

The background of the cover is a watercolor wash in various shades of pink, from light blush to deep magenta, with some areas of orange and yellow. The texture is soft and painterly, with visible brushstrokes and color blending. A large, semi-transparent white circle is positioned behind the title text.

TWÓJ POWRÓT DO SEKSUALNOŚCI

MARTA NIEDŹWIECKA

SPIS TREŚCI

■	KOŁO DOŚWIADCZENIA SEKSUALNEGO	2
■	CIAŁO & ZMYŚŁY	3-4
■	EMOCJE	4-5
■	UMYSŁ	5-6
■	DUCHOWOŚĆ	6
■	SPRAWDŹ GDZIE JESTEŚ?	7

KOŁO DOŚWIADCZENIA SEKSUALNEGO

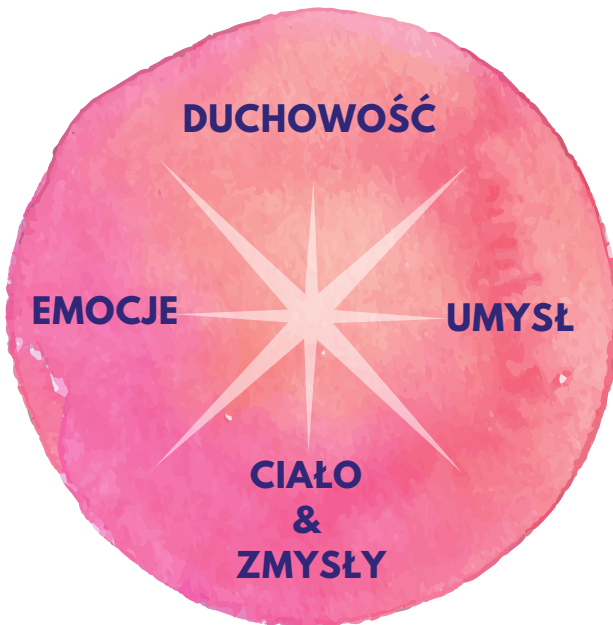
Rozwój ludzkiej seksualności oprócz oczywistych aspektów - uzyskania wiedzy, wolności ekspresji emocjonalnej i seksualnej, dobrych wzorców relacyjnych, bezpieczeństwa emocjonalnego w ramach tego, kim jesteśmy - potrzebuje seksualnej samoświadomości.

Gina Ogden stworzyła model 4 obszarów ludzkiej psychiczności na których odbywają się interakcje ze światem - fizyczne, emocjonalne, erotyczne. Ponieważ ludzkie pożądanie łączy się z całym „ja” człowieka doznaniem cielesnymi, zmysłowymi, uczuciami, myślami i duchowością, to trudno jest je świadomie rozwijać, zajmując się tylko jednym aspektem koła.

Trzeba też pamiętać, że to jakimi osobami jesteśmy teraz mają wpływ wydarzenia z naszej przeszłości, sposób wychowania, kultura w jakiej wzrastaliśmy. Dlatego warto analizować swoje doświadczenia z przeszłości w odniesieniu do tych 4 obszarów.

Każdy z nich istnieje samoistnie, ale łączy się z innymi. Na przykład nasz umysł, poprzez przekonania wpływa na nasze emocje, a te z kolei mogą spowodować, że nasze ciało będzie reagować niezgodnie z naszymi oczekiwaniami (blokady, ból).

Wprowadzam lekką modyfikację do modelu Giny Ogden, ponieważ postępowanie badań nad ludzkimi emocjami pokazuje nam, że należą one także do obszaru ciała.



SEKS BEZ CIAŁA JEST NIEMOŻLIWY. DOJRZAŁA SEKSUALNOŚĆ, BEZ KONTAKTU Z CIAŁEM I AKCEPTACJI CIAŁA TAKŻE BĘDZIE TRUDNA DO OSIĄGNIĘCIA. JEDNYM Z WIELKICH DARÓW, JAKIE PRZYNOSI NAM CIAŁO, OPRÓCZ EMOCJI, JEST MOŻLIWOŚĆ ZMYŚLOWEGO PRZEŻYWANIA ŚWIATA.

Jaką emocję czuję w danej chwili (konkretne momenty seksualnego spotkania)?

Jaki stan mam w ciele, gdy jestem podniecona_ny?

Jaki mam stan w ciele, gdy jest mi trudno myśleć o seksie?

Jaki mam dominujący zmysł?

Czy korzystam z niego w pełni w mojej erotyce i seksualności?

Czy mam blokady w ciele? Trudności z osiągnięciem podniecenia? Ze szczytowaniem?

Jak reaguję na dotyk?

Czy lubię rozwijać się zmysłowo?

Czy umiem odczytywać sygnały nadawane przez ciało – zmysłowe, erotyczne, seksualne?

Czy umiem nieseksualnie troszczyć się o swoje ciało?

Czy umiem satysfakcjonująco kochać się sama / sam ze sobą?

Czy znam moją mapę miejsc erogennych?

EMOCJE

EMOCJE WSPÓŁTWORZĄ TAKŻE OBSZAR CIELESNOŚCI, PONIEWAŻ DOSŁOWNIE ODBYWAJĄ SIĘ W NASZYM CIELE. CZUCIE CIAŁA I EMOCJI, ZDOLNOŚĆ POKRĘCENIA SIĘ ZMYŚLAMI, CZYLI BUDOWANIE EROTYKI, ZABAWA I SPONTANICZNOŚĆ TO TAKŻE DOMENA EMOCJI.

Co sądzę o emocjach? Czy mam zgodę na ich przeżywanie?

Czy umiem rozpoznawać swoje emocje?

Czy czuję w ciele własne emocje i umiem je nazwać?

Czy są emocje wokół seksu, których nie lubię?

Czy często czuję, że muszę „trzymać się na wodzy”?

Czy czuję, że oddzielam emocje od seksu?

.....

.....

Jak wygląda komunikacja emocjonalna z bliskimi mi ludźmi?

.....

.....

Czy umiem okazywać emocje poprzez seks?

.....

.....

Czy bywam spontaniczna / spontaniczny?

.....

.....

Czy mam skłonność do nadmiernej kontroli?

.....

.....

UMYSŁ

TO JEST OBSZAR, OD KTÓREGO NAJŁATWIEJ JEST ZACZAĆ, ALE ZDECYDOWANIE NIE WARTO NA NIM POPRZESTAĆ. CZYTANIE, ZDOBYWANIE WIEDZY, OCZYSZCZANIE WŁASNYCH PRZEKONAŃ, ANALIZA WŁASNEJ HISTORII, NAUKA ZASAD KOMUNIKACJI, NAUKA STAWIANIA GRANIC, TO WSZYSTKO NALEŻY DO DOMENY UMYSŁU.

Czy mam skłonność do racjonalizowania wokół emocji lub ich tłumienia?

.....

.....

Czy zdarza mi się myśleć o jakiś aktywnościach seksualnych lub erotycznych i odrzucać je jako „głupie”, „śmieszne”, „nie dla mnie” bez sprawdzenia?

.....

.....

Czy mam trudność w cieszeniu się wrażeniami zmysłowymi?

.....

.....

Czy umiem się bawić / tańczyć / wygłupiać bez używek?

.....

.....

Czy znasz swoje przekonania na temat ciała, związków i seksualności?

.....

.....

Czy umiesz pracować ze swoim seksualnymi przekonaniami?

Czy zajmowałaś się swoją emocjonalną i seksualną historią tak, by zrozumieć, co do tej pory wydarzyło się w twoim życiu?

DUCHOWOŚĆ

PRZED NASTANIEM RELIGII MONOTEISTYCZNYCH DUCHOWOŚĆ BYŁA ZNACZNIE BARDZIEJ PROZAICZNA, BLISKA ZIEMI I CYKLOM NATURY. JASNE BYŁY TEŻ ZWIĄZKI SEKSUALNOŚCI Z DUCHOWOŚCIĄ, SZCZEGÓLNICIE W PRZYPADKU BÓSTW PŁODNOŚCI. W TEJ CHWILI ŻYJEMY W KULTURZE, KTÓRA KAŻDE NAM WYBIERAĆ MIĘDZY ROZUMEM I DUCHEM, A MATERIAŁ I EMOCJAMI.

Czy zajmujesz się swoją duchowością?

Jakie są twoje pytania na temat związków duchowości i seksualności?

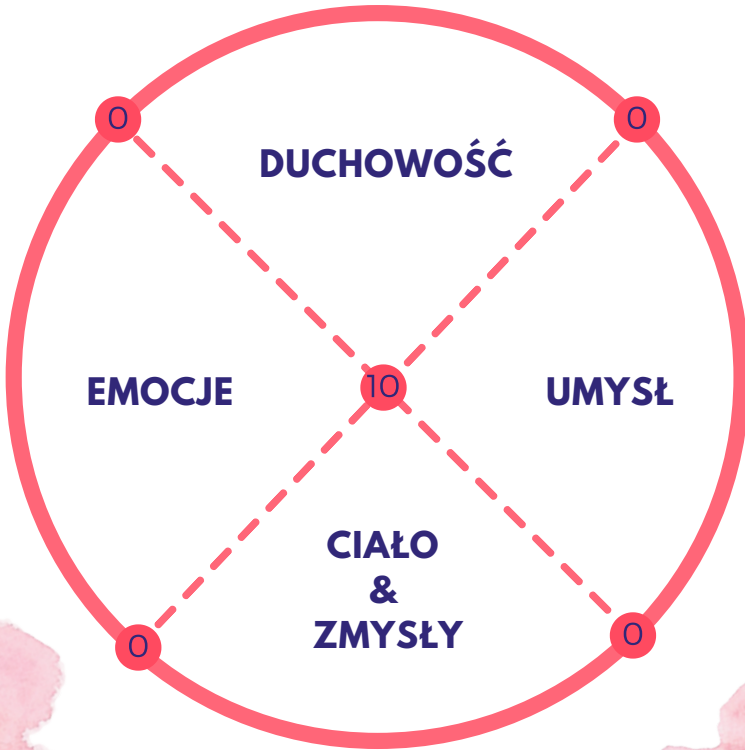
Co uważasz za sacrum w swoim życiu?

Czy uważasz, że można łączyć to co sakralne z tym, co cielesne?

SPRAWDŹ JAK RADZISZ SOBIE W DANYM OBSZARZE

ZAZNACZ NA GRAFIE NA ILE CZUJESZ, ŻE DANA POTRZEBA JEST SPEŁNIONA.
PORUSZAJ SIĘ PO OSIACH OD 0 DO 10.

0 OZNACZA BRAK SPEŁNIENIA, A 10 MAKSYMALNE SPEŁNIENIE.





COPYRIGHT © 2021 | NIEDŹWIECKA O ZMIERZCHU

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana, rozpowszechniana ani przekazywana w jakiejkolwiek formie lub w jakikolwiek sposób, w tym przez kopiowanie, nagrywanie lub inne elektroniczne lub mechaniczne metody bez uprzedniej pisemnej zgody autora, z wyjątkiem krótkich cytatów i niektórych innych niekomercyjnych zastosowań dozwolonych przez prawo autorskie.

niedzwiecka.net