



O moškem izlivu in zadrževanju izliva

Moja izkušnja glede zadrževanja izliva je, da je treba poslušati tudi telo, ne samo brati knjige in jih vzeti preveč resno.

Npr. Mantak Chia je pred leti v knjigi priporočil "točko za milijon dolarjev", ki pa po mojih izkušnjah ni vredna počenega groša. V resnici je škodljiva. Gre za to, da s prsti pritisneš na točko med anusom in presredkom, da bi zaustavil izliv, ki je že na poti. Če dobro zadeneš točko, izliv res preprečiš, toda s tem lahko poškoduješ prostato.

Prostata je delikaten in občutljiv organ in je treba z njo delati lepo in z občutkom. Brez grobih pritiskov. Pri pritisku na "točko za milijon dolarjev" pa po eni strani dodaš pritisk na prostato s prsti, saj je treba kar močno pritisniti, da ustaviš izliv, ki je že na poti. Po drugi strani pa pritisk povzroči tudi sam izliv, ki z največjo močjo, kar jo telo premore, drvi proti izhodu. Jaz sem jo nekaj časa uporabljal, potem pa sem začutil bolečine v prostati in prenehal. To je ugotovil tudi Mantak Chia in kasneje v novih izdajah knjig popravil zapis.

Jaz dajem pozornost na to, da se izliv sploh ne sproži, če pa že se, se mu prepustim in uživam v njem.

Ni treba, da imamo prepogoste izlive, ki nas izčrpavajo in siromašijo našo življenjsko energijo. Telo sicer ima potencial, da odvečno spolno energijo vsrka iz mod v telo in s tem nahrani celo telo, vse celice in to čutimo kot večjo vitalnost, jasnost, navdih, srečo, zdravje...

Rekel sem, da ima telo potencial, kar še ne pomeni, da vedno lahko to naredi. Telo, predvsem živčni sistem, je treba natrenirati in vzdrževati, da to zmore dejansko narediti. In na tem je treba delati vsakodnevno, tudi zunaj spolnega odnosa. Npr. tudi če enkrat natreniraš telo, potem pa živiš v napetosti in nesproščenosti ter skrbah... ali pač živiš v nižji energiji, nižji vibraciji kot je strah, krivda, depresija, obup... potem je telo zakrčeno in ne zmore pretakati tako velike količine spolne energije kot ko je lahko pretaka, ko je sproščeno. In to si je treba v danem trenutku priznati, ne pa brezglavo in brez občutka zadrževati izliv za vsako ceno.

Treba je biti iskren do sebe in čutiti, koliko sem dejansko sposoben zadrževati izliv ta trenutek. Včasih se nabere toliko spolne energije, da se počutim bolje, če doživim izliv, saj se

sicer počutim “zabasanega” in nepretočnega. Hkrati pa je dobro vedeti, da če imam izliv, ko nimam veliko spolne energije, me bo izliv izčrpal in se bom počutil praznega, otopelega, brezvoljnega, nedružabnega...

Jaz dnevno treniram kroženje spolne energije, sam ali v dvoje. Imam več tehnik in vsakič sproti začutim, katera najbolj učinkuje dani trenutek. Npr. te dni je zame zelo učinkovita vaja ko si predstavljam, da mi ob hrbtenici tečeta

dve slamici od mod do možganov in po njih vlečem energijo z vdihom. In ob tem se mi nabira slina, ki jo sproti požiram in s tem shranjujem v trebuh či in spolno energijo. To tehniko in še nekaj drugih sem ravno pred nekaj dnevi delil z udeleženci on-line delavnice PIOCT (od Prezgodnjega Izliva do Orgazma Celega Telesa). Več o delavnici, ki jo lahko izvajaš v svojem ritmu in svojem okolju [tukaj](#).

Se pa o teh stvareh učimo tudi na delavnici tantrične masaže, več [tukaj](#).



Objem, Aleksander :)