

Zmysłowy trening na wzmocnienie odczuć seksualnych

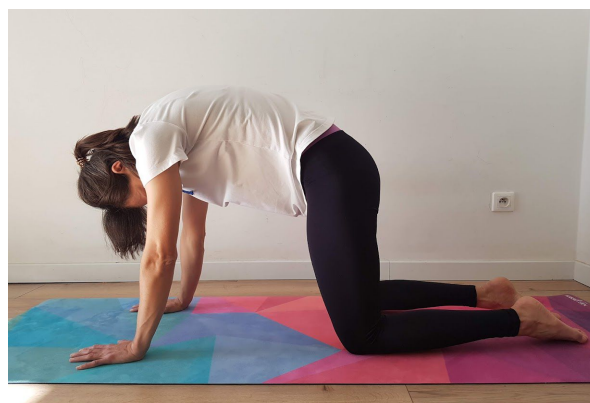
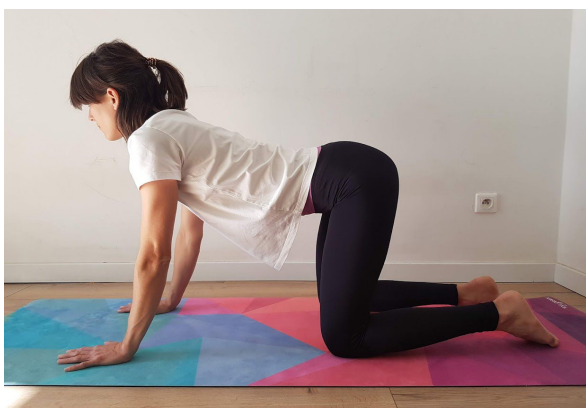
Ubierz się wygodnie, żeby nic nie cisnęło.

Nie licz powtórzeń, nie spiesz się, skup całą swoją uwężność na ciele.

Czucie jest tutaj najważniejsze.

Nastaw budzik, żeby nie spoglądać na zegarek.

Ćwiczenie 1 „Krowa- kot”



Przyjmij pozycję na czworakach. Postaraj się, aby cały czas odcinek szyjny był przedłużeniem twojego kręgosłupa. Zwiś ciężko kręgosłup wypychając do góry pośladki → wyobraź sobie, że masz ogon i próbujesz zadrzeć go wysoko w stronę sufitu. Pobujaj miednicę delikatnie na boki, poczuj jak twoje guzy kulszowe rozchodzą się na zewnątrz.

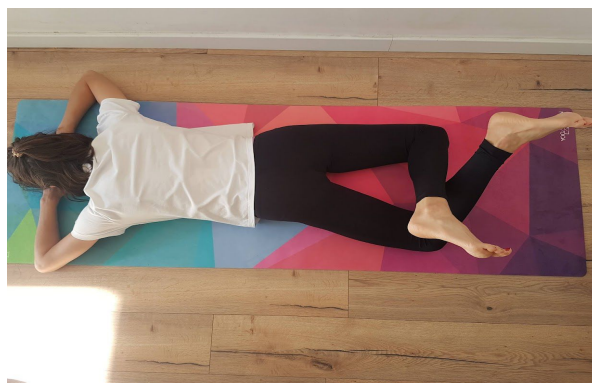
Przejdź do „kota”- zaokrąglij plecy, podwiń ogon między nogi zbliżając spojenie łonowe w stronę brody, świadomie przybliż guzy kulszowe do siebie. Płynnie zmieniaj pozycje.

Ćwiczenie 2 „Zegar”



Położ się na brzuchu, oprzyj czoło na dłoniach i odpręż się. Poczuj jak twoje spojenie tonowe dotyka podłoża- to ono będzie tutaj centralnym punktem każdego ruchu. Wyobraź sobie tarczę zegara umieszczoną pod brzuchem → zacznij poruszać miednicą przenosząc ją z godziny 6 na 12. Teraz spróbuj spojeniem tonowym zataczać kształty ósemek, a później okręgów, rytmicznie zmieniając kierunki. Wypróbuj różne prędkości i wielkości ruchów. Staraj się, aby były one płynne i lekkie.

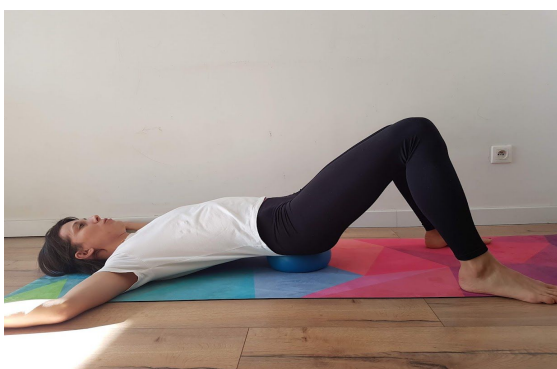
Ćwiczenie 3 „Koła i nożyce”



Pozostań na brzuchu, rozstaw delikatnie nogi i zegnij kolana, pozwól podudziom luźno opaść na zewnątrz (połóż na chwilę dłonie na guzach kulszowych, poczujesz jak delikatnie rozchodzą się na boki).

Zacznij od wykonywania naprzemiennych kół stopami raz na zewnątrz, raz do środka. Wykonuj ruchy powoli, w jak największym zakresie. Zatrzymaj się i teraz w ruchu nożyc krzyżuj podudzia puszczając przodem na przemian prawą i lewą stopę.

Ćwiczenie 4 „ Magiczne kręgi”



Obróć się na plecy, zegnij nogi w kolanach, a ramiona swobodnie ustaw „na bramkarza” otwierając klatkę piersiową.

Poruszaj miednicą rysując różne kształty, jak w ćwiczeniu nr 2. Jeśli masz w domu miękką piłkę- wykorzystaj ją → podłóż pod kość krzyżową i pozwól miednicy swobodnie

poruszać się we wszystkich kierunkach. Możesz też spróbować oderwać pośladki w górę na wygodną dla siebie wysokość i zataczać biodrami „ósemki”, bądź skręcać biodra w lewo i prawo, cokolwiek Ci wyobraźnia.

Ćwiczenie 5 „Wycieraczki”



Pozostań na plecach ze zgiętymi kolanami, rozstaw stopy szerzej niż biodra, ramiona w swobodnym, ale szerokim ustawieniu.

Powoli opuszczaj kolana do podłoża, raz na prawo, raz na lewo, niczym wycieraczki przedniej szyby w aucie. Wykonuj ruch powoli, pozostając chwilę z podpartymi i podłożem kolanami, żeby poczuć, jak przyjemnie rozciąga się twój brzuch, pośladek i plecy.

Ćwiczenie 6 „Fala”



Usiądź „po turecku”, wyciągnij się w górę, podłóż ręce pod guzy kulszowe i odciągnij je do tyłu i na zewnątrz, po czym umieść dłonie swobodnie na kolanach.

Poruszaj tułów falistym ruchem wypychając mostek w górę i do przodu, a później cofając go do tyłu i zaokrąglając plecy. Poczuj ruch swojej miednicy, zmiany obciążeń na punktach jej podparcia. Poruszaj się płynnie, w równym i powolnym tempie.

A na co dzień tańcz ile wlezie i spaceruj długim krokiem!

Co warto obejrzeć, przeczytać, posłuchać:

krótki film animowany o łechtaczce:

https://www.youtube.com/watch?v=J_3OA_VZVkY&t=9s

5-minutowy trening z miłości do ciała Coco Berlin dostępny na jej stronie:

<https://coco-berlin.com/>

warsztaty z Instytutem Pozytywnej Seksualności:

<http://sexpositiveinstitute.pl/warsztaty/>

podcasty Magdaleny Fritz „Rozmowy o seksie”

odcinki „O zmierzchu” Marty Niedźwieckiej, szczególnie ten o orgazmie

<https://www.youtube.com/watch?v=sdglWdWgAqc>

,

książki

- „Pussy joga” Coco Berlin
- „Warsztaty intymności” Agnieszka Szeżyńska
- „Ona ma siłę” Emily Nagoski
- „Biblia waginy” Jen Gunter
- „Nieposkromiona” Doyle Glennon