

ÖRÖMTELI NŐ - KARIZMATIKUS FÉRFI

Írások a tudatos szexualitás világából

SZENTESI SZILVI INTIMITÁS MŰVÉSZ 2017



Szentesiszilvi
INTIMITÁS • MŰVÉSZ

Kedves Olvasó!

Szeretettel nyújtom át az írásaimból készített válogatást elektronikus írás gyűjteményként, mini könyvként.

Az utóbbi években szenvedélyesen osztottam meg a BLISS Magazinban gondolataimat, tapasztalataimat a női és a férfi intimitás és szexualitás témáiban.

A visszajelzéseitekből egyértelművé lett, hogy szeretitek ezeket az írásokat, és sokszor izgalommal várjátok az újabbakat.

Termékeny és inspirált nőként sokszor magam is rácsodálkozom, hogy mennyi minden teremtdött néhány év alatt! Az írások, programok, személyes terápiaiak, képzések és oktatások, online anyagok is. (Ez most igazán boldoggá tesz!)

Eljött az ideje hát, hogy válogassak most mindabból, amim van, és a legjobbakat, olvasóim által legjobban szeretett írásaimat csokorba szedve átadhassam most ebben a formában Neked.

Az az érzésem, hogy jól fog jönni számodra is ez a kis "titkos könyvecske", leginkább azokra az időkre, amikor háborítatlanul tudsz elmerülni, belefeledkezni ebbe az izgalmas témába.

Az utóbbi évtizedben a minőségi szexualitás felfedezése, tanulása és tanítása töltötte ki az életemet.

A szomatikus (testközpontú) szex oktatás (amelyet több évig tanultam) olyan alapot adott, amivel egyszerűen és természetesen tudtam beszélni a szexualitásról, és vissza tudtam vezetni az embereket testük, vágyaik édes igenléséhez.

Ez a korszerű, érthető testközpontú szexoktatás, úgy érzem, hogy remekül kiegészíti a lelkibb, spirituálisabb megközelítésű tantrikus hagyományokat.

Így az én életemben (és írásaimban) a test és a szex, szexualitás és spiritualitás nagyszerűen kiegészítik és erősítik egymást.

Imádom ezt, hogy híd lehetek a két világ között, hogy egybe olvashatom azt, amit olyan régóta igyekeztek kettéválasztani: testiséget és szellemiséget.

Felszabadulni a szégyen és a bűntudat béklyói alól, kapcsolódni élet erőnk, és szexuális lehetőségeink tiszta forrásához, az önismeret, az önszeretet útján járva kiteljesíteni életünket, beteljesíteni erotikus életünket- igen, ezek az álmok vezettek és vezetnek most is.

Ezek az írásaim sokak számára "túl sokak", túl merészek, szókimondók és formabontók. Valóban nem igen sorolhatóak sehova sem.

Mások számára meg éppen pont jók, mert kimondanak olyan dolgokat, amelyekkel sokan egyedül vannak, mélyen magukba zárva, vagy eltemetve hordoznak.

Rengeteg levelet kapok olvasóimtól, és tudom, hogy az út a gyönyörteli szexualitáshoz sokszor rögzös.

Nem vagyunk egyformák ebben sem, máshonnan jövünk, mást szívunk magunkba, különböző döntéseket hoztunk a vágyainkról is az életünk során.

Van, akiknek a gondolataim nagy igenek, és vannak olyanok, akiknek talán inkább távoli remény csillagok a sötét éjszaka egén.

A jó hír azonban az, hogy igen gyakran azok indulnak el félelmeik ellenében a kiteljesítő szexualitás felé, akiknek a legreménytelenebb a helyzete.

Én a magam részéről gyakorlat és gyakorlás párti vagyok, és mindaz, amit ezekben az írásokban közzé tettem, mind-mind a saját átéléseim és megéléseim tapasztalatának esszenciái.

Amikor megadjuk az engedélyt arra, hogy jó szexben legyen részünk, akkor az angyalok is mosolyognak, mert még egy különleges és egyedi lélek ad esélyt arra itt és most, hogy élvezze és megélje önmagát egy valóban megtestesült lélekként!

A történelem folyamán sok mindent elkövettek azért, hogy a test és a lélek szétválasztva élje meg önmagát.

"Ezekkel az írásaimmel arra szeretnék inspirálni – dacolva a történelmi tényekkel –, hogy ragadj meg mindent lehetőséget, mutasd meg magadnak – és a világnak is – azt az élet- és szexigenlő lényt, aki vagy, valamint hogy éld meg azt, amire vágysz, és amit megérdemelsz."

Öt-öt írásomat válogattam össze női és férfi témákban, válogass kedvedre!
Remélem mind a tíz Neked fog szólni!

Gyönyörteli időtöltést kívánok:



Szentesi Szilvi intimitás művész



A női gyönyör KO-ja – 5. oldal

Túl sok vagyok – 8. oldal

A türelem rózsát terem – jegyzet a csiklói orgazmusról – 11. oldal

Az erős nő – 14. oldal

Az illatos puncsi – 18. oldal

A gyönyörű farok – 20. oldal

Miért nem áll fel? - 26. oldal

Én már nem a farkammal duglak – 30. oldal

A férfi orgazmusa egyszerű és mechanikus- tévhitek és remények a férfiak

Szexualitásáról – 34. oldal



A női gyönyör KO-ja

A nő természeténél fogva „követhetetlen” a férfi számára, hol közel engedi, hol távol tartja, hol ösztönzi, hol fékezi, hol fűti, hol hűti.

„Nem tudom” és „talán”, és ami férfi aggyal végképp bosszantó üzenet: találd ki, hogy mi lenne jó nekem.

Mindez azért van így, mert **amire a nő vágyik, az nem racionális.**

Az út oda, ahova a nő akár öntudatlanul is tart, szövevényes, kalandos és irracionális próbatételek során vezet.

De meglelheted Ariadné fonalát, ha megérted a mire vágyik a nő, mélyen a lelke mélyén, hogy aztán képes legyél elfogadni ezt, és kitartással, humorral és kedvességgel ráállni a próbára.

Mindez azért lehet így, mert a nő a „legtöbbre” vágyik, arra, hogy totálisan megnyíljon és megadhassa magát annak a férfierőnek, ami kiérdemli ezt az odaadást. Ezernyi próbatétel elé állítja a férfit, miközben a legtöbbször maga is bizonytalan saját magát illetően is.

Olyan **férfire vágyik, aki maga a megtestesült Férfiasság.** Nem csak testében, hanem első sorban lelki erejében, szívében és szellemében.

Arra vágyik, hogy megadhassa magát ennek, hogy engedelmeskedhessék annak a minőségnek, ami méltó arra, hogy áthassa, betöltse és magáévá tegye.

Azt akarja, hogy a **férfi farkában benne legyen a tiszta jelenléte**, vágyának **Forrása és Célja, a tudatossága, mélysége és igazsága.** Azt akarja, hogy ez a minőség, ez a férfi, ez a farkok belé hatoljon és elérje azt, hogy őt „kiüsse”. Azt akarja, hogy ez a jelenlét, energia és szeretet őt önmagán (minden eddigi önazonosságán) tovább vigye, hogy önmagából kiszabaduljon, és egy ekstatisztikus, szerelmi önkívületben megrészegüljön.

Azt reméli, hogy a férfi kitartó lesz, türelmes és állhatatos, így pedig kiállja a próbákat, a benne hullámzó elbizonytalanodások, háborgások, és kiborulások sorát.

Bizonyosságot akar arra, hogy megmutathatja igaz természetét. Ég a vágytól, hogy feltárhassa örült szenvedélyességét, és még azt is, amit ő maga sem tud magáról.

A férfinak ki kell bírnia, mert ami benn a nőben mélyen ott van, mélyen elrejtve, az oly intenzív, dinamikus, érző és pulzáló, hogy valódi és igaz férfinek kell lenni ennek a térnek a megtartásához és a hullámok meglovagolásához.

A nő legmélyebb vágya, hogy látszódjon, hogy megmutathassa magát igaz eszenciájában. Ezért a make-up, a csábító ruha, a test külsőségein való aggodás...

Arra vágyik, hogy érezzék, hallják, lássák. Igen, hogy kitalálják gondolatát, azt, hogy hol és mi jó, és még azt is, amit a nő sem tud magáról, de örülten vágyik feltárni önmagában, és megmutatni azt.

És erre csak az a férfi képes, aki képes farkával mélyen és igaz módon kapcsolódni, aki képes azt feltölteni jelenléttel, energiával, tudatossággal, érzékenységgel.

A nő arra vágyik, hogy a férfi birtokolja a farkát, arra vágyik, hogy ne félemlítse meg saját vágya és a nő vágya sem.

Mert a férfi képes minden külső és belső történést „belevinni” a farkába.

Büszkeséget, szeretetet, szerelmet, tiszta vágyat- és képes ezzel a jelenléttel behatolni a nőbe.

Légy jelen ekkor, tartsd karodban kedvesed, nézz mélyen a szemébe, kapcsolódj a lingamoddal, érezd, ahogy ezek a minőségek átjárják, majd érezd, ahogy energetikailag is növekedni kezd.

És ha nő elég érzékeny, tudatos és ismeri testét, akkor a legcsodálatosabb orgazmus hullámok öntik el egész testét.

Félelmetes a megnyílás, félelmetes, ha feltárul a nőben a gyönyör hatalmas potenciája, és mindaz, ahogyan a gyönyör a pillanatban megnyilvánul.

És félelmetes meghaladni a bizonytalanságot, keresni és kutatni a nő bizalmát, sóhaját akár a legvégsőig.

Ehhez nem elég a gyertyafény, a toll és az érzéki érintés.

Nem elég a szeretet és a kölcsönös megbecsülés.

Mert a nő sokat akar, mert a nő irracionális, és vad is. Finomságot kér, de erőt is akar. **Azt akarja, hogy a férfi „kiüsse”, de nem fizikai erővel és fölényvel, hanem a farkában lévő tudatossággal, fénnel, erővel és érzékenységgel.**

A legvégső határokig akar eljutni általad.

Azt akarja, hogy mélyen behatoljon a férfias magabiztosság, az a férfierő és jelenlét, ami képes, mint egy éles gyémánt áthatolni a nő félelmein és sebzettségein, egészen a felszakadó és kitörő önkívület eksztázisáig és gyönyöréig.

Nem bizonytalan pettinget akar, nem szégyenlős és finnyás nyalakodást, nem „reszelést”, de még a kiadós dugás is kevés.

Kevés az autóban, kevés a konyhapulton és a zuhany alatt. Még akkor is, ha órákig tart, és előnt a nedvesség.

Mert eljőhet az idő, amikor a nő arra vágyik, hogy igazán belé hatolj, hogy ne a farkaddal dugd őt, hanem a lelkeddel, oly módon, ami már nem közösülés, a szó hagyományos értelmében.

Akkor arra vágyik, hogy abban a szeretkezésben az egész addigi életét odaadhassa, megmutathassa, feltárhassa, majd a gyönyör mámorában azt az egész „addigit” le is tehesse, el is engedhesse, egészen addig a pillanatig, míg ebben a totális megsemmisülésben igaz valója fel nem ragyog végre, és láthatóvá válik általa.

Azt akarja, hogy álarcait ledobhassa, és tudja, hogy ezt csak olyan férfitől kaphatja, aki maga is ledobta álarcait, aki ismeri és birtokolja erejét és férfiasságát.

Csodálatos a gyertyafény, izgalmas az autós szex, fincsi egy új tanga, örülten jó a vad szex, a pajzán játék és minden más, ami bennünk életre kel.

De belehalni, átalakulni, eljutni a végső határokig, megmutatni a legvégsőig elrejtteni akartat- ennek a megélése a **végső mámor**, és aki ezt megteszi a nővel, az a nő számára az igazi Férfi lesz, mert képes volt „kiütni”, mert kiállta a próbákat, és elvitte hölgyét a világ határáig, ameddig a szem ellát, és még azon is túl.



Túl sok vagyok

Egyszer elküldtem egy neves női magazinnak az akkori blog jegyzeteimet, mire visszaírtak, hogy nem közlik, és ajánlani sem tudnak sehova, mert az, amit írok, az túl sok.

Ezt persze kicsit cizelláltabban tették, de a lényege ez volt.

Legfrissebb élményem kapcsán elgondolkodtam azon, hogy ha nem lennék túl sok, akkor mivel is lennék szegényebb.

Itt van mindjárt az a friss, alig egy hetes csúcserőlményem. Volt egy olyan különleges méhnyaki orgazmusom, hogy ejha!

Nem igazán pontos itt az orgazmus szót használnom, mert semmiben nem hasonlított a csikló orgazmusra, de más orgazmusaimra sem.

Egyszerűen csak a kapcsolódás egy nagyon fontos pontján, azon a ponton, ami sem előbb, sem később nem következhetett volna be, azt éreztem, hogy készen állok megadni magam egy nagyon mély érintésnek.

Nem a vágyaim, nem az izgalmam hívta ide a kezét, hanem a legmélyebb, legféltettebb, legszemélyesebb részem kérte ezt. És ezzel meghívást adott a férfinak, hogy Ő lehet az, aki jöhet.

Nagyon - nagyon különös volt ott minden, ami megtörtént.

Csak ájultam bele a saját mélységembe, miközben totálisan éber voltam, oly annyira, hogy a mai napig minden milliméterre emlékszem, ahogy mélyült az érintése.

Ennek a méhnyaki orgazmusnak semmi köze nem volt a hagyományos szexhez, miközben tudom, hogy minden testi megtapasztalásom, testemről való totális testi élményem az előfeltétele volt ennek a megtapasztalásnak.

Sosem történt volna ez meg, ha addigra nem lakom be teljesen a testem.

Ez a méhnyaki érintéshullám abszolút a testiségen nyugodott, miközben teljesen spirituális volt. Azt kell, hogy mondjam, hogy soha nem élhettem volna ezt meg, ha nem vagyok túl sok!

A zsigereimben érzem, és érzem más nők zsigereiben is, azt az elemi szintű aggodalmat, hogy ha megnyílunk, akkor túl sok lesz belőlünk, és ezzel inkább korlátozzuk, mint tágítjuk a lehetőségeinket.

Ez az aggodalom már-már kollektív női félelemmé duzzadt.

Ám sokkal több boldog nőt láttam megnyílván, önmaga „túl sokjában” utazva, mint olyat, aki kontrollált és igazodott.

Igazság szerint nem láttam másokhoz igazodva boldog nőt.

És nem láttam olyat sem, hogy egy ilyen mások életét élő nőnek olyan szexuális élete lett volna, ami valóban beteljesítő lett volna számára.

Minél bátrabb vagy, annál igazabb orgazmusaid és gyönyöreid lesznek, és minél több benned az aggodalom, annál felszínesebb, sekélyesebb és laposabb lesz minden.

Szerintem tévedés azt gondolni, hogy langyos és felszínes információkkal, amikkel bebetetnek minket, valaha is elégedettek leszünk. Tegyük hát magasabbra a mércét, elsőként pedig vállaljuk a sebezhetőség kockázatát, és a valódi erőnk kifejezésének rizikóját!

Mert mi is az, hogy „túl sok”?

Ugye ismerős?

Túl sok vagy, ha kifejezed az érzelmeidet, túl sok vagy, ha lelkesedsz, túl sok vagy, ha kreatív vagy, ha egyéni ötleteid vannak, ha nem törsz meg, ha talpra állsz, ha megerőszolhatatlan és megzabolázhatatlan vagy.

Még csak az sem feltétele ennek a megbélyegzettségnek, hogy mindez megtörténjen, elég az is, ha a lelked szabad.

Az is túl sok.

Még egyszer, velem semmi érdekes nem történt volna meg az elmúlt tíz évben, ha nem vagyok túl sok.

Nem az lenne a férjem, aki most az. Nem szültem volna negyven felett, nem kezdtem volna új hivatást. Nem csináltam volna meg a „Gyönyörben szülni” videót, nem hívtam volna meg Nealt Magyarországra, és akkor lehet, hogy senki nem hallott volna a tudatos szexualitásról.

Ha nem lettem volna túl sok, akkor elég lett volna a tizenöt évvel ezelőtti zárt combos csikló orgazmusos sóhajom, és a flörtök, hébe-hóba.

Akkor sohasem hallottam volna a bennünk élő Istennőről, és nem ébredt volna bennem vágy arra, hogy a Férfi istenemmé legyek.

Ha nem lettem volna túl sok, akkor még mindig félnék egy csomó mindentől (amitől ma már nem), nem jutottam volna el Rigába meztelen jógával, de még otthon sem dobnám le ennyire szabadon és boldogan a melltartóm.

Ha nem lettem volna túl sok, akkor nem mertem volna romantikusan élni, soha nem ettem volna egy jót, nem találtam volna rá a szenvedélyes főzésre és a közös evés gyönyörére.

Túl soknak kellett lennem ahhoz, hogy ne érdekeljen a média üzenete a koromról és a testemről, és hogy élvezzem és értékeljem magam éppen úgy, ahogy, és aki most vagyok!

Annyi mindent leírhatnék, és hálás vagyok, hogy számolatlanul jönnek azok az emlékek, élmények és fordulópontok most fel bennem, amiket kizárólag annak köszönhetek, hogy nem az óvatos középben, nem a langyos veszélytelen biztonsági zónában voltam unos-untalan!

A szexben pedig különösen igaz az, hogy nőként nehéz felhatalmazni magunkat arra, hogy merjünk túl sokak lenni.

Oda sem könnyű eljutni, hogy merjünk látszódni, hallatszani, nem hogy odáig, hogy bátram kifejezzük azt a potenciált, ami egyszerűen abból fakad, hogy nők vagyunk!

Azt állítom, hogy ha egy nő nem sok, akkor tulajdonképpen nem önmaga.

Ha nem sok, akkor még nem meri felfedni örülten izzó, végtelenül szenvedélyes, szerető, megzabolázhatatlan énjét!

És azt is állítom, hogy az élet e nélkül unalmas.

Saját életem azt mutatta, hogy előbb utóbb a Lelkem kitört, és magával repítette a testet egy részegítően mámoros táncba.

Ma már a szexualitásomra is így gondolok. Igen, ragadjon el a hév, és hozza el, vagy tartsa meg nekem azt a partnert, aki képes engem megtartani és csodálni és szeretni azzal a SOKKAL, aki én vagyok.

Még ha nem is mindig könnyű, akkor is szeretném és vágyom rá, hogy akarja ezt, hogy elfogadja, és hálásan köszönöm neki, ha kitart ebben mellettem.

És még valami, ami fontos lehet. Talán a leginkább akkor hat megnyomorítóan ez az üzenet, amikor nők mondják ezt nőknek.

Mert ha férfi üzeni, akkor abban benne lehet személyes érintettsége, amit szeretettel meg lehet haladni, és rá lehet lelteni egy tágasabb és élvezetesebb közös életre, de amikor nő mondja ezt nőnek, akkor ez nem csak mondás, hanem hipnózis.

Nő a nőtől lelke mélyén támogatást vár, igaz és bölcs szót, beavatást, de minimum egy őszinte kacsintást.

Merjünk hát „sokak lenni”!



A türelem rózsát terem - jegyzet a csiklói orgazmusról

Várni borzasztóan nehéz, ez az egyik legnagyobb kihívás az életünkben.

Éppen ezért, a szex terén sem tudunk várni. Pedig kéne.

Persze nem a passzív várakozásról beszélek most, nem a herceg fehér lovon való belovagolásáról beszélnek most...

Kevesen ismerik fel a test valóságát, a test igényét, a test kérését...

A test időt kér ahhoz, hogy ellazuljon, hogy felizguljon, hogy átadjuk általa önmagunkat az örömmnek és az élvezetnek.

A testünk azt szeretné, ha figyelnék rá, és meghallanánk őt.

Olyan ez, mintha a test beszélgetni kezdene az éppen épülő izgalommal, és azt mondaná:

„Oh, kedves Izgalom, tudom, hogy égsz a vágytól növekedni és élvezetet lelni, de kérlek légy rám tekintettel, mert én a Test, még nem tartok sehol...”

De ki képes figyelni a test vékonyka hangjára, amikor az izgalom feszülő izmokkal sütkérezik a rivalda fényében?

Pedig a test a leggyakrabban időt kér.

És mi olyan ritkán halljuk meg ezt a kérést.

A női nemi szerveken a csikló, illetve ennek a férfi megfelelője, a hímvessző teljes hosszában a türelem, és kontra, a türelmetlenség „pontjának” feleltethető meg.

A női csiklóban, és a férfi hímvesszőjének egészében testesül meg a türelem, és ennek ellentéte is, a türelmetlenség.

A csiklói orgazmus a gyönyör netovábbja, ám pont ennél az orgazmusfajtnál érhető a leginkább tetten a siettetés, a sürgető mozdulatok beidegződése, a kétségbeesett durva dörzsölés, és feszültség gyors levezetésének igénye.

A csiklói orgazmus a gyönyör előszobája, néha maga a bálterem, Freud óta pedig igenis a céltalan női gyönyörben való fürdőzés joga és tárháza!

Hiába sejtetik, hogy a hüvelyi orgazmus mélyebb és táplálóbb, a tények magukért beszélnek.

A tudomány jelenlegi állása szerint a női szexualitás központja a csikló. Végül is, a legtöbben így élveznek el, nem igaz?

A csiklóban rengeteg ideg található, csak a csikló hegyén nagyjából 8000 idegvégződés van!

A csikló a női szexualitás alfája, kulcs az öröm zárjához. A jéghegy csúcsa, és a G-zónához vezető pont is. Az egyetlen olyan szerv, amelyet a természet kizárólag arra a célra teremtett, hogy gyönyört okozzon, hiszen a tudomány jelenlegi állása szerint nincsen más rendeltetése.

A görögök a női szexualitás kulcsának nevezték a csiklót, ezért soha nincsen késő megtudni, hogy amit a csiklóból látunk, az a csikló egészének csak a tört része, csak a csikló makkja (glans), és a csiklóredő. A csikló nem látható részei a húgycsőszivacs (ahol a G-pont található a hüvely belsejében), a barlangos testek, a bulbus vestibuli, és a csikló szárai. A csikló tíz cm körüli teljes nagysága jóval meghaladja az elképzeléseinket! Ez a szerv az anatómiai felépítés szempontjából igencsak hasonlít a péniszre.

A csikló tehát jóval nagyobb és bonyolultabb szerv, mint azt első látásra gondolnánk.

A csikló az egyik legismertebb erogén zóna, bár sokan vannak, akik nem sem gyerekkorban, sem felnőtt korban nem játszadoztak eleget vele!

Pedig a csiklót érdemes felfedezni!

Ha látni szeretnéd a csiklót, akkor húzd fel a csiklóredőt. Ekkor megpillanthatod a borsószem nagyságú gömböt, aminek a mérete a szexuális izgalomtól függően változik. Ez a kis rózsaszín rész, a makk, a csikló legérzékenyebb része.

Mivel a csikló barlangos teste körülöleli a hüvelyt, a csikló stimulálása elengedhetetlen a hüvelyi orgazmushoz.

Helen O'Connell kutató és egészségügyi szakemberei arra jutottak, hogy a hüvely falán található G-pont lényegében a csikló (szabad szemmel nem látható) gyökere.

Mi is következik mindebből, amit érdemes lehet megfontolnunk?

Az, hogy a csikló, sokkal több odafigyelést igényel, mint azt elsőre gondolnánk, hiszen nem pusztán egy borsószem ingerléséről van szó.

Ahhoz, hogy a csikló egészét kényeztetni tudjuk, a hüvely falát és a G-zónát is érdemes felfedezni, bejárni az érintések segítségével.

„Csuklyát viselek; elrejtőzöm, és féltékenységem miatt elpirulok. Finoman bánj velem, ha meg szeretnél szelídíteni. A nevem Klitorisz.”

Az orgazmus nagyon szubjektív élmény, mégis a legtöbben a klitorális orgazmust egy igen intenzív élményként írják le.

Szerencsésnek tudhatom magam, mert jó néhány orgazmus élményt tudok összehasonlítani tapasztalataim alapján, és ezek tükrében a csiklói orgazmust egy kirobbanó, dinamikus, hangos, nyögdécselős, kiszállós, elszállós, szexi élményként írnám le. Egy szó, mint száz, nagyon intenzív.

Ha éhes vagyok, és alig bírom türtőztetni magam a csiklómmal kezdem, és többnyire itt is fejezem be.

A csiklói orgazmussal a szex éhségem többnyire kielégül, egy kis időre megnyugszom, olykor még aludni is tudok, a leghatékonyabb mód az izgalom lecsendesítésére, amikor senki nincsen a közelemben...

A tantrikus hagyomány képviselőinek azonban más véleményünk van erről, és érdemes az ő álláspontjukat is megismerni és megfontolni.

A tantra álláspontja szerint ugyanis a klitorális orgazmussal elvesztegetjük a libidónkat, és ezzel az életerőnket is csökkentjük. A „kirobbanó orgazmus”-ok ugyanis az életenergiák fogyatkozásához vezetnek. Ez nagyon hasonló a férfiak esetében történő ejakulációs orgazmushoz, hiszen mindkettő energiavesztést okoz. A klitorális orgazmus elkerülésével az energiavesztés megelőzhető. Ehelyett a tantrikus cél az, hogy fenntartsuk a vágyat, és átvezessük a jóga és a spirituális gyakorlatokba.

A hagyomány szerint a csikló kizárólagos stimulációja helyett bölcsebb, és élvezetesebb dolog a csikló rejtettebb részeit is bevonni az izgatásba, figyelmet fordítani a G-zónára, a gyönyörérzetet pedig kiterjeszteni a hüvelyi területre is. Ily módon az orgazmikus gyönyört belülről irányítjuk, kiterjesztjük, és táplálni tudjuk vele teljes lényünket energiavesztés nélkül.

A magam részéről óvatos vagyok arra nézve, hogy bármely álláspontot vakon kövessek. A csiklói orgazmusaimat tekintve azonban én éber vagyok, hiszen többször megéltem már energiaszint csökkenést, lehangoltságot és ürességet klitorális orgazmus után.

Imádom a csiklói orgazmusaimat, de néhány dologra igyekszem figyelni ezzel kapcsolatban.

Ezek a következők:

Általában nem célolok, és semmiképpen nem kizárólagos célolok az, hogy csiklói orgazmusom legyen

A csiklóm izgatásakor kerülni igyekszem a pornográf fantáziákat, mert ha így élvezek el, akkor menthetetlenül lehangolt leszek.

Kerülöm a direkt érintéseket, amelyek a csikló makkjára fókuszálnak.

A direkt, cél orientált, és erős érintések helyett inkább építeni igyekszem az izgalmamot a csiklóm területén is.

Finomabb érintésekkel kezdek, amelyekbe bevonom a kis és nagy ajkakat is, a hüvelybemenetet és magát a hüvelyt is idővel. Többször lassítok, rövidebb időre meg-megállok... játszom a ritmussal, a levegő vétellel, és a tempóval is.

A Test időt kér, és a csiklói orgazmusnál különösen fontos, hogy megadjuk neki ezt, mert az izgalom nagyon intenzíven nyomul, követelő és harsány is olykor.

Őrüdt ez a csábítás, féktelen, agyament és olyan jó az a mámoros ígéret, hogy végre szét tud robbanni minden, és minél hamarabb, annál jobb!

És igen, olykor nagyon kell ez az ősrobbanás, ám nem csak ez az út létezik, és nagyon is érdemes új utakat megpróbálni!

Ahelyett, hogy kilőnének magunkat az ürbe, ahelyett megfontolhatjuk azt is, hogy egy feledhetetlen estét töltünk el az ürállomáson!

Ráadásul, nem mindenkinek megy a turbó gyönyör.

Mert minél inkább akarjuk, minél vadabbul, türelmetlenebbül, olykor érzéketlenül követeljük magunktól, vagy a másiktól az orgazmust, annál inkább nem lesz meg.

Mind a farok, mind a puncsi érzéketlenné lesz a sürgető érintésektől, és a személytelen vágyaktól.

Misztikusabb szemüveggel nézve azt is mondhatom, hogy a csikló a gyönyörnek az odaadástól nyílik meg, és az önátadásban teljesedik ki. A harag, a düh, a fel nem dolgozott traumák, korábbi méltánytalanságok elraktározódnak a testünkben, a nemi szervekben is, és türelmetlenséget, irritáltságot eredményeznek, nem pedig beteljesülést.

A csikló orgazmus lehet a korona, a jéghegy csúcsa, és lehet a gyönyör előszobája is, kulcs az épülő gyönyör zárjában.

Csakis egy a lényeg, ahogyan most látom: légy türelemmel magad felé!

Ha sietsz, ha loholsz az orgazmusod után, akkor nem szereted magad, kizsigereled önmagad.

Az örömet képtelenség kikövetelni.

Képtelenség kihagyni a testet. A test minden porcikája be akar kapcsolódni, és részese szeretne lenni ennek a hatalmas kalandnak.

Az orgazmust a tested minden kis részének köszönheted, és ahhoz, hogy a tested ebben szolgálatodra legyen érdemes jól bánni vele.

Engedni, hogy megérkezzen. Bátorítani, hogy éljen, lélegezz. Megengedni, hogy elmerüljön önmaga kifejezésében.

A klitorális orgazmus az alfa, és mégis, olykor nagyon távoli, és olykor nincsen innen tovább... Mert nem vagy türelmes önmagaddal.

És tudom, hogy nagyon nehéz, és szokatlan kérés, de hidd el, hogy meghálálja.

Megéri kívárni, megéri felépíteni.

Légy türelmes magaddal, és testeddel, az orgazmusoddal is.



Az erős nő

Most nem a kigyúrt nőkről fogok írni, hanem azokról a nőkről, aki saját maguk jogán, a változásba, tanulásba befektetett energiájuk okán váltak erős nőkké.

Az erős nő egyben hatalommal is bír, amelynek gyakorlására felhatalmazottá válik.

Az a nő, aki az erejét és hatalmát kezében tartja, nem egy mozdulatlan báb, nem egy celeb, akinek trónuson kéne trónolnia az idők végeztéig.

Az erő és a valódi hatalom birtoklása egy pillanatról pillanatra való utazás, melyet döntések sorozata kísér. Állandó jelenlét és döntés, folytonos nyitottság, bátorság és szeretet kövezik ki az utat, amelyen jár.

Íme, az erős nő 10 jellemző vonása:

1. Felelősséget vállal az életéért

Igen, mindenért felelősséget vállal, a jó és pocsék dolgokért is... Folyamatosan megkérdőjelezi a tudattalan társadalmi mintákat, elgondolásokat és kommenteket, amelyek korlátozzák a nő szerepét és erejét a társadalomban. Kiszabadul az egészségtelen családi mintákból. Folyamatosan tanul, növekszik és gyógyul. Felfedezi a sebeit, a szabotáló mintáit, a korlátozó hiedelmeit, amelyek visszatartják. Észre veszi, amikor félelemből reagál, vagy bárki másnak a vágyai szerint megkérdőjelezi önmagát, megkeresi a gyógyulást, és ha kell, akkor támogatást kér a gyógyulásához!

2. Megalkotja a saját szabályait

Vigyük valós testi megtapasztalás szintjére mindazt, amit megtanultunk, amit tudunk. Erre mondják, hogy az ilyen tudás az, ami „gerincre szállt”, sajátunk lett, valóban bennünk él tovább. Amikor felismerem, hogy én vagyok saját tapasztalataimnak a megalkotója, akkor az is világossá válik, hogy legfőbb igazságainkat is magunk alkotjuk meg. Vegyük számba mely igazságok nem a mieink, és melyek azok, amelyek minket szolgálnak. Alkossuk meg a saját szabályainkat, aszerint, hogy mivé akarunk válni, mit akarunk alkotni, kik is vagyunk valójában. Fogadjuk el, hogy minden vágyunk jogos, joggal kérnek helyet, időt és figyelmet az életünkben, mert velünk született jogunk egy szabad, békés és gyarapodó világban élni. A nők az emlékezés útjára lépve zsigerből tudják, hogy hogyan kell ezt csinálni, de először el kell hinnünk, hogy ez lehetséges. Nekünk is! Teremtők vagyunk, életadók, hatalmunkban áll a méh erőnkkel teremteni, alkotni, gyógyítani –ne feledkezzünk meg erről a potenciáról, és használjuk!

3. Megbecsüli és tiszteli magát

A valódi erővel és hatalommal rendelkező nő önmagával jól, nagyon jól bánik. Alap, hogy önmagát elfogadja, értékelje, tisztelje és megbecsülje. Légy büszke arra, hogy nő vagy, a testedre és ciklusaidra! Tudd, hogy értékes vagy, és a tested egy csoda. Kezd el csodálni magadat, szavaiddal, érintésekkel. Nagyrabecsülésed kifejezheted azzal is, ha tápláló ételeket eszel, ha mozogsz, ha kimész a természetbe, ha megengeded a pihenést, az önkényeztető és szerető rituálékat.

4. Belső irányítúje szerint él

Kapcsolatba kell lépünk és használnunk kell a belső irányítújket. Mi vagyunk életünk mesterei, mesternői. Ha szívünkkel, testünkkel, méhünkkel, medencénkkel állandó kapcsolatban maradunk, akkor nem lesz annyi bizonytalankodás és tanácstalanság az életünkben, a finom, halk és pozitív belső hang rendelkezésünkre fog állni, és segítségünkre lesz. Vezessen minket a belső izgatottságunk. Ahol izgatottság van, ott a testünk nyitott, vagy nyitásra készen álló. Bármi, ami bennünket összehúz és bezár, azzal hagyjunk fel, hagyjuk abba.

"A kurtizán maga a természet ereje kulturált formába öntve"

5. Értékeli a szenvedélyeit

Az erővel felhatalmazott nő izgalmas, nedves, zamatos és inspirált életet él! Amit szeret, azt csinálja, amit nem szeret, azt nem csinálja. Bízik benne, hogy legfőbb céljai a legerősebb szenvedélyeiből csíráznak ki, és nem engedi magát eltéríteni ezektől! Isten, az Istennő, az Univerzum... mind-mind támogatnak bennünket abban, hogy megéljük a legnagyobb örömet adó dolgainkat! Ezt az örömet és boldogságot nem érdemes bezárni, osszuk meg a világgal, mert a világnak is ajándék lesz!

6. Kapcsolatok

Olyan emberekkel vedd körbe magadat, aki valóban látnak téged, akik hisznek benned, akik csodálnak téged! Olyan minőségi kapcsolatokat építs, amelyek táplálnak, olyan emberekkel, akik hisznek az álmaidban. Megérdemled, hogy megtaláljanak ezek, és képes vagy rá, hogy megtaláld őket! Ehhez, ha kell, lépj ki a komfortzónádból, keress új munkahelyet, munkát, barátokat!

7. Ragaszkodik ahhoz, amiben hisz

Az erővel felhatalmazott nő a testében hordozza az igazát. Tudja, mikor kell meghúznia a határokat, és megvédelmeznie értékeit. Egész élete egy példázat, melyben nem lehet áldozat.

8. Kapcsolatban van a félelmeivel

Az erős nő bátor, de nem mentes a félelemtől. Ahol éppen változik és fejlődik bennünk valami, ott törvényszerűen meg fog jelenni a félelem is. A belső határok tágulni kezdenek, és ez kockázatos. Ahogy növekszik a fény, megjelenik az árnyék is. Fontold meg, mi az a legrosszabb, ami történhet veled? El tudod e fogadni a legrosszabb kimenetelt is? A megfontolással egyre csökken a félelmeink ereje is. Ezzel együtt, lehetséges, hogy nem fog menni egyedül és segítséget kell kérned. Ezzel sincs semmi baj, csak maradj kapcsolatban és nézz szembe vele!

9. Támogatja a többi nőt

A leggyakoribb társadalmi illúzió egyike, hogy a másik nő szépsége és tehetsége fenyegető. Nem kell, hogy féltékenyek legyünk, hiszen minden nő számára van elég hely és tér, hogy ragyoghasson! A másik különlegessége nem veszélyezteti a sajátunkat. Amikor tudatára ébredünk más nőkkel szembeni féltékenységünknek, emlékeztessük magunkat, hogy a másik nőben saját pozitív minőségeinket látjuk egy tükörben felragyogni. A másik nő ragyogása, tehetsége és szépsége egy lehetőséget mutat a számunkra. Minél ragyogóbbak a nőtársaink, mi annál inkább vagyunk képesek ragyogóvá válni.

10. Birtokában van a gyönyörének

Az erejébe megérkezett nő megérdemli a gyönyört. Olyan kapcsolatokat, élményeket keres, ahol minél több tápláló gyönyörben részesülhet. A gyönyör számolatlanul és számtalan formában megilleti: élvezheti egy naplemente, egy ruha, egy étel és egy csodálatos szex formájában is! Légy kíváncsi, járj utána mit, mennyit, hogyan szeretnéd kapni, megérdemled!

Segítsük és emeljük egymást az erős és ragyogó nők körébe!



Az illatos puncsi

Nők között, ha a puncsi szóba jön, legtöbbször arról beszélünk, hogy mi a baj vele. Megint folyás van, fertőzés, hólyaggyulladás, felfázás, peccételezés, csöpögés. Ha ennél intimebbre vesszük, akkor pedig vagy ég, vagy száraz, vagy berepedt.

Most már meglep, de sokáig természetesnek hangzott az, hogy ezek a negatív tünetek nem csak rossz dolgokhoz kötődhetnek, hanem sokszor pozitív élményekhez. Egy kiadós szeretkezés után jön a hólyaggyulladás, természetesnek vélt a különböző alhasi fájdalom. A sokat emlegetett „Ízek, imák, szerelemek” c. filmben is, a jóllakott Julia Roberts, csodadoktorhoz rohan sajtó altestével.

Elég részletesen fel tudom idézni, hogy melyik barátnőmnek mi szokott történni a hüvelyében, ha nem szexszel, és akkor, ha szexszel. Olyan sokszor hallottam, hogy szinte kívülről fújom azt, hogy kinek milyen érzetű, színű és hosszúságú kínjai vannak. De kevés barátnőről tudom, hogy miként van jól a puncija, hogy mitől egészséges, és hogy milyen rituáléi és fortélyai vannak puncsi ügyben.

Az utóbbi években tudatosan figyelmet szentelek annak, hogy előhozzam a puncsi jólléte témát női körökben, és a személyes terápiáimon is. De még előadásaimon is ki szokott csúszni a számon, hogy mennyire örülök annak, hogy illatos a bugyim. Mert, hogy meg szoktam illatozni.

Nőként többet mond magamról, nőiségemről, testi és érzelmi állapotomról a bugyim illata, mint a mérleg, vagy a koleszterin szintem ellenőrzése. Először egy francia filmben láttam, ahogy Gerard Depardieu egy mozgalmas éjszaka után végigszaglászta a lakásban szanaszét heverő bugyikat, majd mindegyikhez egy számot mondott be, ami a bugyi tulajdonosának életkorára vonatkozott. Valahogy így: 23 hmmmmm, 34 ahhhhh (már nem tudom ment e feljebb életkorban, csak remélem).

Mostanra vált életszerűvé számomra Depardieu vizitje, de korántsem az illathoz saccolható életkor izgat, sokkal inkább mindaz, amit az illat magában rejt, amit mesél a puncimról.

1. Alap ízek:

Ahogy kezdtem, a puncik nem csak savanyú és halszagú tud lenni. Nem csak felfázott, gombás és gyulladásozó. Tud lenni sós, édes, fűszeres, buja, mély és még számolatlan érdekes és izgalmas karakterű. A puncik akkor fűszeresek és édesek, ha jól vannak, ha jól érzik magukat. És akkor úgy illatoznak, mint a virágok. Nem csak a formájuk, arányaik és megjelenésük miatt hasonlíthatóak a virágokhoz, hanem illataik és ízeik okán is.

2. Az ízek és illatok váltakozása:

A puncik íze és illata rengeteg mindentől függ. Az érzelmi és fizikai állapoton túl, függ a menstruációs ciklustól is, hogy éppen melyik szakaszában járunk a holdhónapunknak. Ez azokra a hölgyekre is igaz, akik már nem menstruálnak. A menopausa után is felfedezhető egyfajta saját ritmusra épülő ciklikusság. A vérzést követő első másfél héten a puncik minden tekintetben felfrissül és fiatalodik. A rejtőzködő szemérmességtől a kacér csábításig, a hóvirág és gyöngyvirágillattól a fehér orgonáig sokféle illatú lehet, íze pedig inkább sós, mintha tengervizet ízelelnél, kortyolnál. Az ovulációhoz közeledve illata bódul és egyre bujább, karaktere a sóstól az édes felé ível. Ovulációtól a vérzés elindulásáig karaktere mélyül, ízei fanyarodnak, mint egy testes vörösbor textúrája. A vérzés közvetlen megelőzően íze és illata teljesen egyedi és benne van holdhónapunk érzelmi és lelki esszenciája. Minden, amit az adott ciklusban önmagunk előtt rejtve maradt, amit finoman hordoztunk méhünkben, az akkortájt megízlelhető és megillatozható.

3. Tisztulás

A puncink nem azért tisztul, mert koszos. Nem azért mert bűnös vágyak hordozója, és nem is azért, mert alapjáraton a nőnek bármitől is meg kéne tisztulnia. Attól, mert menstruálunk, még nem tisztulunk. Tisztulni akkor kezdünk, ha a holdhónapokra egy olyan lehetőségként gondolunk, amikor félelmeinktől megszabadulhatunk, amikor felszínre engedhetjük mindazt, amit jobbnak vélünk sötétben tartani. Ha tudatosan munkálkodunk azon, hogy negatív érzelmeinket átalakítsuk, akkor a puncink egy ciklusunk alatt hihetetlen sok elnyomott, ki nem fejezett érzelmet tud transzformálni. A puncink nem kell, hogy örökre bajban legyen, és halszagú folyással küszködjön. De ha félünk változni és változtatni, ha elnyomjuk a vágyainkat, ha sérelmeket dédelgetünk, ha méltatlan életet élünk, mert nem értékeljük eléggé magunkat nőként, akkor bizony időről időre kellemetlen szagokkal találkozhatunk.

Amint szembe nézünk a félelmeinkkel és elhatározzuk, hogy áthatolunk ezeken, a puncink szinte „kiforrja” a negatív tüneteket. Lehetséges, hogy időszakosan kellemetlen állagú és szagú váladékok is távoznak belőlünk, de ezek csak időszakosak, amelyeket meglepően friss és újszerű ízek és illatok követnek.

4. Mit tehetünk a jó ízű és illatú puncinkért?

Bátran és tudatosan nézzünk farkasszemet a félelmeinkkel. Amilyen gyorsan csak lehet, szabaduljunk meg a lelki neheztelésektől (keserűség), a szomorúságoktól (savanyúság), az örömtelenségtől (íztlenség).

Minél többet legyünk bugyi nélkül, keressünk olyan alkalmakat is, amikor nem csak testünket, hanem puncinkat is tudjuk napoztatni. Forduljunk a nap felé teljes testünkkel, majd tárjuk szét a combjainkat és érezzük, ahogy a meleg napsugarak a nagy és kisajkak közé is bejutnak. Engedjük meg, hogy a napfény behatoljon a hüvelyünkbe.

Kerüljük a mesterséges és szintetikus anyagokat tartalmazó olajokat, síkosítókat. Legalább olyan gondossággal tápláljuk a puncink, mint amilyen körültekintően táplálkozunk.

Ha fürdés vagy tusolás után bekrémezzük magunkat, akkor ne hagyjuk ki a puncinkat se. Ez a testrésznk is megérdemli a szereteteli érintéseket és a gondoskodást.

Ahogy a testünknek, a puncinknak is szüksége van pihenésre és töltődésre. Lehet, hogy neki is szüksége van olyan időszakokra, amikor nem akar a topon lenni, nem akarja, hogy fazonírozzuk, és nem szeretne tökéletes lenni. Ahogy mi is nőként, a puncink is szeret néha rejtekezni és elbújni a világ zaja és tekintete elől.

A puncik szöveteit, sejtjeit keltsük életre kényeztető érintésekkel! Kényeztessük tudatosan a puncinkat minél többször: az öngyönyörszerzések és a minőségi erotikus masszázsok kiváló karbantartók, ez mellett pedig növelik a gyönyörre való fogékonyságot.

Puncinkat nem lehet elválasztani magunktól. Méltó figyelemre és a szeretetre, megérdemli a gondoskodást. A puncink a gyönyörünk kapuja, és ha jól van, akkor illatos virágként csábít még több gyönyörre. Puncink hatalmas energiaközpontként is leírható, amely, ha jól van és boldog, akkor étellel áld meg bennünket és a világot körülöttünk.

Éljünk vele szerelemben!



A gyönyörű farok

Régebben nem tulajdonítottam nagy jelentőséget a farok milyenségének, de most ez másképp van.

Ha számba veszem a legfontosabb férfiim, bizony nem mindig tudom felidézni kihez milyen méret, forma tartozik.

És mindez azért lehetséges, mert a szex a régi időkben nem kapcsolódott nekem IGAZÁBÓL a farokkal.

DE MOST NEM A MÉRETEKRE GONDOLOK. Nagyon nem.

Ezt meg kell értetnem, érzem.

A méret persze nem mindegy, de nem minden.

Tényleg nem.

Persze jó, ha alapjában stimmel, kihez milyen méret dukál.

De minden MÁS csak ez után jön, higgyetek nekem!

Az utóbbi években szerencsére egyre inkább elérhető a jóni masszázs. A jóni masszázs rengeteg esetben nem a kítőző örömről és a multiorgazmusról szól, hanem a múltbéli sérülések és traumák kioldódásáról, a testi és lelki oldódásról- mindez a női nemi szervben tapintható szövetek szintjén.

A férfi nemi szervével sincs ez másképp. Míg a női nemi szervnél a megnyílás elérése a kihívás, addig a férfi nemi szervénél pont a fordítottja áll fenn. Ott inkább az a feladvány, hogy a nemi szervről az egész testre, és legfőképpen a szívre, a szívig eljuttassuk a belső figyelmet és a teljes testi érzékelést.

A nőt a jónjáiig elvezetni, a férfit a lingamjától elvezetni a nagy kihívás.

Mi következik ebből, hogyan jön mindez a farkok méretéhez és gyönyörűségéhez?

Hát úgy, hogy egy szomorú farkok nem lesz soha elég...

Sem elég jó, sem elég nagy, sem elég magabiztos ahhoz, hogy a világra és a nőre hatással legyen... sem annak, akihez tartozik, sem annak, akibe behatol.

Egyáltalán nem könnyű, és nem magától értetődő a farkok szomorúságához közel kerülni.

Nem könnyű ezt tudni. Mert erről az útról sehol sem beszélnek.

Ahogy egy férfinak nem ildomos sírni, ugyanúgy, egy férfinak nem ildomos érzéseket tulajdonítani a farkának, érzéseket azonosítani a farkában.

Pedig rengeteg ilyen van!

Ahogy a nőknek a méhében, petefészkében, úgy a férfiaknál a hasi központjukban és a herékben rengeteg régi emlék, érzés halmozódhat fel.

Életeink aktív vagy már nem aktív szereplőinek a szóbeli és energetikai lenyomatai is képesek ezekbe a testrészekbe „befészkelni” magukat, a tantra szóhasználatával élve „rátelepedni” a herékre.

Felszabadító és hatalmas megkönnyebbülést hozó, amikor ezek az emlékek, ezek az emberekhez köthető energiák a férfi határozott utasítására (aktív meditáció vagy lingam masszázis során) távoznak.

A szomorúságot, méltánytalanságot, rossz érintéseket, visszaéléseket megélt farkok nem fog tudni sem a kívánt méretűre növekedni, sem a kívánt gyönyört megadni.

Hiába a legcsábosabb nő, hiába a legtisztább szándék és a legerősebb vágy. Mert a szövetek emlékeznek, és ahol fájdalom és szomorúság van, ott nem fog a vér akadálytalanul áramolni, és a szövet rugalmasan tágulni.

Az a farkok képes formálódni, nőni és vastagodni, amelyből kioldódott a szomorúság, a megbántottság, a bizonytalanság és a szégyen.

Az a farkok lesz képes tisztán megtestesíteni a férfierőt és eltökéltséget, amelyiknek erre belül helye, lehetősége és felhatalmazása van.

Ameddig a szövegekben szégyen, büntudat, elkülönültség, lemondás, árulás és fájdalmak emlékei vannak, addig limitálva lesz a hatás, amit a megjelenésével és a behatolással előidézni képes.

Sok férfi egészen egyszerűen egy bizonyos keresztnéven szólítja saját nemi szervét. „Sanyi” és „Géza” és társaik...

Így kezelve csak nagyon felszínes és sekélyes örömhöz juthatunk.

Szigorodhatunk, dicsérhetünk és humorizálhatunk...

Még az is lehet, hogy némi népszerűséget is kicsikarhatunk, de boldogok nem leszünk, az biztos.

Ringathatjuk magunkat abban az illúzióba, hogy a tanár bácsi felszólítására és fenyegetéseire engedelmesen viselkedik, és minden a legnagyobb rendben, de bizony idővel egyre gyakrabban felsülhetünk.

Nekem az a férfi vonzó, akit őszinte, érzékeny, kíváncsi, felfedező és SZEMÉLYES kapcsolódás fűz a farkához.

Hogyan néz ez ki a gyakorlatban?

Egyszer az életben érdemes bevallani magunknak, hogy elégedettek vagyunk-e vele... a farkunkkal... Megvizsgálni a tükörben... magunkat... és ahogy kinéz... Bevallani, hogy szeretjük-e... Elgondolkodni azon mire vágyik? És mi az, amire nem. Elgondolkodni a his-storyján...

És aztán ebből a személyességből elkezdni érinteni.

Tudom, hogy milyen egy átlagos maszturbáció, és azt is tudom, hogy ez a farkra milyen hatással van.

Milyen az, amikor maximum 10 perc alatt gyorsan és rutinosan, erős kézi ingerlésre, lelki és gyakran fizikai sürgetettségben el kell menni.

Amelyik fark ehhez hozzászokik, az egyszerűen eltompul, a finomabb, lassabb érintésekre érzéketlenné válik, és személyesebb jelenlétre érdektelenül reagál.

Ha a férfi a saját farkát nem tanulja meg kényeztetni, a teljes testét bevonni, a pornográf sablon képek helyett a saját személyes belső képeit használni, akkor vajon meg fogja tudni adni ezt nekem a nőnek?

Mert mire másra vágnék nőként, mint a jelenlétre, a figyelemre, a gyengédségre, az érzékenységre, és a férfinek arra a képességére, hogy ne csak a jónimnál (és nem ott először), de az egész testemben érezhessem a gyönyört?

És akkor most vissza az elejére!

Mert azzal kezdtem, hogy ma már figyelmet szentelek a farkom milyenségének.

Nem kell, hogy tökéletesen érkezzem, nem kell, hogy húszcentisen meredezzen az első randevún és utána húsz évig...

Ami kell, az a férfi szándéka és eltökéltsége, hogy a farkát tudatosan formálni akarja az önszeretet és a tudatos szexualitás gyakorlása által.

A szándéka eltökéltsége kell, hogy gyógyítsa a sérüléseit, hogy változtasson régi maszturbációs szokásain.

Vágya, hogy fényével áthasson engem, vágya, hogy meztelenül, mélyen és szabadon megnyilvánuljak neki.

Csodálatos, szívet nyitó és megható nőként megélni, amikor a férfim tiszta szívvel büszke lesz a farkára.

Amikor nem szégyenkezik azok miatt, amit el sem követett, vagy ami már a múlté, és mindent, amit csak lehetett a jelen fényébe és hitébe emel.

Boldog vagyok és reményteli, amikor érzem, hogy egyszerű és vad férfi vágyát büntudat és önkorlátozás nélkül kifejezi, és közben gyönyörködik szépülő farkában!

Meghat férfiasságának ártatlan lelkesedése, amikor gyönyörködik erektáltságának táguló örvényében!

Amilyen mértékben én gyönyörködöm saját nőiességemben, jónimban, vaginámban, puncimban-ahogy tetszik, olyan mértékben fogok tudni gyönyörködni az ő férfiasságában, farkában, lingamjában.

Amilyen mértékben figyelni tudok az én gyönyörömre, úgy tudok figyelni a tiedre.

Amennyire én szégyentelen vagyok, úgy vagy te is szégyen nélkül.

Amennyire én jól bánok magammal, úgy akarom egyre inkább azt, hogy te is szeresd magad.

Tudom, hogy a te férfiasságod az én nőiességem, tudom, hogy tápláljuk, növeljük és gazdagítjuk egymást.

És ez a szépség és szabadság, és a boldogság melletti elkötelezettség illatossá, nedvessé és zamatossá fog tenni engem, és büszkévé, keménnyé, nagyvá és sikeressé téged.

Szemérmetlenül gyönyörűséges Istennő leszek én, és felfoghatatlanul erős és nagy és érzékeny Isten leszel te.

Ha mélyen magamba nézek, akkor olyan farokra vágyom, ami a jelenlét, a tudatosság és a gyengédség erejében formálódik, ami szép, ha nagy, és szép, ha puhán áramlik bennem.



Miért nem áll fel?

Egy férfi számára az egyik legfontosabb dolog, hogy a fark a megfelelő pillanatban tökéletes formát öltön, vagyis legyen kemény, vérrel teli, izgatott, vággyal teli, behatolásra kész.

A férfinak az álló, behatolásra kész fark nem csupán esély és alap az aktushoz, szeretkezéshez, hanem ennél jóval több is. Az álló fark egyenes visszajelzés, igazolás arról, hogy a dolgok természetes rendjükben történnek. A férfi kapcsolódni tudott önmagával, eredendő tiszta adottságaival, felébredő erotikus energiáival. Érzékelt a minden létezőt éltető szexuális energia jelenlétét, képes az izgalom és gyönyör útján járni, áthatja annak a lelkesedése, hogy képes átadnia magát a szenvedély megváltozott tudatállapotának.

A kemény, meredező fark által élőnek érzi magát, természetes és ártatlan módon átjárja az egészség, életteliség és lelkesedés ajándéka. A keménység által megtapasztalható és kifejezhető az izgalom, megélhető az erotikus energia által megtestesített élmény. Az álló fark az élet tiszta és nagylelkű adománya, a tápláló öröm meghívása a testbe, melyen keresztül megélheti a gyönyör izgalmát és ébredését, az erotikus gyönyörben való létezés ajándékát. A kemény fark a mélyben gyökerező energiát fejezi ki, erotikusan, élettellel telve, gazdagon. Általa a férfi részese a mindent éltető, kreatív, szétáradó univerzális energia áramlásának, a megszemélyesített szépség és erő tiszta kifejeződése lehet.

Az álló fark lehetőséget kínál a megismerésre, felfedezésre, lehetőséget kínál az élvezetre, öröme, a tudatosságra, az önkifejezésre, az öröm átélésére.

Gyakran megtörténik azonban, hogy rövidebb, vagy hosszabb időszakokra megszűnik a merevedés, vagy csak nehezen ébreszthető fel, illetve gyorsan és kiszámíthatatlanul megszakad.

Íme, néhány lehetséges ok, ami kiválthatja a merevedés csökkenését, elmaradását:

1. Az aggodalmak lekötnek:

Az aggodalmak, az „önmagunk körüli forgás” azt jelenti, hogy túl sokat időzünk a gondolatainkkal, túl sok időt vagyunk a fejünkben, leköt az önmagunk iránti aggodás. A gyomor az a hely, ahol energiáink találkoznak a külvilág energiáival. Akinek le van zárva a gyomra és a mellkasa, az leginkább önmagával törődik, magába roskadva, erőtlenül, kevés hatást gyakorolva a környezetére. Figyelmét és energiáit leköti az önmaga iránti aggodás. Ebben az esetben a belégzés nem éri el a gyomor és az altest területét, így nem tudjuk feltölteni magunkat. A gyengeség és bizonytalanság érzései lesznek velünk. Ebben a formában nagyon csekély hatással leszünk a világra, nem tudjuk erőnket kifejezni.

A legjobb, amit ilyenkor tehetsz, ha átadod magadat másoknak. Amikor azt érzed, hogy őrlődsz a problémáid miatt, és a feszültséggel bezárod a testedbe az energiát, akkor az energiát ajándékozd oda másoknak. Alakítsd át szolgálattá a testedbe szorult energiát!

2. Szabadítsd fel magad a fantáziálás és a képzelődés szokása alól!

A fantáziálás és bármilyen szexuális képzelődés helyett legyél teljesen jelen, tudatosuljon benned a saját tested, a légzésed, az elméd! Törd meg a fantáziálás maszturbálási szokásaidat, fantáziák helyett használj személyes képeket, érzéseket a saját életedből merítve! Szeretkezéseid alkalmával legyél tudatos, ne engedd, hogy fantáziáid elvonjanak a jelenléttől, ha tudatos vagy, akkor a jelenlét és szeretet kapcsol össze a partnereddel.

3. Ítéletektől mentesen

A farok hosszúsága, vastagsága, állaga, állapota az erre felkészült és méltó lélekben megnyitja a tisztelet és az áhítat érzéseit. A tisztelet és az áhítat az együttérzés talaján születik meg. Ahogyan a férfi tudatossága tágul, az együttérzés elfoglalja az ítéletek helyét, először önmagával, majd a többiekkel kapcsolatban. Fontos, hogy amikor tudatosan kezdünk el kapcsolatba lépni férfiségünkkel és nemi szervünkkel, akkor tárjuk fel azokat az ítéleteket, amelyeket, még ha nem is tudatosan, de a nemi szervben tárolunk. Ítéleteink az értéktelenség és az elégedetlenség tapasztalatit hozzák létre életünk minden területén, beleértve a többiekkel való kapcsolatainkat is.

4. A stimuláció minőségének a fontossága

Nem mindegy, hogy milyen szándékkal, érintésekkel, tudatossággal izgatjuk magunkat, mivel „töltjük fel” a merevedő szöveteket. Amikor a fark stimulálva van, akkor olyan rezonanciák keletkeznek, amelyek az egész testre és az egész emberre hatással vannak. A stimulációk táplálják az egész testet és a központi idegrendszert. Amikor a farkat játékosan, hálával, megbecsülve, szeretettel és élvezettel stimuláljuk akkor az adni akarás és a rajongás szellemében tápláljuk, akár önmagunk akár partnerünk kényeztetése által. Fontos, hogy tudatosak legyünk abban, hogy a szándék, a hozzáállás, az érintés pozitív minősége hozzájárul ahhoz, hogy idővel még többet teremtsünk meg ezekből a központi idegrendszerünkben.

A hála, a szeretet, a megbecsülés érzeteivel képesek lehetünk a gerincben futó idegek újraprogramozására, újrangolozására. Tudatosítsuk ezt, vegyünk mély lélegzeteket, majd ezeket a gyönyöröztetéseket vezessük fel a merevedő szövetekből a gerincvelőn keresztül az agyba. Ahogyan ezt tesszük, a régi programok törlődnek, a gondolati minták felülíródnak, lehetővé téve, hogy meglássuk és túllépjük a tudat határvonalait.

5. Puhítsunk a páncélunkon!

A külső, látható merevség hiánya gyakran az együttérzés hiányából fakad. A megjelenő együttérzés hozzásegít bennünket ahhoz, hogy képesekké váljunk átölelni önmagunk azon részeit is, amelyek elvesztek, leválasztódtak, elszigetelődtek Engedjük meg, hogy farkunk is „sebezhetővé” váljon, puhítsunk azokon a lelki keménységeinken, amelyek idővel páncélt képeztek bennünk, merjünk sebezhetővé válni! A lelki és érzelmi merevség sokszor a fark nem kívánatos erőtlenségéhez vezet, éppen ezért fontos, hogy képesekké váljunk meglágyítani, ami bennünk merev, a felépített védelmet, szétkapcsoltságot, fájdalmat és érzéketlenséget, ami mélyen a farkban érződik, lehetővé téve az újrakapcsolódást, újra lángra gyúlását, gyengéden, de magabiztosan.

6. Abúzusok, a farkok sokkja

Számolnunk kell azzal a lehetőséggel is, hogy a merevedési (és korai magömléses) problémáink háttérben valamilyen régebbi sokkhatás áll. Lehetséges, hogy a fark goromba érintést kapott, szeretet nélküli behatolást élt át, vagy egy elsietett, figyelmetlen, hideg aktust. Lehet, hogy egy csendes beleegyezést, hogy valamilyen operációt hajtsanak rajta végre.

Sokkszerű élményt adhat, és fájdalommal telíthet, ha tudatlan érintéseket kapott. Amikor nyersen érintették, szopták és nyalták azért, hogy elvegyenek anélkül, hogy igazi jót adtak volna neki. Az igazi jelenlét nélküli aktusok és érintések, manipulatív izgatások árnyékában ismeretlen maradhat a bársonyos tapintás, szerető ölelés, az együttérzés édes íze.

A sokkos állapotban lévő farkban zsibbadtság, érzéketlenség, fájdalom és szomorúság raktározódik és elzárkózáshoz vezet. Mellőzöttség és szégyen, irracionális védekezés, ki nem fejezett érzelmek, elfojtott düh lehet a következménye a méltatlan érintéseknek, csonkításoknak és megbecstelenítő, tiszteletlen kapcsolódásoknak.

Testünk intuitíven tudja, hogy mit szeret és mit nem, mi szent a számára és mi nem. Tudat alatt védelmezzük magunkat a tiszteletlen és becstelen érintéstől, stimulációtól és behatolástól. Ezt a védelmet érzékelhetjük úgy is, mint egy nehéz és vastag energiát, ami a testünkön ül, vagy a térben körbe vesz, és megjelenhet úgy is, mint túlsúly, letargia, unalom és motiválatlanság.

Ha ilyesféle sebeket szeretnél gyógyítani magadban, akkor érezz bele farkadba, figyelj arra, amit mondani akar. Lépj vele szereteteli kapcsolatba. Figyelj oda arra, amit mondani szeretne, adj neki lehetőséget, hogy kifejezze magát.

Amire szükség van, az a tudatos figyelem, érezd és fogadd el az érzelmeket és engedd ki őket. A bánat egy mélyen gyógyító érzés, ha kitartó vagy még a könnyek is megérkeznek.

7. Pornó és rossz önkielégítési szokások

A farkkal való durvaság, becstelenség, hideg és rideg bánásmód általánosan elterjedt jelenség a pornóban, ezért ha nagyobb és erőteljesebb erekcióra vágysz, mélyen kielégítő és inspiráló szexualitásra, akkor le kell, hogy gyere a pornó nézéséről és vissza kell találnod az önmagaddal való kapcsolódáshoz. Önkielégítésedet át kell alakítanod öngyönyörszerző rituálévá, amely során bőven jut idő a farkaddal való új, személyes, lelkesítő és tápláló kapcsolódásra.

Ha mindezeket elkezdjük beépíteni életünk intim terébe, akkor elég hamar újra (vagy végre) nagybetűs Férfinak érezhetjük magunkat, saját magunk és társunk örömére.

Ne sokat gondolkodj, vágj bele a belső munkába, fordulj szeretettel önmagad és a farkad felé! Bátran merülj el farkad mélységeiben és ugyanígy merülj alá bátran és inspiráltan partnered mélységeibe és fogadd be a nőiségéből áradó nektárt. Ragadd meg a feléd közelítő gyönyörhullámot, lovagold meg mindaddig, amíg képes leszel kiszakadni a fejedből, fájdalmaidból, félelmeidből és ezáltal meghaladni régebbi tapasztalataidat.



Én már nem a farkammal duglak

Alapvetően azért szeretjük, ha a fark bennünk van.

Sokszor hangsúlyozzuk, hogy nőként mennyire fontos a „bemelegedés” és az előjáték, mennyire jogos igényünk, hogy „felforralják a vizünk”, hogy gyengédséggel, türelemmel és csodálattal építse és fokozza a partnerünk az izgalmat és vágyat bennünk, hogy aztán teljesen megnyílhassunk a gyönyöröknek.

A végső borzongás, a leggyakrabban óhajtott pillanat mégis az, amikor a partner belénk hatol, amikor „birtokba vesz”, amikor kitöltve, áthatva érezzük magunkat.

Ám a jóleső, „mélyen áthatva lenni” testi és lelki érzetek és érzések nem mindig jönnek automatikusan.

Pusztán attól, hogy a fark benn van, hogy a fark kitölt és behatol még nem bizonyos az élvezet.

Még akkor sem, ha egyébként jól passzol a férfi, megvan a lelki összhang és kedvezőek a méretbeli paraméterek is.

Vannak ugyanis buktatók, és talán feltételez némi éberséget, hogy ezeket a buktatókat időben észrevegyük, és előbb vagy utóbb kommunikálni kezdjünk ezekről.

Buktató lehet, ha túl direkten közelít(ünk) a behatolás felé. Ha ez „a Cél”. Mindkettőnk, vagy a férfi lényegi célja csakis ez, tudva vagy tudattalanul is.

Gyakran látom, hogy a nők a behatolás megtörténtétől, vagy magától az ejakuláció megtörténtétől teszik függővé azt, hogy jónak tudják be a szeretkezést, az aktust.

Igen gyakran, a férfi behatolás közbeni izgalma, és az ejakuláció megtörténte a siker záloga.

Ezek a tények szolgáltatnak alapot önmagunkra nézve, nőiségünkre és önértékelésünkre vonatkozóan.

Valamiféle társadalmi konszenzus mentén gondoljuk együtt, férfiak és a nők, hogy egy együttlét, amely nem behatolással zárul, igazából nincs is megkoronázva, nem érte el a célját, nem okoz kielégülést a férfi és a nő számára sem, és így nem is „igazi” szex.

Oh, nem a behatolás ellen ágálok, nagyon is nem!

Imádok jól megdugva lenni, de nagyon nem mindegy, hogy mit értek jól megdugva levés alatt.

Az, hogy a farok benn van és mechanikusan mozog, még nem elegendő.

Sokáig hittem, hogy elegendő, mert nem ismertem mást, illetve nem tudtam, hogy létezhet más.

Egyel jobb, ha valamiféle igyekezet társul a mechanikus behatoló mozdulatokhoz, ám a legtöbbször ez is sovány és vékony.

Az „Ugye jó drágám?” - szerintem nem elég kommunikáció ahhoz, hogy én, mint nő valóban azt érezzem, hogy odafigyelnek rám.

Leggyakrabban azt tapasztaltam, hogy elindult egy izgalmas, mindkét fél részéről vággyal és jelenléttel átítatott akció, amit a behatolás megtörténte, illetve az arra való „rákészülődés” megtör és megakaszt.

Amikor ebben a forgatókönyvben hatol belém a férfi, egyszer csak azt érzem, hogy nincsen már velem, megszakadt az addig szépen áramló együttlét.

Egyszer csak unatkozni kezdek, bár ketten vagyunk, és éppen dugva vagyok.

Ő mozog, érzem, és tudom, hogy most minden adott, hogy élvezzem is. Szeretem őt, a farkával együtt.

De mégsem tudom élvezni, mert nincsen ott. Kizuhant az egységünkből. Elment kéjt keresni, elment fantáziálni, elment orgazmust keresni.

Nekem meg még élveznem is kéne, amit csinál.

Győzködöm hát magam, hogy mennyire jó, ami zajlik, de hála, ez egyre kevésbé megy.

A behatolás akkor jó, ha farok nem csak bennem van, és nem csak, hogy érez, hanem a férfi, akihez a farok tartozik, ő ott is van.

Nagyszerű, ha nem azt gondolja, hogy eddig veled foglalatoskodtam, most jövök én.

Mert így, maximum egy korrekt szexben veszünk részt, de nem egy nagyszerűben.

A nagyszerű dugva levés alfája és omegája a jelenlét. A farkhoz tartozó férfi jelenléte. Legyen ott, akkor is, amikor behatol, amikor izgalma fokozódik.

Hálás vagyok, ha figyelme nem terelődik, sem arra, hogy hogyan hergelje magát beljebb az élvezet felé, sem arra, hogy miképpen tartsa fenn, vagy vissza a sebesen emelkedő gyönyört.

Nem a megtartással van a gond, csak azzal, ha közben megszakad a köztünk felépülő kapcsolat.

Ha úgy képes megtartani, hogy mindeközben velem marad, akkor ez több, mint nagyszerű.

A nagyszerűen dugva vagyok következő lépcsője az, amikor érzem, hogy a férfi és a farka egyik.

Pénisze a büszkesége. Nem csak kinézete és mérete okán, hanem, mert tudja, hogy farkával jót teremt. És mert büszke lehet rá, mert már tudja mit jelent férfiségét jó ügyért szolgálatba állítani.

A farka nem csak ellötyög rajta, nem csak titkos maszturbálások, elég jó és unalmas dugások eszköze. Nem egy valami, ami elvan, és alkalmasint orránál vezet.

A következő ajándék, amikor a fark felébredett.

Tudatos.

Már nem csak szövet, zsiger, vér-hanem varázsvessző. Mágus kezében varázspálca. A férfi jelen van, farkában és farkával van, szereti magát és büszke valós sikereire. A felébredett fark fényvessző, amit ha mágus vezet, akkor világít.

Bevilágítja a jelenlétet, a kapcsolódást, a hüvelyt, méhet, magát a nőt. A varázsvessző fényt visz oda, ahol sötétség van, ahol a nő magányos, ahol fél, ahol bizonytalan és ahol már nincsen szó. A varázsvessző áthatol a gátakon, a megrekedéseken.

A fark, ha fénybot, akkor tudom, hogy férfim lát engem. Már nem csak tekintetével, nem csak szavaival, hanem férfiasságával és szexusával is emel és gyógyít.

A döfések netovábbja, ha a férfi érez.

Farkával is érez engem.

A behatolás ilyenkor tényleg az aktus szerves része, koronája, esszenciája.

”Már nem a farkammal duglak”- mondja a lelke, miközben a farkával is érez engem.

Letapogat és eláraszt és felolvaszt, és miközben én olvadok, olvad ő is.

Már nem csak gyógyítva vagyok, hanem mélyen táplálva és szeretve.

Jelenlét, kapcsolódás, büszkeség, felébredettség és az érzelmek áradása, mind-mind benne a farkában, mind-mind a farkával.

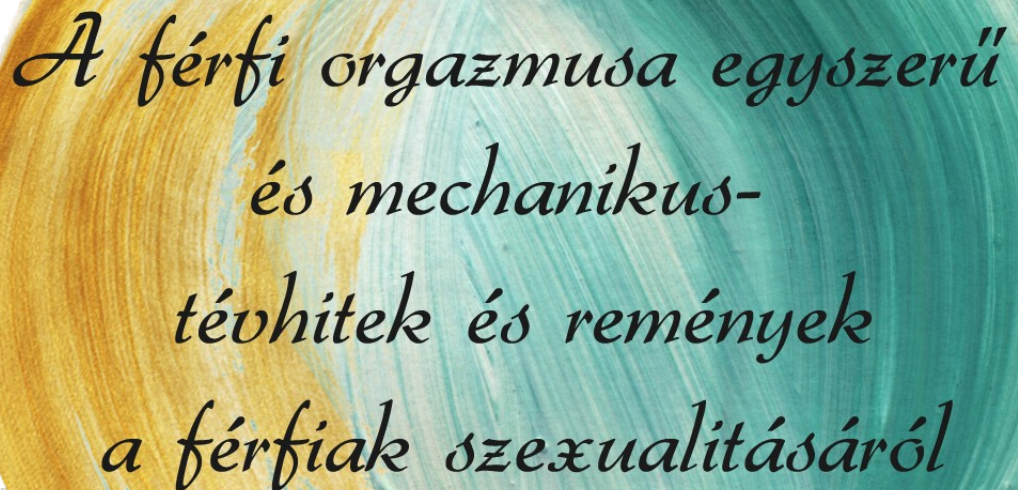
Ha így vagyok dugva, ezzel a farokkal, akkor nem érdekel sem a mérete, sem az, hogy van-e erekciója vagy ejakulációja, vagy orgazmusa neki vagy nekem.

Semmi sem érdekel, semmi sem foglalkoztat, nincsenek gondolataim, nincsen idő, csak az van, hogy érzem, hogy ez rohadt jó.

Nagyon, nagyon jó.

Semmi másra nem vágyom, mint ebben az odaadó önátadottságban lenni minél többet. Ennek az érző farok jelenlétnek és tudatosságának nap, mint nap odaadni magam.

Akarom és kívánom, hogy ilyen értelemben legyek jól megdugott nő.



A férfi orgazmusa egyszerű és mechanikus- tévhitek és remények a férfiak szexualitásáról

Rögtön azzal kezdem, hogy ezt ne hidd el! Nem, a férfiak nem pusztán mechanikus behatoló gépek, hidd el, hogy némi ismerettel, eltökéltséggel, gyakorlással a férfiak is képesek a mély és komplex örömeire!

Rengeteg tanulmánnyal, gyakorlati tapasztalattal a birtokomban elmondhatom, hogy valójában fogalmunk sincsen, sem férfiként, sem nőként, hogy mit is hozhatunk ki a férfi szexualitásból.

Most megosztok **négy** olyan **támpontot**, ami segíthet a férfi szexualitást új dimenzióba helyezni.

Ezeknek a készségeknek a segítségével javíthatunk azon az egyensúlytalanságon, ami a női és férfi szexualitás megítéléshez kapcsolódik mostanság.

Hiszen, hogyan is gondolunk a nők szexualitására?

Leginkább valami rejtélyes, izgalmas, de ismeretlen misztikus és titkos kertként, a férfi orgazmusára, pedig mint egy Excel táblázatra.

A nők igényei komplexek, órákon át tartó változatos izgatás, a vágyak és az orgazmus elérésig (már ha van persze orgazmus), míg a férfinek elegendő a szoros markolás, 5-7 perc, és kész.

A nőnek az orgazmushoz alapfeltétel az érzelmi biztonság, a férfinek elegendő a szoros markolás, 5-7 perc, és kész.

A nőt lásd, mint egy istennőt, legyen előjáték, masszázs olaj és meghittség, a férfinek elegendő a szoros markolás, 5-7 perc, és kész.

Én ezt nagyon egyensúlytalan állapotnak érzékelem, és a tapasztalataim alapján nem is tartom valóságosnak.

A férfi szexualításban sokkal több van, mint gondolnánk, ráadásul elemi érdekünk nőként és férfiként is ebben a helyzetben pozitív irányba változni.

Nőként legtöbbször arra van igényünk, hogy a férfi felnőjön a női szexualitás komplexitásához, és kiszabadítsa belőlünk a vad nőt, a szexistennőt, aki szerepeink és megfeleléseink, valamint szemérmünk mögött rejtőzködik.

Vágyunk arra, hogy jöjjön „A Férfi”, és felébressze az „Alvó Szépséget”, szelíd erejével áttörje az ellenállásunk falait tudásával és érzékenységgel, valamint szexuális jártasságával.

Erre egy az az egyszerű férfi, aki a társadalom által generált elképzelésünkben van, nem lesz képes.

Gyakran szembesülök azzal, hogy a férfiak tiszta szívvel szeretnének nagyobb és beteljesítőbb örömet és gyönyört adni a nőknek, ám mindezt úgy, hogy a saját maguk férfi szexualitáshoz ezen az egyszerű és mechanikus szinten közelítenek.

Ez így nem fog menni.

Számolatlan vad istennő, őrijítően izgalmas vadmacska és odaadó nő várja a szexuálisan kiteljesedett férfit, és sok mély és érző szexualitással bíró férfi várja azt, hogy a nő értékelje és érezze végre szexualitásának és orgazmusainak komplexségét, hogy kezdjen nővé válni mellette.

Szükségünk van egymásra!

Mi az, amit rosszul gondolunk és teszünk?

1. Nincsen érzékeny kapcsolat a pénisszel

A férfiak zöme egyszerűen elveszítette az érzékeny kapcsolatát a saját farkával.

(ahogyan persze a nők is a puncijukkal)

A rossz masztrubációs szokásoknak „köszönhetően” már a testünkkel sem kapcsolódunk érzékeny módon, a fark pedig áldozatául esik a túl erős, szoros és rángató mozdulatoknak és markolásoknak.

Mindez oda vezet, hogy a hüvelyi behatolás, és az orális kényeztetés már nem lesz elég, és kell majd a szoros markolás.

A rossz masztrubációs szokások a túl gyakori, és szinte szükségszerű ejakulációhoz vezetnek, hiszen a köztudatban az orgazmus egyet jelent az ejakulációval.

2. Limitált helyi izgatás

A testtel és a pénisszel való érzékeny kapcsolódás hiányából következik, hogy ha a teljes test nincsen érzékeny módon bevonva az izgalom építésébe, akkor az izgatás egyenlő lesz a fark markolásával.

Ez igencsak behatóról!

Míg a nőkről köztudott, hogy időre van szükségük a megnyíláshoz és a nedvesedéshez, a férfiak már mindenre „készen születnek”.

Ez nagyon is leegyszerűsített megközelítés, és nem valóságos.

A valóság az, hogy míg a nőknek valóban előjátékra van szükségük, a férfiaknak sokkal inkább „szex alatti játéokra” és „utójátékra”.

Hogy is van ez? Lássuk csak!

A genitáliák eltérő anatómiai felépítéséből adódóan a nők „kintről befelé”, a teljes testi stimulálástól a genitáliák irányába történő izgatásra nyílnak meg, míg a férfiak pontosan ellenkezőleg.

A férfiak „belülről kifelé” izgathatóak, a helyi, lokális stimulálástól a teljes testet bevonó érzékiségen keresztül.

Ez két különböző irány, a nőknél fentről lefelé, míg a férfiaknál az erotikus izgalom lentől felfelé való kiterjesztést jelenti.

A lényeg, hogy a férfiaknak is teljes testi stimulációra és érzékenységre van szükségük, amit legfőképpen a magas genitális izgalmi szintű szexuális jelenlétben belül, és az utójáték alatt lehet elmélyíteni és fokozni.

A jó hír az, hogy ehhez nem szükséges feltétlenül partner, hiszen ezt a fajta érzékeny és kiterjesztett testi és izgalmi jelenlétet a saját maszturbálásainkkor is lehet és érdemes gyakorolni.

3. A férfi nemi szerepének a hatása

A férfiak szexualitást azért is látjuk egyszerűnek és behatároltnak, mert szexuális viselkedésüket túlságosan meghatározzák a sztereotip nemi szerepek.

A férfi legtöbbször nem más, mint a „behatoló”, a domináns szereplő.

Persze ez szerethető olykor, és nagyon is élvezzük azt, amikor megadhatjuk magunkat nőként a behatolás maszkulin energiájának, ám messze van a férfi teljes szexuális spektrumától.

A szexualitás igazi szépsége, meghittsége, testet és lelket beteljesítő ígérete a szexualitás érzelmi aspektusából származik, abból, amikor merünk sebezhetőnek lenni. (Ezt nőként milyen jól ismerjük!)

A férfiaknak elméletileg ugyanolyan esélyük van megadni magukat a szeretkezés ezen állapotának, ugyanolyan esélyük van az érzelmi sebezhetőség megélésre, de a nemi szerepekből következően ez a gyakorlatban igencsak blokkolt.

A szeretkezés alatt egy férfinak megindítódni, elsírnia magát, ma még olyan dolog, ami a legtöbbször nem egyeztethető össze a hagyományos nemi szerepekkel. Kár, hogy ezt a magas érzelmi sávszélességet a férfiak hajlamosak messze elkerülni.

4. Az ejakuláció nem egyenlő az orgazmussal

Szinte mindenki alábecsüli a férfi szexualitás komplexitását.

Ez nagyon szomorú, és egyáltalán nem jó dolog.

Hiszen, ahogyan a nők, a férfiak is képesek különböző fajta orgazmusok megélésre: a felszínebb és mélyebb orgazmusokra, a csúcs orgazmusokra, a többszörös orgazmusokra, a teljes testi orgazmusra is.

Ám nem mindegyik foglalja magában az ejakulációt!

A férfiak orgazmusát az ejakulációra korlátozni éppen olyan lehangoló, mint a női orgazmust a csikló orgazmusra szűkíteni.

Ez egy korlátozás, amit mind a férfiak, mind a nők esetében ideje lenne feloldani!

Összefoglalva:

A férfiak öröme is tud mély, összetett lenni, abban az esetben, ha:

elképzeljük, hogy a férfi képes élő és **érző kapcsolatot** teremteni a testével és a **péniszével** is! Ehhez a maszturbációs szokások radikális átalakítása szükséges.

(Ne csak erős markolásokat!)

Ez azt is jelenti, hogy az érzékeny farok képes érezni a hüvely falát is, a G-pontot, valamint a méhszáj bejáratát is!

a férfiak (és persze a nők is) nem csak helyi szinten (a péniszen), hanem a **teljes testre ki tudnák terjeszteni az érzékeny érintések gerjesztette örömet a magas izgalmi állapotokban.**

(Ne csak lokálisan izgasd!)

Ez azt is jelenti, hogy a nőket is képesek lennének teljes testi gyönyörében érzékelni és megtartani.

megengedjük a szokásos **nemi szerepektől és társadalmi elvárásoktól mentes érzelmi elengedettséget**, megadást a szeretkezésekkor.

(Merj érezni szex közben is!)

Ez azt is jelenti, hogy többé nem gépies behatolók lennének, hanem érző és sebezhető szeretők.

elengedik azt a társadalmi meggyőződést, hogy a férfi orgazmusa egyenlő az ejakulációval. Ha ez megtörténne, akkor a férfiak képesek lennének a multi orgazmusra, maguk dönthetnének arról, hogy ejakulálnak, vagy nem, és variálhatnának a különböző orgazmus élményeik közül ők is!

(A férfi orgazmusa nem egyenértékű az ejakulációval!)

Ilyen körülmények között vajon még mindig azt állítanád, hogy a férfi orgazmusa és szexualitása egyszerű, mint egy Excel táblázat?



Köszönöm, hogy velem tartottál, hogy megoszthattam veled gondolataimat, érzéseimet, élményeimet.

Életemet a tiszta inspiráció tereként élem, így folyamatosan alkotok: szavaimmal, és persze a jelenléten, és minőségi érintéseken keresztül is.

Ha a jövőben is követni szeretnél, akkor iratkozz fel személyes hangvételő hírlevelemre, így első kézből értesülhetsz aktuális programjaimról, és legfrissebb blogbejegyzéseimről.

Tudd, hogy személyesen is találkozhatsz velem, személyes konzultáció keretében,

intimitás coachingomon,

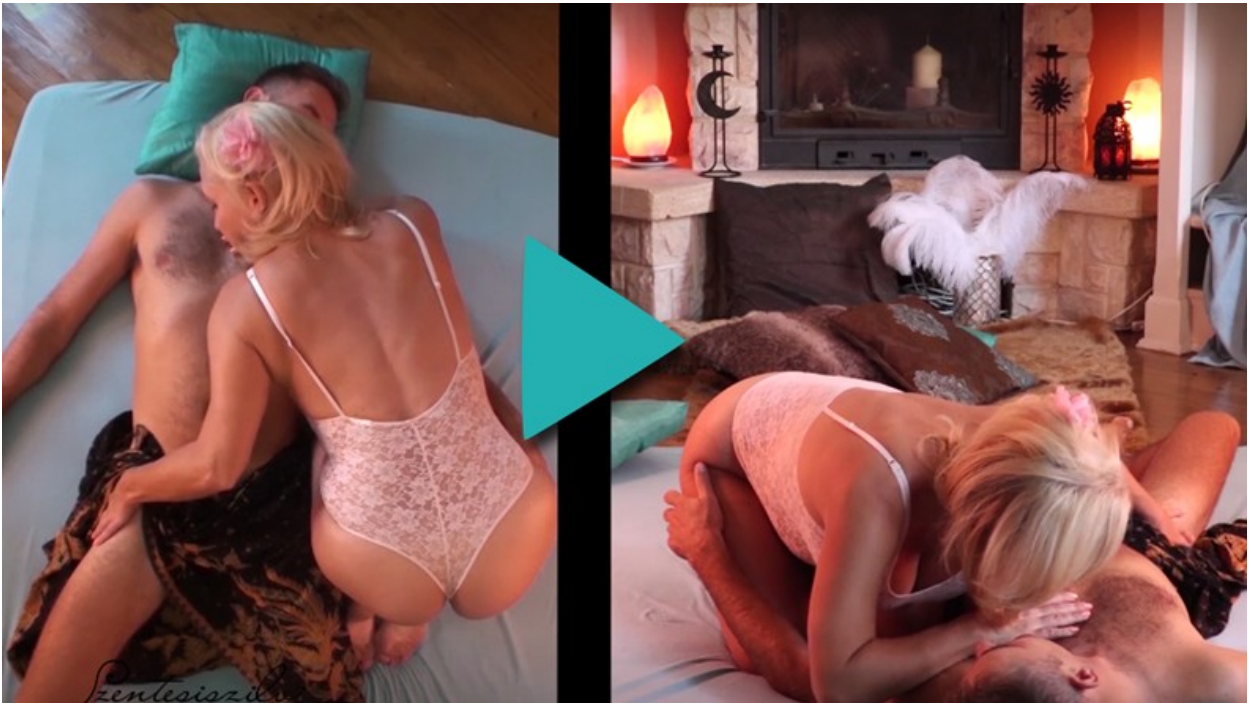
valamint csoportos programjaimon is!



Friss programok
és elvonulások

Szentesi Szilvi
intimitás művész

Kíváncsi vagy **dinamikus lingam masszázsvideómra** is?



Gyönyörteli időtöltést kívánok:

Szentesi Szilvi intimitás művész

www.szentesiszilvi.hu

www.intimitas.hu