

# Arkana seksu ekstaza i jedność

**Rafał Seremet**

**I Ty możesz osiągnąć  
maksimum spełnienia  
w seksualnej sferze  
Twojego związku.**



Niniejszy ebook jest własnością prywatną.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](http://ZloteMysli.pl)

Data: 12.04.2007

Tytuł: Arkana seksu - ekstaza i jedność

Autor: Rafał Seremet

Wydanie II

ISBN: 978-83-7521-217-4

Projekt okładki: Joanna Kopik

Korekta: Anna Popis - Witkowska

Skład: Anna Grabka

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: [www.ZloteMysli.pl](http://www.ZloteMysli.pl)

EMAIL: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE</b> .....	4
• <b>PORADY TEORETYCZNE</b> .....	8
<b>Część I</b>	
<b>Podstawowe zasady osiągnięcia seksualnej pełni</b> .....	8
1. <u>Klucz do seksualnego spełnienia</u> .....	8
2. <u>Zainteresowanie twórczym podejściem do seksualności</u> .....	12
3. <u>Zaakceptuj niepowtarzalność siebie i partnera</u> .....	16
4. <u>Podstawowe strategie podnoszenia jakości życia seksualnego</u> .....	19
5. <u>Środki wspomagające pełniejsze doświadczanie seksualności - żywienie i afrodyzjaki</u> .....	28
• <b>PORADY PRAKTYCZNE</b> .....	32
<b>Część II</b>	
<b>Ekstaza płynie od ciała w górę</b> .....	32
1. <u>Intymność pełna harmonii i błogości fizycznej</u> .....	32
2. <u>Proste ćwiczenie zwiększające samoświadomość własnego ciała</u> .....	37
<u>Naprzemienne napinanie i rozluźnianie mięśni w celu zwiększenia świadomości własnego ciała</u> .....	38
<u>Szczegółowy przebieg ćwiczenia:</u> .....	39
<u>Jak tego użyć w trakcie zbliżenia?</u> .....	40
3. <u>Sposoby masowania ciała partnera</u> .....	41
<u>Masowanie całego ciała partnera/partnerki - przebieg</u> .....	42
<u>Masowanie dłoni i stóp jako miejsc szczególnie podnoszących nastrój i polepszających samopoczucie</u> .....	45
<u>Masowanie miejsc szczególnie związanych z naszą świadomością i zmysłami</u> .....	48
4. <u>Perfumy, pachnidelka i olejki zapachowe</u> .....	52
<b>Część III</b>	
<b>Energia seksualna i sposoby współpracy z nią</b> .....	59
1. <u>Trzy szczególne skupiska seksualnej energii</u> .....	59
2. <u>Podstawowe metody współpracy z energią seksualną</u> .....	74
3. <u>Kontrola wytrysku i kontrola pochwy</u> .....	89
4. <u>Ćwiczenia polepszające samopoczucie</u> .....	99
5. <u>Rola pozycji intymnych</u> .....	101
<b>Część IV</b>	
<b>Ja i ty - radość i spełnienie płynące z wzajemnego kontaktu</b> .....	105
1. <u>Intymność emocjonalna</u> .....	105
2. <u>Wspólne działanie</u> .....	108
3. <u>Wrażliwość kobieca i wrażliwość męska</u> .....	112
4. <u>Wzrok i znaczenie spojrzenia</u> .....	113
5. <u>Czułe gesty</u> .....	116
6. <u>Masaż joni - poszukiwanie różnorodnych technik</u> .....	118
<b>Część V</b>	
<b>Głębia seksualnej ekstazy i spełnienia</b> .....	126
1. <u>O czym myślimy w chwilach bliskości</u> .....	126
2. <u>Głębokie zespolenie - seks niczym ceremonia picia herbaty</u> .....	128
3. <u>Elementy pracy z wyobraźnią</u> .....	131
<b>ZAKOŃCZENIE</b> .....	132
<b>LITERATURA</b> .....	134

## Wprowadzenie

Zapraszam cię, czytelniku, do skorzystania z poradnika, mającego na celu podniesienie jakości twojego życia seksualnego oraz zwiększenie poziomu satysfakcji, którą razem z partnerem wynosicie ze wspólnych chwil intymności. Gdy go pisałem, celem moim było, abyś mógł odnieść z niego maksymalnie dużo praktycznych korzyści. Starłem się, aby wszystkie porady, zasady i ćwiczenia podać maksymalnie przystępnie i zrozumiale. Jednocześnie starłem się przekazać w tekście pewnego ducha pozytywnego i rozwojowego podejścia do seksualności, który działałby na ciebie, czytelniku, inspirująco.

W sferze seksualnej istnieje ogromny potencjał, którego umiejętne wykorzystanie może zarówno zwielokrotnić twoją satysfakcję i zadowolenie, działać harmonizująco na twoją psychikę i życie, jak i (co nie mniej ważne) poprawiać wzajemny kontakt i komunikację z osobą, z którą dzielisz swoją intymność, a często także wiele innych chwil wspólnego życia.

Podstawą wiedzy i doświadczeń, które tu przekazałem, jest moje osobiste wieloletnie zgłębianie tej tematyki, zarówno w oparciu o studia dotyczące problematyki psychologicznej, jak i wnikliwe zagłębianie się w starożytne szkoły sztuki miłosnej, czy wreszcie poprzez zapoznawanie się z ujęciami tematyki erotycznej spotykanymi we współczesnej seksuologii. Wszystko to przepuściłem przez filtr osobistych obserwacji współczesnego życia codziennego i probierz własnego doświadczenia.

W dzisiejszych czasach może być już trudno uwierzyć w fakt, że w Europie przez wiele stuleci seksualność była tak bardzo tematem *tabu*. Jeszcze w latach 60-tych (XX wieku) bardzo słynny był w Anglii

skandal i proces wokół książki o tematyce erotycznej pt. „Kochanek Lady Chatterley”. Dopiero werdykt sądu dopuścił publikowanie na rynku tego typu dzieł bez żadnych skrótów. Także dopiero wtedy ukazało się na publicznym rynku pełne angielskie tłumaczenie „Kamasutry” (autorstwa R. Burtona), chociaż dzieło to przetłumaczono jeszcze z końcem wieku XIX. Wtedy jednak ukazało się ono w bardzo niewielkim nakładzie prywatnym, a autorzy tłumaczenia nie odważyli się podać swoich nazwisk.

Dla kontrastu należy powiedzieć, że lekturę „Kamasutry” (traktatu dotyczącego miłości kobiety z mężczyzną) w Indiach od półtora tysiąca lat polecano do czytania dojrzewającym dziewczętom, aby w życie dorosłe wchodziły z odpowiednią dojrzałością seksualną.

Obecnie (w pewnym sensie) mamy na Zachodzie sytuację przeciwną - tak wiele zmieniło się w mentalności Europy w ciągu tych około 40 lat. Książki o erotycznej tematyce, filmy zawierające odważne sceny czy wreszcie mnóstwo kolorowych magazynów (tak erotycznych, jak i pornograficznych) nie tylko nikogo już nie szokują, nie zaskakują, ale niekiedy wręcz nudzą. Jednak w tym bogactwie ofert dotyczących sfery erotycznej, seksualnej i intymnej niewiele jest propozycji oferujących głębsze (przynoszące faktyczne spełnienie) podejście do tej sfery. Chyba właśnie teraz, po pierwszym i nieco powierzchownym zachłyśnięciu się rewolucją seksualną, jest odpowiednia pora na podejście integrujące seksualność z całym rozwojem człowieka, z jego w pełni rozumianą szczęśliwością, podejście dowartościowujące sferę seksualną bez zbędnych emocji, lęków i buntu.

Starożytna wiedza Indii, Nepalu, Tybetu, Chin i Japonii, dotycząca seksualności, była przez wieki nieznana społeczeństwom zachodnim, a i obecnie jest ona przyswojona w niewielkim stopniu. W tych wschodnich kulturach seks uważano za dziedzinę godną bardzo

dokładnego i wnikliwego poznania, za sztukę wspierającą życiową dojrzałość i mądrość.

Można powiedzieć, że na Zachodzie wiedza o tym, jak uczynić z seksualności narzędzie rozwoju, stawia dopiero pierwsze kroki. Seksualność to przecież nie tylko zadowolenie i przyjemność, ale także istotna sfera partnerskich kontaktów, a ponadto ważny klucz do naszej emocjonalności i wzorców przeżywania świata. Warto zatem tę lukę w naszych praktycznych życiowych umiejętnościach uzupełnić. Współczesne czasy - powszechna wymiana i dialog wielu kultur, jak i rozwój takich nauk jak seksuologia i psychologia - są do tego celu bardzo sprzyjającymi okolicznościami.

Tematyka seksualności intrygowała mnie od zawsze. Z czasem w ramach moich studiów nad medycyną chińską (dosyć wnikliwie zagłębiłem się praktycznie i teoretycznie w terapię Shiatsu, którą wykonuję od kilkunastu lat, a także w akupunkturę) rozpocząłem coraz bardziej rozumieć mądrość dawnej kultury chińskiej w sprawach seksu i intymności. Zapoznałem się z taoistycznymi metodami twórczego wykorzystywania energii seksualnej. Mają one swoje zastosowanie zarówno w codziennym życiu partnerskim, jak i np. w takich dziedzinach jak uprawianie kung-fu, wspieranie zdrowia i długowieczności (np. poprzez ćwiczenia qi gong) itd.

Swoją sympatię do dawnej mądrości Chin mogłem mocniej poczuć m.in. przebywając na początku lat 90. na Tajwanie i w Korei Pd. Potem w roku 1995-1996 byłem jeszcze przez jeden rok w Japonii, żyjąc na co dzień wśród Japończyków i zapoznając się bardzo blisko z ich kulturą, mentalnością i sposobem przeżywania świata. Przyjaźnie z tymi niezwykłymi ludźmi niełatwo jest zawrzeć, kiedy jednak już to się stanie - są one niezwykle autentyczne i ujmujące swą niespotykaną intensywnością.

To właśnie będąc w Japonii, po wielu latach moich poszukiwań, w pełni poczułem, że odnalazłem głębokie zespolenie ze swoją energią seksualną i odnalazłem w sobie mądrość i intuicyjne zrozumienie - jak wykorzystywać konstruktywnie drzemającą w nas pierwotną moc seksualności. Właściwie wykorzystana, nie tylko wzmacnia ciało, nadaje więcej piękna i prawdy naszym związkom partnerskim (porozumieniu mężczyzny i kobiety), ale także siła ta może konstruktywnie wzmacniać nasze wyrażanie się w codzienności - niezależnie czy jest to wyrażanie się na obszarze zawodowym, artystycznym, społecznym, czy duchowym.

Poradnik „Arkana seksu - ekstaza i jedność” napisałem w taki sposób, aby był on maksymalnie zrozumiały i czytelny dla zachodniego czytelnika. Przedstawione porady, reguły ćwiczenia itp. korespondują z rozumowaniem i przeżywaniem świata typowym dla współczesnego mieszkańca Europy. W celu uproszczenia zapisu i zwiększenia komunikatywności, mówiąc o „partnerach” nie stosowałem w zapisie rozróżnienia na płeć - niezależnie od płci (mężczyzna/kobieta) zastosowałem zapis „partner”, co należy rozumieć jako druga strona w naszej komunikacji. Ma to na celu ułatwienie odbioru tekstu, niezależnie czy czytelnikiem będzie kobieta, czy mężczyzna.

## **PORADY TEORETYCZNE**

### **Część I**

## **Podstawowe zasady osiągnięcia seksualnej pełni**

### **1. Klucz do seksualnego spełnienia**

Seksualność jest faktem, który po prostu jest. Zapewne sama w sobie nie jest ona ani dobra, ani zła - ona jest, a my decydujemy, czy zrobimy z niej dobry, czy zły użytek.

Jeśli ją tłumimy czy też jesteśmy z jej powodu nadmiernie sfrustrowani, wówczas zapewne nasza seksualność zbytnio nam nie służy. Jeśli jednak dostarcza nam poczucia szczęścia i radości, pogłębia naszą więź z partnerem i pomaga bardziej odnajdywać się i wyrażać w życiu - wówczas staje się ona dla nas czymś dobrym - pracuje na nasze konto.

Doznawanie szczęścia, radości i pożytku płynącego z naszej sfery seksualnej zależy od tego, czy potrafimy wydobyć z niej całe jej bogactwo. Bogactwo to wyraża się zarówno w intensywności doznań fizycznych, jak i doznań psychicznych i duchowych. Doznania fizyczne i kontakt psychiczny z partnerem nawzajem dopełniają się - to nasz wewnętrzny stan ducha decyduje o tym, czy dane doświadczenie fizyczne jest przyjemne, czy nie.

Wyobraźmy sobie, że ktoś nas bardzo rozzłościł, a potem usiłuje nas np. głaskać po głowie - dopóki będziemy na niego zdenerwowani, dopóty jego dotyk będziemy odczuwać jako coś nieprzyjemnego. Z tego właśnie powodu (powiązania doznań przyjemności, rozkoszy i radości ze stanem naszego umysłu), aby doświadczać głębokiego szczęścia

## 1. Klucz do seksualnego spełnienia

i błogości płynących ze sfery seksualnej, powinniśmy odkryć całe bogactwo sztuki seksualnej. Powinniśmy odkryć intensywność doznań fizycznych uzyskiwanych poprzez polepszanie kontaktu ze swoim ciałem fizycznym, powinniśmy wykorzystać nasze emocje i tworzyć dobry emocjonalny kontakt z partnerem, powinniśmy bardziej zrozumieć działanie naszego umysłu, aby podczas seksualnej bliskości móc się nim świadomie posługiwać.

Te tajniki głęboko satysfakcjonującej nas seksualności, która jednocześnie może rozwijać pozytywnie całą naszą osobowość i życie, znane były w wielu kulturach od setek, a może tysięcy lat. Warto bez wątplenia po nie sięgnąć, przekładając je na język naszej współczesnej kultury i psychologii.

Kluczem do osiągania bardzo głębokich satysfakcji seksualnych i rozwoju całej osobowości poprzez tę sferę jest zmierzanie „od podzielenia - do jedności”. Z jednej strony chodzi o odkrywanie poczucia jedności i porozumienia ze swoim partnerem, jak i poczucia jedności z całym życiem i światem, w którym chcemy się wyrażać, a z drugiej strony chodzi o jedność osiąganą w nas samych - scalenie naszej często podzielonej/rozcłonkowanej osobowości w jedno. Stajemy się spójni w taki sposób, że potrafimy jednocześnie zarówno otworzyć się na seks i energię seksualną, jak i na emocje i kontakt emocjonalny, na sferę relacji z innymi (relacji interpersonalnych), jak i na skupienie i przytomność panujące w naszym umyśle. Nie skaczemy z jednego zakamarka naszego wnętrza w drugi, ale odczuwamy całego siebie naraz, jednocześnie. Jak to osiągnąć - zajmiemy się tym w sposób praktyczny w niniejszym poradniku.

Chodzi tu o dosyć konkretne doznania i możliwości - chodzi o nasze życie, jego jakość i nasze życiowe zadowolenie/harmonię. Dlatego nie obawiaj się, czytelniku, że napotkasz tu same abstrakcyjne porady. Wiele z nich będzie dla ciebie w pełni oczywistych i łatwych do

## 1. Klucz do seksualnego spełnienia

zastosowania. Jeśli nawet zastosujesz część z przedstawionych tu propozycji - jakość twojego życia seksualnego podniesie się w stopniu znaczącym.

Bardzo ważne jest to, że o ile w zwykłym „niewtajemniczonym” seksie ludzie otwierają się na krótką chwilę na samą tylko sferę seksualną (np. po to, aby odreagować jakieś napięcie), to w świadomym podejściu do seksu (bardziej „wtajemniczonym”) otwieramy się na wszystkie nasze wewnętrzne i zewnętrzne wymiary - otwieramy się na kontakt z ciałem, na kontakt z naszą energią seksualną, na kontakt z emocjami, jak i na kontakt z naszym umysłem (z myśleniem, skupieniem itd.). To właśnie poprzez pełne wykorzystanie tkwiących w nas możliwości osiągamy ten wyższy poziom zadowolenia z życia seksualnego, osiągamy doznania wspierające nasz życiowy rozwój i postęp.

Można to przyrównać do pójścia na koncert symfoniczny. Jeżeli słuchając koncertu w filharmonii zatykałbyś sobie ciągle uszy, a jedynie otwierał je wtedy, gdy np. gra trąbka, to zapewne nie uchwyciłbyś piękna i wspaniałości symfonicznego koncertu. Podobnie: jeżeli w naszym życiu seksualnym nie otworzymy się na cały potencjał nas samych - nie jest za bardzo możliwe osiągnięcie faktycznego głębszego zadowolenia z seksualności.

Istnieją w miarę proste metody (jeżeli mamy ochotę je zastosować), aby w nasze życie seksualne wprowadzić tę zasadę pełnego wykorzystania tkwiących w nas możliwości. Pamiętając o tej zasadzie świadomie wprowadzamy do naszej intymności zarówno wymiar fizyczny, jak i seksualny, emocjonalny i interpersonalny oraz umysłowy. Dla przykładu - jeżeli jednocześnie jesteśmy podnieceni, a równocześnie zdobędziemy się na życzliwe patrzenie w jakimś momencie partnerowi/partnerce w oczy, to wtedy (oprócz sfery tylko seksualnej) wprowadzamy do intymności element sfery kontaktu interpersonalnego, jak i element świadomego posługiwania się zmysłami

## 1. Klucz do seksualnego spełnienia

i umysłem. Jeżeli w tle intymności i zbliżenia seksualnego włączymy muzykę, to wtedy (pamiętając o przyjemnym słuchaniu jej podczas seksualnej gry) łączymy sferę seksualną z uważnym postrzeganiem dźwięku. Nada to nowej głębi naszym doznaniom, gdyż słuchanie dźwięków bardzo mocno wpływa na stan naszego umysłu. Także w zwykłym, codziennym życiu, kiedy nie możesz się skupić i jesteś rozkojarzony, spróbuj przez chwilę po prostu o niczym nie myśleć, a jedynie uważnie słuchać wszystkich dobiegających do Ciebie dźwięków, bez ich oceniania.

Podczas intymności możemy dobierać bardzo różne rodzaje muzyki - od rytmicznej, poprzez romantyczną, transową, do np. melodii w formie przestrzennych dzwonów i gongów. Prostym i pomocnym narzędziem może być stosowanie zapachów, np. poprzez stosowanie oliwki do masażu z dodanymi perfumami lub olejkami zapachowymi. Potężnym narzędziem dopełniającym wzajemną komunikację i porozumienie z partnerem może być rozmowa przed wzajemną bliskością; innym skutecznym środkiem jest wspólny taniec czy inne wspólne działania. Wzbudzenie rezonansu między nami a naszym partnerem/partnerką powoduje, że kontakt intymny nabiera głębi, właśnie dzięki temu, że zaczyna uczestniczyć w nim więcej naszych płaszczyzn niż jedynie sama (nieco wyrwana z kontekstu) sfera seksualna.

Metody takie, które pomagają uczynić nasze doznania seksualne bardziej pełnymi i satysfakcjonującymi, poznamy w kolejnych częściach poradnika. Od nas samych zależy, na ile będziemy mieli ochotę z nich skorzystać w celu doznania głębokiej jedności z kimś, jedności w swoim wnętrzu, jak i odkrycia jedności z całym kosmicznym trwaniem.

Wiele metod, które mogą być skutecznym łączeniem (podczas intymności) całego twego osobistego potencjału (doznań fizycznych, emocjonalnych, mentalnych i duchowych), możesz odkryć samodzielnie. Tutaj, w poradniku, podałem najbardziej typowe. Mogą one wyrobić

## 1. Klucz do seksualnego spełnienia

twój pogląd i zrozumienie tego tematu, a także są w pełni wystarczające, by wejść w bardziej satysfakcjonujące doświadczanie seksualności.

## 2. Zainteresowanie twórczym podejściem do seksualności

Twórcze, świadome podejście do seksualności może mieć wielką wartość. Starożytne chińskie teksty podają, że antyczny chiński cesarz Huang Di, tworząc podstawy cywilizacji chińskiej, przekazał m.in. swojemu ludowi cenne nauki dotyczące konstruktywnego wykorzystywania seksualności. Warto uchwycić tu pewną prawidłowość, że nauczenie się takiego pozytywnego wykorzystywania (tkwiącej w nas) energii seksualnej sprzyja ogólnemu postępowi ludzkości. Kiedy poprzez takie podejście uwalniamy się od rozdzierających nas frustracji, a w miejsce tego sprowadzamy zadowolenie i wewnętrzną siłę, wtedy całe nasze życie zmierza w dobrym dla nas kierunku. Jeżeli społeczeństwo zna i wykorzystuje takie tajniki, wtedy maleją w nim skłonności destrukcyjne, a zatem rozwój całej populacji może zmierzać we właściwym kierunku.

Ludzie interesowali się konstruktywnym podejściem do seksualności, ponieważ z jednej strony dawało im ono siłę, dzięki wprowadzaniu wewnętrznej spójności i harmonii, a z drugiej strony widzieli w seksualności narzędzie do wyrażania swojej potrzeby kontaktu, harmonii i jedności. Wielka siła seksualnego pragnienia ma bowiem swoje źródło zarówno w biologicznej potrzebie zapłodnienia, jak i w głębszej jeszcze potrzebie osiągnięcia jedności.

Zauważono jednak, że może istnieć zarówno taki rodzaj aktywności seksualnych, który może człowieka czynić bardziej szczęśliwym, zharmonizowanym oraz pełnym energii życiowej i duchowej, jak i taki

## 2. Zainteresowanie twórczym podejściem do seksualności

ich rodzaj, który nie daje zaspokojenia, nie sprowadza poczucia harmonii i szczęścia.

- Jeżeli nasza seksualność scala się ze wszystkimi naszymi pozostałymi poziomami (z ciałem, emocjami, umysłowością i psychiką głębszą), wtedy przynosi nam to zadowolenie, wewnętrzną inspirację, szczęśliwość i rozwój. Wtedy wzrasta w nas naturalna radość płynąca z faktu, że żyjemy, i poczucie, że jesteśmy w kontakcie z otaczającą rzeczywistością.
- Z drugiej strony - seksualność oderwana (od wszystkich naszych poziomów - kontaktu z ciałem, z emocjami, z umysłowością i głębszym poziomem psychiki), wyrwana z kontekstu, służąca jedynie krótkotrwałemu rozładowaniu napięcia, przynosi niewielki poziom zadowolenia. Przyczyną frustracji w tego typu aktywności seksualnej jest fakt, iż nie wykorzystujemy pełnych i autentycznych możliwości tkwiących w seksualności. Jeżeli ktoś brnie w tego typu niezadowalającą go seksualność, to wywołuje poprzez to jedynie wzrost natręctw i napięć seksualnych, może nadal czuć się samotny i mało zmotywowany do wyrażania się w życiu.

Dlatego ważne jest odnalezienie prostych sposobów na uczynienie z seksualności narzędzia dającego ci prawdziwe zadowolenie, wewnętrzną spójność, poczucie porozumienia i kontaktu z partnerem i poczucie bycia częścią całego życia. Propozycje takich metod odnajdziesz w kolejnych rozdziałach tego poradnika.

Jesteśmy jednością - zarówno w sensie poszukiwania jedności ze swoim partnerem i z całym życiem, jak i w takim sensie, że wszystkie nasze wewnętrzne wymiary nawzajem na siebie oddziałują (i tworzą jedność). Nasza psychika i emocje wpływają na stan naszego ciała - doznania i napięcia pojawiające się w ciele, a stan napięcia ciała wpływa na nasze emocje i psychikę. Podobnie jest z naszą sferą

## 2. Zainteresowanie twórczym podejściem do seksualności

mentalną/intelektualną i duchową - stan napięcia mięśni, emocje i psychika, poziom mentalny (intelektualny) i wyobraźnia oraz duchowość - wszystko to jest ze sobą powiązane i nawzajem oddziałuje na siebie.

Kiedy np. jesteśmy zdenerwowani (chwilowe zakłócenie emocjonalne), wtedy niejednokrotnie znacznie trudniej jest nam się skupić, przemyśleć coś, wykonać jakąś pracę umysłową. Podobnie w drugą stronę - kiedy nasze myśli są zupełnie rozbiegane i rozproszone, wtedy także nasze emocje są chaotyczne czy też depresyjne i mało witalne.

Dlatego w codziennym życiu powinniśmy zarówno dbać o nasze emocje, jak i potrafić rozluźnić swoje ciało, nauczyć się kierować swoim umysłem (myśleniem) i od czasu do czasu go wyciszyć czy pobyć chwilę ze sobą, aby na nowo nabrać świeżego spojrzenia na nasze życie i codzienne wyzwania.

Okolicznością, w której możemy nauczyć się wielu tych rzeczy, może być sfera naszego życia intymnego. To właśnie w tym obszarze szczególnie łatwo możemy zauważać, jacy *naprawdę jesteśmy*, a zmiany wprowadzane w takich okolicznościach oddziałują na nas szczególnie głęboko. A zatem seks to zarówno przyjemność, jak i szczęście, a to wiąże się z rozwojem. Seksualność jest doskonałym polem do poznawania siebie i odkrywania swoich nowych możliwości i pełniejszego kontaktu.

Jest tak dlatego, że w naszej seksualności i intymności stykają się i krzyżują wszystkie nasze poziomy (ciało, emocje, poczucie wartości, myślenie, wyobraźnia, doznania miłości itd.) ze szczególną intensywnością. O ile w codziennym życiu często mamy kłopoty z uświadomieniem sobie, co faktycznie zalega w naszej podświadomości (jakie mamy utrwalone emocje, obrazy, nastawienia i przekonania

mentalne), to podczas życia intymnego odczuwamy to, co w nas podświadome, ze szczególną wyrazistością.

Podobnie: jeżeli w sposób świadomy podchodzimy do naszej seksualności, możemy odczuwać we wzajemnej bliskości również pogłębiony kontakt ze sferą zmysłów (sensoryczną), jak i ze sferą mentalną (myślenie logiczne i wyobraźnia) oraz duchową (odczuwanie naszej najgłębszej istoty).

Jak wiadomo, seksualność i intymność są ważnym polem wymiany emocjonalnej w związku kobiety i mężczyzny. Jeżeli używamy sfery seksualnej konstruktywnie i świadomie, to nasza więź zyskuje nową jakość - wymiana emocji i uczuć, kontakt werbalny (słowny), sensoryczny (np. doznania erotyczne i intymne) i intuicyjny (poczucie jedności) - wszystko to staje się pełniejsze.

Poprzez świadome podejście do seksualności ty i twój partner możecie doświadczać więcej wspólnej radości bycia, przekroczenia dzielących was (i frustrujących) napięć, wspierania się swoją życzliwością, swoją otwartością, możecie pomagać sobie poczuć się w pełni zintegrowanymi wewnątrz i w pełni naturalnymi. Drzemiąca w nas energia seksualna jest bardzo potężna. Dlatego z jednej strony może nas ona niszczyć (np. w przypadkach uzależnienia, zaślepienia, utraty zdolności logicznego myślenia itp.), a z drugiej strony - świadome użycie tej energii daje nam ogromny napęd i siłę do przekroczenia własnego lenistwa, lęków, ograniczeń, zburzenia nawykowych murów dzielących nas od partnera i świata (całego życia, doznawania nieskończoności „wszechświata”).