

Kako postati bolji ljubavnici uz pomoć meditacije

Sjetite se posljednjeg puta kad ste bili nervozni ili pod stresom. Srce vam je kucalo kao ludo, znojili su vam se dlanovi, mišići su vam bili napeti, hvatali ste zrak, ruke i stopala su vam bili hladni... A seks? To vam je vjerojatno bila zadnja stvar na pameti. Ali, jeste li znali da meditacijom, osim što postajete bolji ljubavnici, možete vaš libido povećati do maksimuma?

Imate li ponekad osjećaj da vam je seks postao rutina? Jeste li ikad razmišljali o svojoj energiji? Možda je vrijeme da meditacija postane dio vaše svakodnevice i date si priliku da vam pomogne da budete još bolji ljubavnici. LELO vas vodi na putovanje samootkrića i ljubavi. Vrijeme je da probudite pozitivnu senzualnost i aktivirate dio koji niste ni znali da postoji. Možda zvuči komplicirano, ali zapravo, prilično je jednostavno!

SKINITE SE: Odjeća vas može ograničiti, zato se skinite i osjećajte ugodno. Ako ste spremni na mali izazov, pokušajte cijeli tjedan nositi samo hlače - vidjet ćete hoće li to utjecati na vašu seksualnu energiju. Koju god opciju izabrali, stavite ruke na donji dio trbuha, takozvanu, drugu čakru, i počnite s dubokim udasima. U rukama se reflektira energija iz trbuha. Osjetite udisaje i seksualnu energiju kako putuje vašim tijelom. U potpunosti se prepustite vašoj energiji iz trbuha. Probudite pozitivnu senzualnost ljuljajući bokovima u obliku broja osam i pokretima naprijed-nazad. To će vam pomoći da postanete psihički i fizički ranjivi i u skladu sa svojim užitkom.

STIMULIRAJTE SVA OSJETILA: Ako tražite nešto za intenzivnije iskustvo, možete ukomponirati igračke poput SONE, klitoralnog masažera koji koristi sonične valove kako bi stimulirao više od 75% klitorisa, iznutra i izvana. Pustite da vaše želje prolaze kroz joni (vaginu) i donji dio trbuha. Primjerice, Freya Haley vizualizira vatru na samom vrhu klitorisa koja simbolizira rastuću seksualnu energiju. Masaža međice, kožice između vagine i anusa, može pomoći upravljati vašim mini-mozgom: klitorisom. I dok muškarci mogu izbaciti seksualnu energiju masturbacijom, žene imaju više koristi češćim orgazmima. Oni mogu voditi pojačanoj kreativnosti, spiritualnoj i emocionalnoj povezanosti, a mogu smanjiti stres i insomniju. Nemojte se bojati stimulirati sva osjetila. A ako postoje određene svilenkaste tkanine ili dekadentne mirisne svijeće zbog kojih se osjećate ženstvenije, probudite to u sebi.

VI STE PRVI: Koliko često stavljamo sreću drugih ispred svoje? Ne trebate se osjećate krivima ako uzmete malo vremena i fokusirate se isključivo na sebe. Premalo vremena smo introvertni što nas može ozbiljno izbaciti iz balansa. Zamislite život kao veliku mrežu; ako vučete prejako na jednu stranu, to će utjecati na napetost na drugoj strani. Ponovno povezivanje i unošenje sklada u svoje užitke njegovat će vašu ljubav prema samom sebi vašu i pomoći da imate intimniji odnos s partnerom. Na kraju krajeva, ako volite sami sebe imate temelj za voljeti druge.