Arkana seksu
ekstaza i jedność

Rafał Seremet

I Ty możesz osiągnąć maksimum spełnienia w seksualnej sferze Twojego związku.

ZŁOTE MYŚLI

Niniejszy **darmowy** ebook zawiera fragment
pełnej wersji pod tytułem:
"Arkana seksu"
Aby przeczytać informacje o pełnej wersji, kliknij tutaj

Darmowa publikacja dostarczona przez
Antykoncepcja.pl

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiekolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

© Copyright for Polish edition by ZloteMysli.pl
Data: 12.04.2007
Tytuł: Arkana seksu (fragment utworu)
Autor: Rafał Seremet

Projekt okładki: Joanna Kopik
Korekta: Anna Popis-Witkowska
Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli Sp. z o. o.
ul. Daszyńskiego 5
44-100 Gliwice
WWW: www.ZloteMysli.pl
EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE....4
· PORADY TEORETYCZNE....8
Część I
Podstawowe zasady osiągania seksualnej pełni....8
1. Klucz do seksualnego spełnienia....8
2. Zainteresowanie twórczym podejściem do seksualności....12
3. Zaakceptuj niepowtarzalność siebie i partnera....16
4. Podstawowe strategie podnoszenia jakości życia seksualnego....19
5. Środki wspomagające pełniejsze doświadczanie seksualności – żywienie i afrodyzjaki....28
· PORADY PRAKTYCZNE....32
Część II
Ekstaza płynie od ciała w górę....32
1. Intymność pełna harmonii i błogości fizycznej....32
2. Proste ćwiczenie zwiększające samoświadomość własnego ciała....37
Naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni w celu zwiększenia świadomości własnego ciała....38
Szczegółowy przebieg ćwiczenia:....39
Jak tego użyć w trakcie zbliżenia?....40
3. Sposoby masowania ciała partnera....41
Masowanie całego ciała partnera/partnerki – przebieg....42
Masowanie dłoni i stóp jako miejsc szczególnie podnoszących nastrój i polepszających samopoczucie....45
Masowanie miejsc szczególnie związanych z naszą świadomością i zmysłami....48
4. Perfumy, pachnidełka i olejki zapachowe....52
Część III
Energia seksualna i sposoby współpracy z nią....59
1. Trzy szczególne skupiska seksualnej energii....59
2. Podstawowe metody współpracy z energią seksualną....74
3. Kontrola wytrysku i kontrola pochwy....89
4. Ćwiczenia polepszające samopoczucie....99
5. Rola pozycji intymnych....101
Część IV
Ja i ty – radość i spełnienie płynące z wzajemnego kontaktu....105
1. Intymność emocjonalna....105
2. Wspólne działanie....108
3. Wrażliwość kobieca i wrażliwość męska....112
4. Wzrok i znaczenie spojrzenia....113
5. Czułe gesty....116
6. Masaż joni – poszukiwanie różnorodnych technik....118
Część
V Głębia seksualnej ekstazy i spełnienia....126
1. O czym myślimy w chwilach bliskości....126
2. Głębokie zespolenie – seks niczym ceremonia picia herbaty....128
3. Elementy pracy z wyobraźnią....131
ZAKOŃCZENIE....132
LITERATURA....134

Wprowadzenie

Starożytna wiedza Indii, Nepalu, Tybetu, Chin i Japonii, dotycząca seksualności, była przez wieki nieznana społeczeństwom zachodnim, a i obecnie jest ona przyswojona w niewielkim stopniu. W tych wschodnich kulturach seks uważano za dziedzinę godną bardzo dokładnego i wnikliwego poznania, za sztukę wspierającą życiową dojrzałość i mądrość.

Można powiedzieć, że na Zachodzie wiedza o tym, jak uczynić z seksualności narzędzie rozwoju, stawia dopiero pierwsze kroki. Seksualność to przecież nie tylko zadowolenie i przyjemność, ale także istotna sfera partnerskich kontaktów, a ponadto ważny klucz do naszej emocjonalności i wzorców przeżywania świata. Warto zatem tę lukę w naszych praktycznych życiowych umiejętnościach uzupełnić. Współczesne czasy – powszechna wymiana i dialog wielu kultur, jak i rozwój takich nauk jak seksuologia i psychologia – są do tego celu bardzo sprzyjającymi okolicznościami.

Tematyka seksualności intrygowała mnie od zawsze. Z czasem w ramach moich studiów nad medycyną chińską (dosyć wnikliwie zagłębiłem się praktycznie i teoretycznie w terapię Shiatsu, którą wykonuję od kilkunastu lat, a także w akupunkturę) rozpocząłem coraz bardziej rozumieć mądrość dawnej kultury chińskiej w sprawach seksu i intymności. Zapoznałem się z taoistycznymi metodami twórczego wykorzystywania energii seksualnej. Mają one swoje zastosowanie zarówno w codziennym życiu partnerskim, jak i np. w takich dziedzinach jak uprawianie kung-fu, wspieranie zdrowia i długowieczności (np. poprzez ćwiczenia qi gong) itd.

Swoją sympatię do dawnej mądrości Chin mogłem mocniej poczuć m.in. przebywając na początku lat 90. na Tajwanie i w Korei Pd. Potem w roku

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

1995-1996 byłem jeszcze przez jeden rok w Japonii, żyjąc na co dzień wśród Japończyków i zapoznając się bardzo blisko z ich kulturą, mentalnością i sposobem przeżywania świata. Przyjaźnie z tymi niezwykłymi ludźmi niełatwo jest zawrzeć, kiedy jednak już to się stanie – są one niezwykle autentyczne i ujmujące swą niespotykaną intensywnością.

To właśnie będąc w Japonii, po wielu latach moich poszukiwań, w pełni poczułem, że odnalazłem głębokie zespolenie ze swoją energią seksualną i odnalazłem w sobie mądrość i intuicyjne zrozumienie – jak wykorzystywać konstruktywnie drzemiącą w nas pierwotną moc seksualności. Właściwie wykorzystana, nie tylko wzmacnia ciało, nadaje więcej piękna i prawdy naszym związkom partnerskim (porozumieniu mężczyzny i kobiety), ale także siła ta może konstruktywnie wzmacniać nasze wyrażanie się w codzienności – niezależnie czy jest to wyrażanie się na obszarze zawodowym, artystycznym, społecznym, czy duchowym.

Poradnik „Arkana seksu – ekstaza i jedność" napisałem w taki sposób, aby był on maksymalnie zrozumiały i czytelny dla zachodniego czytelnika. Przedstawione porady, reguły ćwiczenia itp. korespondują z rozumowaniem i przeżywaniem świata typowym dla współczesnego mieszkańca Europy. W celu uproszczenia zapisu i zwiększenia komunikatywności, mówiąc o „partnerach" nie stosowałem w zapisie rozróżnienia na płeć – niezależnie od płci (mężczyzna/kobieta) zastosowałem zapis „partner", co należy rozumieć jako druga strona w naszej komunikacji. Ma to na celu ułatwienie odbioru tekstu, niezależnie czy czytelnikiem będzie kobieta, czy mężczyzna.

Zainteresowanie twórczym podejściem do seksualności

Jesteśmy jednością – zarówno w sensie poszukiwania jedności ze swoim partnerem i z całym życiem, jak i w takim sensie, że wszystkie nasze wewnętrzne wymiary nawzajem na siebie oddziałują (i tworzą jedność). Na-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

sza psychika i emocje wpływają na stan naszego ciała – doznania i napięcia pojawiające się w ciele, a stan napięcia ciała wpływa na nasze emocje i psychikę. Podobnie jest z naszą sferą mentalną/intelektualną i duchową – stan napięcia mięśni, emocje i psychika, poziom mentalny (intelektualny) i wyobraźnia oraz duchowość – wszystko to jest ze sobą powiązane i nawzajem oddziałuje na siebie.

Kiedy np. jesteśmy zdenerwowani (chwilowe zakłócenie emocjonalne), wtedy niejednokrotnie znacznie trudniej jest nam się skupić, przemyśleć coś, wykonać jakąś pracę umysłową. Podobnie w drugą stronę – kiedy nasze myśli są zupełnie rozbiegane i rozproszone, wtedy także nasze emocje są chaotyczne czy też depresyjne i mało witalne.

Dlatego w codziennym życiu powinniśmy zarówno dbać o nasze emocje, jak i potrafić rozluźnić swoje ciało, nauczyć się kierować swoim umysłem (myśleniem) i od czasu do czasu go wyciszyć czy pobyć chwilę ze sobą, aby na nowo nabrać świeżego spojrzenia na nasze życie i codzienne wyzwania.

Okolicznością, w której możemy nauczyć się wielu tych rzeczy, może być sfera naszego życia intymnego. To właśnie w tym obszarze szczególnie łatwo możemy zauważać, jacy *naprawdę jesteśmy*, a zmiany wprowadzane w takich okolicznościach oddziałują na nas szczególnie głęboko. A zatem seks to zarówno przyjemność, jak i szczęście, a to wiąże się z rozwojem. Seksualność jest doskonałym polem do poznawania siebie i odkrywania swoich nowych możliwości i pełniejszego kontaktu.

Jest tak dlatego, że w naszej seksualności i intymności stykają się i krzyżują wszystkie nasze poziomy (ciało, emocje, poczucie wartości, myślenie, wyobraźnia, doznania miłości itd.) ze szczególną intensywnością. O ile w codziennym życiu często mamy kłopoty z uświadomieniem sobie, co faktycznie zalega w naszej podświadomości (jakie mamy utrwalone emocje, obrazy, nastawienia i przekonania mentalne), to podczas życia in-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

tymnego odczuwamy to, co w nas podświadome, ze szczególną wyrazistością.

Podobnie: jeżeli w sposób świadomy podchodzimy do naszej seksualności, możemy odczuwać we wzajemnej bliskości również pogłębiony kontakt ze sferą zmysłów (sensoryczną), jak i ze sferą mentalną (myślenie logiczne i wyobraźnia) oraz duchową (odczuwanie naszej najgłębszej istoty).

Jak wiadomo, seksualność i intymność są ważnym polem wymiany emocjonalnej w związku kobiety i mężczyzny. Jeżeli używamy sfery seksualnej konstruktywnie i świadomie, to nasza więź zyskuje nową jakość – wymiana emocji i uczuć, kontakt werbalny (słowny), sensoryczny (np. doznania erotyczne i intymne) i intuicyjny (poczucie jedności) – wszystko to staje się pełniejsze.

Poprzez świadome podejście do seksualności ty i twój partner możecie doświadczać więcej wspólnej radości bycia, przekroczenia dzielących was (i frustrujących) napięć, wspierania się swoją życzliwością, swoją otwartością, możecie pomagać sobie poczuć się w pełni zintegrowanymi wewnętrznie i w pełni naturalnymi. Drzemiąca w nas energia seksualna jest bardzo potężna. Dlatego z jednej strony może nas ona niszczyć (np. w przypadkach uzależnienia, zaślepienia, utraty zdolności logicznego myślenia itp.), a z drugiej strony – świadome użycie tej energii daje nam ogromny napęd i siłę do przekroczenia własnego lenistwa, lęków, ograniczeń, zburzenia nawykowych murów dzielących nas od partnera i świata (całego życia, doznawania nieskończoności „wszechświata”).

Zaakceptuj niepowtarzalność siebie i partnera

Bardzo istotne jest to, abyś pomyślał o sobie, że jesteś sam dla siebie kimś/czymś atrakcyjnym. Jesteś atrakcyjny i niepowtarzalny już z tego powodu, że jesteś. Staraj się dojrzeć do takiego odkrycia. Seks i kontakt

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

z partnerem nie przyniesie ci intensywnej satysfakcji i radości, jeżeli nie uświadomisz sobie, że naprawdę ty, jako całość, jesteś niepowtarzalnym zjawiskiem (fenomenem – odkrycie naszej niepowtarzalności zależy od naszej dojrzałości w obserwowaniu życia). Bez takiego dowartościowania siebie trudno jest na dłuższą metę dostrzegać atrakcyjność w partnerze, ponieważ w relacjach z osobami nam bliskimi zazwyczaj zachodzi mechanizm projekcji – swoje niskie poczucie wartości (po jakimś czasie) projektujemy na partnera.

W istocie wszyscy posiadamy naturalną zdolność, by uchwycić swoją niepowtarzalność i atrakcyjność, tak jak potrafimy dostrzec urok zbliżającej się burzy czy kwiatów wyrosłych na trawniku. Jeżeli bardziej otworzymy się na wszystkie nasze poziomy – wtedy naturalnie będziemy to odczuwali, że jesteśmy kimś atrakcyjnym, ponieważ jesteśmy czymś niepowtarzalnym i jesteśmy częścią życia. W zasadzie – zaproponowany tu program odkrywania bogactwa sfery seksualnej pomoże ci odnaleźć sposób dowartościowania się i swoją atrakcyjność.

Zwracając uwagę na te wszystkie obszary nas samych – z jednej strony urozmaicamy i niesłychanie wzbogacamy nasze erotyczne i intymne doznania, uatrakcyjniamy nasz kontakt z partnerem, a z drugiej – lepiej poznajemy siebie, odkrywany „co jest nie tak” i poprzez to odkrycie wychodzimy z problemu.

Jak wspomnieliśmy powyżej, nasza seksualność przejawia się zarówno poprzez nasze ciało, jak i poprzez emocje, odczucie witalności, poprzez naszą wyobraźnię i umysł, a także poprzez sferę duchową. Sfera duchowa (w obszarze intymności i bliskości z partnerem) to np. doznanie głębokiego spokoju i jedności poprzez seks, doznanie poprzez wspólną intymność i bliskość radości, że *jestem*.

Jest to również naładowanie się nowymi chęciami i inspiracjami do życia bardziej autentycznego, do przeżywania świata z głębi nas samych. We-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

dług wschodniego ujęcia (seksualności i duchowości) – głębia nas samych jest zarazem głębią całego Kosmosu, dotyka nieskończonego oceanem Ducha.

Cały człowiek – wszystkie jego poziomy – jest wyrazem doskonałości. Jest to pogląd zarówno duchowy (mistyczny), jak i naukowy. Współczesne zaawansowane badania przyrodnicze potwierdzają doskonałość obecną w każdym przejawie materii – na poziomie atomu, kryształowych konstrukcji cząstek, na poziomie komórek, tkanek, narządów itd. Wszystko to jest fascynującą doskonałością.

Ważne jest, abyśmy wykorzystali te możliwości, które w nas potencjalnie tkwią, i uczynili zarówno swoją intymność, jak i całe swoje życie bardziej autentycznym. Ważne jest, abyśmy czuli się w harmonii zarówno z tym, co jest w nas (naszym światem wewnętrznym, naszą niepowtarzalnością), jak i ze wszystkim wokół (całym życiem i całym Kosmosem). Bardzo cennym narzędziem w tym rozwijaniu naszych ukrytych możliwości może być sfera seksualności.

Jest to w pełni możliwe, aby poprzez świadomą intymność rozwijać w sobie zarówno wrażliwość i świeżość spojrzenia na życie, jak i wewnętrzną siłę, charyzmę i nielękanie się zewnętrznych okoliczności. W miejsce lęków i bezradności (zjawiska tak powszechnego w naszej rodzimej kulturze) jesteśmy w stanie rozwinąć zdolność aktywnego i kreatywnego przekształcania swojego życia osobistego i życiowych okoliczności.

W życiu seksualnym możemy odnaleźć świetną sposobność do lepszego poznania siebie i swojego partnera, pole do rozwinięcia doznań jedności z nim i z życiem, do nawiązania lepszego kontaktu z chwilą obecną i z tym, co się właśnie wydarza.

Kiedy zaś lepiej oswoimy wszystkie swoje zakamarki, wtedy energia i odwaga do twórczego wyrażania swej niepowtarzalności stanie się dla nas

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

czymś w pełni naturalnym. Dlatego warto, oprócz wszelkich znanych nam metod seksualnego zachowania, użyć seksualności i życia intymnego również do bardziej pełnego poznania wszystkich swoich obszarów – swojej świadomości, podświadomych procesów emocjonalnych i umysłowych, jak i rozbudzenia intuicyjnej nadświadomości i kreatywności.

Podstawowe strategie podnoszenia jakości życia seksualnego

Istnieje wiele bardzo prostych sposobów, które mogą podnieść jakość naszego życia seksualnego, zwiększając poziom zadowolenia, kontaktu z partnerem i wewnętrznego spełnienia.

- Takim sprzyjającym czynnikiem może być np. **odpowiednio dobrana muzyka**. Muzyka, jaką włączymy podczas wspólnych chwil intymności i erotycznej gry, sprzyja przyjemnemu nastrojowi, rozluźnieniu i poczuciu komfortu, a zarazem dodaje tym chwilom atmosfery większej doniosłości i ciepła. Możemy dobrać muzykę ze względu na odpowiadający nam rytm, na jej brzmienie i nastrojowość, czy też ze względu na odpowiadającą nam barwę głosu wykonawcy. Próbujmy różnych wariantów muzyki i starajmy się w nich odnajdywać.

Nie przywiązujmy się jednak przesadnie do tego, co gra w głośnikach i nie prowadźmy wojen z partnerem – czy ma „lecieć” ulubiony wykonawca jej, czy jego. Po prostu „niech coś gra” i niech ta muzyka jedynie dopełnia wzajemną bliskość. Na pewno może ona bardzo wzbogacić tę wspólną intymną grę, jednak istotą jesteśmy my sami i nasz wzajemny kontakt. Muzyka zaś jest środkiem, który nam pomaga to zrealizować.

- Innym prostym i bardzo przydatnym elementem w umilaniu atmosfery i pogłębianiu kontaktu podczas gry intymnej może być **zapach**.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

Możemy użyć mile pachnących perfum czy też naturalnych olejków zapachowych. Możemy rozpylić je w powietrzu, na pościeli, możemy użyć kominka zapachowego czy też rozsmarować po ciele partnera oliwkę do masażu (lub krem, oliwę z oliwek, olej sezamowy itp.) z dodanymi perfumami czy też z naturalnym olejkiem roślinnym. Bardzo często podkreśla się, że zapachy mają silny związek z pniem mózgu, a poprzez to z naszymi emocjami i nastrojem.

Intymność powinna być pewnego rodzaju rytuałem, dlatego – o ile to możliwe – wskazane jest wcześniej wziąć kąpiel, aby być czystym i pachnącym. Naturalny zapach ciała dodatkowo możemy zabarwić aromatami roślinnymi – zmieszanymi z nośnikiem (olejek do masażu, oliwka, olej sezamowy, olejek z jojoby) naturalnymi olejkami z jaśminu, bergamoty, róży, tymianku, paczuli, lawendy, bazylii i innymi, które nam odpowiadają.

Wczucie się w miły zapach i pewne rozluźnienie się pod jego wpływem powoduje lepszy kontakt z naszą podświadomością – z naszym odczuwaniem ciał i emocji, z „byciem tu i teraz".

- **Zmysł smaku**. Kolejną bardzo prostą rzeczą, mogącą urozmaicić naszą intymność, jest wykorzystanie zmysłu smaku. Możemy osiągnąć to m.in. poprzez przygotowanie sobie niewielkiej ilości pokrojonych **owoców** (np. mandarynek, pomarańczy, bananów, brzoskwiń, świeżych lub suszonych moreli, jabłek itp.) i karmienie się nimi podczas wspólnych pieszczot. Nie chodzi tu oczywiście o jakieś wielkie ilości – raczej o niewielkie i symboliczne. Celem jest efekt bardziej psychologiczny.

Zaangażowanie zmysłu smaku pomaga bardziej wielostronnie zaobserwować siebie, jak również pomaga utrwalić podświadome skojarzenie kontaktu z partnerem z czymś przyjemnym. Owoce mają swoją energię, którą będziemy w jakimś stopniu odczuwać podczas dalszej gry miłosnej. Po-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

jawi się to np. jako powracający w naszej wyobraźni smak, odczucie czy skojarzenie, powracające odczucie przyjemności, błogości, radości itp. Wzbogaci monotonię i jałowość, o ile taka się pojawia. Najistotniejsze jest jednak to, że za pomocą tak prostej metody możemy stworzyć lepszy nastrój – poczucie bezpieczeństwa i wzajemnego wypoczywania w swoim towarzystwie, podnieść poziom wzajemnego komfortu, a dodatkowo (poprzez obserwowanie doznań smakowych w atmosferze gry) zwiększyć świadomość samego siebie w jakimś kolejnym obszarze (tj. wrażeń smakowych).

- **Dotyk**. Będąc dotykanym czy też samemu dotykając partnera – zauważaj to i skupiaj się na tym doznaniu. Bądź bardziej świadomy swojego dotyku. Nie spiesz się z nim, ale się nim delektuj. Zauważaj głębokie odczucia powstające w tobie i w twoim partnerze pod wpływem dotykania go, głaskania, wyrażania dotykiem dawania komuś oparcia czy przekazywania czułości. W dalszej części poradnika przedstawionych zostanie na ten temat więcej informacji, m.in. kilka form masażu, które możesz wykorzystać w celu bardziej świadomego stosowania dotyku; możesz jednak także odkryć własną niepowtarzalną drogę komunikacji ciepła, bliskości i kontaktu poprzez dotyk – nie poprzez uczenie się konkretnej techniki, ale poprzez spontaniczne odkrycie wzajemnej komunikacji i kontaktu, jaki staje się możliwy poprzez większe wczucie się w dotyk.

- Cennym elementem wspierającym spełnienie i zadowolenie we wzajemnej bliskości mogą być **świece**. Z jednej strony od wieków kojarzyły się one ludziom z nastrojem – czy to intymnym, czy duchowym. Jednocześnie jednak same w sobie mają one kojące właściwości – emitują inny zakres częstotliwości światła niż światło elektryczne. Warto zatem je od czasu do czasu wykorzystać. Można zastąpić całe oświetlenie pomieszczenia samymi świecami, a moż-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

na po prostu zapalić kilka świec (lub jedną) jako uzupełnienie elektrycznego oświetlenia. Takie zapalenie świecy może z jednej strony wyrażać naszą postawę celebracji i dowartościowania intymności, a z drugiej strony samo w sobie sprzyja pogłębieniu odczuć (m.in. poprzez rozluźnienie się i lepsze „nastrojenie") oraz lepszemu skomunikowaniu się z własnymi emocjami i doznawaniem błogości.

- Zarówno naszej sferze intymnej, jak i ogólnemu samopoczuciu, bardzo pomocne może być zwrócenie pewnej uwagi na **oddech**. Dzięki zastosowaniu czy to muzyki, czy jakichś miłych zapachów, w naszym intymnym kontakcie z partnerem pojawia się więcej rozluźnienia. W wyniku takiego „powrotu do siebie" ludzie naturalnie stają się bardziej świadomi swojego oddechu. Ta metoda jest bardzo szeroko wykorzystywana zarówno w sztuce świadomej seksualności, jak i np. w sztukach walki czy metodach zwiększania swojej koncentracji. Gdy „jest nam dobrze", kiedy odkrywamy w sobie więcej poczucia bezpieczeństwa i życzliwości do siebie i partnera, wtedy naturalną rzeczą staje się większa świadomość swojego oddechu. Oddech przypomina szept i dlatego koresponduje z czymś bardzo intymnym.

Powinniśmy po prostu uświadomić sobie fakt, że oddychamy – czuć, że żyjemy, że (m.in. poprzez nasz oddech) w tej właśnie chwili uczestniczymy w życiu całego wszechświata. Poprzez takie naturalne i niewymuszone pamiętanie o oddechu oraz odczuwanie go podczas intymności pojawia się w nas naturalne zwiększenie poczucia kontaktu z własnym ciałem, z emocjami, i z potencjałem naszej wyobraźni.

- **Wzrok i świadome patrzenie**. Istotnym składnikiem satysfakcjonującej nas intymności jest zwrócenie uwagi na to, co dzieje się podczas jej trwania z naszymi oczami. Dobrze jest, jeśli od czasu do czasu przypominamy sobie o patrzeniu w oczy partnerowi; patrze-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

nie sobie w oczy jest cennym składnikiem gry miłosnej, ważnym sposobem wyrażania wobec partnera swojej uwagi, obecności, kontaktu i bliskości. W dalszej części zajmiemy się kilkoma prostymi ćwiczeniami, które rozwijają tę umiejętność.

- Podczas intymności powinniśmy nauczyć się pewnej samodyscypliny, polegającej na tym, że w takich chwilach odcinamy się na jakiś czas od wszystkich zmartwień i stajemy przez jakiś czas ponad nimi. Poprzez to na nowo zyskujemy większą kontrolę nad naszym życiem, jak i odkrywamy w sobie więcej sił do codziennych zmagań. Ponadto tworzymy niezbędną dla intymności przestrzeń, tworzymy miejsce, aby nasze kontakty seksualne mogły przynosić nam pożytek i jakiekolwiek zadowolenie. Zyska na tym zarówno nasza intymność, jak i ogólne zdrowie psychiczne oraz efektywność (skuteczność) działań w życiu codziennym.

Powinniśmy się zatem zdobyć na **chwilę tylko dla siebie**. Niech w tym momencie w naszej wyobraźni nie będzie przez chwilę pojęcia „czasu" i wszystkich „innych spraw". Przyjdzie na nie pora we właściwym momencie. Pozwólcie sobie na pół godziny „bezczasowości".

Gdy przestajemy na chwilę nerwowo myśleć o goniącym nas czasie, to możemy na nowo stać się bardziej świadomymi twórcami swojego życia. Stopniowo zniknie chaos i w jego miejsce pojawi się kontakt, zrozumienie i faktyczna operatywność (gonitwa myśli jest zazwyczaj postawą bierną, może wynikać z nadmiernego lęku i rodzić bezradność).

Zdolność wyłączania owego chaosu i gonitwy myśli oraz bardziej twórczego bycia w tym, co jest teraz, może się istotnie w nas rozwinąć poprzez bardziej świadome i pełne doświadczanie naszych intymnych kontaktów. Tak jak dzień dopełnia się z nocą, tak nasza aktywność, mobilizacja i operatywność powinny dopełniać się chwilami wyłączenia się i „po prostu bycia".

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

- Od czasu do czasu wykonujcie jakieś **miłe wspólne działania** – np. wspólny wyjazd i delektowanie się przyrodą. Możecie wziąć wspólną kąpiel czy obejrzeć razem miły, romantyczny film. Takie miłe wspólne działania posiadają ogromną wartość terapeutyczną – pozwalają naturalnie przekroczyć wiele ograniczających nas napięć. Dlatego po ich wykonaniu znacznie łatwiej jest o satysfakcjonujące i pełne poczucia kontaktu zbliżenie.

Proste ćwiczenie zwiększające samoświadomość własnego ciała

Ćwiczenia służące rozwojowi samoświadomości naszego ciała mają takie samo zastosowanie w psychoterapii, jak i w sztuce miłosnej. Brak dobrego kontaktu z ciałem może być zarówno przyczyną wielu nerwic (także neuroz i psychoz), jak i wpływa na niesatysfakcjonujące nas życie intymne. Uregulowanie tego zaburzenia jest stosunkowo proste. Przyczyni się ono zarówno do bardziej satysfakcjonującego i radosnego życia seksualnego, jak i do naszego dobrego zdrowia, a także ogólnej lepszej wydolności psychicznej.

Powszechnie znaną metodą nawiązywania lepszego kontaktu ze swoim ciałem (uwalniania go od nieświadomych napięć mięśniowych, a z czasem także wegetatywnych) są różne metody relaksacji, m.in. trening autogenny Schultza.

Oczywiście polecam tę metodę. Tu jednak przedstawiam ćwiczenie polegające na naprzemiennym napinaniu mięśni – jako metodę jeszcze prostszą do wykonania, a stosunkowo szybko przynoszącą widoczną i znaczną poprawę.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

Naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni w celu zwiększenia świadomości własnego ciała

Zacznijmy od sprawy najbardziej podstawowej. Ponieważ istotną sferą waszego (partnera i partnerki) wspólnego płciowego zbliżenia jest wzajemny kontakt fizyczny, dlatego zacznijmy właśnie od tej sfery/płaszczyzny.

Poświęć np. dwa tygodnie, aby przed każdym mającym się odbyć np. danego wieczoru zbliżeniem rozwinąć u siebie bardziej wyraziste doznawanie swojego ciała. Zazwyczaj ludzie przed odbyciem seksualnego aktu biorą prysznic lub kąpiel.

Powinieneś bezpośrednio przed kąpielą – lub możesz to także zrobić w trakcie jej trwania – rozluźniać naprzemiennie i napinać wszystkie partie mięśni swojego ciała. Nie jest to ćwiczenie jedynie dla mężczyzn. Także będzie ono bardzo pożyteczne dla kobiet. Jeśli bardziej czujesz swoje ciało, to twój akt seksualny nabiera wyrazistości i świadomości. Wyrywa cię to ze zmęczenia, z przytłoczenia codziennymi sprawami i z myślowego rozbiegania. Wróć świadomością do tu i teraz. Tylko bądź ze swoim partnerem/partnerką. Ciesz się tą właśnie chwilą i otwórz się na kontakt.

Dodatkowo ćwiczenie takie polepszy stan twojego zdrowia. Stosują je powszechnie Chińczycy, a także wprowadzono je, jako skuteczne ćwiczenie przy leczeniu zestresowania, w zachodniej psychoterapii. Jest niezwykle użyteczne do podnoszenia jakości życia seksualnego. Głębsze czucie ciała jest pierwszym krokiem do bardziej świadomej i satysfakcjonującej seksualności.

Szczegółowy przebieg ćwiczenia:

1) Napinaj kolejno poszczególne partie mięśni ciała i rozluźniaj je,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

2) Napnij wszystkie mięśnie prawej ręki, a następnie rozluźnij. Odczuwaj doznanie ciała, kiedy twoje mięśnie są napięte, a następnie – kiedy są rozluźnione. Powtórz to jeden, dwa lub trzy razy. Następnie przeprowadź to samo z drugą (lewą) ręką. Napinaj ją kilka razy i rozluźniaj. Wczuwaj się w doznania płynące z twoich mięśni, kiedy są one napięte, a następnie odczuwaj, zauważaj doznania, kiedy mięśnie są rozluźnione. Ucz się w ten sposób swojego ciała. Zwiększaj kontakt z nim.
3) Powtórz to samo kolejno ze swoją prawą nogą, a następnie z lewą. Napinaj kilkakrotnie każdą z nich i rozluźniaj. Z jednej strony poczuj, że jest to jakiś rodzaj subtelnej gimnastyki wzmacniającej ciało i poprawiającej krążenie, a z drugiej – obserwuj odczucia przy napiętych mięśniach, a następnie przy rozluźnionych. Ucz się bardziej świadomego i pełnego odczuwania swojego ciała
4) Powtórz takie napinanie i rozluźnianie ciała z mięśniami brzucha, pleców, stawów barkowych, szyi i na końcu mięśni twarzy. Każdą okolicę napinaj jeden, dwa lub trzy razy. Napięcie niech będzie umiarkowane. Nie chodzi o to, abyś się jakoś szczególnie zmęczył, ale o to, byś bardziej poczuł swoje ciało i automatycznie poprawił nieco krążenie.
5) Wykonaj te ćwiczenia (napinania i rozluźniania mięśni) właśnie tyle razy, abyś poczuł się dobrze. Uwzględnij, ile masz czasu i dostosuj się do tego. Jeżeli masz jedynie 2-5 minut, np. tyle, ile bierzesz prysznic – to wystarczy.

Jak tego użyć w trakcie zbliżenia?

To, co powinieneś/powinnaś wprowadzić w tym momencie do swojego intymnego współżycia, to właśnie ową większą świadomość swojego ciała. Po prostu, kiedy ćwiczyłeś napinanie i rozluźnianie poszczególnych partii mięśni, to wtedy bardziej stałeś się świadomy stanu swojego ciała. Po prostu nieco lepiej je poczułeś. Zwróciłeś na nie uwagę (która być może wcześniej krążyła gdzieś wokół problemów w pracy, a może zupełnie nie

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

wiadomo gdzie). Teraz bardziej czujesz swoje ciało, nawiązałeś z nim kontakt. I właśnie to wnosisz (jako coś nowego) do swojego intymnego zbliżenia. Nie myślisz zatem jedynie o podnieceniu, ale jednocześnie po prostu bardziej czujesz. Niczego nie tłumisz, ale po prostu bardziej czujesz. Czujesz mięśnie, czujesz ciało, które uczestniczy w zbliżeniu. Bardziej czujesz głębię dotyku i wszystkie pozostałe doznania. Przypomina to dobrej jakości samochód, który bardziej posłusznie reaguje na komendy kierowcy. Twoje ciało podczas tego zbliżenia bardziej czuje.

Ćwiczenie to jest bardzo proste, ale jednocześnie bardzo podstawowe i dające dobry fundament pod dalsze pogłębianie i podnoszenie poziomu doznań intymnych. Przeznacz na nie jakiś czas, np. dwa tygodnie. Pamiętaj, aby przed zbliżeniem pozwolić sobie na taki komfort poczucia swojego ciała. Możesz kontynuować je dłużej, kiedy przejdziesz już do kolejnych punktów, np. zawsze podczas brania prysznica możesz nawiązywać taki głębszy czuciowy kontakt ze swoim ciałem. Istotnie podniesie to świadomość doznawania, a jednocześnie korzystnie wpłynie na twoje zdrowie.

Sposoby masowania ciała partnera

Dotyk ma silny związek z intymnością i emocjonalnością. Pod wpływem czyjegoś czułego dotyku możemy poczuć się bezpiecznie, zharmonizowani emocjonalnie i gotowi do bardziej twórczego patrzenia na życie. Możemy poczuć, że wszystkie sfery nas bardziej stały się jednością, co oznacza, że jesteśmy wewnętrznie skoordynowani i zintegrowani (pomiędzy naszym ciałem, emocjami, myślami i intuicją).

Wiadomo, jak jednocześnie ważny jest dotyk w sferze erotyki. Czułość kochanków to m.in. dotyk. Pełen magnetyzmu erotyzm wyraża się m.in. pełnym pragnienia i czaru dotykiem. Niezwykłe dotykowe doznania ero-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

tyczne, które tak bardzo ujmują swoim niewymownym wdziękiem partnerów erotycznych, polegają na swoistej nadwrażliwości dotykowej.

Moglibyśmy powiedzieć, że kochankowie w sposób spontaniczny, bez zastanawiania się nad tym, podczas bliskości potęgują siłę doznań dotykowych, stąd słowo „nadwrażliwość dotykowa". Moglibyśmy to porównać np. do sytuacji osób niewidomych, które w codziennym funkcjonowaniu znacznie wyostrzają (zwiększają) swoją wrażliwość dotykową, ponieważ rekompensuje im to w jakimś stopniu brak wzroku.

W twórczym posługiwaniu się seksualnością bardzo pomocne jest świadome i celowe ćwiczenie sfery dotykowej. Jednocześnie jest to dla partnerów bardzo przyjemne i stanowi wspaniałe urozmaicenie i poszerzenie stosowanych do tej pory form zbliżeń intymnych.

Oto kilka rodzajów takiego wzajemnego masażu, który wprowadzić mogą partnerzy/ kochankowie do swojego pożycia seksualnego:

1) masowanie dowolnie całego ciała z nastawieniem życzliwości i czułości,
2) masowanie dłoni i stóp jako miejsc szczególnie podnoszących nastrój i polepszających samopoczucie,
3) masowanie miejsc szczególnie związanych z naszą świadomością i zmysłami (np. uszu, skroni, czubka nosa, czoła, podbródka, środka mostka),
4) masowanie punktów i linii witalizujących nasze ciało i psychikę,
5) masowanie miejsc o szczególnej wrażliwości erogennej.

Technikę ostatnią (jako „masaż *joni*") omówimy przy okazji poruszania kwestii kontaktów interpersonalnych między partnerami. Taka forma bliskości seksualnej jak „masaż *joni*" jest bowiem zarówno bardzo dobrą sposobnością do zwracania podczas intymności większej uwagi na sferę kontaktu międzyosobowego, jak i może być urozmaiceniem pożycia sek-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

sualnego czy też formą użyteczną w przypadku niemożności odbycia tradycyjnego kontaktu seksualnego.

W tym momencie natomiast przyjrzymy się bliżej trzem pierwszym sposobom pracowania z dotykiem podczas gry intymnej.

Podczas waszej wzajemnej gry miłosnej wybierzcie któryś z trzech podanych poniżej wariantów. Optymalnie byłoby wypróbować przez jakiś czas każdy rodzaj, aby poznać specyficzne efekty, które w nas wywołuje.

Masowanie całego ciała partnera/partnerki – przebieg

- Zależnie od preferencji możesz zastosować jakiś środek poślizgowy typu krem, olejek do masażu itp. lub też wykonywać kojące ruchy po całym ciele partnera bez używania specjalnego środka.
- Umów się ze swoim partnerem, kto będzie osobą masującą (dawcą), a kto masowaną (biorcą). Później możecie się zamienić.
- Najlepiej będzie, jeśli biorca (osoba masowana) będzie w pełni rozebrana, tak aby nie krępować możliwości ruchów po jego ciele. Wskazane jest wykonanie masowania obu stron ciała, np. najpierw całej powierzchni tylnej, a potem przedniej.
- Obie osoby mogą mieć zamknięte oczy lub też zamknięte oczy ma tylko biorca, zaś osoba masująca może wczuwać się w swój ruch i dotyk partnera, jednocześnie podążając za dłońmi swoim wzrokiem.
- **Jako osoba masująca** (dawca): wykonuj po ciele partnera ruchy podłużne „tam i z powrotem” (np. długości ok. 20 cm). Możesz także wykonywać subtelne ruchy okrężne (np. o średnicy ok. 5 cm). Pozwól prowadzić się swojej fantazji i intuicji. Pomyśl o tym, że chcesz rozluźnić ciało swojego partnera i przelać na niego czułość, radość i lekkość (swobodę, odprężenie). Masuj w ten sposób całe ciało – np. kolejno ramiona, plecy, lędźwie, pośladki, uda, kolana, łydki, stopy.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

- Rozluźnij się, wejdź w to, co robisz (w ruch twoich dłoni i dotyk ciała partnera), odkryj w tym pewne piękno i przyjemność, swobodę i poezję. Czuj, że ty podczas wykonywania ruchów dłoni po ciele twojego partnera także rozluźniasz się i sprawia ci to radość. Baw się tą sytuacją, wykonuj ruchy płynne i swobodne, czuj głębię i piękno twoich ruchów i twojego dotyku. Poczuj, że poprzez to działanie możesz być bardziej „tu i teraz", a więc – że także ty odprężasz się. Nie obawiaj się zanadto, jak wypadniesz, raczej skup się na życzliwości wobec partnera i swobodzie tego, co robisz. Aby jeszcze bardziej intensywnie wejść w głębię twojego dotyku, możesz dodatkowo (podczas wykonywania ruchów po ciele partnera) połączyć ruch i odczucie dotyku z czuciem swojego oddechu (wtedy nadaje to twojemu działaniu jeszcze więcej intymności, tak jak byłby to czuły szept). Masuj i czuj się zespolony – czuj, że wasz kontakt emocjonalny staje się harmonią, niewymowną grą bycia razem.
- **Jako osoba masowana** (biorca): zamknij oczy i wczuwaj się w ruchy i dotyk twojego partnera. Wczuj się w odczucie komfortu, odprężenia, poczuj, jak rozwijające się doznanie bezpieczeństwa odpręża cię na coraz głębszych poziomach. Odczuwaj przyjemność, a także życzliwość i swobodną, spontaniczną wdzięczność do swojego partnera. Teraz posługujecie się językiem dotyku, który dla waszego związku jest równie istotny jak codzienne rozmowy i sytuacje, ponieważ język ten doskonale nadaje się do emocjonalnego dialogu, do emocjonalnego porozumienia i harmonii. Wczuj się zatem w przyjemność dotyku i delektuj się każdym szczegółem ruchu.
- Dodatkowo możesz wydobywać z siebie mruczenie, co rozluźni zarówno ciebie, jak i przekona twojego partnera, że odczuwasz kontakt z jego dotykiem; pozwoli mu to jeszcze bardziej ufnie wczuć się we wzajemny dotyk. Odczuwaj dotyk twojego partnera i bądź w pełni w tej właśnie chwili. Dodatkowo możesz śledzić swój oddech (oddychając zupełnie naturalnie i bez wymuszania), odczuwając, jak napełniasz się witalnością, regenerujesz się, wypełnia cię ener-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

gia życia i miłości – po prostu pozwól sobie na spontaniczne doznania, które trudno jest nazwać. Najprościej można powiedzieć, że jest ci dobrze, czujesz się bezpiecznie, uwalniasz się od napięć i czujesz kontakt ze swoimi emocjami. Wasze emocje są w stanie dialogu i komunikacji. Jeśli chcesz jeszcze bardziej pogłębić korzyść z tego wzajemnego masażu, to skup się jednocześnie na tym, że wzrasta również poziom twojej wiary w siebie. Kiedy czujesz się odprężony, połączony ze swoimi emocjami, to jednocześnie możesz poczuć się bardziej wewnętrznie scalony, a poprzez to możesz równocześnie poczuć jakieś spontaniczne osadzenie w samym sobie, jakby bycie obecnym w swoim własnym centrum. Dobry kontakt emocjonalny zawiera bowiem także element niezależności i osadzenie w sobie samym. W niczym nie pomniejsza to dialogu, a wręcz przeciwnie – zwiększa go.

Zastosowanie przed zbliżeniem (jako elementu gry wstępnej) powyższego masażu spowoduje, że wasz kontakt emocjonalny będzie znacznie bardziej intensywny i przyniesie wam większą satysfakcję. Uatrakcyjni to waszą bliskość intymną, jak i przyczyni się do lepszych relacji emocjonalnych na co dzień. Kiedy każdy z partnerów bardziej przepracuje (poprzez powyższą grę miłosną) swoje emocjonalne konflikty i napięcia, wtedy codzienność stanie się znacznie mniej chaotyczna, a w miejsce problematyczności – pojawi się więcej kreatywnej energii.

Wzrok i znaczenie spojrzenia

Wzrok ma bardzo duże znaczenie w osiąganiu głębokiej satysfakcji płynącej ze wzajemnej intymności. Jak wiadomo, osoby niewidome znacznie intensywniej niż przeciętnie rozwijają swój zmysł dotyku, który rekompensuje im w jakimś stopniu brak wzroku. Osoby widzące mogą osiągać zaś głębię kontaktu między innymi także poprzez swój zmysł wzroku. Popularne powiedzenie głosi: „Spójrz mi w oczy, a zobaczę, czy mówisz prawdę”. Oznacza to inaczej, że oczy nazywamy „zwierciadłem duszy”.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

Gdy w trakcie wzajemnej bliskości i intymności partnerzy od czasu do czasu spoglądają sobie w oczy, wtedy właśnie dzielą się ze sobą głębokimi pokładami swojej duszy/psychiki. Jednocześnie wzrok oznacza także wzajemną uwagę i skupienie. Już samo to dzielenie się podczas bliskości swoją uwagą jest czymś bardzo pomocnym w tworzeniu głębokiego kontaktu – jest cennym darem, który wzmacnia psychikę partnerów.

Możemy stać się bardziej świadomi tego, co dzieje się z naszymi oczami i wzrokiem, poprzez wykonywanie kilku prostych i krótkich ćwiczeń oczu. W tym celu możemy wykonać ćwiczenie o nazwie **cztery spojrzenia**.

Masaż *joni* – poszukiwanie różnorodnych technik seksualnego spełnienia i wyrażania bliskości

Warto nauczyć się wielu nowych dróg doprowadzania do orgazmu i wyrażania intymnego kontaktu. Poprzez poznawanie takich nowych technik jednocześnie bardziej uczymy się samego siebie. Zdaniem wielu autorów, kobieta może osiągnąć głęboką satysfakcję seksualną, jeżeli np. jest przez dłuższy czas pieszczona w uszy, szyję, kręgosłup i inne miejsca erogenne. Nawet jeżeli doznania takie nie są typowym orgazmem, to jednak mogą być niezwykle przyjemne oraz mogą pełnić bardzo istotną rolę we wzajemnym kontakcie intymnym.

Joni to spotykana m.in. w indyjskich naukach erotycznych nazwa zewnętrznych żeńskich narządów kobiecych, co w naszym języku odpowiada mniej więcej słowu „srom” lub też pochwa/wagina. Wiele nazw zachodnich kojarzy się nieco pejoratywnie (negatywnie), dlatego warto posłużyć się nazwą indyjską. Nazwa *joni* wyraża ideę, że kobiece narządy są ważnym miejscem miłości, które powinno traktować się z szacunkiem. Słowo *joni* (w przypadku męskiego narządu

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

– *lingam*/penis/narząd męski) wyraża zatem bardzo pozytywny odcień znaczeniowy, a z drugiej strony – brzmi nieco poetycko.

Główną zasadą tego rodzaju techniki jak „masaż *joni*" jest bardziej świadome podejście do kontaktu intymnego i erotycznego. Oprócz tego, że masowanie sfer erogennych oddziałuje na człowieka podniecająco i pobudzająco – jednocześnie w tę grę intymną włączony jest element obserwacji i akceptacji.

Mężczyzna zazwyczaj klęczy pomiędzy nogami kobiety, stopniowo wykonując coraz bardziej zaawansowane pieszczoty jej miejsc intymnych. Kobieta obserwuje pojawiające się doznania, a mężczyzna obserwuje jej reakcje.

Istotą tego typu pieszczot miłosnych jest to, że bezpośrednim celem nie jest tu orgazm, lecz jedynie przyjemny masaż *joni* (kobiecych narządów intymnych). Orgazm może się tu pojawić spontanicznie, jako „efekt uboczny". Dzięki takiemu nastawieniu – zarówno „dający" (mężczyzna), jak i „biorca" (kobieta) mogą się całkowicie zrelaksować, bez nerwowego oczekiwania efektu.

Oboje odczuwają wzmocnienie energii, jak i wzajemny kontakt. Wspólnie powinni odczuwać w takiej sytuacji komfort, zadowolenie i wzajemne porozumienie. Pomocne może być zrelaksowane wczuwanie się w całe swoje ciało. Oddech niech stanie się miękki i płynny. Partnerzy powinni całkowicie zanurzyć się w odczuwaniu tej właśnie chwili.

Szczegółowa technika masażu joni jest opisana w pełnej wersji ebooka.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

Głębokie zespolenie – seks niczym ceremonia picia herbaty

Istotny problem większości współczesnych ludzi polega na tym, że żyją za bardzo w swojej świadomości, a mają zbyt mały kontakt ze sferą podświadomości i intuicji. Świadomość i logika nie są oczywiście czymś złym – są przecież bardzo wartościowe, problem jednak polega na tym, ze zbytnio pomijamy pozostałe obszary. To tak jakbyśmy np. W samochodzie dbali jedynie o jeden jego układ – pomijając pozostałe. W wyniku tego samochód nie działa sprawnie i nie wykorzystujemy jego pełnych możliwości.

Podobnie jest z nami – jeżeli zaczniemy zwracać uwagę na wszystkie sfery naszego wnętrza (najogólniej mówiąc na ciało, emocje, świadomość, głęboką psychikę i duchowość/intuicję), staniemy się szczęśliwsi i sprawniejsi. Gdy zwracamy uwagę na wszystkie obszary nas, a nie jedynie na naszą świadomość (myślenie logiczne), wtedy sfera świadomości także działa sprawniej i wydajniej.

Żyjemy za bardzo w świadomości, gdy jedynie główkujemy i boimy się o wszystko – nie czerpiąc jednocześnie energii z siły swoich emocji i ze swojej intuicji. Ponieważ to oparcie się na suchej i płaskiej świadomości jest na dłuższą metę trudne do wytrzymania – ludzie poszukują wyjścia poza to ograniczenie np. poprzez seks czy np. inni poprzez pigułki „ecstasy" lub inne narkotyki itp. Jednak rzecz w tym, że seks, aby nam pomagał, wymaga (niczym roślina) pewnego minimum pielęgnacji. Rzecz w tym, że musimy nauczyć się żyć szerzej, niż tylko w naszej płaskiej świadomości. Musimy w seksie odkryć głębię, którą będziemy mogli przenieść na nasze całe życie. Nie wystarczy sama tylko próba odreagowania codziennej świadomości w chwili krótkiego, instynktownego odreagowania. Potrzebne jest bowiem odkrywanie siebie – nie możemy czuć się zadowoleni bez odkrycia swojej niepowtarzalności, wielowymiaro-

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

wości itd. Tak jak idąc do kina, nie powinniśmy tam podziwiać filmu z zamkniętymi oczami, ale otworzyć się na piękno jego obrazów.

Aby seksualność faktycznie dopełniała nasze życie, scalała nasz związek i dawała nam nowe siły i możliwości – powinniśmy nauczyć się przeżywać ją jako głęboki rytuał. To podejście bardzo się nam opłaci, ponieważ tkwiąca w nas energia seksualna jest bardzo potężna i może nas bardzo istotnie wzmocnić i zainspirować.

Aby przeżyć intymność w taki sposób – po prostu podczas bliskości intymnej i seksualnej – bardziej „bądź" – odczuwaj, że „jesteś", że jesteś obecny. W tym swoim odczuwaniu, że jesteś – bądź bardziej świadomy swojego ciała i swoich emocji, bądź otwarty na wyobraźnię i głębszą psychikę.

Porównaj waszą bliskość i seksualność do np. „ceremonii picia herbaty". W japońskim rytuale picia herbaty nie jest najważniejsze, że pijesz herbatę – najważniejsze jest pełne, całym sobą, doznawanie, że jesteś i uczestniczysz w ceremonii. Każdy szczegół tego rytuału nabiera niepowtarzalnej głębi – to, jak siedzisz, to, jak jest herbata zaparzana i mieszana, to, jak jest nalewana i to, jak jest wypijana – każda rzecz ma wyrażać coś absolutnego, obecnego w każdym szczególe.

Zapewne czujesz, co staram się tu wyrazić. Podczas wzajemnej bliskości i podczas seksualnego zespolenia – staraj się być obecny w każdym szczególe bycia ze sobą, jak w najgłębszej i niepowtarzalnej ceremonii. W pełni bądź całym sobą w tym, co się dzieje – w pełni bądź obecny w swoim ciele, bądź obecny w emocjach, otwórz się na wyobraźnię i intuicję. Niechaj każdy gest ręki, każdy ruch ciała będzie niczym tajemny (niepowtarzalny i spełniający) rytuał. Twoje spojrzenie niech będzie pełne znaczenia, dotyk niech będzie pełen treści. Twój oddech niech będzie tak znaczący, jakby dawał ci życie. W pełni czuj, że żyjesz, że „jesteś". Każdy szczegół bliskości niech daje ci poczucie dotykania najgłębszego poziomu

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

siebie i życia. Niech wypełnia cię spontaniczna radość miłości – poczuj, że zapanowałeś nad swoim poczuciem czasu, nad całym swoim życiem. Odczuj charyzmę, która pozwoli ci być w pełni autentycznym i twórczym. Masz pełne prawo do porzucenia wszelkich lęków, masz pełne prawo do życia.

Dzięki takim doznaniom jedności stopniowo zburzysz w swoim życiu wszystkie swoje mury i ograniczenia – otworzysz się na pełną twórczość i kreatywność, drzemiącą w tobie siłę, którą rozpoznasz jako zjednoczoną z całym życiem. Odnajdziesz większą jedność ze swoim partnerem, codziennością i obowiązkami, jak i z całym wszechświatem odczuwanym jako jakaś nieskończona pieśń i trwanie.

Elementy pracy z wyobraźnią

Konstruktywne zastosowanie wyobraźni działa na nas zarówno terapeutycznie, jak i poszerza naszą wrażliwość.

Działanie terapeutyczne polega na tym, że świadome zastosowanie wyobraźni rozluźnia wiele naszych napięć, lęków, zmniejsza tkwiące w nas konflikty i negatywne wspomnienia.

Podczas wzajemnej gry miłosnej i zbliżenia seksualnego spróbuj użyć siły swojej wyobraźni, aby wyobrażać sobie, że ciało twojego partnera jest odbiciem całego kosmosu. Wyobrażaj sobie np., że kontury jego ciała przypominają kontury ziemi – wzgórza, pagórki i doliny, tętnice i żyły przypominają rzeki i strumienie, a narządy wewnętrzne są niczym jego świątynie. Prawe i lewe oko postrzegaj tak, jakby było słońcem i księżycem, a włosy lasami. Oczywiście nie jest tu najważniejsze, jakich konkretnych szczegółów użyjesz w wyobraźni, raczej bardziej istotne jest, że połączysz się z siłą swej wyobraźni i dzięki niej bardziej głęboko poczujesz, że ty i twój partner jesteście jednością z całym wszechświatem,

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

jesteście częścią całego kosmosu. Jesteście dostojni i wspaniali niczym słońce i gwiazdy, jesteście częścią wielkiej doskonałości i w tym odczuciu jedności odkrywacie głęboki komfort, zadowolenie i bezpieczeństwo.

Copyright by Wydawnictwo Złote Myśli & Rafał Seremet

Jak skorzystać z wiedzy zawartej w pełnej wersji ebooka?

To bardzo krótka prezentacja ebooka pt. "Arkana seksu". W pełnej wersji znajdziesz szczegółowe porady z zakresu bardzo wielu aspektów życia seksualnego i intymnego oraz wskazówki jak rozwijać swoją biegłość w każdym z tych obszarów. Dzięki temu, będziesz mógł czytelniku, zwiększyć poziom energii wewnętrznej (co podniesie poziom twojego zdrowia i samopoczucia), jak i poprawić jakość wzajemnego kontaktu z partnerem i funkcjonowania w życiu codziennym.

Zajrzyj na stronę **http://seksualnosc.zlotemysli.pl** – pełna wersja ebooka czeka.

Jak osiągnąć maksimum spełnienia w seksualnej sferze Twojego związku?

POLECAMY TAKŻE PORADNIKI:

Klucz do skutecznej komunikacji – Przemysław Pisula

Jak rozmawiać, by uniknąć niepotrzebnych błędówi osiągnąć zamierzony efekt?

Prawie wszyscy twierdzą, że umieją rozmawiać, ale z doświadczeń i obserwacji wynika, że kłopoty w tej dziedzinie życia mają... prawie wszyscy. Nie potrafimy słuchać, panować nad tym co i jak mówimy, wreszcie - nie przykładamy się do tego, aby porozumiewać się skutecznie i nie krzywdzić przy tym innych. Nie jest to łatwe, ale da się tej sztuki NAUCZYĆ...

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:
http://skuteczna-komunikacja.zlotemysli.pl

"Bardzo wartościowa publikacja. Umiejętność skutecznego komunikowania się jest sprawą nieodzowną, jeśli chcemy osiągnąć porozumienie. Jasno podane metody jak powinniśmy podchodzić do rozmów, a czego powinniśmy unikać. "

Ania, studentka pedagogiki, 22 lata

Rutyna w związku? – Anna Popis-Witkowska i Adrian Gasz

Poznaj 52 skuteczne i sprawdzone sposoby, które sprawią, że rutyna zniknie z Twojego związku.

Jesteście parą od lat. Mieszkacie razem. I popadliście w rutynę - kręcicie się w zamkniętym kółku "dom-praca-dom", rzadko ze sobą rozmawiacie, każde z Was ma swoje zajęcia, swoje obowiązki. Wasz związek pomału usycha. Jak temu zaradzić?

Więcej o tym poradniku przeczytasz na stronie:
http://rutyna-w-zwiazku.zlotemysli.pl

"Super wskazówki !!! Wykorzystując je w życiu świetnie się przy tym bawiłem :))). Polecam !!! Niech Wasz związek odetchnie świeżym powietrzem ;D !!!"

T.T., obecnie w Norwegii

Zobacz pełen katalog naszych praktycznych poradników na stronie www.zlotemysli.pl