

Bizalmasan

SZERKESZTI: SZABÓ CSILLA

Erich Maria Remarque:

A legrégebbi emberi kérdés: a mi fajta logika, minden filozófia és

A gyógyító szexualitás

**LIGETVÁRI ANITA**

transzperszonális pszichológus

E-mail: info@noise.hu ésinfo@egyuttlegzes.hu

Kislányom születése után (lassan egy éve!) sajnos erősen csökkent a házasetünk gyakorisága. Én nem kívánom a férjem közeledését. Nagyon szeretem, jó apa, segítőkész férj, férfiként is felnézek rá, de a vágyam valahol elveszett a szülés után. Ennek a „megtalálásában” kérném a segítségét.

A szülés nemcsak fizikai sérüléseket, változásokat hoz magával, hanem energetikai, érzelmi és lelki átalakulás is történik a folyamat során. Ugyanúgy, ahogy a fizikainak, az energetikai testnek is – amit mi auraként ismerünk – regenerálnia kell. Régen a hathetes gyermekágyi időszakban az asszonyok segítségével volt idejük a kismamának felépülniük, erőt gyűjteniük. Ma ez a segítséggel támogatott szakasz kimarad, vagy csak részben megoldott. Ezért a fizikai test lassúbb és részlegesebb megerősödése mellett az energetikai test is nehezebben regenerálódik. A második csakra – a köldökünk alatt négyujjnyival található – energiarendszere is sérül a szülés során, és emiatt csökken a szexuális vágy.

Tudni kell, hogy a hét fő csakra közül születésünktől fogva négy erősen, három gyengébben működik. Akiknél a második csakra alapjában erős, nem lépnek fel szexuális problémák. Ám akiknek gyengébb, nagy valószínűséggel nehezebben regenerálódik és aktivizálódik szexuális energiájuk a szüléseik során. Ebben az esetben tudatosan kell újraépíteni a szexuális és párkapcsolati energiát. Érdemes „női illatú” illóolajos fürdőt venni (rózsa, jázmin, szegfűszeg, fahéj stb.). Majd az intim hangulat megteremtése után felváltva simogatni egymást. Fontos, hogy ne egyszerre legyünk adók és figyelműk is! Az első időkből a nemi szerveket ne érintsük, csak az erogén zónák minőségi feltérképezése a cél. Pár napi gyakorlás után nagyon finom mozdulatokkal a nemi szervek izgatásával bővíthetjük az intim együttlétet. Mindig jelezzük partnerünk felé, hogy hol és hogyan tudja a legjobb érzést kiváltani. A következő lépcsőfoknál már a hímvesszővel is behatolhat a partner, de nem az orgazmus elérése a cél, hanem az összeforrás, az egységgé válás érzésének megtapasztalása. Nem a férfiorgazmus élményéért szeretkezünk, hanem a gyógyító, teremtő szexuális energia cseréjéért, ami az eksztatikus orgazmus átélésekor a legnagyobb, de a csúcspont nélküli, kellemes együttlét során is cserélődik az energia és az információ. Bármikor „visszaléphetünk” az első szintre, amikor csak simogatjuk egymást, ha ez esik jól nekünk. Ezeket a gyakorlatokat színesítik, emelik az intim együttlét minőségét, a férfi- és női energia gyógyító és építő erejét. A gyakorlatokkal színesíthetjük, újra izgalmassá tehetjük megfáradt, rutin „szeretkezéseinket” is.

Ha egy-két hónap után sem erősödik a szexuális vágy, akkor egyéni kezelésre van szükség a gátló ok feltárása céljából.

Sok kellemes és építő élményt kívánok!