

# תרגול אורגזמי תוך כדי צפייה:



לפני שאת ממשיכה לסרטונים הבאים, תעצרי לרגע ותקראי.  
חשוב שלכל רגש שיעבור ממך בסרטונים הבאים תתני מקום לעבור בכך כמו  
שלמדת עכשיו.

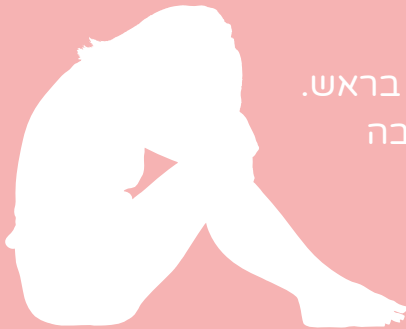
להתחיל לראות רגשות כשער לחוויה האורגזמית הכוללת שנקראת חיים.  
מיניות היא הכל והיא נמצאת בהכל, ברגע שתתחילי לראות רגש כאורגזמה כל החוויה הרגשית  
שלך בתוך הגוף תהפוך להיות עוצמתית ונוכחת...

ברגע שרגש עובר בתוכך = את בעצם נותנת לו מקום בלי להזדהות איתו.  
"אני לא עצובה" אלא "עובר דרכי עצב".

בכך את מגדילה את מיכל העונג,

אבל איך עדיין???

כי את נותנת לכאב מקום בתוכך וכאב ועונג נמצאים באותו האזור בראש.  
ברגע שאת מחבקת אותך ברגעים של החושך את עושה איתך אהבה  
וברגע שתעלי על המיטה את תתני לעצמך להרגיש עונג.  
כי, כאב ועונג נמצאים באותו האזור בראש.



תחשבי על זה שנייה.

כשאת חווה כעס בגוף זו תחושה שונה בגוף היא לא התחושה "הרגילה",  
אותו דבר האורגזמה היא תחושה שונה בגוף כזו שלרוב מאתגר מאוד לתאר ;)

אז אני מזמינה אותך להתחיל להתבונן ברגשות כאל חוויה של אורגזמה,

לזהות את הרגש עולה

ללתת לו לעבור דרך

לבחור באיזו דרך הכי נוחה לך לשחרר אותו-

את יכולה לכתוב את מה שאת מרגישה שעובר בך, את יכולה לצעוק באוטו או לכרית או סתם  
בחדר, את יכולה להתקלח ולהחליט שאת שוטפת ממך את הרגש, את יכולה לשים שיר ולרקוד  
בצורה שתוציא ממך את כל התחושות הקשות, את יכולה ללכת להליכה או אפילו ריצה שתוציא  
את כל הרגש החוצה, את יכולה לעשות יוגה ולהתחבר לרגש ולשחרר אותו בנשימה, את יכולה גם  
פשוט לבכות, להתמסר לאורגזמת בכי ופשוט לתת לעצמך להיות בה.

אנחנו רוצות שתתני ביטוי פיזי לרגש, כדי לתת לו מקום ובכך לתת לעצמך מקום. ככה את גם  
מתמודדת ומכילה את עצמך גם בחושך, וגם לא מוציאה את הרגשות הקשים על האנשים  
שמסביבך. הרגש יכול להשתחרר באותה קלות שהוא הופיע, זה יכול לקחת שעה או שעתיים, ככל  
שתתרגלי את זה הוא גם יכול להשתחרר מהר יותר.  
כי הרגשות לא מגדירים אותך, הם עוברים בך.

אנחנו ממשיכות לתרגל הכלה של הרגשות שלנו כל השבוע וכל הקורס

מחכה לקרוא איך את בוחרת להתמודד עם רגשות שעוברים דרכך בפוסט שאעלה השבוע...

# תרגול תוך כדי צפייה



אלה אהובה שלי,  
אנחנו הולכות עכשיו לצלול ביחד.  
הדרך היחידה לבנות בניין עוצמתי  
היא לחפור עמוק להאיר על הכל ואז להציב יסודות איתנים וחזקים.  
אלו הם השאלות שאת עונה עליהן עכשיו מול עצמך.  
זכרי שאם אני נותנת לך את השאלות הללו זה רק כי יש בך את הכוחות להתמודד.

שימי לב שיש 2 עמודים:

עמוד -1-

שאלות פתוחות.

עמוד -2-

לסמן בטבלה מה הכי רלוונטי אלייך.

בתחילת התרגיל שימי את יד שמאל על ליבך ועליה את יד ימין ונשמי 3 נשימות אל הלב ברגע שאת מוכנה להתמודד+לבחור בך תתחילי...

מהו הזיכרון הראשון שלי בתור ילדה בנוגע למיניות? ♡

האם דיברו איתי בבית על מיניות? ♡

האם חוויתי טראומה מינית? אם כן, תארי אותה מעיניים חומלות... ♡

האם חווית הטרדה מינית? אם כן, תארי אותה מעיניים חומלות... ♡



# תרגול תוך כדי צפייה



אנא סמני ב- x כן או לא...

שאלות	כן	לא
1. האם אני מרגישה מנותקת מהגוף בזמן חדירה? (כאלו שאני לא בתוך הגוף)		
2. האם חווית סבל במעשה האהבה? (כאב פיזי, רצון שזה יגמר...)		
3. האם אני מתמסרת אל הגוף שלי בזמן מעשה האהבה ונותנת לעונג לזרום במקדשי=גופי?		
4. האם כשאני איתי במיטה, נוגעת בי, אני נוכחת בגוף או שאני במחשבות?		
5. האם אני עושה אהבה בחושך?		
6. האם אני משקפת מולו כשנעים לי?		
7. האם אני משקפת מולו כשלא נעים לי?		
8. האם אני מזייפת אורגזמות?		
9. האם עשיתי "סקס" רק כדי לרצות אותו?		
10. האם אני לוקחת אחריות על העונג שלי במעשה האהבה איתו? ולא רק מצפה שהוא יענג אותי...		







# חוברת השיעור השני



## המסע מהסבל אל העונג

### גבולות

זה קודם כל להגיד מה נעים לי ומה לא.  
בכדי לדעת מה נעים לי ומה לא נעים אני צריכה לדעת מה נעים לי.  
לפעמים זה תוצר מחוויות עבר דווקא כשלא היה לי נעים.  
גבולות מובילות אותי להבנה של מה עושה לי נעים?!



### המשולש הקדוש

#### תקשורת

זה היכולת לתקשר את הרצונות שלי.  
מה אני רוצה?  
מה באלי באותו הרגע?  
מה החשק המיני שלי מורה לי?

#### אינטימיות

זו היכולת שלי פשוט להיות,  
להתפשט מול עצמי ומול בן.ת הזוג שלי,  
לשתף עליי דברים אישיים לצחוק,  
לבכות - פשוט להיות .