

Kořen tvé sexuality

Každá z nás nese příběhy o těle, lásce a sexualitě, které jsme nevědomě převzaly od rodiny, společnosti, školy nebo církve. Tento modul tě zve, abys z nich vystoupila – abys našla svůj vlastní, pravdivý příběh o intimitě a potěšení.

JAKÉ VÍRY A PŘESVĚDČENÍ O SEXUALITĚ JSI PŘEVZALA?

Z rodiny, školy, náboženství, kamarádů, médií... napiš všechno, co tě napadne. Nemusí to být logické – prostě to, co ti vyvstane.

Příklady: Sex je hřích. Muž chce vždycky víc. Žena musí být žádoucí, ale ne moc. Když odmítnu sex, budu odmítnuta. Toužit je nebezpečné. Když mluvím o potěšení, jsem lehká. Dobré dívky se nestydí, ale taky se neukazují. Moje tělo není dost dobré. Když jsem smyslná, přitahuji problémy. Potěšení je luxus. Sex je posvátný a čistý akt spojení. Moje sexualita je zdroj síly a intuice. Sex je něco, co krásné ženy dávají muži jako dar.

Vypiš minimálně 10 přesvědčení a zkus se zamyslet, odkud jsi je převzala

9.11 | Samosřudium

Kořen tvé sexuality

JAK TĚ TYTO VÍRY OVLIVNILY?

Podívej se na to, co jsi napsala, a zamysli se:

Jak ovlivňují tvůj milostný a intimní život dnes?

- Tvá rozhodnutí, partnery, způsob, jak se spojuješ?
- Jak ovlivnily tvé tělo – tvé uvolnění, přirozený prožitek, hlas?
- Které z nich tě posilují (empowering) a které tě oslabují (disempowering)?

POSILUJÍCÍ PŘESVĚDČENÍ

.

STVAZUJÍCÍ PŘESVĚDČENÍ

.

Kořen tvé sexuality

PŘEPIŠ SVŮJ PŘÍBĚH

Vyber 3–5 nejsilnějších omezujících přesvědčení ...a přepiš je do nové, svobodné, posvátné pravdy, která tě vyživuje.

Například:

- „Sex je nutné zlo.“ → „Moje sexualita je božská a čistá.“
- „Toužit je nebezpečné.“ → „Touha je mým kompasem k životní síle.“
- „Musím se hlídat, abych nebyla moc.“ → „Moje intenzita je darem, který inspiruje.“

Vypiš 5–10 nových přesvědčení, která chceš vědomě žít.

Kořen tvé sexuality

EMBODIMENT PROŽITEK - MP3

Aby nové přesvědčení nezůstalo jen v hlavě, zapojíme celé tvé tělo. Až budeš připravená, ponoř se do tanečního prožitku.

Nech tělo mluvit. Nech ho vydechnout všechno staré... a nadechnout novou esenci sebe.

Nachystej si palo santo, šalvěj nebo vonnou tyčinku, připrav si zrcátko, deník, sluchátka a třeba i něco malého k zakousnutí, co ti udělá radost.

.

REFLEKTIVNÍ JOURNALING

- Jaké emoce ve mně vyvolalo zkoumání mých starých přesvědčení?
- Kde v těle cítím nejvíc odpor nebo stud?
- Jaké nové pocity se objevily, když jsem přepsala svůj příběh?
- Jak chci, aby se moje sexualita cítila ve vztahu k sobě a k druhým?