

Milujte sex

PRAKTICKÁ CVIČEBNICE



VÍTEJTE!



Jsem moc ráda, že jste se rozhodla udělat si na sebe čas. Je to investice k nezaplacení. Tato intimní praktická cvičebnice je zde pro vás a z celého srdce věřím, že si díky jednotlivým myšlenkám a cvičením přijdete na spoustu zajímavých myšlenek, které vám pomohou.

Na projití cvičebnice si dopřejte čas a klid. Budeme se totiž nořit do vaší minulosti, do vašeho přístupu k sobě i k milování jako takovému.

V této cvičebnici najdete cvičení, která vám nejprve nemusí být příjemná. Zvláště, pokud v minulosti číhají bolístky a nepříjemné zážitky.

Naším cílem však není v minulosti se rýpat. Naopak. Potřebujeme se s minulostí srovnat, poděkovat jí, že jsme se stali, kým jsme, a osvobodit se od starých paradigmat i vidění světa. Jinými slovy - **napravíme nefunkční přesvědčení a vzorce, které vám mohly pomoci v minulost, ale dnes vám spíše škodí.**

Stará a nefunkční přesvědčení si můžete představit jako neviditelný klobouk, díky kterému nám neustále prší nad hlavou. Což značně znepráhňuje život, nemyslíte?

Proč klobouk nemůžeme jednoduše odložit? Jedním z problémů bývá, že jej ani nevidíme. Potvůrku. Díky cvičebnici se na klobouk zaměříme. Z pozice oběti, které se "dějí špatné věci", s trochou práce vystoupíte a začnete svůj život utvářet.

Budeme hodně pracovat s **emocemi**. Kouzelný klobouk má totiž chapadýlka a moc rád se nás drží.

Některá chapadla do nás pumpují strach, jiná hněv a některá zase bezmoc či smutek. Ale nebojte. V rámci naší společné práce se zbavíme i jich.

V krátkosti si pojdme projít doporučení, jak se cvičebnicí pracovat. Věřím, že máte i **e-book Milujte se(x)**, kde je popsána teorie více do hloubky a v širším kontextu. Celistvý pohled na intimitu se vám bude hodit.

Ve cvičebnici využijeme **cvičení, která vychází z koučinku, psychologie a tak trochu i z terapie**. V koučinku často pracuji s emočními vzorci, jejichž správné provedení si žádá asistenci.

Nicméně pro naše účely využijeme ještě další skvělý způsob, díky čemuž se samy sobě stanete koučem. Nezapomeňte, že nejdříve je nutné klobouk i s chapadýlky vidět, poté jejich vliv pochopit (a prožít) a následně je odstranit.

Citlivě a dlouhodobě.

Metodika, se kterou budeme pracovat se jmenuje **Pojmenuj - Prožij - Osvobod' se**.

Skládá se ze tří kroků a je důležité vždy projít všechny tři.

Pojmenuj: Vrátime se do minulosti (dávno i blízko) a zcela otevřeně a upřímně k sobě samé si definujete, jak vás ovlivnila nebo ovlivňuje. Může být těžké vzpomínat a prožívat např. rozvod vašich rodičů, avšak tato zkušenost je tu dnes s vámi stejně a nevědomě vás ovlivňuje. Pokud o vlivu nevíte, dáváte klobouku živiny.

Prožij: Dovolíte si naplno procítit, jaký dopad na váš život minulost má. V tomto bodě nám vždy pomohou kartičky s emocemi. Pojmenováním emocí můžeme historii lépe pochopit. **Pozor, není cílem tuto zkušenost zlehčit, znehodnotit či odsoudit.** Naopak. Potřebujeme jí přiznat všechen kredit za to, kým jsme.

Osvobod' se: Každý den si máme možnost vybrat, jakým člověkem jsme. Pokud nás ovlivňuje minulost nevědomky, jsme oběť. Pokud známe vzorce a víme, že je klobouk na naší hlavě, můžeme si vybrat a pomalu jeho moc minimalizovat. Mluvte o svých vzorcích s partnerem. Sledujte, kdy jednáte na jejich základě. Zamyslete se, jak můžete staré vzorce přepsat... **Často pomůže pozornost, láska k sobě a to, že nejste na život sama.**

Některé úkoly je dobré projít s kartami pro pojmenování emocí (růžové) a potřeb (zelené). Jsou součástí balíčku. Velmi doporučuji jejich vytištění.

Karty se vám budou hodit ve všech případech, **kdy vás nějaká vzpomínka nebo informace zasáhne a vyvolá reakci, kterou nebudete umět pojmenovat.** Jak s kartami pracovat popisují v první kapitole Minulost. Je dobré je spojit s technikou **Pojmenuj - Prožij - Osvobod' se**.

Nuže, na začátek je zmíněno vše podstatné. Můžeme se proto pustit do práce. Určitě se už těšíte!

MINULOST



JAK NAŠE HISTORIE OVLIVŇUJE NAŠI SOUČASNOST?

Přestože se nám v minulosti mohlo stát mnohé, neoddiskutovatelně k nám zážitek patří. I když je mi jasné, že spoustu věcí byste ráda změnila. Nejtěžší momenty v našem životě ale znamenají transformaci. Přerod bolí. Je však pro náš rozvoj nenahraditelný.

Již jsme se na váš život dívaly z pohledu emocí i z pohledu vašich nejbližších. Nyní si projdeme několik klíčových otázek z oblasti Přesvědčení a Minulost, která vám, věřím, osvětlí důvody vašeho současného chování i smýšlení.

Zapísejte si, co vám přijde důležité (o tři stránky dál).

Nemusíte na sebe spěchat. Až budete mít prostor a náladu, ponořte se do svých úvah. **Cvičení jsem koncipovala jako tisknutelné karty, které si můžete vzít kamkoliv.**

Přesvědčení

Jak se u nás doma
mluvilo o
menstruaci?



Přesvědčení

Jak jsme se doma
dívali na nahotu? Šlo
o přirozenou věc?



Přesvědčení

Jak se u nás doma
mluvilo a nahlíželo
na masturbaci?



Přesvědčení

Jak mi rodiče
vysvětlili rození dětí
a sex?



Přesvědčení

Co mě rodiče naučili
o lásce a vztazích?



Přesvědčení

Jak můj pohled na
sex ovlivňuje
náboženství, kultura
nebo prostředí, ve
kterém se nacházím?



BUDOUNCNOST

JAK TO CHCI JÁ?



Posledním cvičením celé cvičebnice a kapitoly Budoucnost je vlastně jedno velké shrnutí vaší dřívější práce. I vy sama si díky cvičení uvědomíte, na co jste přišla a co je důležité.

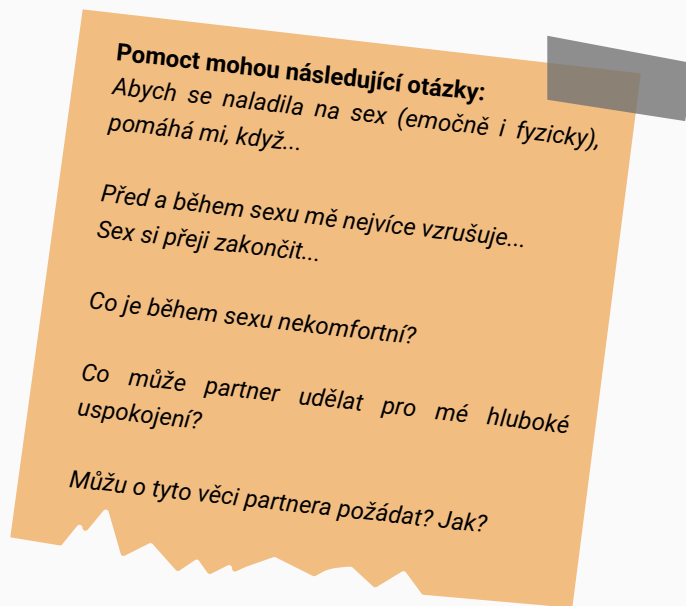
Co byste napsala, kdybyste měla vytvořit **Jednoduchý milostný manuál** na _____ (vaše jméno ve 4. pádě)?

Projděte si cvičebnici, podívejte se na své hlavní poznatky ze všech kapitol. Napište si nedořešené otázky nebo body na diskuzi s partnerem. Poslední cvičení slouží vám, abyste se v sobě zorientovala. A abyste mohla poznatky sdílet.

Můj milostný manuál:



Handwriting practice lines for the 'Můj milostný manuál' section.



Pomocť mohou následující otázky:

Abych se naladila na sex (emočně i fyzicky), pomáhá mi, když...

*Před a během sexu mě nejvíce vzrušuje...
Sex si přeji zakončit...*

Co je během sexu nekomfortní?

Co může partner udělat pro mé hluboké uspokojení?

Můžu o tyto věci partnera požádat? Jak?



Pokud můžete, sdílejte své poznatky s partnerem. Muži mají rádi jasné a konkrétní informace. I váš partner jistě ocení, když bude vědět, jak na vás. Pokud je pro vás sdílení těžké, možná můžete začít rozhovorem, proč tomu tak je?

Pomocť mohou opět emoční kartičky a karty potřeb.

Zdraví
Čiřost



Spontánnost
Výzva



Důvěra
Spoleh



Získat dovednost
Mistrovství
Um



Odpočinek
Relax



Možnost volby
Samostatnost



Intimita
Blížkost
Hluboký prožitok



Vliv
Moc
Ovládnutí



Být součástí
Někam patřit



Opravdovost
Přímost



Pravda
Co říkám, dělám



Bezpodmínečná
lářka



Bezpodmínečné
přijetí



Blížkost



Zájem
Snaha pochopit



Hravost
Zdravé soutěžení



Uznání
Ocenění
Být viděn



Sdílení



Zábava
Humor



Spolupráce
Společný cíl



Čistota
Uřořádanost





Milujte sex

JAK SI UŽÍT A PROŽÍT MILOVÁNÍ VE VAŠEM
VZTAHU?



Obsah

NAČ SE MŮŽETE TĚŠIT?

5

JÁ A SEX

Jak je spokojenost v sexu relativní...

Jak dnes vnímáme sex?

Jaké je "zdravé" vnímání sexu?

15

JAK USPOKOJIT MUŽE

Minulost: Jaká přesvědčení ovlivňují náš život?

Přítomnost: Jak se(x) přijímáme a vnímáme?

Budoucnost: Jak to chci já?

19

SPOLEČNÉ IMTIMNÍ PROŽITKY

Síla sexuální energie

Let's talk about sex, baby!

23

KDYŽ JE NEJHŮŘ...

Jak vyřešit problém ve vztahu a tím pomoci intimně?

26

ZÁVĚREM



Princip žití v přítomnosti možná znáte i jako tzv. mindfulness. Stejně jako každou dovednost je však třeba trochu trénovat. Vyplatí se tedy vyhradit si chvíli času kdykoliv během dne a snažit se vyčistit si hlavu. V sexu pak dovednost najdete jako když najde...

JAK SI VÍCE UVĚDOMOVAT VLASTNÍ TĚLO?

PŘÍTOMNOST

Po sexu a vlastně kdykoliv jindy:

Snažte se občas zastavit a vnímat, jak se vaše tělo má. V duchu se můžete i zeptat a chvíli počkat na odpověď. Opět, aktivita vám možná přijde úsměvná, ale věřte, že se vám po několika dnech zautomatizuje. Navíc se vám začne více rozvíjet intuice a tak nějak vám budou přicházet odpovědi, aniž byste se musela moc snažit.

Když sedíte v práci u počítače, zkuste chvíli ve vzduchu nechat myšlenku, co dělá vaše tělo. Má žízeň? Sedí dobře?

A když jste v kontaktu s dalšími osobami, vnímáte, jestli vám odebírají sílu nebo jestli vás dobíjí? Je vám příjemné mluvit s tím či oním člověkem?

Před sexem samotným:

Může jít o předeheru nebo aktivitu s partnerem, kdy se více zpřítomníte. Vyzkoušet můžete:

- Masáž těla, kdy se budete soustředit na doteky na vaší kůži a vůni oleje.
- Společné objetí, kdy společně zpomalujete a synchronizujete se v dýchání, přičemž muž se přizpůsobuje vám (princip vědomého milování, které si ve zkratce projedem v poslední kapitole).

- Smyslný nebo pomalý tanec, kdy se necháte unášet hudbou.

Při sexu:

Je velmi těžké nechat být veškeré myšlenky a soustředit se na to, co je. Nicméně, učený z nebe nespadl a ani Dalajláma se nestal mistrem hned.

Kdybych vám měla doporučit dvě věci, jak být "v těle" při sexu, nabídla bych vám:

1. Vnímat každou část svého těla, co se děje. Vnímat kůži, dech a příjemné pocity, které se vám po těle rozlévají. Kdykoliv se vám rozběhnou myšlenky, zkuste se soustředit na něco ze zmíněného.
2. Vytvořit bezpečné prostředí s partnerem tak, abyste se cítila dobře a mohla se věnovat prožitku. Pokud se tedy zatím necítíte dobře s rozsvícenými světly, udělejte si přitímní. Je-li vám nepříjemná nějaká poloha a tušíte, že by na ni mohlo dojít, zkuste si dopředu s partnerem promluvit...

Další důležité otázky:

Co pro sebe můžete udělat, abyste více vnímala své tělo?

Jak vztah k vašemu tělu ovlivňuje, jaký máte postoj k sexu?

Jak definujete, co je v intimitě sexy?

Napište si prosím odpovědi teď.



Opravdová intimita přichází, když mezi partnery přestane vše existovat; žádný prostor, zábrany ani lži.

RANATA SUZUKI

kurtizánou a její popis stimulace mužů je prostě skvělý.

Mezi varlaty a penisem je malý kousek kůže zvaný perineum, tedy hráz. Je velmi citlivá na dotek, proto může zvýšit pocity rozkoše při jakékoliv stimulaci penisu. Můžete experimentovat. Třeba tuto část hladit nejprve jemně konečky prstů, pak nehty. Můžete vytvářet i jemný tlak. Přesto buďte opatrné, neboť kůže je velmi citlivá na dotek.

Varlata můžete vcucnout jedno po druhém, olizovat je nebo hladit konečky prstů či nehty. Každý muž má jiný práh bolesti, proto i tady buďte opatrné. Jde o citlivý orgán. Co se týče samotného penisu, můžete využít několika technik.

Vždy velmi záleží na konkrétním muži a to jak velký tlak preferuje nebo jak hluboko mu dělá dobře, když jdete ke kořenu penisu. Penis můžete stimulovat rukou, ústy nebo ústy nahoře a rukou u kořene penisu. Někteří muži také preferují stimulaci uzdičky (kousek kůže na vrcholu penisu). Tu můžete stimulovat kmitáním jazyka.

Stimulace penisu jsou pak různé a jsem si jistá, že můžete sama experimentovat. Přidávám pár nápadů pro začátek. Platí, že fantazii se meze nekladou. Dovolte si hravost. Použít nemusíte jen ruce a pusu, ale třeba dlaň, dva prsty (palec a ukazovák, čímž vznikne kroužek), kůži mezi palcem a ukazovákem, jazyk atd.

Čím víc si budete stimulaci partnera viditelně užívat, tím větší prožitek partner bude mít.

Několik technik pro inspiraci:

- Nekonečná vagina: Používáte obě ruce (musí vám po penisu klouzat) a jdete směrem od kořene až k žaludu. Ruce se střídají rychle za sebou. Tlak i intenzita závisí na preferenci každého muže.
- Vykuk: Stejný princip, jen v opačném směru (ruce jdou od žaludu ke kořenu).
- Orgasmická dlaň: Jednou rukou držíte kořen penisu. Druhá ruka je otevřená a středem dlaně se dotýkáte žaludu. Otevřenou dlaní pohybujete do stran a třete tím horní část penisu.
- Prostor mezi palcem a ukazovákem: Otevřete teď naplno dlaň a sáhněte si na kůži mezi palcem a ukazovákem. Máte? Kůže je měkká a přesto pevná. Touto částí můžete zkusit stimulovat penis v místech, kde žalud přechází v úd. Čím pomaleji, tím lépe. Ostatní prsty či druhou ruku ale nepoužívejte.

- - -

Ve druhé kapitole o mužích jsme pokryly druhou část vašeho intimního života, tj. partnera. Kapitola by mohla být určitě ještě delší. Avšak mým cílem bylo dát vám jiný vhled do psychiky partnera a do jeho sexuality.

Ve společnosti se o těchto věcech bavíme málo. Musíme mít štěstí, abychom měly kamarádky, které se nestydí o uspokojování sebe i mužů mluvit. S vlastními rodiči se o intimě bavit nechceme (asi ani naši rodiče). :-) A protože školní systém selhává a my se horko těžko dozvídáme jen, jak nepočít, je nutné se vzdělávat jinde.



“Muži chtějí sex, aby se s námi emocionálně spojili. Ženy chtějí emocionální spojení, aby s muži mohly mít sex.”

**JOHN
GOTTMAN**