



איך לשחרר את המחשבות בזמן סקס

מדריך פרקטי + תרגול



מבוא - למה יש מחשבות בזמן סקס ואיך זה משפיע?

קודם כל בא לי להרגיע אותך, זה ממש נפוץ שהראש קודח במחשבות בזמן סקס.

תחשבי על זה ככה: את רגילה לחיות את החיים שלך בקצב גבוה. לג'נגל בין מלא כובעים - עבודה, זוגיות, בילויים, לימודים, הורות, בתוך מציאות עמוסה ומשתנה.

אז ברור שלמוח יהיה קשה לשבת בשקט ולהרגע!!

המוח שלנו ממש אוהב להתרכז במה שלא עובד ולא בסדר. זה מנגנון הישרדותי. אז בד"כ בזמן סקס, כשקשה להרפות, המחשבות ילכו למקומות כמו - ביקורת, השוואה, חוסר ביטחון, דאגות שקשורות ליום יום..

המחשבות הן כמו מפתחות שפותחים דלתות לתחושות. כל מחשבה, חיובית או שלילית, יוצרת תגובה פיזיולוגית בגוף, שמשפיעה על הרגשות שלך.

כשאת חושבת מחשבות חיוביות על עצמך, על הגוף שלך ועל החיבור שלך לפרטנר, המוח משחרר כימיקלים כמו דופמין וסרוטונין, שמייצרים תחושות של אושר, שלוה והנאה. זה יוצר מצב נפשי רגוע ופתוח, שמאפשר לך להתחבר עמוק יותר לתחושות הגופניות שלך ולעונג שאת חווה.

לעומת זאת, מחשבות שליליות כמו ביקורת עצמית, חרדה או השוואות, גורמות לשחרור הורמונים כמו קורטיזול ואדרנלין, שקשורים לסטרס ולחרדה. זה יוצר מתח שרירי, מפריע לזרימת הדם לאזורים הרגישים בגוף ומקשה על ההרפייה והעונג.

וזה משפיע על הסקס עצמו. מחשבות שליליות מפזרות את הריכוז שלך, מקשות עלייך להיות נוכחת ברגע ולהתמקד בתחושות הגופניות.

לפעמים התחושות גם יכולות להרגיש חלשות או כהות יותר. זה גם יכול להפחית את החשק המיני ולהקשות על הגעה לאורגזמה.

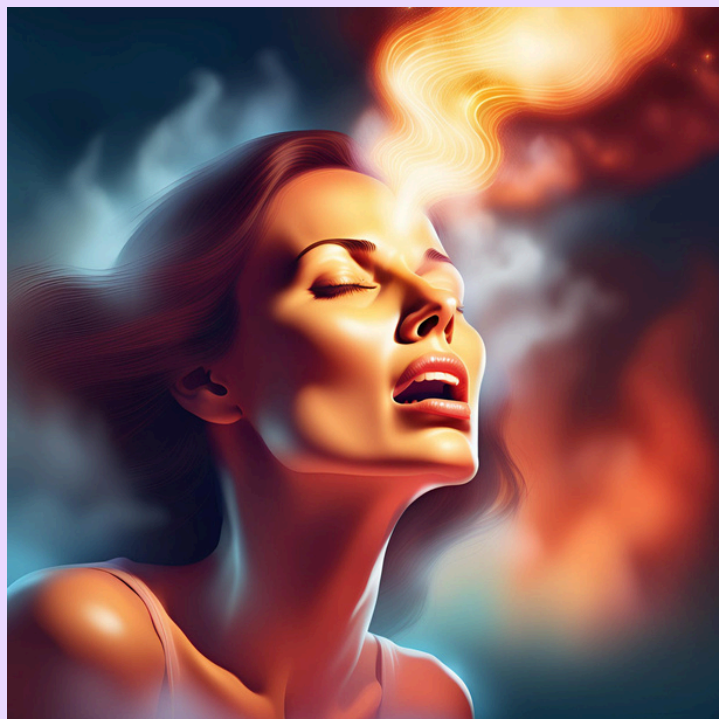
ולפעמים זה גם יוצר תחושת ריחוק מעצמך ו\או מהפרטנר שלך.

המשך

עוד דבר שחשוב לי להגיד לך
הוא שזה עניין של תרגול.
כמו שמיינדפולנס זה תרגול של
השקטת המחשבות, מיינדפולנס
עונג זה תרגול של השקטת
המחשבות והתרכזות בעונג.

בד"כ מה שקורה כשיש עיסוק
במחשבות זה שאת הופכת לכמו
צופה מהצד. את לא לגמרי בתוך
הגוף, בתוך החוויה. תרגול של
מיינדפולנס עונג זה תרגול של
החזרת תשומת הלב לתוך
החוויה, לתוך הגוף, לתוך
התחושות.

שימי לב שזה ממש נורמלי
לחשוב מחשבות, מעצם זה שיש
לך מוח את חושבת! המטרה היא
לא לא לחשוב אלא לתרגל את
החזרת תשומת הלב לגוף,
ולמקד את המחשבות בטוב
ובכאן ועכשיו.



ככה תוכלי להרגיש את מה שאת חווה, להרגיש
יותר עונג, להרגיש יותר מחוברת לעצמך
ולפרטנר ולהרפות את הראש לתוך העונג.

איזה מחשבות עולות לך בזמן סקס?

ביקורת עצמית - "אני לא יודעת אם אני עושה את זה נכון" \ "הוא בטח לא.."
"אני לא מספיק.."

חרדת ביצוע ולחץ - "אני בטח לא אצליח להגיע לאורגזמה" \ "אני חייב להחזיק מעמד מספיק זמן" \ "בטח האקסית שלו עשתה את זה טוב יותר"

דימוי גוף - "הבטן שלי יוצאת ככה" \ "שלא יראה לי את הצלוליט"

לחץ שקשור ליחסים - "מה הוא יחשוב עליי" \ מחשבות על דברים שקרו ביניכם בעבר, דאגות לגבי עתיד הקשר.

דאגות היום יום - "זכרתי לכבות את הדוד?" \ "מחר אני צריכה ללכת לירקן"
"שכחתי לעדכן את הבוס ש.."

לא משנה אילו מחשבות עולות לך, בא לי שתדעי משהו חשוב אחד: מחשבות הן פשוט פולס חשמלי. מעצם היותך בחיים את חושבת וזה בלתי נמנע.

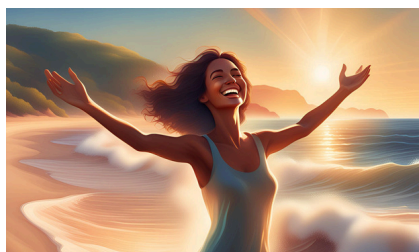
זה לא אומר שהמחשבות שלך נכונות!

המחשבות הן רק מחשבות, והן לא בהכרח משקפות את המציאות או את האמת.

רובן הן בעצם מנגנון הישרדותי, זוכרת?

ואת יכולה לבחור אחרת, לנווט את המחשבות למקום אחר ולכאן ועכשיו.

אז מה עושות? איך לשחרר את המחשבות?



שלב ראשון - אווירה

יש אנשים שזקוקים לאווירה מתאימה כדי להיכנס למיניות ואינטימיות ויש כאלה שלא. אני ממש ממליצה לכן לבדוק איך זה משפיע עליכן. למשל להדליק נרות, לשים מוזיקה ג'וסית(לחצי לפלייליסט), לעמעם אורות.

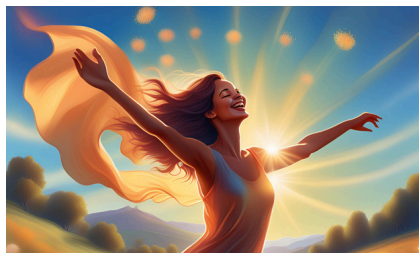
שלב שני - תקשורת

הדגש כאן הוא תקשורת עם עצמכן ועם הפרטנר או הפרטנרית לקראת הכניסה למיניות. תקשורת עם עצמכן זאת אומרת - גם אם יש רשימת מטלות שלא הספקתן קחו רגע לחשוב מה תעשו ומתי, ואפילו לשתף את הפרטנר במחשבות ובטרדות שיש בכן. וגם, קחו את הזמן להתחבר רגשית. האינטימיות הרגשית היא קריטית ביכולת להרפות ולהרגיע את הראש.



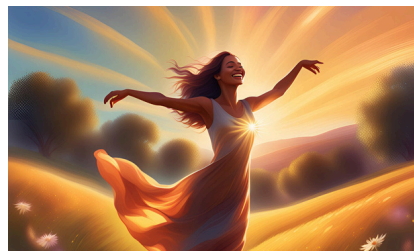
שלב שלישי - כשאת מזהה שהמחשבות בורחות

תחזירי את המחשבות לכאן ולעכשיו - בפן המנטלי. תחפשי את מה שכן עובד, את מה שנעים ומענג עכשיו. למשל: מחשבות של אהבה וחיבור לעצמך או לפרטנר, לחגוג את היש עם מחשבות כמו "כן זה נעים". זה יכול להיות הנעים הכי קטן ועדין שיש, ברגע שאת מתמקדת בו את מחזירה את תשומת הלב לגוף. אני ממליצה לך להגיד את זה בקול רם, הפידבק לפרטנר יעמיק עוד יותר את החיבור והנוכחות.



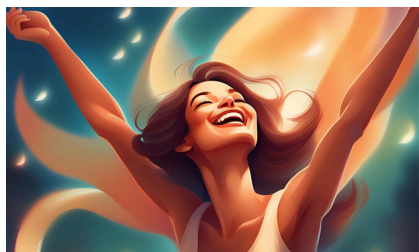
שלב רביעי - מיינדפולנס עונג

אני מצרפת בהמשך הקלטה של תרגול נשימה פשוט שתוכלי לעשות עם עצמך ובזמן סקס כדי להחזיר את תשומת הלב לגוף ולתחושות.



שלב חמישי - לשתף

אני ממש ממליצה לך לדבר ולשתף את הפרטנר על התהליך והתרגול, איך היה לך, אם הרגשת שיש מחשבות או לא ועל מה. ככה תוכלו להחזיק את זה ביחד, אולי אפילו לתרגל ביחד ולחוות יותר עונג משותף!





לסיכום

חשוב לי שתזכרי שכשאת לומדת מיומנות חדשה לוקח זמן להטמיע אותה, אל תצפי מעצמך באופן מיידי "להצליח". זה לא עניין של הצלחה או כישלון, אלא למידה מתמשכת של נוכחות בגוף, של חיבור. יהיו רגעים בהם תרגישי יותר נוכחת ויהיו רגעים שפחות.

קיבלת כאן כמה כלים פשוטים:

1. תקשורת
2. תרגול נשימה
3. איך לעבוד אקטיבית עם המחשבות
4. איך לעבוד אקטיבית עם תשומת הלב למה שנעים ברגע הזה.

תתמקדי כל פעם בהיבט אחר ותבדקי מה עבד לך יותר.

הדבר הכי חשוב לזכור הוא שכל דבר שאת מתכוונת ללמוד במיניות שלך - תני לזה להיות מתוך מקום של אהבה לעצמך, חמלה ורצון להיטיב עם עצמך. וממש לא מתוך מקום של לחמש את עצמך בביקורת ושיפוט עצמי נוספים.

מקווה שהמדריך תרם לך, מוזמנת לשתף אותי ♡



נגענו רק בקצה המזלג, ומה עכשיו?

להרצאה מעמיקה (ב-7 שקלים בלבד!!) על האמת
הנסתרת של המיניות הנשית לחצי כאן, כי הגיע
הזמן שתביני את הסיבה העמוקה ביותר ללמה
המחשבות שלך נודדות!

להדרכות דיגיטליות של תרגולי עונג פרקטיים לחצי
כאן, למי שרוצה ללמוד איך לקיחת את העונג שלה
לשלב הבא!