

**Rafał Seremet**

# **Seks, miłość i spełnienie**

**Jak osiągnąć pełnię intymności i harmonii seksualnej.**

**Darmowa publikacja dostarczona przez**

**[www.I-love-you.pl](http://www.I-love-you.pl)**

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data 30.04.2004

**Wydanie darmowe, promocyjne** dostarczone przez [www.I-love-you.pl](http://www.I-love-you.pl)

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy.**

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

ARCHmedia s.c.

ul. Przy Dolinie 5/9

61-551 Poznań

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

**Wszelkie prawa zastrzeżone.**

**All rights reserved.**

## SPIS TREŚCI (wersji darmowej)

Wprowadzenie 4

Zainteresowanie twórczym podejściem do seksualności 6

Zaakceptuj swoją niepowtarzalność 10

Najprostsze sposoby podnoszenia jakości życia intymnego 11

Odkrywanie intensywności i harmonii w obszarze naszego ciała 14

*Naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni w celu zwiększenia świadomości własnego ciała* 14

*Glaskanie i masowanie partnera* 17

*Masowanie całego ciała partnera/partnerki – przebieg* 18

Wzrok i znaczenie spojrzenia 20

Masaż joni – poszukiwanie różnorodnych technik seksualnego spełnienia i wyrażania bliskości 22

Głębokie zespolenie – seks niczym ceremonia picia herbaty 23

Elementy pracy z wyobraźnią 25

## ***Wprowadzenie***

Starożytna wiedza Indii, Nepalu, Tybetu, Chin i Japonii dotycząca seksualności była przez wieki nieznaną 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.

Ponieważ seksualność w naszej zachodniej cywilizacji przez długi czas była tematem tabu – jest on obecnie dziedziną mocno zaniedbaną. Można powiedzieć, że wiedza o tym, jak uczynić z niej narzędzie rozwoju, stawia u nas 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 w takich dziedzinach jak np. uprawianie Kung-fu, wspieranie zdrowia i długowieczności itd.

Jednocześnie dosyć gruntownie zapoznałem się z ujęciem spraw płci prezentowanym przez zachodnią seksuologię. Studiując na polskiej uczelni zagadnienia psychicznego i emocjonalnego rozwoju człowieka, mogłem dodatkowo poszerzyć moje ujęcie o uwzględnienie czynników związanych ze współczesnym życiem społecznym i współczesną kulturą zachodnią.

Ponadto moje zrozumienie seksualności w dużym stopniu pogłębiło zagłębienie się w metody duchowego wykorzystywania seksualności – np. takie, jakie funkcjonuje w jodze tybetańskiej, czy w ujęcie erotyzmu w kulturze indyjskiej. Wszyscy słyszeliśmy coś o

„Kamasutrze”, jednak w istocie nauki indyjskie o płci i seksualności są znacznie bardziej całościowe, niż powierzchowne wyobrażenia na ten temat – zawierają znacznie więcej treści, niż jedynie barwne opisy niezwykłych pozycji seksualnych. W rzeczywistości, poza pozycjami, obejmują one cały potencjał człowieka – bardzo dużo miejsca poświęcają atmosferze życia intymnego, sprawom emocji i umysłowości.

Swoją sympatię do dawnej mądrości Chin mogłem mocniej poczuć m.in. przebywając na początku lat 90-tych na Tajwanie i w Korei Pd. Potem w roku 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 drzemającą w nas pierwotną moc seksualności. Właściwie wykorzystana, nie tylko wzmacnia ona 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 [„Przekształć swój związek”](#) napisałem w taki sposób, aby był on maksymalnie zrozumiały i czytelny dla zachodniego czytelnika. Przedstawione porady, reguły i ćwiczenia 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). Nasza 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 wyobrażenia 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.

Jest tak dlatego, ponieważ w naszej seksualności i intymności stykają się i krzyżują wszystkie nasze poziomy (ciało, emocje, poczucie wartości, wyobrażenia, 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 intymnego 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 wewnątrz 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 siły do przekroczenia własnego lenistwa, lęków, ograniczeń, zburzenia nawykowych murów dzielących nas od partnera i świata (całego życia, doznawania nieskończoności „wszechświata”).

\*\*\*

Istnieją metody pozwalające świadomie pracować z seksualnością, świadomie wykorzystywać drzemiący w niej potencjał. Dzięki nim możemy zarówno intensywniej doświadczać przyjemności i radości seksualnej, jak i stać się silniejsi, a jednocześnie wrażliwsi – bardziej spostrzegawczy (rozwinąć zarówno świeżość emocjonalną, jak i naszą wewnętrzną „intelektualną iskrę”).

Chcąc to uczynić – odnaleźć wysoką jakość intymności i głęboki poziom satysfakcji (intymnego spełnienia) – powinniśmy zwrócić uwagę na poszczególne poziomy naszego życia seksualnego, poszczególne poziomy nas odczuwane podczas intymności.

**(1)** Powinniśmy nauczyć się zauważać, **co dzieje się podczas naszej intymności z naszym ciałem fizycznym** – czy jest ono napięte, czy rozluźnione, jakie płyną w nim doznania, czy odczuwamy z nim dobry kontakt i czujemy się odpowiednio zintegrowani i zespoleni z ciałem? Czy czujemy się osadzeni w nim w taki sposób, że daje nam to poczucie spójności i właściwą podstawę pod naszą aktywność intelektualną, społeczną, zawodową, rodzinną?

**(2)** Powinniśmy zwrócić uwagę na **sferę naszych emocji**. Już samo nawiązanie lepszego kontaktu z emocjami, otwarcie się na nie i zaakceptowanie ich może dać nam większą dojrzałość seksualną i życiową. Dodatkowo jednak możesz nauczyć się wykorzystywać życie seksualne i intymne do pogłębionej wzajemnej wymiany emocjonalnej. Seks i intymność są wspaniałą okazją do wzajemnej emocjonalnej komunii – zharmonizowania swoich emocji poprzez wzajemny rezonans. Są szczególnie sprzyjającą okolicznością do głębokiej i spontanicznej autopsychoterapii.

Dodatkowo w poradniku tym zwrócimy uwagę na szereg innych płaszczyzn, które mogą w istotny sposób podnieść poziom naszej satysfakcji i porozumienia z partnerem, jak i przyczynić się do naszego wewnętrznego scalenia i spójności.

**(3)** Istotną płaszczyzną, którą warto wykorzystać jest **świadome posługiwanie się zmysłami** – świadome operowanie naszym wzrokiem, ćwiczenia (w formie gry miłosnej) z dotykiem, posługiwanie się zapachami perfum, czy naturalnych olejków zapachowych.

**(4)** Istotną płaszczyzną w twórczej intymności i seksualności jest również **praca z wyobraźnią**. Kiedy np. nieco rozluźnisz się przyjemną muzyką i miłą wonią perfum, lub po prostu uzmysłowisz sobie aby przez chwilę być pełniej tu i teraz (pozwolisz sobie na moment wytchnienia od zmartwień dnia codziennego – co jest przecież niezbędnym warunkiem higieny psychicznej oraz wydajności i efektywności działania), wtedy bardziej otwierasz się na konstruktywne użycie własnej wyobraźni w grze intymnej i bliskości. Możesz postrzegać w wyobraźni ciało swojego partnera jakby było rozgwieżdżone niczym niebo w bezchmurną noc, możesz wyobrażać je sobie jako doskonały i niepowtarzalny kosmiczny kształt, niczym piękno pagórków i dolin. Istnieje wiele sposobów twórczej pracy z wyobraźnią podczas wzajemnej intymnej bliskości, które omówimy w dalszej części tego poradnika.

(5) Polem pełnym niewykorzystanych niejednokrotnie możliwości jest świadome posługiwanie się **słowem i rozmową**. Spójrz w oczy swojemu partnerowi i powiedz mu np. „Jesteś dla mnie kimś naprawdę szczególnym i wartościowym. Cieszę się, że spotkałem cię na swej drodze”.

Innym aspektem świadomego wykorzystywania mocy mowy podczas miłosego zbliżenia jest operowanie barwą i siłą głosu. Można np. podczas głaskania partnera czule do niego szeptać jakiś prosty i miły zwrot – taki, który akurat przychodzi ci do głowy (może to być zupełnie dowolny zwrot – np. imię twojego partnera, czy „słodki, słodki kotek” itd.). Jeśli twoja intencja jest szczerą i głos życzliwy – bądź pewien, że dużo mu w ten sposób ofiarujesz. Nie musisz się krępować swojej miłej i czułej mowy – mówienie jest całkowicie naturalną ludzką zdolnością, którą powinno się wykorzystywać.

(6) Następnie mamy jeszcze sferę **głębszych obszarów psychiki i duchowości** – głębszego kontaktu uczuciowego z partnerem, jak i bardziej wyrazistego doznawania kontaktu z samym sobą – ze swoim poczuciem bezpieczeństwa, wewnętrznym osadzeniem i jasnością, z intuicyjnością i kreatywnością.

We wzajemnej bliskości – zarówno podczas pieszczot i gry miłosej, jak i podczas samego seksualnego zespolenia – możliwe jest otwieranie się na głębokie doznawanie kontaktu z swoim wnętrzem, z wnętrzem partnera, z wewnętrznym obliczem całego życia – całego wszechświata. Jeśli zwrócisz uwagę na to, co dzieje się z tobą podczas intymności na wcześniejszych poziomach (w napięciach ciała, w sferze emocji, w twojej mowie, w twoim spojrzeniu, w twojej wyobraźni), wtedy otworzy się przed tobą także doznawanie bardziej głębokich pokładów psychiki i duchowości. A to zarówno dopełni twoje zadowolenie, spełnienie i satysfakcję wynoszoną z intymności i seksualności, jak i dodatkowo scali cię wewnątrz i wleje w twoje życie dodatkowe pokłady energii.

## ***Zaakceptuj swoją niepowtarzalność***

Zwracając uwagę na te wszystkie obszary nas samych – z jednej strony urozmaicamy i niesłuchanie wzbogacamy nasze erotyczne i intymne doznania, uatrakcyjniamy nasz kontakt z partnerem, a z drugiej – lepiej poznajemy siebie, odkrywamy „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. Według wschodniego ujęcia (seksualności i duchowości) – głębia nas samych jest zarazem głębią całego Kosmosu, dotyka nieskończonego oceanem Ducha.

Cały człowiek – wszystkie jego poziomy są 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 nie lękanie się

zewnątrznych 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 świetne pole do lepszego poznania siebie i swojego partnera, do rozwinięcia doznania 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 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.

### ***Najprostsze sposoby podnoszenia jakości życia intymnego***

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, dodaje tym chwilom większej doniosłości, rozluźnienia, ciepła i przyjemnego nastroju. 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 odnajdujmy się w nich. Nie przywiązujmy się też 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.

- Innym prostym i bardzo przydatnym elementem w umilaniu atmosfery i pogłębianiu kontaktu podczas gry intymnej może być **zapach**. Możemy użyć mile pachnących perfum, czy też naturalnych olejków zapachowych. Możemy rozpylić je w powietrzu, po 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 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, rozmarynu, bazylii i innymi, które nam odpowiadają.

- **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, co raczej o niewielkie i symboliczne. Angażuje to zmysł smaku, pomaga bardziej wielostronnie zaobserwować siebie, jak i utrwalić podświadome skojarzenie kontaktu z partnerem z czymś przyjemnym. Owoce mają swoją energię, którą będziemy w jakimś stopniu odczuwać podczas dalszej gry miłosnej. Pojawi się to np. jako powracający smak, odczucie, czy skojarzenie. Wzbogaci monotonię i jałowość, o ile taka się pojawia.

- **Dotyk.** 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 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.

- 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 samymi świecami, a można po prostu zapalić kilka lub jedną świecę 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 i lepszym skomunikowaniu się z własnymi emocjami i doznawaniu błogości.

- **Wzrok i świadome patrzenie się**. 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 się w oczy partnerowi; patrzenie się 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 możemy nauczyć się pewnej samodyscypliny, polegającej na tym, że w takich chwilach odcinamy się na jakiś czas od wszystkich zmartwień i stajemy ponad nimi. Poprzez to na nowo zyskujemy większą kontrolę nad naszym życiem, jak i odkrywamy w sobie więcej sił do codziennych zmagania. Powinniśmy się zatem zdobyć na **chwilę tylko dla siebie**. Niech w tym momencie nie będzie 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. Niech zniknie chaos i na jego miejsce niech 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”.

- Od czasu do czasu wykonujcie jakieś **miłe wspólne działania** – np. wspólny wyjazd i delectowanie 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.

### *Odkrywanie intensywności i harmonii w obszarze naszego ciała*

W ramach niniejszego poradnika zajmiemy się stopniowo płaszczyznami, na których odbywa się kontakt intymny i seksualny. Zajmiemy się sferą naszego ciała, emocji, myślenia i funkcjonowania zmysłów, rozmowy i dialogu słownego, wyobraźni oraz głębszych poziomów psychiki. Poniżej przedstawione są dwie metody mające na celu zwiększenie poziomu odczuwania i kontaktu z naszym ciałem.

### **Naprzemiennie 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. Wyrwa 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.

- **Oto szczegółowy przebieg ćwiczenia:**

- Napinaj kolejno poszczególne partie mięśni ciała i rozluźniaj je,
- Napnij wszystkie mięśnie prawej ręki, a następnie rozluźnij. Odczuwaj doznania 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. I znowu wczuwaj się w doznania płynące z twoich mięśni, kiedy są one napięte, a następnie odczuwaj (zauważaj/obserwuj doznania), kiedy mięśnie są rozluźnione. Ucz się w ten sposób swojego ciała. Zwiększaj kontakt z nim.
- Powtórz to samo kolejno ze swoją prawą nogą, a następnie z lewą. Napinaj kilkakrotnie każdą z nich i rozluźniaj (napinaj /jednocześnie lub stopniowo/ pośladek, udo, ścięgna kolan, łydkę, staw skokowy, stopę aż po palce). Z jednej strony poczuć, że jest to jakiś rodzaj subtelnej gimnastyki wzmacniającej ciało i poprawiającej krążenia, a z drugiej – obserwuj odczucia przy napiętych mięśniach, a następnie przy rozluźnionych. Ucz się bardziej świadomego i pełnego odczuwania swojego ciała.
- 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, co bardziej poczuł swoje ciało i automatycznie poprawił nieco krążenie.
- Zrób tego ćwiczenia (napinania i rozluźniania mięśni) właśnie tyle, 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?**

Wykonanie takiego ćwiczenia jest bardzo proste i może ci w tym celu wystarczyć nawet 2-5 minut.

To, co powinienes/powinnaś wprowadzić w tym momencie do swojego intymnego współżycia, to właśnie ową większą świadomość swojego ciała. Po prostu, kiedy ćwiczyłeś/łaś 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 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.

\*\*\*

Choć ćwiczenie to jest tak proste, daje ono bardzo dobry fundament pod dalsze pogłębianie i podnoszenie poziomu doznań intymnych. Możemy je uznać za jedno z bardziej podstawowych, na drodze do naszego zdrowia i satysfakcjonującego życia seksualnego. Przeznacz na nie jakiś czas, np. dwa tygodnie, lub wykonuj je jeszcze dłużej, jako codzienną gimnastykę. Pamiętaj, aby przed zbliżeniem pozwolić sobie na taki komfort poczucia swojego ciała. Możesz kontynuować je cały czas, kiedy przejdziesz już do kolejnych punktów tego poradnika. Zawsze możesz, np. podczas brania prysznica, nawiązać taki głębszy czuciowy kontakt ze swoim ciałem. Istotnie podniesie to twoją świadomość doznawania, a jednocześnie korzystnie wpłynie na twoje zdrowie.

## Głaskanie i masowanie partnera

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

Równocześnie wiadomo jak ważny jest dotyk w sferze erotyki. Czułość kochanków to m.in. dotyk. Pełen magnetyzmu erotyzm wyraża się m.in. pełnym wewnętrznym magnetyzmem i czaru dotykem. Te niezwykle dotykowe doznania erotyczne, które tak bardzo ujmują swoim niewymownym wdziękiem partnerów erotycznych, polegają w dużym stopniu 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 doznanie bardzo przyjemne i relaksujące, stanowiące 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 dowolne 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 erotogenicnej.

Technikę piątą omówimy przy okazji poruszania zastępczych sposobów zbliżeń seksualnych – mających dużą użyteczność zarówno w wypadku niemożności odbycia tradycyjnego stosunku, jak i jako formy urozmaicające i wzbogacające tradycyjne współżycie. W tym momencie natomiast przyjrzymy się bliżej czterem pierwszym sposobom pracowania z dotykiem podczas gry intymnej.

Podczas waszej wzajemnej gry miłosnej wybierzcie któryś z czterech podanych poniżej wariantów (w tej wersji zaprezentowano pierwszy z nich). 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 kępować 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.

- 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 energia 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 element 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 osiągnięciu głębokiej satysfakcji 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 poprzez swój zmysł wzroku. Popularne powiedzenie głosi „popatrz mi w oczy, a zobaczę, czy mówisz prawdę”. Oznacza to inaczej, że oczy nazywamy zwierciadłem duszy.

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 sama ta wzajemna uwaga i dzielenie się nią podczas bliskości, 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.

\*\*\*

Możemy wykonać ćwiczenie o nazwie **cztery spojrzenia**. Eksponuje ono siłę naszego spojrzenia, stąd nazwy typu *spojrzenie ujarzmiające*. Łączymy w nim cztery fazy naszego oddechu (wdech, zatrzymanie, wydech i bezdech) z patrzeniem się w cztery strony (w lewo, w prawo, do góry i w dół). Oczywiście w tym momencie nie chodzi o to, aby to ćwiczenie wykonywać w trakcie wzajemnej bliskości, ale raczej próbować je poćwiczyć w wolnych chwilach i poprzez to rozwinąć w sobie większą świadomość swojego wzroku. Wtedy, już podczas faktycznej bliskości, łatwiej nam będzie bardziej świadomie wyrażać swoim wzrokiem, naszą uwagę i skupienie, bliskość i kontakt.

- Robiąc wdech patrzymy się w lewo i myślimy, że jest to spojrzenie ujarzmiające
- Robiąc krótkie zatrzymanie oddechu patrzymy się w prawo i myślimy, że jest to spojrzenie wzywające
- Robiąc wydech patrzymy się ku górze (w kierunku czoła) i myślimy, że jest to spojrzenie powalające
- Robiąc krótki bezdech patrzymy się w dół (w kierunku czubka nosa) i myślimy, że jest to spojrzenie zamieniające w kamień

Pod wpływem wykonywania tego typu ćwiczeń nasza siła spojrzenia, jak i siła oczu zwiększa się. Ponadto łatwo zauważymy, że ćwiczenie to stymuluje pewne rejony mózgu, zwiększając w nas doznania przytomności i jasności myślenia. Cykl taki (czterech faz oddechu z patrzeniem się w cztery strony) należy wykonać kilka razy, po czym rozluźnić oczy i poczuć łagodność, a zarazem większą wyrazistość spojrzenia.

Warto powtarzać je przez jakiś czas codziennie, co wpłynie korzystnie zarówno na naszą sferę seksualno-intymną, jak i na ogólne samopoczucie i formę psychiczno-mentalną. Nie należy jednak przesadzać z ilością, aby nie przeciążać oczu.

W poradniku właściwym, zajmiemy się kilkoma dodatkowymi sposobami witalizowania naszych oczu i wzmacniania siły naszego spojrzenia, takimi jak krótkie wpatrywanie się w jeden punkt, oraz masowanie punktów wokół oczu.

### ***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. Jedną z takich wartościowych i pomocnych technik może być „masaż joni”.

Joni to spotykana m.in. w „Kamasutrze” indyjska nazwa zewnętrznych żeńskich narządów kobiecych, co w naszym języku odpowiada mniej więcej słowu „srom”. Jednak osoby badające wschodnie techniki konstruktywnego zastosowania seksualności, wolą pozostawać przy nazwach typu *joni* i *lingam* (narząd męski), ponieważ z jednej strony brzmią one bardziej poetycko, jak i jednocześnie zawierają bardzo pozytywny odcień znaczeniowy. Zwraca się uwagę na to, aby zewnętrzne narządy seksualne postrzegać jako coś bardzo pozytywnego. Podejście takie sprzyja rozwijaniu i podnoszeniu jakości naszych doznań seksualnych, sprzyja miłości i uduchowieniu płciowości. Kobięcy narząd, joni, bywa np. nazywana w Chinach „jaspisową jaskinią”, gdzie jaspis (szlachetny kamień) oznacza coś szczególnie cennego. Wszystko to oznacza, że częścią wzajemnego szacunku i miłości pomiędzy partnerami jest okazywanie szacunku swoim narządom intymnym, które niejednokrotnie nazywa się (na znak owego szacunku) „miejszem tajemnym”.

Nie będziemy tutaj szczegółowo wyjaśniać przebiegu masażu joni, gdyż wszystkie takie techniki nowych dróg do erotycznego zaspokojenia, podamy w poradniku właściwym. Tutaj jedynie skupmy się na podstawowych zasadach *masażu joni*.

Główną zasadą tego rodzaju techniki jest bardziej świadome podejście do kontaktu intymnego i erotycznego. Oprócz tego, że masowanie sfer erotogennych oddziałuje na człowieka podniecająco i pobudzająco – jednocześnie w tę grę intymną włączony jest element obserwacji i akceptacji. Osoba nie ucieka wtedy w podniecające doznanie, ale pozwala mu się pojawiać i go obserwuje. Poprzez to odkrywa zupełnie nowe obszary doznawania, jak i partnerzy razem odkrywają nowe formy wzajemnej komunikacji.

Mężczyzna zazwyczaj klęczy pomiędzy nogami kobiety i stopniowo, według określonej procedury wykonuje coraz bardziej zaawansowane pieszczoty jej miejsc intymnych. Kobieta obserwuje pojawiające się doznania, a mężczyzna obserwuje jej reakcje. Poprzez to odkrywają zupełnie nowe formy kontaktu. Pomimo narastającego podniecenia do nikąd się nie spieszą. Ich celem jest bowiem bardziej pełne zespolenie się ze swoją energią seksualną, nie zaś jej rozładowanie. Ich celem jest bardziej pełne poczucie wzajemnego kontaktu. Nie tylko kobieta, ale także mężczyzna, podczas takiego rodzaju pieszczot, uczy się czegoś zupełnie nowego. Bardziej pełnie harmonizuje się z energią seksualną swojej partnerki, jak i pełniej odczuwa siłę swojej własnej energii seksualnej.

Oboje odczuwają wzmocnienie energii, jak i wzajemny kontakt. Dodatkowo pomocne w tej wzajemnej harmonii może być patrzenie sobie nawzajem w oczy, głaskanie od czasu do czasu kobiety po brzuchu, czy piersiach.. Wspólnie powinni odczuwać w takiej sytuacji komfort, zadowolenie i wzajemne porozumienie. Pomocne może być zrelaksowane wczuwanie się w całe swoje ciało oraz odczuwanie dobrego kontaktu ze swoim oddechem. Oddech niech stanie się miękki i płynny. Partnerzy powinni całkowicie zanurzyć się w odczuwaniu tej właśnie chwili.

### ***Głębokie zespolenie – seks niczym ceremonia picia herbaty***

Istotny problem większości współczesnych ludzi, polega na tym, że żyją za bardzo w swojej świadomości. Nie znaczy to, że świadomość i logika są złe – są przecież bardzo wartościowe, problem jednak polega na tym, że zbyt mało pomijamy pozostałe obszary. To tak jakbyśmy np. w samochodzie dbali jedynie o jeden jego układ – pomijając pozostałe. W wyniku tego auto nie jest sprawne.

Podobnie jest z nami – zwracając uwagę na wszystkie nasze sfery (najogólniej mówiąc na ciało, emocje, świadomość, głęboką psychikę i duchowość/intuicję) stajemy 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 też inni poprzez pigułki „ekstazy” itp. Jednak rzecz w tym, że seks, aby nam pomógł 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, wielowymiarowości 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 siebie i życia. Niech wypełnia cię spontaniczna radość miłości – poczuć, że zapanowałeś nad swoim poczuciem czasu, nad całym swoim życiem. Odczuć 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***

W tej skróconej wersji poradnika o twórczym wykorzystaniu seksualności, przyjrzyjmy się jednej z wielu metod wykorzystywania siły wyobraźni do pogłębiania poziomu odczuć, podczas intymnego zbliżenia.

Konstrukttywne 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. Działanie poszerzające polega natomiast na rozwinięciu naszej wrażliwości na wielu poziomach – emocjonalnym, myślowym, a także w pewnym stopniu, duchowym.

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, co 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, 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.

\*\*\*

Oto bardzo krótka prezentacja ebooka „[Przekształć swój związek. Seksualność jako narzędzie wewnętrznego rozwoju](#)”. W pełnej wersji znajdziesz szczegółowe porady z zakresu bardzo wielu aspektów życia seksualnego i intymnego oraz wskazówki jak rozwijać swoją biegłość na każdym z tych obszarów. Dzięki temu będziesz mógł czytelniku zwiększyć poziom swojej 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.

