

5 korakov do popolnega ženskega orgazma ter odpiranje duhovnih darov

Prvi korak: Najprej se ženska posveti samonegovanju svojega telesa, kar pomaga tudi boljši samopodobi. Vzemite si 2 uri časa samo za raziskovanje. Prižgite svečko, naredite si romantičen ambient. Samonegovanje naj ne izgleda le tako, da si dražite klitoris in prsa. Začnite se počasi božati po celem telesu, tudi tam kjer ne bi nikoli pomislile, da bi se dotikale. Pri tem opazujte svoje občutke, kje je prijetno, kje manj. Lahko si rečete, da ste lepe, da se imate rade, se sprejemate, ste hvaležne za svoje telo, svoje občutke. Na koncu se lahko posvetite še vходу v nožnico, počasi s prstki nežno masirajte sramne ustnice, nato zelo počasi pojdite s prstom v nožnico in raziskujte, kje vse je vaša nožnica občutljiva, kje se sproži prijeten občutek in kje manj. Poskusite masirati svojo G točko in seveda otipajte celo notranost nožnice. Pri samem negovanju, boste pričele zelo uživati, nožnica bo vedno bolj vlažna, v ustih bo veliko sline. Nato lahko božate tudi klitoris in stiskate vhod v nožnico, da se aktivira orgazmična energija. Z vdihom v trebuh in nato v prsni del pošiljajte to energijo po celem telesu. To je zdravilna energija, ki regenerira celo telo in zdravi naše organe. Predvsem bodite pozorni na to, kaj se dogaja v telesu, kakšni so občutki ob dotikih in opazujte svoje misli in um. Če hoče um, da se na hitro zadovoljite, ga utišajte in mu recite hvala, ampak ne hvala. Proti koncu samonegovanja, lahko uporabite tudi kak pripomoček, s katerim se še dodatno stimulirate, z drugo roko, pa se božate po telesu in spremljate občutke. Na koncu napišite vse občutke, ki ste jih doživeli, vse misli, spoznanja

ter razlike med tem in dotedanjim negovanjem. Šele ko ozavestite razliko, se lahko prebudijo ogromni spolni potenciali.

Drugi korak: Šele ko dodobra spoznate svoje telo, se lahko lotite odnosa z moškim, ki naj se zgradi na iskrenosti, odprtosti in zdravi komunikaciji. Odlično je, da si povemo pričakovanja, kaj si želimo, kaj lahko damo v odnosu. Ženske rabimo v odnosu predvsem občutek varnosti, da se lahko prepustimo. Pomembno pa je še to, da čutimo, da si nas moški želi, da nas obožuje ter seveda, da me njega. K zaupanju gre tudi pogovor o spolnosti med parterjema, ki je bistvenega pomena, se je potrebno izraziti, kaj želite, kako želite in zakaj to želite. V spolnosti se boste lahko izrazile le, če boste pred tem že dobro poznale svoje telo, svoje točke, ki sprožajo prijetne občutke ter se o tem pogovorile s partnerjem in mu pokazale kje in kako naj se vas dotika, masira, boža ali poljublja. To vsekakor velja tudi za moškega. Nič ni samoumevno. Kaj ni prijetno, če lahko o tem spregovorita in se izogneta neprijetnim občutkom in raje raziskujeta kaj vse je še bolj prijetno? Torej drugi pogoj na poti do orgazma je sproščen pogovor o spolnosti brez tabujev.

Tretji korak je dober stik, kalibriranje z partnerjem. Super vaja je, da se usedeta drug na drugi na tla in si gledata v oči vsaj 10 min. Predlagam, da se le gledata in opazujeta, kaj se v vaju dogaja, kakšna čustva se sprožijo v odnosu enega z drugim. Po 10 minutah se lahko

začneta nežno dotikati, božati en drugega in to vaju popelje do naslednjega koraka.

Četrti korak je sproščenost. Ženska potrebuje veliko časa, da se sprosti, da se navlaži, da se nožnica res odpre in je pripravljena sprejeti v sebe moški ud. Najboljša priprava oziroma zagrevanje ženske je intuitivna ali tantrična masaža, katero si lahko izmenjata, si nudita tudi oralo, ker to žensko še dodatno ogreje, da je voljna in maksimalno pripravljena in šele po tem lahko pride do spolnosti oziroma penetracije.

Peti korak: Moški zadržuje ejakulacijo čim dlje tako, da z dihom v trebuh potegne zrak do prsnega koša v glavo, se malo ustavi in zopet nadaljuje. Še bolje je, da prej tudi trenira svojo prostato, da lahko ob točki velikega vzburjenja, sprosti prostato in ne pride do izliva. Izliv se lahko prestavi tudi tako, da se za krajši čas prekine penetracija, z dihom in pozornostjo pošlje to energijo na višje centre proti srcu in glavi, ko se stanje umiri, pa spet nadaljujeta z odnosom. Na ta način se podaljša dolžina odnosa, saj ženske rabimo dlje, da dosežemo zadovoljitev in več orgazmov, ali pa vsaj enega močnejšega. Za žensko velja enako, da preden pride do orgazma (na točki 9 od 10), stisne vaginalne mišice in z dihom v trebuh ter nato z dihom navzgor pošlje orgazmično energijo po celem telesu, z izdihom počasi potuje navzdol in ponovi dvakrat isto. Pomembno je, da je orgazmična energija čim dlje v telesu in da se orgazem razširi po celem telesu.

Danes je spolnost vse preveč omejena na fizično plat. Mi lahko združujemo svoja telesa, ampak pomembneje je združevati duše, ker šele takrat se res lahko doseže učinke ter porabi to energijo za zdravljenje, revitalizacijo notranjih organov, za odpiranje duhovnih darov in vsesplošen napredek. To so skrivnosti o katerih se danes premalo govori. Je pa čas, da se zaveamo, da je spolnost enkratna priložnost za razvoj človekovih potencialov. Glavno je to, da brez Ženske energije odteka hor-

mon oksitocin, hormon ljubezni, sproščenosti, sreče. Ta hormon nas tudi energetsko dvigne in nam da občutek preskrbljenosti ter nas izpopolnjuje.

**Zato svet potrebuje nas,
Vas, vse Ženske, da vrnemo v
svojo celico in krog ljudi nežnost,
intuicijo, užitek, sproščenost, mir,
preskrbljenost, empatijo.
Vsaka ženska pa danes
potrebuje vire in osebno rast tudi
na področju spolnosti.**



Več o ženski energiji, delu s splošnimi potenciali in upravljanju s spolno energijo lahko preberete tudi na: www.la-vita.si. Če imate kakršnakoli vprašanja, lahko pišete na rozalija@la-vita.si Rozalija H.