

Imaginea corporală

Imaginea corporală: Afirmarea sexualității și creșterea confortului sexual

SCOP: Acceptarea propriului corp, acceptarea propriei sexualități, amplificarea deschiderii față de sine și față de partener/ă.

Importanța atingerii:

Cercetările arată în mod constant că satisfacția sexuală este strâns legată de cât de încrezători, respectuoși și confortabili ne simțim în propriul corp. Astfel, o atitudine sănătoasă și echilibrată față de propriul corp se traduce deseori printr-o atitudine pozitivă față de sexualitate.

Când avem sentimente negative față de corpul nostru, lucrurile tind să se deteriozeze în cascadă. Întâi apar dificultăți în funcționarea sexuală datorită faptului că nu ne mai putem destinde, relaxa în pat. Asta poate duce la comportamente evitante din partea noastră ce pot declanșa conflicte în relație. Conflictele legate de zona sexuală se pot transforma într-un cerc vicios care ulterior să întrețină și să agraveze problema.

Bineînțeles, acceptarea propriului corp poate fi un scop dificil de atins în cultura noastră obsedată de perfecțiune și standarde înalte, însă e un ingredient important al stimei de sine și unul esențial pentru a face dragoste. Anxietățile legate de atractivitatea propriului corp distrag toată atenția cuvenită unei experiențe în doi. Gândurile negative de tipul “sunt gras/ă”, “nu-mi place penisul meu/vulva mea” întrețin un climat disfuncțional.

Cu toții avem așteptări cu privire la propria viață sexuală, la prestața noastră. Și o mare parte dintre noi avem așteptări nerealiste care ne predispun automat la eșec. De aceea e important să le examinăm cu sinceritate și să identificăm care sunt sentimentele reale față de propriul corp. Există aspecte care pot fi îmbunătățite și aspecte cu care învățăm să trăim.

Exercițiul 1 (individual): Conștientizarea propriei imagini corporale

Alocă-ți timpul necesar pentru o bună desfășurare. Este recomandată folosirea unei oglinzi înalte în care îți poți vedea întregul corp.

În primul rând, relaxează-te. Respiră adânc de câteva ori și intră într-o stare de calm interior. Apoi, concentrează-te vizual pe reflexia corpului din oglindă. După, începe să te dezbraci. Focusează-te pe felul în care arată corpul tău pe măsură ce dai jos din haine. Când ești dezbrăcat/ă complet, stai în fața oglinzii și examinează-ți în detaliu corpul. Nu uita să faci contact vizual cu tine din când în când. Scanează cu privirea întregul corp.

În timpul acestui exercițiu este recomandat să vorbești cu tine cu voce tare. Spune cu sinceritate ce aspecte ale propriului corp îți plac și displac. Vobește despre cicatrici, despre alunițe, riduri, vergeturi, coșuri. Afirmă cu voce tare ce te dezgustă și cu ce te mândrești. Mișcă-te și vezi cum arată corpul tău în diferite posturi. Observă zonele mai ferme și pe cele mai moi. Încoardă-ți mușchii, pozează, dansează, mișcă-te senzual.

Fii conștient de acele părți pe care eviți să le privești și încearcă să le vezi cu mai multă blândețe și acceptare.

Iată niște întrebări pe care să le iei în considerare atunci când faci acest exercițiu:

- Ce îți place cel mai mult la corpul tău?
- Cu care parte a corpului te mândrești cel mai tare?
- Cum îi arăți partenerului/ei că ești mândru/ă de acele părți?
- Cum te simți atunci când partenerul/a îți atinge sau privește punctele forte?
- Cum te simți când partenerul/a îți atinge sau privește părțile de care nu ești mulțumit/ă?
- Ce îți displace cel mai mult la corpul tău?

- De ce anume îți e rușine?
- Eviți să atingi părțile pe care nu le accepți?
- Cum ascunzi părțile de care nu ești mulțumit?
- Eviți să te privești în oglindă?
- Te critici pentru punctele tale slabe?
- Cum îți poți afirma corpul în fiecare zi? Dar în timpul sexului?