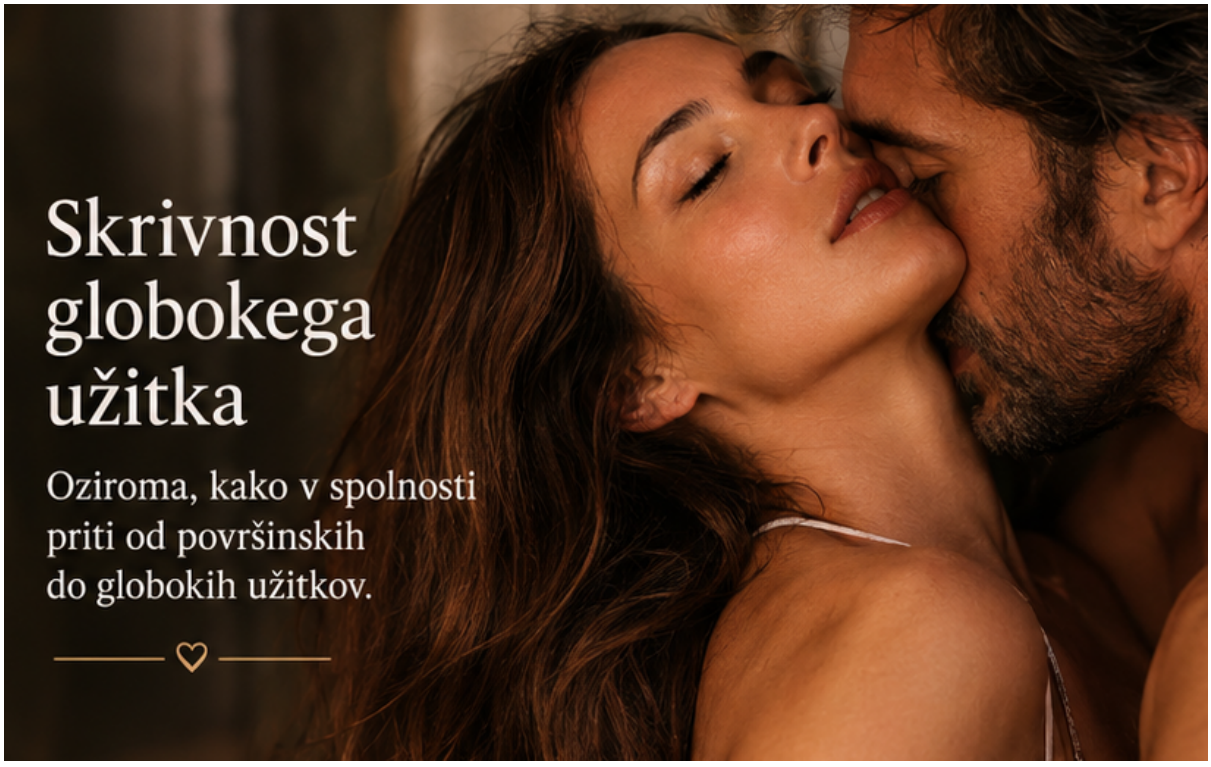


Skrivnost globokega užitka



Oziroma, kako v spolnosti priti od površinskih do globokih užitkov.

Poznaš občutek, ko v spolnosti ne moreš več priti do užitka?

Te zanima, kako smo zgubili užitek in kako ga spet najti?
Vzemi si čas in preberi tole do konca.

Kaj mi daje kredibilnost oziroma na kaj se opira ta prispevek?
Zakaj to ni samo neka teorija in neko filozofiranje?

Ker izhajam iz prakse, pa tudi iz teorije. Iz več sto tantričnih masaž, kjer sem pokazal ženskam način, da so prišle od otopelosti in praznine ter ne-čutenja do globokih užitkov.
Izhajam tudi iz lastne prakse — samonege (ljubljenje sam s sabo) in ljubljenja z žensko.

Tukaj enakovredno uporabljam besedi **užitek** in **ugodje**, čeprav, če smo natančni, nista enakovredni.
Opažam, da so ljudje previdni, ko omenim, da je treba slediti užitkom.

Previdni z dobrim razlogom.
Namreč eno so nezdravi užitki (hormon dopamin), drugo pa je zdravo zadovoljstvo in ugodje (hormon serotonin, sreča).
Eno je kratkotrajno vzburjenje (dopamin), drugo je stabilno dolgotrajno stanje umirjenosti, sreče in zadovoljstva (serotonin)

Treba je biti natančen.
Vedeti, o čem govorimo.
Npr. ko nekdo reče, da ni dobro slediti ugodju, se s tem ne strinjam.

Trije konkretni primeri.

1) Sediš na stolu, nekaj te žuli, neudobno je.
Dobro se je premakniti in najti udoben položaj.
Nihče te ne bo prepričal v to, da je treba malo potrpeti, zdržati.

2) Ješ in okus ni dober, ne paše ti.
Če si lačen, je dobro najti nekaj drugega, nekaj kar ti paše.
Če pa nisi lačen, itak ni dobro jesti.

3) Ljubiš se z drugo osebo in ne paše ti, kjer se te dotika ta oseba.
Dobro je preusmeriti dogajanje tako, da ti paše.

Ni dobro zdržati v neugodju, saj ti to škoduje.

Mogoče poznaš občutek, ko v spolnosti ne moreš več priti do užitka?

Ko je samo še drgnjenje, ni pa več globokega čutenja, prijetne povezanosti.
Je pa hrepenenje po globini, po čutenju, po povezanosti.

Zakaj nas užitek privlači?
Zakaj iščemo položaje ugodja in se izogibamo neprijetnemu?

Zato, ker nam koristi, kar je prijetno.
Nas podpira, nas zdravi, nas krepi…

In škoduje, kar je neprijetno.
Nas dela šibkejše, manj zdrave…



Vsi imamo v sebi vgrajen ta sistem, ta kompas, ki nam preko ugodja kaže, kaj

je za nas dobro, in preko nelagodja, kaj nam škoduje.

V grobem to drži, bom pa na koncu navedel izjeme, oziroma, kdaj to ne drži. Obljubim.

Sedaj pa konkretno k temu, kako spet najti globoke užitke in povezanost v spolnosti.



1) Osnova je občutek varnosti.
Pogosto to pomeni, da mora biti odnos čist, brez starih zamer.
Če pa so nerazčiščene stvari in zamere, je pred ljubljenjem potreben pogovor.
Pogovor v dvoje ali ob podpori prijatelja ali terapevta.

2) Naslednji korak pri grajenju varnosti je crkljanja in predigra.
Tudi za to si je treba vzeti čas.

Včasih mi je bila predigra nujno zlo, komaj sem čakal, da prid do konkretnega.

Danes mi je tudi že sama predigra dovolj.
Če se nadaljuje v več, super.
Če ne, tudi super.

Težava je, če se dogajanje prehitro obrne v preveč konkretno.
Prehitro, brez prave podlage.
Brez prave povezanosti.
Po takem aktu sledi čuden občutek, ki kaže na to, da nekaj ni ok.

3) Prideva do točke, ko že uspeva prebujati zametke užitkov ali celo orgazmičnost.
Tukaj smo na kritični točki.
Če tukaj zavijem v napačno smer, zgrešim cilj.
Zgrešim globoke užitke in občutek povezanosti.

Sproščanje v užitek, ga krepi.
Ko se užitek budi, je naravna reakcija, da skušam priti do še več užitka.
Da užitek skušam ujeti.
Kot miško, ki pogleda iz luknjice.
Toda…

Lovljenje užitka, ga umika
Zdi se, kot da ga želim zgrabiti, stisniti v rokah, pa se zmuzne med prsti.
Zagotovo poznaš ta občutek, ko se orgazem poraja… in izmuzne.

Verjetno se je izmuznil ravno zato, ker se je počutil ujetega, ogroženega.

Kot srna na travniku, ki jo opazuješ,
želiš bliže, toda se splaši.

Zato je rešitev, da se začneš sproščati, ko začutiš, da se poraja užitek.



Sproščati z dihanjem.
Tako, da dihaš počasi, globoko, v trebuh.
Tako da je izdih popolna sprostitev,
popolna predaja, brez kontrole.
Vdih pa kot da te Življenje napolni.

Sproščanje telesa, mišic, napetosti.

Poskusi biti med aktom prisoten/a.
In verjetno opaziš naslednje:
Ko se bliža orgazem, se telo zakrči,
dihanje pa postane plitvo in hitro.
In če tako nadaljuješ, se bo orgazem ali izmuznil ali pa bo plitek.

Če pa na tej točki uspeš narediti, kar sem prej opisal (sproščanje telesa, dihanje…), si na dobri poti.

Na dobri poti do globokega izpolnjujočega orgazma, ki te nahrani in poveže z drugo osebo.

V praksi opažam, da se to ne zgodi v enem srečanju, poč pa se gradi postopoma.

Običajno gre na vsakem srečanju korak globlje.
Včasih pa na kakšnem srečanju tudi korak stran, kar je treba vzeti v zakup in ne obupati.
Potem se pa na naslednjem srečanju pokaže nov svet ekstaze, globine, užitka, izpolnjenosti.
Občutek "**sedaj pa v miru lahko umrem**".
In že misliš, da je to.
Pa gre naslednjič še globlje.

Torej, ključ je varnost, sproščenost, dihanje, umirjanje namesto lovljenja…

In ja, vem, ni lahko.
Ni se lahko sproščati, ko skoraj imaš orgazem.
Ni ga lahko spustiti, ko ga skoraj lahko zgrabiš.
Ti pa zagotavljam, da se splača.

Meni je veliko pomagala tudi moja **redna dnevna praksa, reden trening čutenja, meditacije, kakovostna samonega…**

Pa za konec, da izpolnim obljubo.
Prej sem omenil, da v grobem drži, da je treba slediti notranjemu kompasu ugodja.



So pa izjeme, ko to ne drži.
Ta naš notranji kompas je namreč občutljiv in lahko začne kazati narobe, če ne delamo lepo s sabo.

Konkreten primer je zasvojenost.
S sladkorjem ali drugimi drogami, kamor spadajo tudi delo, odnosi, pornografija…
Ko pride občutek lakote in hrepenenja po tej drogi, nam naš notranji kompas sporoča, da je to dobro za nas.
Pa vemo, da ni.
Takrat si je treba vzeti obdobje detoxa, čiščenja, zdravljenja odvisnosti.
Npr. v moji knjigi Tantrična masaža navajam pot zdravljenja od odvisnosti od pornografije.

Že napotki v tem prispevku, lahko dvignejo tvoje ljubljenje na novo raven.
Vesel bom povratne informacije o tem:
- Kako je bilo?
- Kaj je bilo drugače?
- Kje so bili uspehi, kje pa izziv?

Če pa želiš iti še globlje, ti je na voljo
- seansa tantrične masaže, kjer žensko praktično vodim po tej poti,
- delavnica tantrične masaže, kjer pare praktično vodim po tej poti.

Recept
Tale prispevek se lahko sliši kot recept in ja, res so smernice, na žalost pa v življenju ni receptov.

Življenje je umetnost.

Življenje je treba živeti, čutiti, se prilagajati, eksperimentirati… povsod najti zlato sredino, ki se je ne da določiti z receptom.
Na žalost… ali na srečo.