

MITRA VASARA



SYDÄMEN

SEKSI

LAAJENNA
NAUTINTOASI





MITRA VASARA

Sydämen seksi

LAAJENNA NAUTINTOASI



#sydämenseksi



BAZAR



© MITRA VASARA JA BAZAR KUSTANNUS 2024

BAZAR KUSTANNUS ON OSA
WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ

ISBN 978-952-403-419-7

KANNEN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN
KANNEN KUVA: ISTOCK JA SATU KONTINEN
KUVA S. 219: RAISA TAURINKA / VISUAL RAMA OY
TYPOGRAFIAN SUUNNITTELU: SATU KONTINEN
TAITTO: JUKKA IIVARINEN / TAITTOPALVELU VITALE

PAINETTU EU:SSA



SISÄLLYS

ALUKSI.....	9
1. MIELENI JA SYVIN ITSE	13
<i>Harjoitus: Asennoituminen</i> 23 Uskomukset, kasvatus ja kokemukset 26 <i>Hiljentymisharjoitus: Sydämen valo</i> 31 Ajatusten voima 32 <i>Pariharjoitus: Asennekysymys</i> 34 Mielen hiljentäminen 35 <i>Harjoitus: Tee tilaa läsnäololle</i> 38 Sisäiset hahmot 39 <i>Hiljentymisharjoitus: Sisäinen lapsi</i> 42 Priorisointi 43 Suorittaminen 45 <i>Pariharjoitus: Keskustelua erotiikasta</i> 51 <i>Pariharjoitus: Läsänä olevan läheisyyden hetki</i> 52	
2. IHANA KEHONI	57
Kehonkuva 59 <i>Harjoitus: Kehosuhde</i> 61 Fyysisyys ja elämäntilanteet 62 <i>Harjoitus: Kehosi kokemukset ja halu</i> 64 Hyväksyntä, armo ja ihailu 65 <i>Harjoitus: Sinun eroottisuutesi</i> 70 Kehon viestit 71 Hengitys 78 <i>Hiljentymisharjoitus: Hengityksen hoiva</i> 79 Kosketus 80 <i>Hiljentymisharjoitus: Lämmin hetki itselle</i> 85 Mikä vähentää ja mikä lisää kosketusta? 86	

3. KOKEMUSTA RIKASTAVAT TUNTEENI.. 89

Harjoitus: Tunnista tunteesi 93 | *Hiljentymisharjoitus: Hetki tunteille* 93 | *Itsearvostus* 95 | *Tunnelukot* 97 | *Harjoitus: Pohjatunne* 101 | *Tunteet viestintuojina* 103 | *Sopivasti avoin tunteille* 105 | *Harjoitus: Täysin avoin tunteelle* 108 | *Ajatukset tunteiden tukena* 110 | *Harjoitus: Aseennemuutos* 114 | *Hiljentymisharjoitus: Kiitollisuus* 115 | *Tunneilmaisu* 116 | *Harjoitus: Sisäinen puhe* 119 | *Mikä vähentää ja mikä lisää turvallista tunneilmapiiriä?* 120

4. EROOTTINEN ARKENI 123

Harjoitus: Syitä rakastella 128 | *Pariharjoitus: 5 + 5 -keskustelu* 129 | *Suhteen voimavarat* 131 | *Harjoitus: Voimavarat* 132 | *Piristäminen vai parantaminen* 133 | *Pariharjoitus: Pysäytä riita* 137 | *Seksiaika* 137 | *Pariharjoitus: Keskustelua erotiikasta* 142 | *Yksinkertaisuus* 145 | *Harjoitus: Pysähtyminen* 147 | *Yhteinen tahti* 148 | *Pariharjoitus: Asioiden käsittely* 150 | *Harjoitus: Läheisyyden eleet* 152 | *Juuri nyt* 153 | *Mikä vähentää ja mikä lisää erotiikkaa arjessa?* 156

5. IHMEELLINEN SYDÄMENI	159
Sydänyhteys 163 <i>Hiljentyisharjoitus: Sydänyhteys</i> 169	
<i>Pariharjoitus: Sydänyhteys genitaalien kautta</i> 170 Yhteys	
vai erillisyys 172 Nautinto 176 <i>Harjoitus: Nautinto</i> 181	
Herkkyys 183 Sulautuminen 184 Intuitio 187	
<i>Hiljentyisharjoitus: Olemisen rauha</i> 189 Rakastelu 190	
<i>Harjoitus: Sydämellinen eroottinen hetki itselle</i> 192 Orgas-	
mi 197 <i>Pariharjoitus: Rakastava eroottinen kosketus</i> 201	
<i>Harjoitus: Rakkautellinen kiihottuminen</i> 204 Tantra-	
seksi 205 <i>Pariharjoitus: Eroottinen tunnustelu</i> 208 <i>Pari-</i>	
<i>harjoitus: Spontaani kosketus</i> 209 Mikä sulkee ja mikä	
avaa sydäntä? 210	
6. RAKASTAN ITSEÄNI	213
LÄHTEITÄ & INSPIRAATIOTA	217
KIRJAILIJASTA	218



ALUKSI

Sydämen seksi tarkoittaa sitä, että annat **sydämesi johdattaa sinut niihin kokemuksiin, jotka tekevät sinulle hyvää**. Sydämesi on läsnäolosi keskus, jonka rauhaan voit aina laskeutua mielesi kiireiden tiimellyksestä. Kun sydämesi on auki, antaudut ihmeellisen rauhalliselle ja syvälliselle nautinnolle, jota ei ohjaa tarkasti suunnattu kehollinen stimulaatio vaan *rakkaus*.

Nautit itsestäsi, rakastelukumppanistasi ja juuri siitä hetkestä, jossa olet. Et koe painetta ajatella, ohjata tai tavoitella mitään.

Sydän vapautuu aina vain enemmän, kun avaat sinua estäviä lukkoja, toimintamalleja ja uskomuksia. Siksi kirja vie sinut ensin matkalle ajatuksiisi, kehoosi, tunteisiisi ja

arkeesi. Kirja ohjaa fokuksen sydämeesi ja auttaa sinua kuuntelemaan sitä. Sydämen avaaminen ja seksistä täysillä nauttiminen onnistuu, kun pystyt:

- rauhoittamaan ajatuksesi ja ottamaan niihin etäisyyttä
- tunnistamaan kehosi tarpeet ja arvostamaan kehoasi
- kuuntelemaan rehellisesti, miltä sinusta tuntuu ja antamaan tunteillesi tilaa
- välttämään suorittamista arjessasi ja olemaan kiitollinen.

Kirjassa avataan erilaisia tapoja ajatella monenlaisiin teemoihin liittyvistä asioista. Niiden pohtiminen lisää ymmärrystä toisenlaisia toimintatapoja kohtaan. Kohdat toimivat keskustelunavauksina, joita voit pohtia joko itsellesi tai kumppanisi kanssa: *Miten sinä tämän koet?*

Kirjassa on erilaisia harjoituksia. Suurimmassa osassa harjoituksia pohdit johonkin teemaan liittyviä kysymyksiä itsellesi. Osassa hiljennyt hetkeksi kuuntelemaan sydäntäsi jonkin teeman äärellä. Mukana on myös pariharjoituksia, joista osa on keskustelu- ja osa kosketusharjoituksia. Tee ne yhdessä kumppanisi kanssa.

Kun toteutat ja ilmaiset itseäsi aidosti, hehkut sydämestäsi asti – myös seksissä.

Kun avaudut seksissä sydämestäsi asti, se voi auttaa sinua avautumaan elämässä ylipäätään, sillä sydämen seksissä koet, *miten ihanaa ja turvallista on olla juuri sinä*. Toisaalta myös se, että avaudut jollakin muulla elämäsi osa-alueella, voi heijastua positiivisesti seksielämäsi. Kun voimaannut esimerkiksi laulamaan tai puolustamaan rajojasi töissä, osoitat arvostusta itseäsi kohtaan.

On tärkeää, että vaalit ja **hoivaat koko olemustasi** – ja niin saatkin tehdä tämän kirjan tekstien sekä harjoitusten myötä!

Rakkautta, iloa ja valoa sinulle toivottaen
Mitra



1.

Mieleni ja syvin itse





ALOITETAAN MATKA SYDÄMEN SEKSIIN hieman yllättävästä paikasta – mielestä. Tämä on tärkeää, koska:

- Kun samastut ajatuksiin ja tunteisiin, keskittymisesi kääntyy pois sydäimestä. Silloin et kuule sydämesi ääntä. Kun taas sydämesi on auki, mielesi on rauhallinen. Koet tasapainoa ja tyytyväisyyttä, ja sinun on helppo rakastaa.
- Ajatukset eivät ole läheskään aina totta. Joskus ajatuksen takana on piilossa jokin tunne. Joskus tuo tunne on ohimenevä, joskus taas viesti jostakin syvemmästä asiasta, joka vaivaa sinua. Kun tunnet oman mielesi, pystyt toimimaan rauhallisesti, ilman että samastut kaikkiin ohimeneviin ajatuksiin.

- Mitä vähemmän uskomukset ja menneet kokemukset vaikuttavat elämääsi, sen puhtaammin pystyt avautumaan rakkaudelle. Uskomukset saavat sinut tulkitsemaan asioita pelkojen kautta, ja pelot luovat erillisyyttä.
- Kun hallitset mieltäsi, se on oivallinen työkalu.

Mieli ailahtelee jatkuvasti. Siksi se onkin huono kapteeni, mutta hyvä työntekijä.

Tuomitset itsesi nimenomaan *ajatusten tasolla*, kun taas *sydämen taso* on rakastava ja hyväksyvä. Ajatustasolla hyväksytyt itsesi vain silloin, kun onnistut mielestäsi jossakin, mutta sydämesi rakastaa aina koko olemustasi.

Mielesi puolustaa sinua innokkaasti myös sellaisilta asioilta, jotka voisivat tuoda elämääsi paljon hyvää. Se on oppinut jonkin – usein toimimattoman – keinon puolustaa sydäntäsi, ja toistaa tuota samaa keinoa: mökötyks, eristäytyminen, toisille naureskelu, itsen mollaaminen... Ajatukset voivat joskus olla todella ankaria itseä ja toisia ihmisiä kohtaan! Ironista kyllä, mielen puolustusmekanismit johtavat sinut usein juuri siihen ongelmatilanteeseen, jolta ne yrittävät sinua suojella. Puolustusmekanismien tarkoitus on tietenkin hyvä, ja joissakin tilanteissa ne toimivat kuten pitääkin.

Joillakin ihmisillä on uskomuksia, jotka ohjaavat heitä pitämään etäisyyttä muihin. Silloin hän ei meinaa uskaltaa päästää muita lähelleen, vaikka hän haluaisikin. Toisille

ihmisille avautuminen taas on helppoa. He avautuvat jopa sellaisten ihmisten seurassa, jossa niin ei kannattaisi tehdä, sillä heidän puolustusmekanisminsa rohkaisevat heitä hakemaan rakkautta ja hyväksyntää miltei kaikkialta. Sekä liialliseen etäisyyteen tai liialliseen läheisyyteen ohjaavat puolustusmekanismit tulevat näkyviin myös seksissä. Niiden johdosta saatat esimerkiksi:

- suojella itseäsi liiallisesti. Pidät etäisyyttä kumppaniisi esimerkiksi fyysisellä, emotionaalilla tai henkisellä tasolla. Saatat pelätä läheisyyttä, sinun saattaa olla vaikea luottaa toisiin tai saatat käsitellä asioita mieluiten aina yksin. Sinun saattaa olla vaikeaa avautua seksissä, keskustella siitä tai ehdottaa sitä.
- avata itseäsi liiallisesti. Olet valmis ottamaan toisen lähellesi oikeastaan aina, kun toinen vaan haluaa, sillä keskityt enemmänkin toisen tarpeisiin kuin omiisi. Sinusta saattaa tuntua siltä, ettei sinulla ole oikeutta esimerkiksi laittaa itseäsi etusijalle tai suojella omaa tilaasi.

Kun havainnoit käytöstäsi ja puolustusmekanismejasi, pystyt käsittelemään ja purkamaan uskomuksiasi. *Uskomuksilla on valtavan suuri vaikutus siihen, millaisia ajatuksia ja tunteita sinulla on.*

Mielen kurittaminen, häpeäminen ja pyrkimys lopettaa ajatteleminen ovat negatiivisia tapoja suhtautua mieleen. Jätä ne taaksesi! Jos vastustat ajatuksia, mielesi ja kehosi vain kiristyvät. Ajatukset eivät sitä paitsi lopu sillä, että niitä kieltää tulemasta. Älä usko ajatuksiasi ja niiden herättämiä reaktioita automaattisesti, vaan astu askel taaksepäin: **tarkkaile reaktioitasi lempeästi sydämestäsi käsin.** *Suhtaudu ajatuksiisi, itseesi, tunteisiisi ja kehoosi niin rakastavasti ja armollisesti kuin mahdollista.* Armo ja rakkaus nousevat sydämestäsi, joten kun keskityt niihin, avaat itse asiassa samalla sydäntäsi. Tämä ei välttämättä aina tunnu helpolta, mutta pienikin armon ja rakkauden kipinä auttaa sinua eteenpäin.

●
Laskeudu
ajatuksista
sydämeen.

●
Kumpaan sinun on helpompi suhtautua sydämellisesti: onnistumisiisi vai virheisiisi? Ole armollinen myös heikkouksiasi ja epäonnistumisiiasi kohtaan. Jos et anna itsellesi armoa ja rakkautta, jäät potemaan syyllisyyttä ja häpeää, mikä ei auta sinua eteenpäin. Valitset joka hetki, mitä sanot ja miten toimit. Teet paljon ihania valintoja ja tuot paljon rakkautta maailmaan pelkästään olemalla oma itsesi. Joskus teet huonon valinnan, ja silloin tiedät sen itsekin. Et kaipaa soimaamista itseltäsi tai toisilta, vaan anteeksiantoa ja tukea. Joskus

taas teet parhaan mahdollisen valinnan, mitä voitkin juhlistaa iloisesti. Ota myös saamasi kehu auliisti vastaan.

On helppoa alleviivata omia ja toisten ihmisten virheitä. *Rakkaudettomuus lähtee aina sinusta itsestäsi.* Kun uskot olevasi kaiken rakkauden ja armon arvoinen, on sinun helppoa suhtautua rakastavasti ja armollisesti myös toisiin. Armollisuus ei tietenkään ole sitä, että siedät huonoa kohtelua. Kun arvostat itseäsi, osaat luoda itsellesi turvallisen elämän, jossa saat olla oma itsesi ja vetää myös terveitä rajoja ympärillesi.

Mitä enemmän rakkautta sydämesi kokee, sitä enemmän rakkautta se myös heijastaa ympärilleen. Sinun ei tarvitse prosessoida asioita, kunnes ne ovat ”valmiita”. Useimmiten voit yksinkertaisesti *pysäyttää* negatiivisen ajatuskelan. Negatiivisten ajatusten takana ei läheskään aina ole jokin tärkeä asia, jota sinun tulee pohtia. Saatat ajatella samoja negatiivisia asioita yksinkertaisesti siksi, että olet nälkäinen tai väsynyt, tai pelkän tavan vuoksi. Mieleesi saattaa nousta asioita myös aivan sattumanvaraisesti, myös jopa ajat sitten anteeksi annettuja asioita.

Ajatusten pysäyttäminen on yksinkertainen temppu, mutta sitä ei ole aina helppo toteuttaa. Se on silti *aina mahdollista*, ja se helpottuu huomattavasti harjoittelun ja toistojen myötä. Voit päästä irti negatiivisista ajatuksista koska tahansa. Ja vaikka uusi negatiivinen ajatus nousisi heti perään, voit päästää siitäkin irti – *heti*.

Voit pysäyttää negatiiviset ajatukset monilla erilaisilla, todella helppoilla keinoilla:

- hymy
- uusi, ihana ajatus
- laulu
- kiitollisuus
- syvä hengitys
- rasitusten puhaltaminen ulos pitkällä uloshengityksellä
- kehon liikuttaminen: pari tanssiaskelta, ravistelu, venyttely
- halaus (myös oman itsesi!)
- ihana kosketus (myös oman itsesi!)
- nauru
- ”Nyt riittää!” -toteamus
- ulos lähteminen
- suihkuun meneminen
- roikkumaan jääneen kotityön tekeminen
- jonkin mielekkään asian tekeminen, lukeminen tai kuunteleminen.

Nämä ratkaisut ovat hyvin *mekaanisia*. Jos mielesi pyörittelee negatiivisia asioita ikään kuin tavan vuoksi, mekaaninen ratkaisu voi toimia loistavasti. Sinun ei tarvitse kärsiä turhasta negatiivisuudesta. Nauti elämästä ja keskity hyvään. Pohdi arkiasioita, kun on pohtimisen aika mutta unohda ne kokonaan, kun on levon ja nauttimisen

aika. Niin pystyt nauttimaan täysillä myös seksistä. Sinun ei tarvitse ajatella negatiivisia asioita.



Pysäytä lukeminen hetkeksi ja keskity sanoihin: ”Olen kiitollinen.”



Kiitollisuus tuo rauhaa mieleesi, iloa sydämeesi ja rentoutta kehoosi. Kokeile tätä heti! Pysäytä lukeminen hetkeksi ja keskity sanoihin: ”Olen kiitollinen.” Onko olosi valoisampi?

Kiitollisuus ei ole naiivia eikä negatiivisuus realismia. Silti esimerkiksi huonon sään päivitteleminen ventovieraiden kesken bussissa on tavallista, mutta harva sanoo tuntemattomalle: ”Onpa ihana päivä.” Jos olet kasvanut negatiivisen puheen ja ajattelun kulttuurissa, saatat ajatella negatiivisesti vain siksi, että olet *oppinut* siihen. Negatiivisuus ei siis välttämättä ole osa persoonaasi tai peruuttamaton osa luonnettasi. Saatat ajatella negatiivisesti myös itsestäsi. Olemuksesi kirkastuu todella paljon *heti* kun keskityt ihailemaan ja rakastamaan itseäsi. *Ja miksi et keskittyisi?*

Mieli pyrkii suojelemaan sinua myös tilanteissa, joissa niin ei tarvitsisi tehdä ja joskus myös ihmisiltä, joihin voit luottaa. Jos pelkää, että sinuun sattuu, et halua tai uskalla paljastaa itseäsi. Suojelet itseäsi tällöin *varmuuden vuoksi*.

Se on ymmärrettävää, mutta surullista: sinulta jää kokematta monia kauniita asioita, jos samastut pelkoon.

Jos jäät kuuntelemaan mielen kauhistuneita vastalauseita, saatat alkaa empiä asiaa, josta olit aikaisemmin täysin varma. Et ehkä soitakaan hankalaa, tärkeää puhelua. Tai lykkäät sitä eteenpäin, kunnes ”fiilis on oikea”, vaikka voisit ihan hyvin hoitaa asian heti. Joskus kannattaa muuttaa ensin sitä, miten *toimii*.

Kun negatiiviset ajatukset vähenevät, olosi helpottuu ja myös seksielämäsi syvenee. Kun näet itsesi ihanana ja kumppanisi upeana, sinun on helpompi rakastaa. Kun luotat kumppaniisi, et hae seksistä ainoastaan nopeita, kehollisia elämyksiä vaan uskallat antautua rakkaudelle yhä syvemmin.

Aito positiivisuus ei ole sitä, että siivoat negatiiviset asiat piiloon ja ajattelet väkisin jotakin mukavaa. Aito positiivisuus on sitä, ettet jää kiinni negatiivisiin asioihin, jotka eivät ole sillä hetkellä ajankohtaisia vaan keskityt kaikkeen ihanaan, jota elämässä kyllä riittää.

OPI KUUNTELEMAAN SYDÄNTÄSI SEKÄ NAUTTIMAAN ITSESTÄSI JA KEHOSTASI

Sydämen seksi tarkoittaa sitä, että annat sydämesi johdattaa sinut antautumaan ihmeellisen rauhalliselle ja syvälliselle nautinnolle, jota ei ohjaa tarkka kehollinen stimulaatio vaan rakkaus. Nautit juuri tästä hetkestä – et koe painetta ajatella, ohjata tai tavoitella mitään. Seksi on rentoa, aitoa, rakkaudellista ja paineetonta.

Sydämen seksi ohjaa sinut tutkiskelemaan esimerkiksi uskomuksia, kehonkuvaa ja tunteita. Harjoitusten avulla opit rauhoittamaan ajatuksesi, tunnustelemaan kehosi tarpeita ja kuuntelemaan sydäntäsi. Kun arvostat kehoasi ja kuuntelet tunteitasi rehellisesti, voit vahvistaa läsnäoloasi. Harjoituksista suurin osa sopii yksin tehtäväksi.

**"KUN TOTEUTAT JA ILMAISET ITSEÄSI
AIDOSTI, HEHKUT SYDÄMBESTÄSI ASTI –
MYÖS SEKSISSÄ."**



9 789524 034197

ISBN 978-952-403-419-7 | 59.35
HIDASTAELÄMÄÄ.FI | BAZARKUSTANNUS.FI

*Hidasta
elämää -kirjat
kustantaa*

BAZAR