

3-минутната игра

• За двама •

Dr. Betty Martin
www.bettymartin.org

Два въпроса, всеки от които е предложение, всеки от които е

Редувайте се като предлагате един на друг (редът няма значение).

Предложение №1: Как би искал да те докосвам за 3 минути?

(Моля те, почеш ме по гърба, целуни ми врата, ухати ме по пръстите на краката, прегърни ме, и т.н.)

Предложение №2: Как би искал да ме докосваш за 3 минути?

(Мога ли да докосна ръцете ти, гърба ти, да си изгра с косата ти и т.н. – не предлагай да оваат нещо като масаж, защото това е за тебе удоволствие).

Когато правеш предложенията, ти даваш дар. Ако трябва, преговаряй. Никогато не давай повече, отколкото ти е приятно да дадеш.

Всички от четирите кръга на играта създава различна роля за теб.

Или ти правиш нещо, или партньорът прави нещо и или е за теб, или е за другия.

Тези два фактора се комбинират по 4 начина:

- Ти правиш и е за теб – взимане
 - Ти правиш и е за другия – служене
 - Другият прави и е за теб – приемане
 - Другият прави и е за него – позволяване
- Всички от четирите кръга е забавен и предизвикателен по различен начин и ще те научи нещо различно за теб и твоите достижения до различна степен от теб и твоите сексуалност.

Целта е да се различат двете типа на взаимоотношенията. Задай си въпроса: За кого е това? Не бързай, започни с кратки реални и неутрални (не сексуални) части на тялото.

Всички от четирите кръга на играта създава различна роля за теб.

Квадрант на разрешаването

Това е много лесно за някои и много трудно за други. Зависи от това дали знаеш, че имаш избор как да бъдеш докосван. Разрешаването е форма на даване. Дарът, който даваш, е достъп до теб. Сложи настрана това, което предпочиташ, и бъди отговорен за твоите граници.

Разрешаването е:

1. Дай си време да обмислиш какви са твоите граници. Задай си въпроса: Това дар ли е, който мога да дам от сърце?
2. Изчакай за твърдо вътрешно „Да“
3. Ако се колебаеш, причината е следната:
 - Имаш нужда от повече информация
 - Отговорът е „не“, но не си го осъзнал
 - Ако сложиш дадени граници, отговорът ще е „да“; попитай се какви са тези граници
4. Отговори на благодарността с „Моля, пак заповядай!“

Същността е да позволиш/разрешеш на другите да предприемат действие, докато се съобразяват с твоите граници.

Двата фактора се припокриват по следния начин:

Взимането е: Да си дадеш време да забелязваш коя част от него искаш да почувстваш.

Взимането е:

1. Да попиташ партньора си какви са неговите граници и да се съобразиш с тях напълно.
2. Да си дадеш време да забелязваш коя част от него искаш да почувстваш.
3. Попитай „Мога ли да...?“, а не „Би ли искал...?“.
4. Използвай ръцете си, за да чувстваш, а не за да служиш. Движи се бавно, колкото по-бавно се движиш, толкова повече ще чувстваш. Почувствай формата и текстурата.
5. Когато започнеш да се опитваш да даваш, напомняй си, че това е за теб.
6. Кажете „Благодаря!“

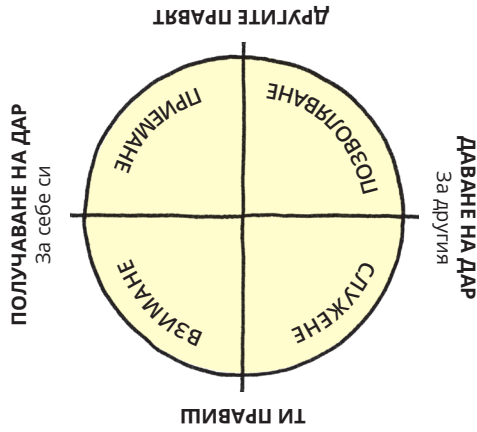
Квадрант на взимането

Това е трудно за почти всички и често чувството е странно, неулвимо или страшно. Взимането е получаване на дара на достъп, истинския дар. За да получиш този подарък, трябва да престанеш да се опитваш да даваш.

Взимането е:

1. Да попиташ партньора си какви са неговите граници и да се съобразиш с тях напълно.
2. Да си дадеш време да забелязваш коя част от него искаш да почувстваш.
3. Попитай „Мога ли да...?“, а не „Би ли искал...?“.
4. Използвай ръцете си, за да чувстваш, а не за да служиш. Движи се бавно, колкото по-бавно се движиш, толкова повече ще чувстваш. Почувствай формата и текстурата.
5. Когато започнеш да се опитваш да даваш, напомняй си, че това е за теб.
6. Кажете „Благодаря!“

Същността е да вземеш за свое собствено удоволствие/полза.



Съгласието (вашето съгласие) създава квадратните. Без съгласие за това за кого квадратните действат, квадратните не съществуват.

Квадрант на приемането

Повечето хора наричат това „даване“, но това не е единственият начин на даване. Разрешаването е също форма на даване.

Служенето е:

1. Да сложиш настрана това, което предпочиташ (включително отговора, който се надяваш да видиш).
2. Да питаш какво иска твоят партньор – и да чакаш отговор. Да дадеш пространство за неговия избор е най-важната част.
3. Да решиш дали искаш и си способен да направиш това. Уважавай границите си. Задавай си въпроса: Това нещо, което мога да дам, от сърце ли е?
4. Ако е така, дай най-доброто от себе си.
5. Отговори на благодарността с „Моля, пак заповядай!“

Ти допринасяш за изживяването на другия. Дарът, който даваш, е твоето действие.

Същността е да предприемеш действие в полза на другия.

1. Да сложиш себе си на първо място. Да сложиш настрана това, с което си добре.
2. Дай си всичкото време, от което имаш нужда, за да забележиш това, което искаш. Това е най-важната част, и често най-трудната.
3. Искай колкото се може по-директно „каквото и да искаш да ми дадеш“, и точно. Без намеци, без „може би“, без „давай по-добре изживяване. Това е негова работа.“
4. Спри да се опитваш да „дадеш“ на това давай по-добре изживяване. Това е негова работа.
5. Можеш да промениш мнението си по всяка време (и да поискаш нещо друго).
6. Кажете „Благодаря!“

Същността е да получиш ползата от действителността на другия.