

ALEKSANDER LAH, TERAPEVT TANTRIČNE MASAŽE

Samo da je da,

vse ostalo je

nezdrav kompromis

ŽIVI NA SVOJEM POSESTVU NA LEDINI PRI SEVNICI V POGLOBLJENEM STIKU Z NARAVO TER ŽE VEČ KOT 11 LET IZVAJA TANTRIČNO MASAŽO ZA ŽENSKO. PRAVI, DA JE POMAGAL ŽE VEČ KOT STOTIM IN REDKO KATERA NI IMELA GLOBOKE TRANSFORMATIVNE IZKUŠNJE, KI JO JE ŠE BOLJ POVEZALA S SABO, ODPRLA ČUTENJU SEBE IN SVOJEGA TELESA, KAR JE ODLIČNA OSNOVA ZA IZPOPOLNJUJOČE SPOLNO ŽIVLJENJE. OPOZARJA, DA NAS PORNOGRAFIJA ODDALJUJE OD NAS SAMIH IN DA SREČUJE ŽENSKO, KI SO PO UKLANJANJU SVINGERSTVU IZGUBILE SEBE.

Kako ste se začeli ukvarjati s tantró?

Ni šlo za zavestno odločitev. V knjigi Tantrična masaža sem sicer zapisal, da me verjetno žene boleč odnos z mamo, od katere sem se po razhodu staršev ločil pri svojih treh letih, a to je moje predvidevanje. Najprej sem obiskal delavnico Polone Sepe, začetnice tantre pri nas, a ugotovil, da to ni zame. Po 15 letih je spet prišlo vabilo na delavnico tantrične masaže, ki me je bolj pritegnila, da sem jo obiskal še petkrat in pridobil licenco za terapevta tantrične masaže.

Preizkusili ste tudi nekaj drugih tehnik ...

Srečal sem se s ponovno povezavo, a sem si želel nekaj bolj konkretnega poleg refleksne masaže stopal, ki sem jo tudi izvajal.

Kako se tantrična masaža razlikuje od klasične?

Ko delamo s spolno energijo, se vse začne s soglasjem, sicer je lahko nespoštljivo ali nevarno. Pri meni so pravila zelo jasna. Ve se, da si tako jaz kot stranka dovoliva čutiti spolno energijo, a ne prestopava meja drug drugega. Šele ko je to dogovorjeno, lahko spolna energija naredi veliko stvari, ki jih sicer poskušamo doseči s psihoterapijo, samospraševanjem, a z njo gremo globlje in je dosti bolj učinkovita.

Na energijski ravni razbija blokade?

Blokade moramo objeti in raztopiti, saj so to deli nas, ki so ostali netransformirani, neintegrirani, so kot ostri led v nas. Bolj se jih otepamo, bolj nas režejo z ostrino. Ko jim namenimo toplino pozornosti in ljubezni,

se led topi in robovi niso več ostri. Ko pride stranka, tako ne rečem: »Kaj je z vami narobe? Zdaj bova to popravila.« Ampak: »Zakaj ste prišli, kaj je vaš namen, kaj bi radi spremenili?« Po navadi rečejo: »Ne čutim dosti, rada bi bolj uživala v seksu in več čutila.« Veliko breme je namreč, če ženska v odnosu ne čuti, kajti želimo, da se moški potruji za zanjo in mu ona vrača nazaj s tem, da uživa.

Da energija kroži?

Tako je. In če ženska v resnici ne uživa, se zateče k blefiranju, lažnim orgazmom, kar pušča posledice. Zato je veliko bolje, če lahko zares uživa. Če pride k meni, prepričana, da je z njenim telesom nekaj narobe, ga ne popravlja, ampak rečem: »Ne vem natanko, kaj se dogaja z vami, ampak lahko ustvarim varen, prijeten, spoštljiv prostor. Potem bova videla, kako se telo odzove.« In običajno se odzove povsem drugače, kot je pričakovala – tako da čuti globoke užitke, se odpre, sprosti, ni ji treba blefirati, lepo ji je. Tako dobi

Spolna energija nas podpira in dvigne. Spodbudi, da se počutimo močnejše, bolj žive.



»Celotno telo je seksualno. Če smo osredotočeni samo na spolne organe, BO SEKS ZELO OMEJEN.«

izkušnjo, da ni s telesom v resnici nič narobe, je pa pogosto s tem, kako delamo z njim, kam ga silimo, kako, v kakšne odnose.

Potem ni primarni cilj terapije, da spolno energijo uporabimo za zdravljenje, ampak gre za spoznanje telesa, sprejemanje, uživanje, občutenje?

Vse, kar lahko naredim, je varen prostor. Da bi usmerjal energije, se mi zdi arogantno, v varnem prostoru pa se telo odziva z lastno inteligenco in se samo odloči, ali je čas za užitke ali zdravljenje. Ta dva procesa se običajno odvijeta. Včasih se namreč telo samo odloči, da ne bo zdravljenja in razčiščenja travm, ampak bo samo uživalo. Tako si nabira energijo. Naslednjič pa pride na plan kakšna stvar iz podzavesti, ki ni prijetna, a jo je treba transformirati.

Kako je to videti med terapijo? Se tkivo ali oseba naenkrat zapre? Ali je določena točka boleča?

Vse troje se lahko zgodi, po navadi je povezano, kajti če je točka boleča, se bo tkivo zaprlo, enako joni, ki ne bo več tako vlažna. Oseba se bo zakrčila. Zato rečem: »Greva še malo bolj počasi, bolj spoštljivo in nežno.«

Ker je cilj, da se to nagovori?

Tako je, s tem da je lahko nekaterim vseeno preveč, v večini primerov pa se bolečina hitro prevesi v užitek. Joni ima čarobne sposobnosti, tako sem lahko v njej s prsti in stranka reče: »Zdaj me peče, boli.« Jaz rečem: »Hvala, da ste povedali, greva še bolj



»ŽENSKÉ MI
POVEJO, KAJ VSE
DOVOLIJO MOŠKIM,
A JIM NI VSEČ.
To je začetek zlorabe.
Zato se mi zdi pomembno
postaviti meje.«

Ko delamo s spolno energijo, se vse začne s soglasjem, sicer je lahko nespoštljivo ali nevarno, je jasen.

nežno in počasi.« Čez pet minut vidim, da se je nekaj spremenilo, in ko vprašam, če še boli, odvrne: »Ne, zdaj mi že malo ugaja.« Podobne izkušnje imam tudi pri refleksni masaži stopal.

Kako je spolna energija drugačna kot od tiste, ki jo čutimo, če se samo sprostimo? Je razlika, da se pojavi, ko ste na intimnih predelih?

Saj se nam niti ni treba dotikati intimnih delov, da se prebuja spolna energija. Včasih jo čutim že med pogovorom. Druga stvar je, kako jo definiramo. Zame je krogla, ki je 90-odstotno naša čista življenjska energija, 10 odstotkov je spolne privlačnosti. A brez 90 odstotkov življenjske energije se vse sesuje in tudi zdrave privlačnosti ni. Življenjska energija sama nima nujno spolnega naboja, je pa nujni pogoj, da se ta začne kazati. Če je par v stresu, nesproščen, ima telo inteligenco, ki reče: »Zdaj ni čas za spolno energijo, zdaj smo v preživetvenem stanju, ne v reprodukciji.« Primarno namreč deluje na teh dveh osnovnih ravneh. Ampak lahko se, ko sta v stresu, stisneta v postelji, se umirita, nemir se umakne in prebudi se spontana spolna energija. To zagovarjam,

ne pa: »Zdaj morava seksati, jaz se bom potrudil, da ga dvignem, ti se boš navlažila.« Če paru v nekem trenutku seks ne ugaja, niso izpolnjeni vsi pogoji. Zato tudi ne uporabljam vlažil za joni. Če joni ni vlažna, to pomeni, da ji ne ugaja. In ne grem vanjo.

Kaj naredimo s spolno energijo, ko jo prebudimo?

Spolna energija nas podpira in dvigne. Ni nujno, da jo usmerjamo. Spodbudi, da se počutimo močnejše, bolj žive. Res je lahko včasih malo moteča. A le če nismo dovolj pretočni, da bi jo telo vsrkalo in porabilo za zdravljenje, dobro počutje, smeh, orgazem ali ustvarjalnost.

Toda marsikdo ne prenese, da bi ga masiral kdo drug kot partner, češ da je spolna energija samo za v domačo spalnico ...

To je legitimno vprašanje, a po mojem gre za stvar dogovora. Ljudje imamo kompas, ki nam pokaže, s kom nam ne ugaja biti. Podpiram, da si dva rečeta, da ne izmenjujeta spolne energije z drugimi. Poznam pare, ki to spoštujejo. Zase ne vem, če sem tako narejen. Ugaja mi, da sem poglobljen z eno žensko, a vseeno čutim tudi okuse drugih. Ni smiselno obsojati enega ali drugega, ampak da vsak iskreno ugotovi, kaj mu ustreza. Včasih potrebujemo terapevta, psihoterapijo ali prijatelja, da nam pokaže nov vidik sebe, ker v odnosih pogosto ne vemo, kaj je naše in kaj partnerjevo, kje se mi končamo in se on začne. Ko imamo izkušnjo s tantričnim maserjem/maserko, lahko vidimo, kaj je naša energija, da lažje delamo na sebi.

Se zapletate v ljubosumne izpade?

a srečo ne. Je pa mož pripeljal ženo do vrat, da je videl, če mi lahko zaupa. Dosti je samskih strank. Nekatere rečejo: »To je moje raziskovanje mene. Če to razlagam partnerju, mu bo delala domišljija, česar si ne želim.« Tako pogosto pozneje povedo za to: »Nisem šla tja, da ti te varala ali ker si mi premalo, pak sem hotela na drug način kati sebe v dobro odnosa. In ta boljše.«

Je cilj, da se tantré naučita sama? Ali lahko tudi sami delamo s svojo spolno energijo?

To spodbujam, zato dam ženski domačo nalogo. Običajna je, naj si vsak dan zjutraj masira trebuh, da pride v stik s sabo. To počnem tudi sam. Prsi naj si masira v obe smeri. Samozadovoljuje naj se vsaj enkrat na teden, gre za 20 minut gola sama med rjuhe in počne s sabo vse, razen orgazma na ščegetavčku.

Zakaj?

Ker hočem, da prebudi vse telo. Celotno telo je namreč seksualno. Če smo osredotočeni samo na spolne organe, bo seks zelo omejen. Naj se 20 minut boža, diha s sabo, se čuti ... Dostikrat mislimo: »Jaz nisem nič, le ko imam tebe zraven, sem nekaj.« To ni v redu.

Ali divjamo k cilju ...

Tako je – in spet ne čutimo sebe. V tantrični šoli smo vsak dan tako vadili. Sprva se mi je čas vlekel, misli so mi uhajale, nisem dosti čutil. Po enem tednu sem spoznal, da je prijetno biti s sabo. Čas mi je hitro minil. Zato ne obupajte takoj nad sabo. Kako hitra bo sprememba, je odvisno od tega, kako kakovostno pozornost si damo. Če smo z mislimi drugje, nima smisla, a lahko rečemo: »Diham, nič ne čutim, a vseeno bom s sabo...«

Opozarjate pred pornografijo, fantazijo in domišljijo.

Pornografija in zatekanje v fantazije nam odvzame prisotnost in pristnost. V telesu ni pravega razpoloženja, če smo v mislih pri ljubicah ali pri čem dolgočasnem, da nam ne bo prekmalu prišlo. Tako nismo tukaj in zdaj. Sam sem zadnjič opazil, da me je posnetek vzburil, nato pa me začel motiti. Pomislil sem: »Hočem biti sam s sabo, nočem, da

me to moti.« Kajti moja pozornost ni bila pri sebi. Sam rednemu samozadovoljevanju pravim samonega, namen je, da sem čim bolj v stiku s sabo, kar se potem pozna tako pri tantrični masaži kot ljubljenu z žensko.

Kje so meje zlorabe? Pred kratkim je odmevala afera v Rimskih Toplicah ...

S čimerkoli se strinjata dva odrasla, je to njuna stvar. A včasih pridejo ženske, ki so se vpletle v svingerstvo, ker so hotele ugajati možu, a se njihovo telo ni strinjalo s tem, niti joni. Take odločitve je treba preveriti tudi s svojim srcem, trebuhom in spolnimi organi.

Ker se na energijski ravni to pozna, v odnosu se gradi zamera ...

Tako je. Ženske mi povejo, kaj vse dovolijo, a jim ni všeč. To je začetek zlorabe. Zato se mi zdi pomembno postaviti meje. Kajti ko ne veš, ali ti je nekaj prav, je to znak, da ti ni. Samo da je da, vse ostalo je lahko nezdrav kompromis. Sam svingerstva ne podpiram, saj se s tem lahko zlorabe poglobljajo. Stranke so prišle nazaj poškodovane, pristale so na to, ker bi preveč izgubile, če bi postavile mejo. A potem so izgubile sebe. Sporno je, da je to na javnem mestu, kajti energije ostanejo. Če se imajo ljudje srčno, lepo, ostane nekaj lepega – in obratno. Če imajo ljudje impulz, da želijo to izživeti, se je treba vprašati, zakaj jim ugaja nekaj, kar pogloblja rane. Vzrok je verjetno v otroških travmah, mogoče ženska ni dobila očetove pozornosti in priteguje partnerjevo na način, ki ga želi on. Toda izživeti pohoto je nekaj drugega kot globoko čutiti sebe in vedeti, kaj nam je všeč, kje so meje, kaj nas bo podprlo.

Toda tudi na tantrični delavnici se dotikamo drugih ...

Na delavnici je močen poudarek na tem, da se postopoma zgradi varen prostor. Učimo se biti odgovorni zase, da lahko povemo, kaj nam ne ugaja. Če pride do divjega seksa med dvema, ki sta zgradila varen prostor in oba jahata na tej mogočni energiji, v redu. Če gre le za drgnjenje brez globlje povezave, je to bolj posilstvo. Podporna je tudi transformativna energija skupine. Naše energije se seštevajo – v dobrem ali slabem. Gradimo na tem, da želimo nekaj dati in sprejeti, ne le grabiti zadovoljitve v razvratu. Tako lahko pride do velikih prebojev zaradi varnega prostora, ki ga v 'termah' verjetno ni.

Mateja Blažič Zemljič, FOTO DEJAN JAVOR-

NIK, GETTY IMAGES

Dobra Vila

SO RES ZA VSE KRIVI DRUGI?

Ljudje velikokrat prelagajo odgovornost za situacije v svojem življenju na druge ljudi. Toda če človek projicira odgovornost na druge, ostaja ujet v vlogi žrtve, daje moč okolici, izrablja duhovnost za obrambni mehanizem, ponavlja iste vzorce in se vrti v krogu. Lahko pa seveda reče, da je duhoven in je že prerasel temo o mislih, občutkih in čustvih. Pa jo je res? Ali je samo ujet v novi iluziji? Resnično delo se začne tam, kjer nehamo kazati s prstom in se zazremo vase. Ko se človek vpraša, zakaj vztraja v odnosih, v katerih ni opažen ali slišan, se začne zavedati svojih ran. Ko neha pričakovati od ljudi tistega, česar mu ne morejo dati, je osvobojen.

Tudi sama sem krivila druge. Kritizirala sem jih in jih imela za hladne, manipulativne in brezsrčne. Potem sem imela notranji uvid in si postavila vprašanje, kateri vzorci iz mojega otroštva še vplivajo name. Ko me je prevaral bivši partner, sem bila razočarana, vendar sem pozneje spoznala, da sem razočarala sebe, ker sem ignorirala rdeče zastavice. Predvsem sem se vprašala, zakaj sem vztrajala v tem odnosu in česa še se lahko naučim o zaupanju vase.

Vedno se vprašajte, kje tiči vaša rana, da tako radi kritizirate druge, saj v resnici samo iščete svoj notranji mir. Seveda je bilo lažje reči 'on je problem in me duši', kot si priznati strahove. Če v sebi zaznavate nekaj, kar vas drži nazaj, to spustite.

Moj um me je v preteklosti prepričeval, da so se določeni bivši partnerji do mene obnašali zelo nespoštljivo, ker so me imeli radi. Govorila sem si celo, da bi bilo lahko še slabše. Opravičevala sem dejanja, v sebi pa čutila nelagodje.

Navezanost je odvisnost in oklepala sem se jih, četudi je bolelo. Strah me je bilo biti sama, nisem verjela vase. Moj občutek je iskal resnico, in ko sem to ozavestila, sem začela spuščati navezanost. Ko sem ozavestila, da sem navezana, sem začela čutiti. Takrat sem se bila pripravljena spremeniti in pozabiti na pričakovanja.

Ustvarjati sem začela novo identiteto.

Ko izpustiš, ostane samo še resnica.

Izpustiti navezanost pomeni izpustiti pričakovanja, da bo nekaj prišlo od zunaj.

Maja Debevc, WWW.DOBRAVILA.COM

