

Ty, on i... PIÓRKO

Jak często przytulasz partnera? Postawcie na czuły dotyk i zmysłowość na co dzień, a wasza relacja stanie się głębsza i bogatsza – przekonuje **Roxana Hewett**, nauczycielka tantry rozmawia Krzysztof Boczek

Dlaczego warsztaty o dotyku, które prowadzi pani z mężem, noszą tytuł „zapomniany język”?

Dotyk to niezwykle istotny zmysł ludzkiego ciała, który pozwala odkrywać bogactwo i głębię istnienia. Zanim rozwinęły się zmysły słuchu, węchu, smaku czy wzroku, było już obecne czucie. Od pierwszych chwil istnienia wiemy, co to dotyk. Niestety, zbyt rzadko korzystamy z niego na co dzień, chociaż to jedyna droga do fizycznego spotykania się z ludźmi. Właśnie w tym sensie mówimy, że to zapomniany język.

Czy na korzystanie z niego ma w jakimś stopniu wpływ płeć?

Na pewno kobiety znacznie częściej niż mężczyźni dotykają swoich rozmówców, zwłaszcza jeśli są nimi kobiety, chodzą pod rękę z przyjaciółką... Ale i tak robią to za rzadko. Gdy na warsztatach pracujemy tylko w grupie pań i zaczynamy się wzajemnie masować, niekiedy uczestniczki odczuwają coś dla nich absolutnie nowego – ogromną radość z bycia dotykanej przez inną kobietę. Bo dotychczas czuły dotyk kojarzył im się tylko z partnerem seksualnym. Kiedy zadaję im pytanie: „Co tak naprawdę chcielibyście, aby mężczyźni zrozumieli w kwestii waszej seksualności?”, odpowiadają: „że mamy też ramiona, nogi, plecy, a nie tylko piersi i joni” (indyjskie określenie żeńskich organów płciowych – przyp. red.). Bo na tych częściach ciała głównie skupiają się mężczyźni. Oni często obawiają się dotyku. Jedyną osobą, która ich faktycznie dotyka, jest kochanka. A jeśli jej nie mają, to mogą całe miesiące, a nawet lata spędzić, nie będąc dotykany, przytulany. Panowie mają inny sposób

dotykania się nawzajem – taki rodzaj kumpelskiego poklepywania. To często widać w sporcie. Zawodnicy pozwalają sobie na takie braterskie gesty, by okazać swoją radość i to, że są częścią zespołu.

Na warsztatach tantry często przytulamy się z innymi uczestnikami. Czule, jak przyjaciele. Dzięki temu otwieramy się na kontakt z innymi, odczuwamy wiele radości, stajemy się bardziej wrażliwi. Uczestnicy są tym tak zaskoczeni, że po warsztatach niejednokrotnie stwierdzają: „Muszę częściej przytulać się do innych! Jak to w ogóle jest możliwe, że tak rzadko to robię?!”. Zaczynają zwracać uwagę na to, jak się pozdrawiają, witają z ludźmi. Stają się bardziej świadomi tego, jak istotny jest dotyk w naszym życiu.

A przenosząc to na grunt związków, poleciłaby pani jakieś codzienne ćwiczenie dla par, rozwijające wrażliwość na dotyk?

Fantastyczną zabawą z partnerem może być dotykanie tych najrzadziej dostrzeganych fragmentów ciała, np. wewnętrznej części kolana, ramienia lub tyłu szyi. Można poprosić partnera, by pieścił nas, dotykając tylko tych części. Wystarczy, by robił to przez 15 minut. Potem my rewanżujemy się tym samym. To świetne ćwiczenie na początek, które pozwoli eksplorować wyobrażenia związane z dotykiem stref, które zazwyczaj ignorujemy.

Inne ćwiczenie, które całkowicie roztopia serca kobiet, to dotykanie nagiego ciała partnerki kwiatem róży, tak jakby róża je „całowała”. Kontakt z różą jest niesamowitym doznaniem, które trudno opisać słowami. Użyteczne w rozwijaniu zmysłu dotyku są także pióra. Można np. w 10 sekund szybko musnąć >

Ćwiczenia dla pary

1. Spróbujcie się zagłębić w swoje wspomnienia na temat dotyku, tego, co było z nim związane. Porozmawiajcie o tym. Odtwórzcie te najważniejsze, a ciągle żywe w waszej pamięci historie związane z dotykiem. Uświadomcie sobie, że od zawsze wam towarzyszył.

2. Zasłoń partnerowi oczy przepaską. Staraj się tylko swoim głosem, jego tonem, modulacją, tembrem, nie używając słów, a jedynie abstrakcyjnych dźwięków, wprowadzić partnera w podniecenie. Używaj tonu wysokiego i delikatnego. Nie dotykajcie się, niech dźwięki będą jedyną formą pieśczoły. Obserwuj partnera, podążaj za tym, co wprawia go w drzenie, jaki dźwięk powoduje, że ma gęsią skórę.

3. Z zasłoniętymi oczami skupcie się na swoim oddechu. Przypomnij sobie zachwyty nad małym dzieckiem. Jego delikatną skórą, małymi paznokciami, kruchością ciała. Z takim samym zachwytem ujmij jedną dłoń partnera i dotykaj ją z zachwytem, jakbyś pierwszy raz ją gładziła, jakbyś o tym od dawna marzyła. Partner spokojnie, głęboko oddycha, skupia całą swoją uwagę na odbieraniu dotyku. Stopniowo przejdź do muskania reszty jego ręki, potem szyi, głowy, ust. Obserwuj jego oddech. Partner może wskazywać, gdzie chciałby być dotykany. Na koniec przytulcie się długo i czule. I zamiana. Zawsze jedna osoba daje dotyk, a druga go przyjmuje.

i trwają w takim kontakcie, pomiędzy ich „właścicielami” wytwarza się harmonia, więź. Wystarczy to robić przez minutę, np. tuż przed pójściem do pracy i minutę po powrocie. To bardzo zmysłowa forma nawiązywania kontaktu z drugą osobą.

Doznania znacznie poprawi zasłonięcie na czas ćwiczeń oczu opaską. W ten sposób „odcinamy” zmysł wzroku, który normalnie pochłania prawie 80 proc. naszej uwagi. Ciekawe, że odcina nas to także od wielu myśli krążących po głowie, takiej myślowej „gadki szmatki”. Jednak przede wszystkim powoduje zwiększenie wrażliwości wszystkich innych zmysłów. Także dotyku.

Prawdopodobnie wiele kobiet teraz myśli, że będzie im bardzo trudno przekonać mężów do nauki zmysłowości...

skórę piórkiem na całym ciele, od czubka głowy po palce u stóp, i z powrotem. Takie szybkie ruchy silnie pobudzają wrażliwość ciała.

Inne świetne i bardzo proste ćwiczenie to dotykanie brzucha partnera... swoim brzuchem. Delikatnie, zmysłowo. Takie czule pocałunki brzuszku. Fenomenalnie to działa, bo kreuje głęboką, emocjonalną więź.

Naprawdę? W jaki sposób?

W dolnej części brzucha umiejscowiona jest druga czakra. To miejsce jest bramą do emocji. Kiedy więc połączą się dwa brzuchy

Najlepszym sposobem na uwrażliwienie partnera na dotyk, uświadomienie jego istoty, jest masaż. Każdego dnia tygodnia przez mniej więcej 20 minut masuj tylko jedną część jego ciała, np. stopy albo ramiona. A potem się zamieńcie. Im częściej człowiek jest dotykany, tym większą ma wrażliwość na dotyk. I tym bardziej ma świadomość i potrzebę dotykania drugiej osoby. Bez względu na to, czy jest to kobieta, czy mężczyzna. Dotykania uczymy się, przyjmując dotyk.

Czy lepiej pracować nad dotykiem z własnym partnerem, czy też uczyć się tego podczas zajęć w grupie?

Właściwie to najlepiej ćwiczyć... z samym sobą. Rano, zanim jeszcze wstaniesz, zanim zajmiesz się tym, co masz dziś do zrobienia, i pochłonie cię zgiełk dnia, zatrzymaj się na moment. Pozwól sobie na chwilę ciszy, uspokojenia, poczuj swoje ciało, łóżko, kołdrę, prześcieradło, poduszkę... To wszystko, co cię fizycznie dotyka. Każdą z tych rzeczy z osobna. Zamień się w czułość. Skup się na porannym prysznicu, wczuj się w niego. Dostrój się do wody, do tych kropeł, które monotonicznie w ciebie uderzają, spływają po tobie, poczuj, jak bardzo są wilgotne. Potem, podczas śniadania, nawet szybkiego, mechanicznego, zatrzymaj się na chwilę, skup się i smakuj ten jeden łyk kawy, herbaty, tę jedną łyżeczkę jogurtu. Zwolnij na minutę. A gdy już wyjdiesz do pracy i na twój twarz spłyną pierwsze promienie słońca, zatrzymaj się, przyjmij je, poczuj to ciepło na sobie, na swojej skórze. Nawet później, już w tłumie, gdzieś w autobusie, w tramwaju odbieraj wibracje pojazdu, skup się na tych drganiach.



Roxana Hewett, uczennica Sarity (wychowanki Osho), od ponad trzech lat uczy tantry w Londynie i innych miejscach Europy. Specjalizuje się w warsztatach tantry dla par, które prowadzi także w Polsce razem z mężem, Vincentem. W tym roku oboje brali udział w I Festiwalu Tantry i Seksualności w Polsce „Seks, Miłość, Duchowość”. Więcej: www.lucidlovetantra.com lub www.tuiteraz.eu

Wystarczy 30–60 sekund dziennie, by po kilku dniach zmieniło to twój kontakt ze zmysłowością. Uwrażliwiło cię na dotyk. I poprawiło życie seksualne.

Na warsztatach proponuje pani ćwiczenia z dotykania głosem...

W wirze codziennego dnia, w obliczu obezwładniającego pośpiechu, bardzo często słyszymy słowa, które padają w naszym kierunku, ale nie słuchamy siebie nawzajem. Jeśli zaś skupimy się na tym, co i w jaki sposób mówią do nas inni, możemy z nimi porozumieć się na głębszym poziomie. Naprawdę możemy dotykać inną osobę sposobem, w jaki jej słuchamy, tonem głosu, jakim jej odpowiadamy.

Podczas wspomnianego ćwiczenia na warsztatach nie używamy słów, tylko abstrakcyjnych odgłosów. Szepcząc je do ucha, wymawiając, wykrzykując, staramy się wpłynąć na drugą osobę. Można połączyć to z masażem – to wprawi drugą osobę w dobry nastrój. Jeśli mężczyzna będzie używał bardzo niskich, głębokich tonów, to może uaktywnić u partnerki jej seksualność. Taki głos jest odbierany przez kobiety jako sygnał wsparcia, stabilności, bezpieczeństwa. Ale warto używać też szerszego spektrum głosu – panie nie lubią monotonii, a różne tony mogą wpasowywać się w ich nastroje.

Wywiad przeprowadzono podczas I Festiwalu Tantry i Seksualności w Polsce „Seks, Miłość, Duchowość” w Nowym Kawkowie

reklama

reklama

指圧

ZAPRASZAMY DO KRAINY
JAPOŃSKIEJ SZTUKI
MASAŻU I LECZENIA

WWW.ZEN-SHIATSU.PL

+48 600 82 75 83
shiatsu@zen-shiatsu.pl

wind bends bamboo
we are strong and open
give and receive

Zdjęcia: FotoChannels, archiwum prywatne



KOCHA...
LUBI...
SZANUJE...
ZAGRA...
ZADBA...
POŻARTUJE...

RADIO
KOLOR
103FM