



A R H E T I P  
D I V L J E  
Ž E N E :  
G T A C K A

---

L E P T I R M E D J U N J E N I M  
B E D R I M A

Draga sestro,

dobrodošla u prakse modula Divlja žena : G tačka.

Prakse samomasaže grudi i staze svjesnog dodira ostaju iste kao do sada.

Samomasažu grudi je dobro raditi što češće, a stazom svjesnog dodira počinjemo svaku praksu samododirivanja, no možemo ga raditi i kao samostalnu praksu.

Ovaj modul sadrži praksu ženskog kruga koji će se održati u vrijeme koje je dogovoreno.

Kao i do sada napravi sebi prostor i praksu počni stazom svjesnog dodira.

U ovom odjeljku se fokusiramo na naša G i A mjesta, pa će praksa zahtijevati da naizmjenično mijenjamo tačke svaki put kada vježbamo.

Dakle, ovoj praksi, kao i uvijek, prethodi staza svjesnog dodira, a sama praksa izgleda ovako:

Kada budeš spremna, počni dubokim disanjem i nastavi takav dah tokom čitave prakse. Kada smo sa dahom, mi smo prisutne. Kada dozvolimo dahu da dođe do stomaka, opuštene smo. Dakle, može ti pomoći da staviš ruke na stomak na nekoliko trenutaka dok ne uđeš u duboko disanje.

Nakon staze svjesnog dodira počni senzualnim dodirom i proučavaj kakakv je to dodir koji u ovom trenutku grije tvoju vodu. Nekad će to bili kompletna nježnost, a nekada će tijelo željeti i po koji snažniji pokret - dodir.

Igraj se sa poštovanjem sa tijelom i sa yoni i kada osjetiš da je vrijeme, uđi jednim prstom sa uljem, u nju. Primjeti kako se tekstura mijenja pod prstom i pronađi G područje. Ona se nalazi na prednjem zidu vagine, ne mnogo daleko od vaginalnog ulaza.

Uđi još dublje i savij prst (načini - dođi ovamo - pokret) i pažljivo uočite teksture i senzacije, te kako se one mijenjaju na području A. Istraži svoj unutrašnji pejzaž.

Ovo će možda potrajati tokom prvih nekoliko istraga, pa budi strpljiva sa sobom. Pažnju posveti istraživanju, plešući naprijed-nazad između svoje G i A, dok jasno ne osjetiš ove dvije oblasti.

Ovo će biti prva vježba, prvog dana - isključivo fokusiranje na kretanje naprijed - nazad od G do A područja, najmanje 10 minuta.

Od drugog puta se usredsređujemo na jednu oblast po praksi.

Kada je fokus na G području, praksa je stimulirati i biti prisutna sa ovim područjem 12 minuta (savjetujem ti da uključiš tajmer na 15 minuta, kako ne bi razmišljala o vremenu i smjeru).

Tokom prakse oči su zatvorene, disanje je duboko i um je usmjeren na osjećanja i senzacije u G tački.

Primjeti kakav je osjećaj kada si samo sa prisutnošću ovdje, zatim sa pritiskom, zatim sa različitim načinima stimulacije.

Možda se ovo mjesto želi izraziti i kroz sliku, i kroz zvuk. Možda ćemo spontano uraditi dearmouring.

Važno je da, ako samo po sebi, upoznavanje sa G područjem sada ne donosi zadovoljstvo, budeš samosaosjećajna i nježna i da obnavljaš zagrijavanje svoje vode tako što ćeš nastaviti sa dodirima drugih dijelova tijela koji ti pričaju, iznova umirujući nervni sistem i budeći erotsku energiju. S vremena na vrijeme možeš i dodirivati klitoris, ali fokus ostaje na prednjem dijelu vagine.



Za drugu/ alternativnu praksu, radićemo sa A područjem.  
Da bi mogla da radiš, potrebno je da budeš dovoljno uzbuđena.

Dio prakse je mjerenje nivoa uzbuđenja. Možeš se uzbuditi, igrajući se sa svojim klitorisom i dodirujući tijelo senzualno.. te nastavljajući da provjeravaš svoje A područje koliko god možeš da bi nadgledala rast svog erektilnog tkiva.

Vjeruj sposobnosti tvog tijela da ti kaže i pokaže kada je tkivo dovoljno naraslo za rad. Ovo će biti drugačije za sve nas i svaki put će biti potrebna različita količina vremena, u zavisnosti od toga kroz šta lično prolazimo u životu i seksualnosti.

Jednom kada odlučiš da si spremna da započneš sa radom sa A područjem, uđi u yoni sa dva podmazana prsta i počni da stimulišeš ovo mjesto ravnomjerno i dosledno (pokret savijenim prstima kao poziv „dođi ovdje“).

Praksa može trajati 12 minuta (podesi alarm, tako da ne moraš da brineš o vremenu).

Usredsredi se na senzacije u tkivu A područja, na emocije, osjećanja koja nastaju i diši duboko.

Važno je (kao i obično) zapamtiti da orgazam nije cilj.

Zapravo, često ni ne znamo kako će izgledati osjećaj koji 'tražimo' u radu sa ovim oblastima jer se u njima orgazam osjeća drugačije nego klitoralni orgazam. Potrebno je biti prisutna sa svim u sebi.

Dakle, veoma je važno ostati fokusirana na svaku senzaciju, osjećanje, emociju, ali ne vezana, te biti prisutna i opuštena dubokim disanjem. Kad se alarm oglasi, možeš se zaustaviti - ili nastaviti ako imaš više vremena, a kada izvadiš prste, postavi dlanove na yoni još jednom i zahvali joj se „hvala na ovom putovanju i na otvorenosti“.

Tada možeš voditi dnevnik o svom iskustvu.

Ohrabrila bih te da se na ovaj način istražuješ koliko je moguće tokom ovog modula. Ako možeš svakodnevno da vježbaš, učini tako.

Ovu praksu je možeš udružiti sa disanjem kroz yoni - praksom koju sam ostavila u materijal.

Ovaj modul nas poziva i na praksu svjesnog plesa - pokreta, oslobađanja zvuka.

Sada u svojoj svakodnevnicu, probajmo osjetiti kako pokretom možemo pokrenuti, probuditi, izbrisati, otpustiti mnoge stvari u nama. Istražimo kako ih možemo i otpjevati. .

Komunikacija sa tijelom kroz intuitivan, svjestan ples je izuzetno moćna praksa. Kada radimo to mi smo otjelotvorile divlju ženu koja zna da je ključ spajanja svijetova u pokretu. U pokretu, a ni u pjevanju, ne bježimo od svojih emocija, senzacija, niti stanja - već im pomažemo da postanu nešto. Da dožive svoj pun izraz, uz prisustvo naše intuitivnosti, prisutnosti, tjelesnosti i ljubavi.

Takođe, u ovom modulu je izuzetno važno konektovati se prirodom i dozvoliti sebi da osjetimo svijet oko sebe sjećajući se kako je sve oko nas živo i inteligentno.

Vidimo se u grupi. <3