

Miért érdemes megfontolni, hogy a hálószobában mindig önmagad légy ~ Heather Nichols

A szex feszültséggel teli téma. Ez az élet egyik legjobban bírált területe, ahol a bizonytalanság a lehető legnagyobb mértékű, a félreértés adott, és az érzelmek futtatják a műsort.



Az igazság az, hogy a legtöbb ember számára, ha már meztelenek és intim helyzetben vannak, ami lehetne egy gyönyörű, örömteli és tápláló élmény, az kimondva - kimondatlanul besározódik elvárásokkal, elutasításokkal, kivetítésekkel és zavarodottsággal.

Mi van, ha az, hogy egyre inkább önmagad vagy, lehetővé teszi számodra, hogy egyre több örömed legyen? Akár egy kicsit jobb szexszel, és összességében kevesebb kellemetlenséggel? És mi van, ha az, hogy a hálószobában önmagad vagy, valójában elképzelhetetlenül szexi lehet a partnerednek és pihentető számodra?

Íme, 5 módszer arra, hogy nagyszerűen érezd magad a hálószobában és közben önmagad lehess:

1. ENGEDD LE A FALAJDAT

Gyakran, amikor levesszük a ruháinkat, ironikusan még kevésbé válunk sebezhetővé, mint amikor ruhában vagyunk. Amikor úgy érezzük, hogy ítéletek szállhatnak felénk, a testünkről, a teljesítményünkről, arról, amit tudunk, és amit nem tudunk a szexről, az ellenkezőjét tesszük annak, mint ami segítene: nagy falakat állítunk magunk köré, hogy megvédjük magunkat a lehetséges ítéletektől. Ezzel az a bökkenő, hogy ezután nem tudunk jelen lenni sem önmagunkkal, sem a partnerünkkel. A sebezhetőség és az öröm gyakran közvetlen kapcsolatban van az ágyban!

Nos, hogyan is engedd le a falaidat? Elképzeld, legyenek bármilyen falak körülötted, hogy azok szó szerint elolvadnak. Vagy tudatosan nyomd le őket. Az elmédnek is megmondhatod, hogy most tartson egy kis pihenést - az elméd a legnagyobb korlátod!

2. LÉGY JELEN A TESTEDDEL

Amikor jelen vagy a testeddel, rengeteg jelzést, érzékelést és információt kaphatsz azzal kapcsolatban, hogy mi működik, mi örömteli és mi az, ami nem működik. A tested egy rendkívül érzékeny organizmus, kommunikatív, vannak preferenciái és sokkal hangolódóbb, mint hinnéd. Milyen lenne, ha a tested a barátod lehetne a hálósobában, és tudhatnád, hogy mi működik és mi nem? A tested még akár a partnered testéről is tudhat egy-két dolgot, ha kiállsz az elméddel az útból! És az örömteli is lehet!

3. SZABADULJ MEG A KIVETÍTÉSEIDTŐL ÉS ELVÁRÁSAIDTÓL

Amikor ágyba kerülsz valakivel, esélyes, hogy vannak róla kivetítéseid. Lehet az, hogy vonzó, csodálatos vagy nagy fogás! De lehet az is, hogy nem túl kedves, hogy nem illetek össze, és akár az is, hogy bírálni fog téged, és nem fogja élvezni, hogy veled van. Az a baj ezzel, hogy a kivetítéseink és elvárásaink végül gyakran megjelennek! A nézőpontod képes teremteni a valóságodat, így, ha van egy olyan nézőpontod, hogy valaki bírálni fog téged, lehet, hogy meg is fogja tenni!

Ha tudsz róla, hogy vannak kivetítéseid és akár még elvárásaid is valakivel kapcsolatban, könnyebben túlmehetsz rajtuk, ha kéred magadtól, hogy pusztítsd el

és tedd nemteremtetté őket. Meg fogsz lepődni, hogy milyen gyorsan és erőteljesen működik ez az eszköz, hogy azt megváltoztassa!

4. KÉRDEZD MEG A PARTNEREDTŐL, MIT SZERET

Nagyon sok ember közelít azzal a nézőponttal a szexhez, hogy csak akkor lesz jó szerető, ha ösztönösen tudja, mit élvez a partnere. Még akkor is, ha intuitív vagy, lehet örömteli és üdítő, hogy megkérdezed a partneredtől, mit szeret az ágyban. Utána tudod azt szállítani! Mi van, ha a kérdés nem jelenti azt, hogy rossz szerető vagy? Mi van, ha nagyszerű szeretővé tesz téged?

5. MI AZ ÖRÖMTELI SZÁMODRA?

Gyakran annyira arra figyelünk, amit épp csinálunk, vagy aggódunk azon, hogy elkerüljük az ítéleteket, hogy elfelejtjük jól érezni magunkat. Mi örömteli és élvezetes számodra? Fordíts egy kis időt arra, hogy rájöjj! Ha már egyszer tudod, hogy mit élvezel te és a tested az ágyban, legyél hajlandó arra, hogy tudasd a partnereddel is.

Ezek az eszközök pragmatikus megközelítést adnak, hogy sokkal több örömed és sokkal több könnyedséged legyen a hálószobában. A következő alkalommal, ha együtt vagy valakivel, még, ha régi szeretőd is, kérdezd meg tőle, hogy mit szeret. Kérdezd meg, minek a befogadása lenne számára örömteli. Oszd meg vele, neked mi okoz örömet. Engedd le a falaidat és vond be a tested is a játékba!

Mi van akkor, ha nem tudsz rosszul szexelni? És mi lenne, ha hajlandó lennél bakizni is, hogy új dolgokat próbálj ki és még több örömed legyen? Gyakran a hajlandóság arra, hogy elrontsuk, olyan elképzelhetetlen kreatív szabadságot ad, amilyen még sosem volt.

Mennyi örömed lehet a hálószobában azáltal, hogy önmagad vagy?

Forrás: <http://dailyurbanista.com/2017/02/22/being-yourself-in-the-bedroom/>

Forrás: mostvanittazido.hu