscu- tak jakbyś chciała uspokoić i uspić płaczące dziecko. Wyobraź sobie, że do twoich dłoni spływają łzy. Wyobraź sobie, że palcami wyciągasz ze zranionego miejsca ból i cierpienie.

A teraz strzepnij z dłoni ból oraz łzy i znów połóż je na swoim ciele. Tym razem poczuj delikatność i słodycz, które kryją się pod zranieniem.

Przypomnij sobie, albo sobie wyobraź, co tam czułaś, kiedy to miejsce było jeszcze zdrowe i wibrujące- zanim spotkał je ból. Wyobraź sobie, że jesteś radosnym, niewinnym dzieckiem (albo wybierz inny obraz, który bardziej do Ciebie pasuje)

A teraz wyobraź sobie, że wplatasz ten nowy, pozytywny obraz w zranione miejsce, tak jakbyś zszywała i cerowała podartą tkaninę. Nie spiesz się, a gdy już skończysz, pozostań przez jakiś czas w stanie otwartej uwagi.

Co czujesz teraz w ciele, kiedy kładziesz na sobie uzdrawiające dłonie?

Zad. Domowe

Wybaczenie sobie/innym. Kamień.

Znajdź kamień symbolizujący twoje negatywne doświadczenia, które tłumią radość i przyjemność seksualną. Przyłóż kamień do ust i wdmuchuj do niego te negatywne uczucia. Wdmuchuj także cały lęk który kojarzy ci się z seksem. Przywiąż do niego wszystkie negatywne uczucia, które nosisz do siebie, lub

innych w związku z przeżyтыми ranami. Jeśli winisz kogokolwiek, to przywiązujesz urazy z intencją, aby ta osoba zabrała swoją energię ze sobą. Jeśli winisz siebie- oddaj kamieniowi pretensje do siebie, aby przeszłość już nie miała na ciebie wpływu. Idź nad rzekę, jezioro. Zrób spory zamach. Powiedz „żegnaj wszystkie trudne uczucia związane z...”, lub wybaczam sobie to, co się zdarzyło i otwieram się na to, co dobre teraz i w przyszłości.”

SESJA 9. CZYJE TO ŻYCIE?

O czym to będzie?

Myślenie może być naszym sprzymierzeńcem, ale i wrogiem. Dowiesz się, dlaczego myślenie kategoriami powinności oddala cię od przeżywania seksualnej rozkoszy. Wyruszysz na poszukiwania własnego „chcę” bez poczucia winy.

Opis ćwiczenia: Dokonasz spisu wszystkich swoich powinności (także seksualnych) i zestawisz je z tym, czego tak naprawdę głęboko pragniesz. W wyniku porównania zobowiązesz się do bardziej uczciwego (względem samej siebie) stawiania celów i oczekiwań i zrezygnujesz z używania słów „powinam i muszę”

Wykład:

Jeśli zostałaś wychowana na „grzeczną dziewczynkę”, to z pewnością ciąży ci skrypt służenia innym. Jeśli często używasz słowa „powinam”, „muszę” zamiast „chcę”, pora to zmienić. Wypełniaj swój czas tylko tym, co jest dla ciebie dobre, sama stawiaj życiowe cele. Spójrz, ile czasu zajmuje ci służenie innym, a ile samej sobie. Gdy na dłuższą metę jesteś w zgodzie z sobą, twoje ciało dziękuje ci za to zgodą na odczuwanie przyjemności (to jak nagroda za bycie sobą). Pomyśl, co chciałabyś poznać, przeżyć, mieć. Potem przyjrzyj się ograniczeniom. Czy naprawdę jest to niemożliwe, czy po prostu uznajesz interesy innych za ważniejsze niż twoje własne?

Instrukcja

Podziel kartkę pionowo na pół. Napisz w nagłówku po lewej „powinam” a pod spodem to co powinnaś. Prawa strona zatytułowana jest „gdybym tylko chciała, to ...”- i wstaw to słowo, którego użyłaś w sformułowaniu „powinam”.

Np. „powinnam wstawać o 6 rano, żeby przygotować moje dzieci do szkoły.”

A po prawej: gdybym tylko chciała, to wstawałabym o 6 rano dla moich dzieci. Czy wstawanie o szóstej, żeby zająć się dziećmi jest dla mnie naprawdę dobre?

Może poczujesz emocję irytacji lub myśl: „do cholery, to nie jest idealne rozwiązanie. Dobrze by było, żeby mój partner przejął część porannych obowiązków”, albo „pora na nauczenie dzieci więcej samodzielności.” A może też nie usłyszysz sprzeciwu, więc będzie jasne, że twoja powinność jest zarazem wyborem twojego prawdziwego JA.

Jakie uczucia ci towarzyszyły?

Do jakich wniosków doszłaś?

Ile twoich powinności stoi w konflikcie z głębokim „chcę”

Dlaczego na to pozwalasz?

Kto tak naprawdę kieruje twoim życiem? A kto mógłby?

Czyje cele realizujesz, myśląc kategoriami powinności?

Zostaw na liście tylko takie sformułowania, o których możesz powiedzieć „chcę, bo to jest dla mnie dobre i zgodne ze mną” lub „wybieram to z pełną świadomością”. Przysługi dla innych, akty wdzięczności, czy posłuszeństwa, zobowiązania wobec społecznych norm, nawyki, oczekiwania innych wobec ciebie, słowem; to wszystko, co nie generuje dobrych emocji, powinno stanowić mniejszość na twojej liście celów.

A teraz zrób rundę poświęconą wyłącznie seksualności:

Np.

„powinnam się skromnie ubierać” na... „gdybym tylko chciała, to mogłabym się skromnie ubierać”. Ale czy naprawdę chcę? Czy skromne ubieranie się jest dla mnie naprawdę dobre?

Posłuchaj swojego monologu: „No nie, właściwie nie jest, bo co dobrego mi przynosi? Nawet się sobie w tym nie podobam, a co dopiero innym...”

„powinnam zadowalać mojego męża/chłopaka oralnie” na „gdybym tylko chciała, to mogłabym otworzyć się na seks oralny”.

Posłuchaj swojego monologu: „Hmm, ale nie chcę. Dlaczego nie chcę? Czy to jest rzeczywiście niezgodne z moim prawdziwym JA czy też noszę jakieś przekonanie o seksie oralnym, np. że jest niemoralny, że jest poniżający dla kobiety, itp

Jeśli odkryjesz ukryte przekonania, weź je na tapetę wracając do sesji 3-
WYJŚCIE Z PUŁAPKI UMYŚLU

SESJA 11. POSZUKIWANIE SEKSUALNEJ TOŻSAMOŚCI

O czym to będzie?

Zadajemy sobie pytania: kto chce, kto wybiera, kim jest to JA z poprzedniej sesji? O tym, jak życie w poczuciu sensu i spójności wspiera pozytywne emocje, daje poczucie szczęścia, a w konsekwencji wspiera seksualność. Czym są wartości i czym różnią się od celów i zadań?

Opis ćwiczenia

Zastanowisz się dlaczego właściwie chcesz obudzić swoją seksualność. Czym jest ta wartość dla ciebie? Jak wysoko stoi w twoim systemie wartości w zestawieniu z innymi wartościami? Na ile seksualność stoi w zgodzie z tym, kim jesteś i za kogo chcesz się uważać. I w końcu – nadasz imię swojej nowej seksualnej tożsamości.

Wykład:

Dusza to w różnych doktrynach: energia, pierwiastek boski, a w rozumieniu laickim – świadomość swojej tożsamości, która wyraża się przez system wartości. Pomagają w tym pytania: kim jestem, co się dla mnie w życiu liczy? Na jego podstawie stawiamy sobie życiowe cele i do nich dążymy. Czyli: co konkretnie robić, żeby te wartości realizować w doświadczeniu? Jeśli nie masz pojęcia, w co wierzysz, co ważnego się dla ciebie liczy (unikasz konfrontacji z własnymi wartościami, nie żyjesz w zgodzie z własnymi wartościami, czyli działasz chaotycznie) zaczynasz czuć permanentny niepokój. Twoja dusza wie, że nie pozwalasz jej się realizować zgodnie ze swoim przeznaczeniem. Świadomość i akceptacja własnego systemu wartości oraz planowanie działań z nim zgodnych daje poczucie skuteczności i szczęścia. A kobieta szczęśliwa to kobieta seksualna. Podobnie bezczynność powoduje, że brakuje ci dowodów własnej skuteczności, wtedy samoocena spada w dół, a z nią jak już wiesz-reakcją łańcuchową dostaje się ciało, a więc i reakcjom seksualnym czy pożądaniu.

Instrukcja.

Spisz swoje najważniejsze życiowe wartości, w kolejności, według ich ważności. Np. Wiedza, wolność, miłość, rozwój, zdrowie, pomaganie, prestiż, wygoda, poznawanie, bezpieczeństwo, uznanie, relacje, rodzina. Co ma dla ciebie sens, co jest ważne? Potem zastanów się, co w życiu robisz, żeby te najważniejsze wartości realizować. Ile czasu poświęcasz na istotne sprawy, a ile zajmują ci rzeczy, w które dałaś się wciągnąć bez żadnej refleksji, lub wytłumaczyłaś sobie, że coś „muszę”, „powinam” itp. Co robisz wbrew wartościom? Np. sprzedaję produkty, do których nie jestem przekonana. Mimo, że cenię sobie estetykę, jestem z mężczyzną, który mi się fizycznie nie podoba. Zaczniij od zaplanowania małej zmiany: na co będziesz poświęcać więcej czasu, a z czego dla dobra swojej duszy zrezygnujesz?

A teraz przyznaj szczerze: czy jest wśród nich radosna seksualność?

Możesz być zdumiona, gdy odkryjesz, że jej tam nie ma...Jeśli okaże się, że pragniesz jej jedynie, żeby coś osiągnąć- np. relację z mężczyzną, spokój od gderania faceta, akceptację, bycie jak inni...to obudzisz ją tylko na chwilę. Instrumentalne traktowanie seksualności nie obudzi jej naprawdę.

A może nie ma jej w twoim systemie wartości, bo nie wiedziałaś, że może tam być i że możesz po prostu kochać swoje seksualne JA, tak po prostu, tylko przez wzgląd na to, że jesteś KOBIECĄ. I że twoja seksualność to część twojej natury, przez którą możesz się wyrażać.

Jeśli już seksualność zajmie właściwe miejsce wśród innych ważnych wartości, zastanów się; co właściwie robisz, żeby ją wyrażać w działaniu. A co chciałabyś robić od dziś, żeby ją wyrażać. Spisz te zobowiązania.

A teraz pora na określenie twojego nowego, seksualnego JA. Kim będę, jeśli seksualność zajmie w moim życiu należną jej rolę? Lubię indiańskie zwyczaje; tą bliskość z naturą. Gdybyś użyła indiańskiego języka, to jakby się nazywała twoja nowa tożsamość? Jakie imię miałyby twoje nowe JA, w której zmysłowe doświadczanie seksu jest jej ważną częścią. Nie bój się banałów. To uwalniające uczucie, usłyszeć to na własne uszy. „Ciesząca się chwilą?”, „Tańcząca z życiem”, „Oddana miłości”. Zapisz sobie swoje nowe imię w miejscach, do których często sięgasz. Niech przypomina ci o nowych zobowiązaniach wobec własnej seksualności.

SESJA 12. WEWNĘTRZNY KRYTYK, morderca seksapilu

O czym to będzie?

Dowiesz się jak zlokalizować swojego osobistego wroga, który żyje w twojej głowie- wewnętrznego krytyka. Kim on jest, jak go odróżnić od zdrowego wyrzutu sumienia.

Opis ćwiczenia: Twoim zadaniem będzie notowanie wewnętrznego monologu i obserwowanie, czy treści, które codziennie do siebie mówisz wspierają twoją pewność i szacunek do siebie, czy też go podkopują. Po czym zdemaskujesz jego manipulacje, które sprawiają, że wciąż źle się czujesz i nie masz energii na przyjemności.

Wykład:

Wewnętrzny krytyk to pewna część twojej osobowości, która powstała z sumy twierdzeń, życzeń, osądów i przekazów (także pozasłownych) pochodzących od najbliższych tobie ludzi w bardzo wczesnych latach Twojego życia (do 7 roku). A więc wtedy, gdy krytyczna część Twojego umysłu jeszcze nie była wykształcona. Te przekazy chłonęła tylko emocjonalna część mózgu, silnie powiązana z podświadomością. Chłonęła je, ponieważ te informacje pochodziły od osób, od których byłaś uczuciowo zależna i ich opinie były dla Ciebie pępkiem świata. Dlatego tak ślepo im wierzymy i nigdy automatycznie nie poddajemy ich weryfikacji. Uważamy je więc za prawdę objawioną o nas samych. Są to informacje typu: do czego się nadaję, a do czego nie, jakie mam talenty, a jakich podobno mi brak, jak wyglądam, do czego mam prawo, itp. Mimo, że ich autorzy mogą już dziś nie mieć na ciebie realnego wpływu, ta dziecięca część ciebie sama automatycznie odtwarza tamte treści, często wbrew zdrowemu rozsądkowi i realnym danym z twojej aktualnej rzeczywistości. Krytyk stosuje swoiste manipulacje- zniekształcenia poznawcze, tak, by potwierdziły się teoretyczne założenia w realnym świecie. Efekt? Jeśli jesteś naszpikowana niesprawiedliwymi i negatywnymi przekazami na swój temat, wciąż sabotujesz swoją realną wartość i nie dajesz sobie w życiu szans.

Instrukcja:

weź kartkę papieru, podziel ją na pół.

Przez cały dzień (po zakończeniu kursu nadal rób to przez 30 dni) poruszaj się z notatnikiem i zapisuj słowa o negatywnym wydźwięku na swój własny temat oraz kontekst, w którym się pojawiły w twojej głowie/lub na języku. To Twój wewnętrzny krytyk, który smaga cię epitetami, bez względu na to, czy są po temu realne przesłanki i nie zważając na to, czy wydarzenie było twoim

udziałem. Mogą to być słowa typu „co za idiotka z ciebie”, „jesteś żalosna”, „wyglądasz jak słoń”, „twoja twarz to masakra”, „to twoja wina”.

Bądź rzeczowa. Zapytaj siebie, co w tej sprawie zależało od ciebie, a co było poza strefą twojego wpływu? Czy mogę to opisać bez używania emocjonalnych etykietek? Co konkretnie zrobiłam, nie zrobiłam? Opisz zachowania, nie osądzaj siebie. Obrażliwe słowa zamień na konstruktywne wnioski. Monologi wewnętrznego krytyka spal uroczyście w odosobnionym miejscu. Wykreśl negatywne słowa ze swojego słownika raz na zawsze. Zostaw sobie w pamięci tylko te opisy, które były wynikiem realnego błędu i możesz je wrzucić na listę twoich stref rozwoju z sesji nr 4

SESJA 12. ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ ZE SWOIMI ZMYŚLAMI./TRENING ZMYŚLÓW. Cz 1.

O czym to będzie:

O tym, że twoja zmysłowość seksualna zależna jest także od stopnia, w jaki posługujesz się własnymi zmysłami. Trochę faktów o działaniu zmysłów i o tym, jak możesz je zaprosić do swojego seksualnego życia.

Opis ćwiczenia: uruchomisz zmysł wzroku i słuchu i zapiszesz, co odkryłaś.

Wykład:

Jaka jest tajemnica doskonałych kochanek? Pobudzać erotycznie wszystkie zmysły. O tym, czy w czasie seksu czujemy podniecenie i rozkosz, czy nudę, nie decydują nasze organy płciowe, ale mózg. Uczucia rodzą się w nim na podstawie informacji przekazywanych przez zmysły. Im intensywniej będziemy na nie wpływać, tym bogatsze będą doznania. Pamiętajmy, że w seksie powinny brać czynny udział wszystkie ośrodki zmysłowe.

Słuchto bardzo ważny zmysł dla erotycznych emocji

Słowa są dla kochanków ważnym potwierdzeniem ich czynów, męskości czy kobiecości, dowartościowują. Pikantne słówka podczas seksu pobudzają także wyobraźnię i zachęcają do śmielszych czynów. Są jak wskazówki dla wyobraźni, która tworzy podniecające obrazy. Odblokowują i uwalniają fantazję.

Fakt, że wzrasta popularność flirtowania przez sms-y, czy on line wcale nie oznacza, że jesteśmy dobrzy w słownej erotyce. Łatwiej jest coś napisać, niż

powiedzieć. Uczymy się adoracji i wyrażania emocji na skróty, więc kiedy jesteśmy już razem w łóżku sądzymy, że wszystko zostało już powiedziane. A przecież to właśnie słowa, dźwięk, tembr głosu są najlepszymi podnietami podczas miłosnego aktu. Liczy się to, co mówicie do siebie, ale także ton i barwa głosu. To, czy słowa miłości będą raczej delikatne, czy śmiałe, zależy tylko od twoich potrzeb. Odkryj je

Wzrok

Oczy przekazują naszemu mózgowi prawie 85 proc. wszystkich informacji. W sferze seksu są szczególnie ważnym narzędziem komunikacji. Długie, pełne miłości spojrzenie może działać prawdziwe cuda.

Instrukcja

Zadbaj o to, na co patrzysz. Świadomie wybieraj rzeczy, które chcesz oglądać i których widok sprawia ci radość. Przyjrzyj się, ile niechcianych obrazów zaśmieca twój umysł przez oglądanie telewizji. Do jutra jej nie oglądaj.

Pomyśl. Jakie dźwięki sprawiają ci radość? Jakie cię pobudzają, a jakie uspokajają? Czy lubisz swój głos? Co chciałabyś słyszeć od partnera? Na początku poszukaj dźwięków przyrody. Jakie natężenie dźwięków jest dla ciebie optymalne, które dźwięki są dla ciebie przykre? Następnie zapisz, jakie słowa pobudzają cię seksualnie. Jeśli masz partnera- daj mu twoje zapiski, lub powiedz mu o tym.

Nagraj swój głos: co chciałabyś usłyszeć od partnera? Lub co chciałabyś mu powiedzieć, żeby go roznamiętnić? Baw się głosem- natężeniem tembrem, treścią, albo znajdź ulubioną książkę z treściami erotycznymi. Przeczytaj fragment na głos. Czytaj tak długo, aż przełamiesz wstyd i poczujesz dreszczyk przyjemności.

Zadanie domowe: ćwiczenie zmysłowej uważności. Odczuwanie zmysłowe-mindfulness.

Przez cały dzień do jutra bądź obecna w swoich dwóch zmysłach. Zapisz przynajmniej po 5 odkryć o swoich preferencjach (także seksualnych), które dadzą się odczuć przez zmysły.

gra seksualna dla dwojga: jak wyostrzyć zmysł wzroku?

- zróbcie eksperyment: podczas seksu przyglądajcie się sobie, obserwujcie swoje reakcje. Nawet, jeśli do tej pory cię to krępowało, prześledź uważnie wszystkie etapy waszego seksu. Nieoczekiwanie możesz doznać ogromnego podniecenia, kiedy uda ci się przełamać wstyd. Już nie mówiąc o tym, że jemu z pewnością zabawa w podglądanie sprawi wiele frajdy. Wersja dla odważniejszych: nagrajcie swój seks na kamerze video, albo zróbcie sobie sesje fotograficzną (najlepiej aparatem cyfrowym; macie gwarancję, że zobaczycie je tylko wy)

SESJA 13. ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ ZE SWOIMI ZMYŚLAMI./TRENING ZMYŚLÓW. Cz 2.

O czym to będzie:

Dalsza część faktów o działaniu zmysłów- tym razem zapachu i smaku i o tym, jak możesz je zaprosić do swojego seksualnego życia.

Opis ćwiczenia: uruchomisz zmysł smaku i węchu i zapiszesz, co odkryłaś.

Wykład:

Smak. Nieprzypadkowo, kiedy mężczyzna stara się o względy kobiety, zwykle zaczyna od tego, że zaprasza ją na kolację lub przynajmniej na kawę. Głęboko w naszej podświadomości ściśle wiążemy seks z doznaniem smakowymi (te skojarzenia tworzą się już w czasie wczesnego dzieciństwa, podczas karmienia piersią). Według Willy Passini, prof. psychiatrii na Uniwersytecie Genewskim i autorki książki „Miłość i pożywienie”, 60% mężczyzn uważa kobiety łakome za ujmujące! Nic w tym dziwnego. Seks i jedzenie od zawsze szły ze sobą w parze. Osoby, które czerpią z jedzenia przyjemność, lubią doznania zmysłowe.

Nieprzypadkowo, kiedy mężczyzna stara się o względy kobiety, zwykle zaczyna od tego, że zaprasza ją na kolację lub przynajmniej na kawę. Głęboko w naszej podświadomości ściśle wiążemy seks z doznaniem smakowymi (te skojarzenia tworzą się już w czasie wczesnego dzieciństwa, podczas karmienia piersią). Według Willy Passini, prof. psychiatrii na Uniwersytecie Genewskim i autorki książki „Miłość i pożywienie”, 60% mężczyzn uważa kobiety łakome za ujmujące! Nic w tym dziwnego. Seks i jedzenie od zawsze szły ze sobą w parze. Czy pamiętasz scenę z filmu „9 i pół tygodnia”? Wzajemne karmienie się smakołykami, nacieranie miodem, czy bitą śmietaną przeszło do historii erotyki jako najbardziej namiętny afrodyzjak! Osoby, które

czerpia z jedzenia przyjemność, lubią doznania zmysłowe. Ani na stole, ani w sypialni nie znoszą tabu.

gra seksualna dla dwojga: jak wyostrzyć zmysł smaku?

Zawiąż swojemu ukochanemu przepaskę na oczach, a potem posmaruj różne miejsca swojego ciała ciekłymi smakowitościami (miodem, czekoladą, polewą, pikantnym sosem...) Jego zadaniem jest spróbować i odgadnąć, co to. Potem zamieniacie się rolami.

Węch

Zapachy wpływają na uczucia i instynkty. Ośrodek węchu jest jedną z najstarszych części naszego mózgu i dlatego tak silnie powiązany jest on z naszymi instynktami - także z instynktem rozrodczym. Przy wyborze partnera węch odgrywa często większą rolę niż wzrok. Zapachy potrafią silnie wpływać na nasze uczucia i nastrój, a także rozbudzać ochotę na seks. O sile wzajemnego przyciągania decydują feromony- hormony, wonne substancje o działaniu pobudzającym. Docierają do nas za pomocą węchu, choć z ich działania nie zdajemy sobie sprawy. Czasami zapach, którym kusimy, jest subtelny i niewyczuwalny. Substancje te są wydzielane przez kilka gruczołów, ale najsilniej przez pochwę u kobiet i nasienie u mężczyzn. Osoby zmysłowe, obdarzone gorącym temperamentem roztaczają wokół siebie niezwykłą aurę miłosnych wabików. Ważna jest nawet dieta, wegetarianie pachną pięknie od amatorów mięsa. Kto lubi pikantne przyprawy, również wydziela więcej feromonów. Nasza siła przyciągania słabnie podczas długotrwałego stresu.

Jak stymulować komórki węchowe?

Rady dla Ciebie:

- Poziom wydzielenia feromonów jest najbardziej wzmożony w czasie jajczkowania. Wtedy on wyczuwa Cię najsilniej. Podczas gry wstępnej podsuwaj mu do powąchania wszystkie zgięcia twojego ciała (szyja, pachy, zgięcie łokci)
- Przed zbliżeniem zawsze dokładnie myjesz się mydłem, smarujesz balsamem do ciała i kremem, a na koniec perfumujesz? Nie rób tego! Raczej umyj się samą wodą i nie tłum swoich naturalnych zapachów.
- Na mężczyznę zapach z kobiecej pochwy wpływa wręcz magicznie. Jeśli zależy Ci więc na męskiej rozkoszy, nie perfumuj się w intymnych miejscach.
- Możesz też wykorzystać zapachy niektórych olejków eterycznych. Afrodyzjakami są m.in. wonie wanilii, rozmarynu lub róży.

- Jeśli rozstajecie się na kilka dni, zostaw mu w prezencie twoje majteczki. Oczywiście nie wyprane. Taka niespodzianka na pewno mu się spodoba.

gra seksualna dla dwojga: jak wyostrzyć zmysł węchu?

Jeśli macie do dyspozycji wolny od obowiązków weekend, zabawcie się w „plantatorów feromonów.” Tuż po seksie nie biegnijcie pod prysznic, ale wzajemnie natrzyjcie swoją skórę intymnymi sokami. Po kilku godzinach wasze ciała zaczną pachnieć tak podniecająco, że drugą połowę dnia spędzicie podobnie jak poranek. Z tym, że o wiele bardziej zmysłowo.

Instrukcja ćwiczenia

- Jak stymulować komórki węchowe? znajdź zapach, który sprawia, że czujesz się szczęśliwa. Pomyśl o nim. Jeśli jest w zasięgu, powąchaj go. Potem pomyśl, które zapachy wywołują skojarzenia erotyczne? Koszulka ukochanego? Możesz przywołać zapachy niektórych olejków eterycznych. Afrodyzjakami są m.in. wonie wanilii, rozmarynu lub róży. Możesz wybrać się do sklepu z olejkami eterycznymi.

Smak. - Przygotuj kolację z produktów, które uważane są za afrodyzjaki. Wypróbuj np.: ryby morskie, kawior, seler, miód, imbir, wanilię i ostre przyprawy. Delektuj się, trzymaj każdy kęs na języku.

Przez cały dzień do jutra bądź obecna w swoich dwóch zmysłach. Zapisz przynajmniej po 5 odkryć o swoich preferencjach (także seksualnych), które dadzą się odczuć przez te zmysły.

SESJA 14. ZAPRZYJAŹNIJ SIĘ ZE SWOIMI ZMYŚLAMI.

DOTYK JAKO SZCZEGÓLNY KOBIECY ZMYŚŁ. Cz 3.

O czym to będzie?

O tym jak bardzo różni się zapotrzebowanie kobiet na dotyk w porównaniu do mężczyzn i jak różnią się nasze sfery erogenne. O szukaniu takiego dotyku, który sprawia ci szczególną radość i rozpala cię seksualnie.

Opis ćwiczenia: czeka cię eksperyment związany z dawaniem (lubi/i) otrzymywaniem dotyku. Nazwiesz i poznasz swoje preferencje związane z tym zmysłem.

Wykład

W to, że dotyk w seksie jest bardzo ważny, chyba nikt nie wątpi. Przede wszystkim właśnie informacje z zakończeń nerwowych w skórze i śluzówce sprawiają, że w mózgu powstaje uczucie rozkoszy. Delikatne dotykanie się partnerów ponadto wpływa na pogłębienie uczucia wzajemnej bliskości i wzmacnia związek uczuciowy.

Kobiece strefy wrażliwe na dotyk obejmują przeciętnie 5 razy większy obszar ciała niż u mężczyzn. Najczęściej nasze czułe miejsca to piersi (zwłaszcza brodawki), wewnętrzne powierzchnie ud, szyja, kark, usta, płatki uszne, boczne okolice talii, wewnętrzne powierzchnie dłoni, zgięcia łokci i kolan oraz linia kręgosłupa aż do pośladków. Potrzebują delikatniejszych pieśczoł. Badania wykazały, że tylko 27 proc. kobiet osiąga pierwszy orgazm w trakcie stosunku, ok. 30 proc. podczas pieśczoł oralnych, połączonych z pettingiem i aż 40 proc. w trakcie masturbacji.

Lęk związany z samodzielnym dostarczaniem sobie doznań i obawy związane z miłością do własnego ciała, zakorzenione są w naszych umysłach zbyt głęboko. Badania wykazują, że 95 proc. kobiet, które potrafią same się zaspokoić, wcześniej czy później osiąga spełnienie z partnerem. Te, które nie potrafią, na ogół nie są też zaspokajane przez mężczyznę. Dlaczego? Łatwiej zaznać rozkoszy z kochankiem, znając repertuar doznań, jakie jest w stanie zaoferować własne ciało. Kobieta, która dokonała takiego samopoznania w masturbacji, może nauczyć partnera pieśczoł, które dotąd sama stosowała.

Masturbacja to doświadczenie siebie i własnego ciała. Poznawanie swoich możliwości i reakcji. A im więcej o sobie wiemy, tym bardziej się lubimy. Kobieta, która potrafi sama dać sobie przyjemność, ma większe poczucie własnej wartości.

Sztuka samozadowalania wymaga uważnego wsłuchania się w siebie. Odpowiedz sobie na pytania:

- jakie czynności i rytuały budzą twoje zmysły?

- gdzie lubisz się dotykać i jak?
- jak wtedy oddychasz i jak się poruszasz?
- o czym myślisz?
- lubisz wydawać przy tym dźwięki?

Instrukcja:

Wersja dla singielek.

Poświęć czas na dotykanie samej siebie

Jeśli potrzebujesz zrobić nastrój- weź rekwizyty: muzyka, świece, kieliszek wina, kadzidełka, film erotyczny lub scena z książki, wibrator, ćwiczenia tantryczne. Wybierz miejsce, które dobrze ci się kojarzy. W osiągnięciu orgazmu mogą ci pomóc fantazje lub obrazy erotyczne. Niekiedy wystarczą wspomnienia.

Przygotuj oliwkę do ciała. Jaki dotyk lubisz? Lekkie czy mocniejsze głaskanie? Poklepywanie czy pocieranie? Może lekkie drapanie? Pocałunki łagodne, czy może prowokujące i głębokie. Gładź poszczególne części ciała, skórę różnymi materiałami – począwszy od grubych, np. ręcznikiem frotte, a kończąc na delikatnych, np. pawim lub strusim piórem. Zakończenia nerwowe skóry są wrażliwe na ciepło i chłód, stosuj, np. na przemian masaż kostką lodu i czymś ciepłym. Baw się dotykiem, począwszy od głowy, skończywszy na stopach. A potem zajmij się najintymniejszą częścią ciała. Weź lustro. Zapisz, jakich odkryć o dotyku doznałaś. Czego o sobie nie wiedziałaś?

Wersja dla kobiet w związkach. Bywa, że w trakcie seksu przeżywasz emocjonalne odłączenie/zamrożenie odczuwania, bo... np. układasz jadłospis na jutro, albo rozwiązujesz w myślach konflikt między dziećmi. Kobiety mają podzielność uwagi. To może być zaleta, jeśli musimy jednocześnie załatwić wiele spraw i być skuteczne. Np. ćwiczymy na bieżni i oglądamy TV. Ale w seksie nadmiar myślenia odłącza cię od czerpania przyjemności ze zmysłów. Rozproszenie uwagi to częsty powód do seksualnego odłączenia. Skup się na doznaniach zmysłowych (oprócz dotyku- wszystkie pięć). Zapisz, co nowego odkryłaś w preferencjach zmysłowych.

gra seksualna dla dwojga: jak wyostrzyć zmysł dotyku?

- uczyć się erotycznego masażu. Zwiększa on siłę popędu płciowego i wrażliwość sfer erogennych. Dzięki niemu mamy szansę oswoić się z ciałem partnera i dać upust erotycznej spontaniczności.

Zmniejszcie oświetlenie lub zapalcie świece. Włączcie muzykę relaksacyjną, najlepiej odgłosy natury. Przygotujcie specjalną oliwkę do ciała i w miarę twarde podłoże. Zaczynajcie od stóp. W chińskiej sztuce miłości do rytuału kochanków należy na początku masaż stóp, a szczególnie dużego palca i środka spodniej części pięt. Współczesne badania naukowe potwierdzają, że pobudzanie odpowiednich obszarów stopy działa stymulująco, a nawet leczniczo na wewnętrzne organy. Wymienione części stopy są odpowiedzialne za gruczoły wydzielające hormony seksu i ogólne pobudzenie seksualne.

Bez ukończenia kursów masażu także możemy sprawiać sobie wiele przyjemności. Aby zwiększyć wrażliwość sfer erogennych, masuje się delikatnie usta, małżowiny uszne, grzbiet nosa i zwieńczenie brwi. Potem przy użyciu niewielkiej ilości oliwki zajmujemy się karkiem. Nasz „obiekt” powinien przyjąć pozycję leżącą, z symetrycznie ułożonymi po bokach rękami. Przechodzimy do zagłębienia pach i wewnętrznej powierzchni ramion i przedramion. Następnie przychodzi kolej na piersi i dolną część brzucha, obszar tuż nad owłosieniem łonowym i w końcu pośladki. Specyficzne znaczenie ma stymulowanie stosunkowo nieznanego z seksualnego kontekstu tylnej okolicy podkolanowej. Przy odrobinie fantazji masaż erotyczny okazuje się być całkiem łatwym seksualnym wyzwaniem nawet dla początkujących par.

SESJA 15. WSPIERANIE KOBIECEGO SEKSAPILU

O czym to będzie?

O sztuce akcentowania własnej kobiecości w wyglądzie i ubiorze, rozbudzaniu uwodzicielskich zachowań i przelamywaniu wstydu wobec uwodzenia mężczyzn seksapilem. Uświadomisz sobie, co sprawia, że jesteś seksualnie atrakcyjna „na pierwszy rzut oka”

Opis ćwiczenia 1: znajdziesz symbol twojej seksualności, który będzie ci przypominał, jak wspaniałą jesteś istotą, także seksualnie.

Instrukcja;

Symbol twojej seksualności.

Instrukcja: Które fragmenty swojej historii seksualnej chciałabyś zatrzymać i pielęgnować? Zastanów się, jaki przedmiot mógłby symbolizować najbardziej

pozytywne chwile twojej historii. Będzie on przypominał ci o tym, co chciałabyś w swoim życiu uzewnętrznić. Który fragment życia wybierasz?

- obrączka ślubna?- lusterko na znak akceptacji ciała, - pomarańcza, która odkrywa swoją słodycz, jeśli pozwolisz sobie na obranie skórki? Wybierz pierwszą myśl. Jeśli przedmiot jest w zasięgu ręki, weź do teraz. Jeśli nie- wyobraź do siebie.

- Co ten przedmiot mówi o twoim pożądanym? Co czujesz, kiedy przekładasz swoje doświadczenia na taki konkretny obraz? Wdychaj te uczucia do serca. Weź go w dłonie.

Zadanie domowe: znajdź fizyczne ucieleśnienie swojego symbolu, jeśli pracowałaś tylko z wyobraźnią. Albo narysuj ten symbol. Znajdź specjalne miejsce na swoje uzdrawiające narzędzie. Domowy ołtarzyk. Ulubione okno z pięknym widokiem, tablica korkowa. Obdarzaj go uwagą, patrz na niego codziennie, rozmawiaj z nim. Przynoś mu kwiaty.

Opis ćwiczenia 2: doświadczysz spontanicznego objawienia twoich seksualnych możliwości. Striptis przed lustrem- to jest to!!!!!!!!!!!!!!

Instrukcja

Zaszalej. Kup sobie bieliznę, która podkreśla twoje walory. Zrób striptiz przed lustrem. Wystarczy wybrać odpowiednią muzykę, zacząć się kołysać, gładzić różne części ciała i bardzo powoli się rozbierać. Jak się czujesz?

wykład

Teraz, kiedy już zaprzyjaźniłaś się ze swoim wnętrzem, przestałaś dyskryminować swoje ciało, pora na rozbudzenie fizycznego seksapilu. Gesty, mimika twarzy, sposób chodzenia, siadania, ton głosu czy ubiór to aspekty kobiecości, które możesz obsadzić w głównej roli. Nie obawiaj się o próżność. Z uzdrowionym wnętrzem będzie to jak wisienka na torcie.

Zastanów się, jak wyrażasz swoją kobiecość?

- Co robisz dla swojego ciała, żeby czuło się kobiece i zmysłowe? Jak się ubierasz? Jak się czeszesz? Czy ubiór i fryzura wyrażają twoją kobiecość, czy ją maskują? Czy wiesz co ubrać, żeby wydobyć walory twojego ciała? Można je tak dopasować, aby uwydatniały twoje atrybuty (np. dekolt, jeśli masz ładne

piersi, lub wcięcie w talii) Czy naprawdę musisz ukrywać pod nimi całe ciało? Nigdy nie kupuj za małych ubrań, w nadziei, że schudniesz.

- Nie spuszczaaj wzroku i nie garb się. Kontroluj postawę ciała: utrzymywanie z ludźmi kontaktu wzrokowego w codziennym życiu i wyprostowana sylwetka pomagają walczyć z nieśmiałością. Pozwól sobie na spontaniczność w ruchach, gestach. Chodź sprężystym krokiem, patrz w oczy, gdy mówisz.

- przyjrzyj się mimice i gestom. Czy uważasz je za kobiece? Jak chodzisz? Czy na ich podstawie uznałabyś się za atrakcyjną seksualnie? Potrenuj gesty uwodzenia. Zastanów się, jakie gesty uwodzenia działają na mężczyzn. Czy to podoba się także tobie?

DODATKOWE ĆWICZENIE Na zakończenie:

Napisz miłosny list do siebie. Swój manifest pożądania. Uznaj, że już na to zasługujesz – na to wszystko, co podczas tego kursu odkryłaś o sobie, o swoich potrzebach, także seksualnych. Nieważne, czy jesteś w związku, czy nie. Z ankiety Giny Odgen przeprowadzonej wśród 4 tys kobiet w USA wynika, że najczęściej kobiety, które już ośmiały się nie być grzeczne, pragną dla siebie: Szczerości, szacunku, wiedzy, otworzenia serca, chcą tańczyć, chcą seksu w plenerze, chcą długiej gry wstępnej, kwiatów, bratniej duszy, wibratorów, bliskości, przestrzeni dla siebie, tajemnicy, pomocy w pracach domowych, dotyku całego ciała, pływać nago, zwierzeń, mocy, chcą się przebierać i stroić, chcą orgazmów, chcą, żeby widziano w nich boginie. A ty na co zasługujesz, żeby być szczęśliwa, na dobry początek, najpierw sama ze sobą?

Kiedy już zmieniłaś przekonanie o przyjemności i dałaś sobie pełne prawo do jej przeżywania, ten list będzie ci przypominał o twoich osobistych życzeniach i nowych postawach wobec seksu. Uaktualniaj ja co rok- ze sobą i z partnerem. Odważnie proś go o to, co jest na twojej liście. Ty decydujesz, co jest dla ciebie przyjemne i ty jesteś odpowiedzialna za to, żeby to otrzymać. Jeśli jesteś singielką, słuchaj siebie i spełniaj własne potrzeby.