



Dober seks in odnos do mojih ran in bolečine

Najprej resnična zgodba.

Nedavno se mi je zgodilo, da sem se na frišno zaljubil. Skoraj cel mesec sva bila v raju. Vse je bilo lepo, povezana sva bila, odprta en drugemu. Pokala sva od sreče. Spontano sem pel in plesal kot že dolgo ne. Že samo to, da sva bila, naju je bogato obdarjalo. Nič ni bilo treba narediti, dovolj je bilo samo biti. Čutila sva ljubezen in varnost ter prijetnost. Hkrati pa sem vedel, da Življenje deluje tako, da prinese na površje stare rane, čim se ustvari dovolj ljubezni in varnosti. Življenje porine rano na površje iz nezavednega v zavedno z namenom da bi se zacelila.

V nekem trenutku se je pojavila moja rana, da nisem dovolj dober, da je nekaj narobe z mano in da nisem ok tak kot sem in moram nekaj spremeniti, da bom sprejet, sicer bom zavržen, zapuščen... Nisem uspel sprejeti sebe takega kot sem, skušal sem biti drugačen in iz tega razpoloženja sem ji nekaj rekel. To se je dotaknilo podobne rane pri njej. Nisem mogel verjetni svojim očem, kako se je prijetno razpoloženje v trenutku spremenilo v največjo dramo. Hudo mi je bilo, ko sem dojel, kaj sem sprožil, saj je nisem imel namena prizadeti. Pa sem jo zelo prizadel, oziroma zdi se, da je Življenje hotelo, da se oba srečava s svojo rano in jo pozdraviva s pomočjo lepe energije, ki sva jo stkala v nekaj tednih.

Naslednje dni sem od nje dobil kup sporočil. Kaj vse je narobe z mano. Kaj vse sem narobe naredil. Kakšen prasec sem. Kako neumno se počuti, ker je za trenutek pomislila, da sem kaj drugačen od ostalih. Za nekaj časa sem verjel, da sem res tak prasec in sem še sam sebe maltretiral. Potem pa sem dojel, da to ne pelje v pravo smer in moram imeti vsaj jaz mene rad, še posebej v trenutkih, ko čutim, da se je cel svet obrnil proti meni. Vedel sem, da se iz te godlje lahko spravim samo, če si pokažem ljubezen in sočutje. Toda nisem bil zmožen narediti drugega, kot to, da sem dopustil možnost, da sem dober človek, da je z mano vse v redu in da me je ta trenutek samo preplavila moja stara rana in da je bolje, da si jo dovolim čutiti, ne pa da bežim od bolečih občutkov. **Potem so se stvari hitro začele odvijati na bolje.** Začutil sem toplino, varnost, moč. Potočil sem katarzične solze. Čutil sem, da mi je izkušnja prinesla še več moči in samozavesti ter zaupanja vase in v svet. Njej sem dal čas. Nisem več drezal vanjo, tako kot sem, ko se je drama zgodila. Sprva sem rinil vanjo, da bi ji pomagal in da bi s tem zmanjšal silovitost občutka krivde. Pa je bilo vse samo še slabše. Dobro je bilo, da sem se umaknil. Čez nekaj časa je spet stopila v stik z mano in mi povedala, da čuti, da sem iz te drame zrasel, ona pa se počuti izžeto.

To je bila zgodba. Kako povezana z dobrim seksom?

Po mojih izkušnjah je najpomembnejše za dober seks to, kako znam ravnati s svojimi ranami in kako se odzovem, ko pridem do bolečine. Kako se odzovem, ko se nekaj ali nekdo dotakne moje rane. Govorim o ranah, ki jih imamo vsi že od otroštva. O ranah, ki smo jih zakopali globoko in nam ni všeč, če pridejo na površje. Pa v resnici te rane pridejo na površje z namenom, da bi se ozdravile in zacelile. Da bi spet postali celi. Zdi se, da naša notranja inteligenca sproži zdravljenje rane, ko je dovolj varnosti in ljubezni. Zato se lahko zgodi, da se pojavijo "čudni" občutki sredi lepega globokega ljubljenja ali nekaj ur po ljubljenju.

Kako se odzovem na bolečino odloča o tem, ali bom s pomočjo te bolečine zrasel in postal močnejši ter se bo rana zacelila, ali pa bom zaradi bolečine trpel in še poglobil rano ter si dokazal, da z mano in/ali s svetom res nekaj ni ok. Ja, prav bereš, bolečina še ne pomeni nujno trpljenja. Ko čutim bolečino se lahko odzovem napadalno, s strahom, občutkom žrtve in naredim celo štalo in še poslabšam situacijo. Ali pa se odzovem sočutno do sebe in si vzamem čas zase, da samo čutim, kar pač čutim (žalost, jezo, prizadetost, razočaranje, zapuščenost, zavrnitev...) in pazim na to, da ostanem v stiku s

telesom, tako da grem na sprehod, zaplešem ali meditiram — diham, čutim, sem prisoten, ne odbluzim v misli. Na ta način pridem do točke, ko pridejo solze in mi postane prijetno toplo in mehko pri srcu. Takrat hkrati čutim bolečino in moč. Potem se hitro stvari obrnejo v veselje in mir. Okrepita se samozavest in zaupanje vase in svet. Čutim, da sem kos vsemu, kar pride.

Zakaj je to najpomembnejše za dober seks?

Zato, ker če znam delati s svojo bolečino in svojimi ranami ostanem odprt in povezan. Če pa tega še ne znam, se med nama naredijo zamere, zaprto srce, nepovezanost in takrat nobena tehnika in nobeno drgnjenje ne pomaga priti do dobrega seksa, do globokega čutenja, do ekstaze in globoke povezanosti.

Ko pa sem pomirjen s sabo, ko lepo poskrbim zase, svoje rane in bolečine, sem odprt in povezan s svetom in njo. Takrat je dovolj že, če dihava skupaj in je vse orgazmično.

O teh stvareh govorimo tudi na delavnici [Od prezgodnjega izliva do orgazma celega telesa.](#)

Objem,
Aleksander :)

