

RITUÁL ROZKOŠE

04

Každá z nás v hloubi duše touží po místu, kde se můžeme znovu spojit se svou esencí a prohloubit svůj vztah sama se sebou. Tento rituál ti pomůže lépe poznat, kdo opravdu jsi, a jakým darem je být tebou, v tomto nádherném ženském těle. A právě senzuální expanze je způsob, jak se probudit, probudit své smysly. Živost, celistvost a svoboda jsou aspekty nás samých, které patriarchální kultura často omezuje a potlačuje. Jenže ty si to zasloužíš, potěšení je totiž tvá medicína.

A i když se začátku můžeš cítit resistenci, prosím, poddej se tomuto rituálu, protože díky něj můžeš opravdu procítit svou posvátnost, svou vnitřní bohyni.





RITUÁL ROZKO ŠE

PŘIPRAV SI SVŮJ PROSTOR

Udělej si čas na vytvoření krásného prostoru pro toto cvičení. Uklid' nepořádek. Oslov všechny své smysly. čokoláda, oříšky, ovoce, květiny, vonné svíčky. Pust' si smyslnou hudbu a vytvoř přepychový prostor, který podpoří tvůj prožitek. Nachystej si různé pérka, masážní olej nebo lubrikant, zrcátko, hedvábný šátek.

PŘIPRAV SEBE

Můžeš začít vanou nebo sprchou, kde vstupuješ se záměrem očisty a opečování sebe jako královny rozkoše. Potom si obleč své oblíbené krajkové prádlo

STANOV SI ZÁMĚR

Tvůj záměr může být cítit více, rozšířit potěšení ve svém těle, být hravá, schválit každý dotek, spojit se se svou božskostí.

HLAD SVÉ SMYSLY

Můžeš začít ochutnávat svou hostinu a ladit se

POSTAV SE PŘED ZRCADLO

Dívej se do zrcadla, jako bys poprvé objevovala svůj odraz. Miluj to, co vidíš. Jediným tvým hodnocením je, jak rozkošná jsi. Vyber si milovat vše, co vidíš. Ze začátku to může být nepřírozené, ale časem se to zlepší. Uživej si tance, můžeš se pustit i do pomalého krásného striptýzu, svádění sama sebe

DOTÝKEJ SE

Tvé tělo miluje a touží po doteku. Ted' máš šanci zjistit, co se stane, když se začneš dotýkat svého těla s úmyslem prozkoumat vlastní potěšení.

RITUÁL ROZKO ŠE

Zkus různé druhy tlaku a různá místa, jemně škrábej povrch kůže, použij zadní stranu nehtů, hlad si vlasy. Jakýkoli dotek je dobrý. Všímej si, co máš ráda a co ne. Různé části tvého těla reagují na doteky různě. To je tvoje šance prozkoumat!

PROBUĎ SVOJI ŽIVOST

Vyber si oblast svého těla, kterou chceš probudit. Může to být tvá prsa, stehna, břicho, rty... Hraj si s hlazením vybrané oblasti v jemnými kroužky, ale nedotýkej se středu. Uvidíš, že po chvíli ucítíš touhu v této části těla. Po dosažení napětí můžeš tuto oblast uvolnit pomalým pohybem.

HLAD SVOU YONI

Ted' budeš mít příležitost hladit svou yoni a prozkoumat, jak chce být dnes dotýkána. Můžeš to dělat jednu až deset minut, ale pravidlo je: žádné orgasmy. Toto je o potěšení, ne o výkonu. Cílem je, aby každý dotek byl lahodný. Zůstaň uvolněná jako ospalé kotě na slunci. Doporučuji používat lubrikant nebo masážní olej. Jemně hlad' své ochlupení, jako bys hladila okvětní lístky oblíbené květiny. Experimentuj s různými tlaky, rychlostmi a pohyby, abys zjistila, co je pro tebe příjemné.

UZEMĚNÍ

Pevně stiskni svou yoni a celé tělo, poděkuj si.

INTEGRACE

Každý zážitek ti přinese nové poznatky o tobě, tvém těle a tvém potěšení. Nezapomeň, když si vážíme sama sebe, učíme svět, aby si nás vážil také.