

## Orgazmikus-játék

A következő gyakorlatot, alkalmanként legalább 15 percig érdemes végezni.

Állítsd be az órát 15 percre, és mindenképpen csináld végig a gyakorlatot.

A gyakorlat alatt a medence területére figyelj!

Csak figyeld meg, hogy mit érzel ANÉLKÜL, hogy:

- elvárásokat támasztanál magaddal szemben
- próbálnád megérteni mit érzel és miért
- összehasonlítanád az élményt egy korábbi élménnyel

Mit szeretnék evvel a gyakorlattal elsajátítani:

- megtanulni a PILLANATBAN lenni
- elfogadni a szexuális élményedet olyannak amilyen
- elfogadni ami az adott pillanatban történik
- nem erőltetni semmit
- nem rohanni sehova
- elengedni a 'cél' orientáltságot
- csak lenni avval, ami van: a kellemessel, a kevésbé kellemessel és avval is, ha épp nem érzel semmi különöset

Ez a gyakorlat hasonló a 2. héten vett ÉRZÉKELÉS AKTIVÁLÁS gyakorlathoz, avval a különbséggel, hogy arra kérlek, hogy szexuálisan izgasd fel a tested, azaz maszturbálj.

De olyan legyen a maszturbálás, ami:

- nem orgazmus-orientált (de ha van orgazmusod az is nagyszerű és teljesen rendben van)
- nagyon lassú

- érzéki
- felfedezés
- használhatsz olajat, zenét
- viszont NEM használj vibrátort
- maradj a jelenben, NE fantáziálj

Miközben játszol magaddal, hangosan mond ki MIT érzel és HOL érzed.

Ez a gyakorlat erősíteni fogja az érzékelésedet, érzékenységedet, megtanít hogyan maradj a testedben (a fejed helyett), elmélyíti a kapcsolatot a testeddel.

Az is elképzelhető, hogy lesznek érzelmi tisztulási élményeid. Nagyszerű! Azokat is fogadd el és üdvözöld.

A 15 perc leteltével lazíts és pihenj egy kicsit.