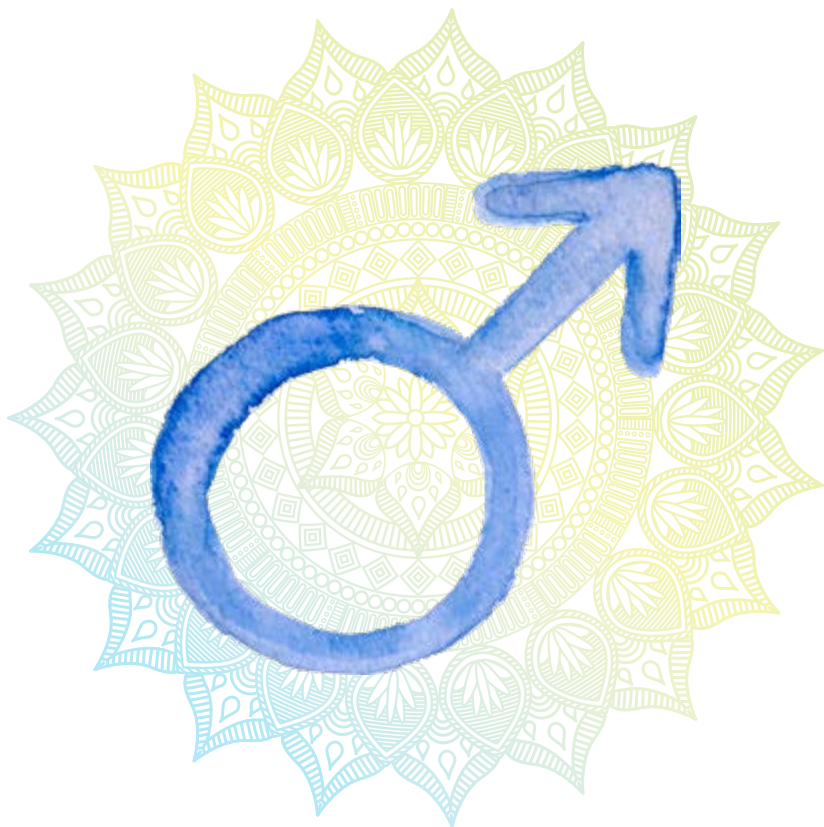


Diana Richardson • Michael S. Richardson

Seks tantryczny

przewodnik dla mężczyzn



Praktyczne ćwiczenia i medytacje,
dzięki którym wzmocnisz męską energię seksualną
i przygotujesz ciało na głęboką ekstazę

vital
GWARANCJA ZDROWIA

Seks tantryczny

przewodnik dla mężczyzn

Diana Richardson • Michael S. Richardson

Seks tantryczny

przewodnik dla mężczyzn



Praktyczne ćwiczenia i medytacje,
dzięki którym wzmocnisz męską energię seksualną
i przygotujesz ciało na głęboką ekstazę

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Karolina Bochenek

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-599-5

Tytuł oryginału: *Tantric Sex for Men*

Copyright © 2010 by Diana Richardson and Michael Richardson
Ilustracje © 2004, 2010 by Diana Richardson

Wszystkie cytaty Osho zamieszczone za pozwoleniem Osho International.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Matce Ziemi



Tantryczna inspiracja

Nawet pod koniec swojego życia seksualnego nie zbliżamy się do tego wyższego stanu, do boskości. Dlaczego? Człowiek osiąga dojrzały wiek, jego życie dobiega końca, a jednak nadal nie wyzwala się ze swojego pożądania, pragnienia stosunku. Dlaczego? Dlatego, że nigdy nie zrozumiał sztuki seksu, nie przekazano mu nauki seksu. Nigdy się nad nią nie zastanawiał; nigdy nie omawiał jej z przebudzonymi.

OSHO

FROM SEX TO SUPERCONSCIOUSNESS



SPIS TREŚCI

	<i>Przedmowa Michaela Richardsona</i>	10
	<i>Wprowadzenie</i>	12
1	Męska presja wydajności	19
2	Mimowolny wytrysk i utrata wrażliwości w ciele	31
3	Wytrysk nie jest równoznaczny z orgazmem	43
4	Równorzędna i przeciwstawna energia żeńska	61
5	Penis – potężny instrument elektromagnetyczny	75
6	Świadomość, ruch, penetracja i erekcja	89
7	Randki, gra wstępna, pocałunki i pozycje	117
8	Uzdrowianie seksualne i męska moc	135

9	Opanowywanie sztuki miłości i przewycięzanie emocji	159
10	Relacje osobiste	183
	Aneks	
	Ćwiczenia pogłębiające świadomość i wrażliwość	203
	<i>Literatura zalecana i informacje dodatkowe</i>	211
	<i>O Autorach</i>	213



WPROWADZENIE



Istnieje bardzo wiele książek o seksie. Oferują one szereg technik, które można by opisać jako „wysiłkowe” lub „zorientowane na działanie”. Niewiele mówi się o takim rodzaju seksu, który bazuje na odprężeniu i „niedziałaniu”, dlatego zdecydowaliśmy się napisać książkę o tantrze z perspektywy mężczyzn. Prezentowane tu przez nas podejście nie jest techniką, lecz raczej okazją do wewnętrznej przemiany poprzez zmianę sposobu przejawiania się w sferze seksualnej. W naszym ujęciu zjednoczenie seksualne jest formą medytacji, w której genitalia odzyskują swoją wrodzoną inteligencję.

Seks tantryczny – przewodnik dla mężczyzn to także uzupełnienie opublikowanej wcześniej książki *Seks tantryczny – przewodnik dla kobiet*, którą wiele osób traktuje zasadniczo jako podręcznik

dla mężczyzn. Niemniej uważamy, że przyjrzenie się temu obszarowi z męskiej perspektywy jest niezwykle ważne. Czytelników odsyłamy również do książki *Wszystko o seksie tantrycznym*, w której znajdziecie opis naszych „Kluczy Miłosnych” i wiele innych szczegółowych informacji, których tu nie zawarliśmy. Główną intencją przyświecającą nam przy pisaniu tej książki było zaprezentowanie zupełnie nowego podejścia do seksu, które pozwoli dokonać rewolucyjnej przemiany nie tylko w sposobie myślenia o seksie, ale także w samej ekspresji seksualnej. Dzięki temu nowemu podejściu możemy pomóc ciąu się odprężyć w jego wewnętrznej mądrości i wyrażać zgodnie ze swoją wrodzoną naturą.

Wiedza, którą przekazujemy, jest owocem naszych osobistych doświadczeń potwierdzonych doświadczeniem tysięcy par, które wzięły udział w naszych tygodniowych warsztatach „Making Love” w ciągu ostatnich dwudziestu lat. Na naszych zajęciach nie ma nagości ani zamiany partnerów (każda para zobowiązuje się do wspólnej intymności na cały tydzień), panuje na nich pełna szacunku i wsparcia profesjonalna atmosfera. Czasami wyznajemy uczestnikom, jak bardzo jesteśmy szczęśliwi, wykonując tę najlepszą na świecie pracę. Właściwie to czysta przyjemność, a nie praca. Odczuwamy bezgraniczną radość, gdy kochający się ludzie na naszych oczach, w ciągu zaledwie kilku dni, przełamują dawne ograniczające wzorce, a za każdym razem mamy zaszczyt obserwować tę fascynującą przemianę nie tylko u jednej wyjątkowej pary, ale u dwudziestu pięciu lub więcej par naraz. Co więcej, ta transformacja przebiega w łatwy, delikatny, naturalny sposób i praktycznie bez żadnego wysiłku z naszej strony.

Chociaż ludzie uprawiają seks w określony sposób już od tysięcy lat, wierzymy, że można to zmienić. Przez lata swojej pracy zaobserwowaliśmy, że zmiana stylu uprawiania miłości pociąga za sobą zmiany w innych dziedzinach – wzbogaca nasze życie

w magiczny, mistyczny sposób. Taka transformacja może jednak zająć tylko wtedy, gdy naprawdę wdramy w życie nowe podejście do seksu i na własnej skórze zaczynamy doświadczać jego oddziaływania – nie wystarczy samo przyznanie, że to ciekawa idea. Aby uzyskać dostęp do tej nowej wiedzy, musimy jej doświadczyć na poziomie komórkowym. Przekształcanie naszej podstawowej energii seksualnej w wyższą wibrację miłości (o czym piszemy w następnych rozdziałach) podnosi jakość miłości doświadczanej na osobistym, społecznym i kosmicznym poziomie świadomości.

Nie wszystkie pary, które brały udział w naszych warsztatach w przełomie tych lat, nadal są razem. Niektóre związki w naturalny sposób się rozpadły. Nasze podejście nie jest niezawodne – zależy raczej od świadomości, ciekawości i chęci zmiany indywidualnej jednostki. Ku naszemu wielkiemu zdumieniu, przez lata obserwowaliśmy, jak mężczyźni, którzy wcześniej uczestniczyli na naszych warsztatach, wracali na nie z nowymi partnerkami. Powiadają, że czyny mówią głośniejszą niż słowa, zatem fakt, że tylu mężczyzn wraca na nasze zajęcia, jest niezbitym dowodem na to, że zmiana stylu uprawiania miłości ma dla nich olbrzymią wartość. Mężczyzna, który choć raz miał szczęście doświadczyć, jakie to uczucie, gdy jego męska energia płynie do kobiety i powraca przez nią do niego, a także jak to jest być w pełni przyjętym przez kobietę, zwykle pragnie zaznać tego ponownie.

Czasami to jednak kobiety są bardziej otwarte na zmianę swoich seksualnych nawyków niż mężczyźni. Jeśli twoja partnerka jest gotowa wyruszyć w nieznaną, podążaj za nią i pozwól jej poprowadzić cię ku nowym horyzontom. Spróbuj – naprawdę nie masz nic do stracenia, a całkiem możliwe, że zyskasz więcej miłości i odkryjesz więcej, niż możesz to sobie wyobrazić.

Ludzkość poczyniła zdumiewające postępy w wielu dziedzinach, a jednak najbardziej intymna sfera seksualna nadal pozostaje

dla nas niezbadanym terytorium. Być może nadszedł czas, aby wyjść poza to, co znamy, i uczynić kolejny krok w ewolucji seksualnej człowieka.

Jesteśmy ogromnie wdzięczni tym mężczyznom i kobietom, którzy już wkroczyli na tę ścieżkę, i podzielili się swoimi głębokimi osobistymi doświadczeniami. Dziękujemy im za możliwość przytoczenia tutaj ich relacji, aby zachęcić innych do odkrywania ich seksualnego potencjału.



Autorem tantrycznych inspiracji, które tu zamieszczamy, jest nasz mistrz duchowy, Osho, znany wcześniej jako Bhagwan Shree Rajneesh. Interpretacje starożytnych pism tantrycznych Osho dotyczą poszukiwania harmonii, jedności i miłości leżącego u podstaw wszystkich tradycji religijnych i duchowych, a także będącego integralnym aspektem relacji tantrycznej między dwojgiem ludzi. Mamy zaszczyt zamieścić w tej książce wybrane cytaty Osho. Wszystkie książki wydawane pod jego nazwiskiem to transkrypcje jego spontanicznych wykładów. Zamieszczone tutaj cytaty zainspirowały nas w naszej osobistej podróży i w żaden sposób nie reprezentują pełnego zakresu i niezwyklej różnorodności duchowego wglądu Osho w ludzką kondycję.

Mamy głębokie poczucie, że nauki Osho wpłynęły na nasze życie w sposób, którego nie moglibyśmy sobie nawet wcześniej wyobrazić, i jesteśmy mu za to dozgonnie wdzięczni.

Osho o seksie

Duchowy wgląd Osho w ludzką kondycję

Wydano prawie czterysta książek pod moim nazwiskiem. Spośród tych czterystu książek jest tylko jedna o seksie, ale ona również nie jest tak naprawdę o nim, lecz raczej o tym, jak przekroczyć seks – jak przekształcić energię seksualną, która jest naszą podstawową energią i może tworzyć życie, w bardziej wysublimowaną formę energii. Tylko człowiek ma przywilej przemiany charakteru i jakości energii seksualnej. Tytuł tej książki to *Sex matters: from sex to superconsciousness*, ale nikt nie mówi o nadświadomości. Ta książka jest o nadświadomości; seks to tylko początek, od którego wszyscy zaczynamy.

Istnieją metody uruchamiające przepływ energii w górę ciała, a na Wschodzie od co najmniej dziesięciu tysięcy lat rozwija się szczególna nauka – tantra. Na Zachodzie nie ma analogicznej nauki. Przez dziesięć tysięcy lat ludzie eksperymentowali z przekształcaniem energii seksualnej w duchową, a seksualności w duchowość. Tysiące osób przeszło tę transformację, więc ich doświadczenia potwierdzają ponad wszelką wątpliwość, że jest to możliwe. Tantra wydaje się nauką, która prędzej czy później zostanie przyjęta na całym świecie, ponieważ współcześni ludzie cierpią z powodu różnego rodzaju perwersji. Dlatego wydaje im się, że zajmuję się seksem i przez dwadzieścia cztery godziny na dobę mówię tylko o nim. To ich stłumiona seksualność jest problemem. Wszystkie moje wysiłki skupiają się na tym, jak uczynić seks naturalnym, akceptowanym zjawiskiem – tak, aby nie dochodziło do żadnych stłumień. Wtedy nie potrzebujesz pornografii i nie fantazjujesz o seksie. Energia może zostać przekształcona.

Istnieją skuteczne metody, dzięki którym ta sama energia, z której powstaje nowe życie, może pomóc ci narodzić się na nowo. To właśnie było tematem tamtej książki. Ale nikt się tym nie zainteresował, nikogo nie obeszło, dlatego właściwie poruszam tę kwestię. Wystarczyło, że w tytule pojawiło się słowo „seks”.

W tej książce nie chodzi o seks; to jedyna książka na całym świecie, która występuje przeciwko niemu (...). Traktuje o sposobie wyjścia poza seks, o tym, że możesz przekroczyć seks – o to właśnie chodzi w sformułowaniu „od seksu do nadświadomości”. Pozostajesz na poziomie seksu, podczas gdy powinieneś być na poziomie nadświadomości. A droga jest bardzo prosta: seks musi po prostu stać się częścią twojego życia religijnego, czymś świętym. Nie czymś obscenicznym, pornograficznym, potępianym, tłumionym, ale głęboko szanowanym, bo z niego się rodzimy. To jest nasze źródło życia. A potępić źródło życia to potępić wszystko. Seks musi zostać wzniesiony wyżej i wyżej, aż do swojego najwyższego wymiaru. A tym ostatecznym wymiarem jest *samadhi*, nadświadomość.

OSHO

SEX MATTERS: FROM SEX TO SUPERCONSCIOUSNESS

Tantryczna inspiracja

I w seksie ludzie też odczuwają dużo niepokoju. To właśnie ten niepokój i wysiłek podejmowany w celu zrobienia czegoś są tutaj problemem. Seks po prostu się wydarza – nie ma w nim nic do zrobienia. Musisz się więc nauczyć wschodniego podejścia do seksu, postawy tantrycznej. Tantryczna postawa polega na okazywaniu miłości drugiej osobie. Nie ma potrzeby planowania niczego ani wyobrażania sobie czegośkolwiek. Nie ma potrzeby robienia niczego szczególnego: po prostu bądź kochający i otwarty. Baw się energią drugiej osoby. A kiedy zaczniecie się kochać, nie musisz tego robić idealnie – w przeciwnym razie oboje musielibyście udawać. Ona musiałaby udawać, że jest wspaniałą kochanką, a ty, że jesteś wspaniałym kochankiem... a jedno i drugie będzie niezadowolone. Nie ma potrzeby stwarzania żadnych pozorów. Seks to cicha modlitwa. Kochanie się z drugą osobą to medytacja. To świętość, najświętsza ze świętych. Kiedy więc się kochasz, rób to bardzo powoli... bardzo powoli smakuj, rozkoszuj się tym. Nie ma pośpiechu, nie trzeba się spieszyć, na wszystko jest wystarczająco dużo czasu.

OSHO

THE OPEN SECRET

Rozdział 1

MĘSKA PRESJA WYDAJNOŚCI



Już od wczesnej młodości seks odgrywa kluczową rolę w życiu mężczyzny i pozostaje dla niego ważny bez względu na to, czy uprawia go często, rzadko, czy też nie uprawia go w ogóle. Z racji tego, że seks jest tak istotny w naszym życiu, istnieją pewne jego ukryte aspekty, których zwykle nie zgłębiamy ani nie kwestionujemy. Wystarczy jednak tylko poruszyć ten temat, a zaskakująco szybko mężczyźni zaczynają wyrażać swoje autentyczne uczucia. Większość mężczyzn twierdzi, że chciałaby uprawiać seks częściej, a jednocześnie na naszych warsztatach wyznaje, że seks, choć tak bardzo dla nich ważny, jest też pewnego rodzaju obciążeniem i wiąże się z mniejszym lub większym stresem. Presja związana z seksem może stać się dla mężczyzny źródłem niepokoju i kompleksów, podkopujących jego pewność siebie.

Kiedy mężczyzna po raz pierwszy kocha się z kobietą, zwykle odczuwa dużą presję, aby sprawdzić się jako kochanek, a czasem nawet próbuje być najlepszym kochankiem, jakiego miała. W grę wchodzi mnóstwo oczekiwań, a stawka jest wysoka. Po pierwsze, musi wystąpić erekcja, która – jak wiemy – nie jest niczym oczywistym, nawet w najbardziej sprzyjających okolicznościach. Następnie, kiedy już erekcja się pojawi, należy ją jak najdłużej utrzymać za pomocą stymulacji i wysokiego poziomu podniecenia. Jednocześnie mężczyzna modli się w duchu, aby nie doszło zbyt szybko do wytrysku, a przynajmniej zanim kobieta dostanie orgazm. Jeżeli wszystko pójdzie idealnie, być może uda się nawet osiągnąć orgazm jednocześnie.

W konwencjonalnym seksie musi więc zgrać się tak wiele czynników, abyśmy mogli osiągnąć upragnione rezultaty, że bardzo łatwo się zagubić w monitorowaniu ich wszystkich. Na początku romansu mężczyzna odczuwa zwykle silniejsze napięcie i niepokój (które stara się ukryć przed kochanką) w związku z seksem, ponieważ konfrontuje się ze swoim pragnieniem sprawdzenia się w roli kochanka. Po pewnym czasie jednak, w miarę jak oswaja się z nową sytuacją i przyzwyczajają do codziennej zażyłości z partnerką, jego obawy często chowają się za wygodną rutyną. Nawet jeśli mężczyzna nie jest świadomy swoich kompleksów w sferze seksu, to i tak nosi w sobie na co dzień związane z nim napięcie emocjonalne.

Kobieta może krytykować mężczyznę za wiele rzeczy – bycie kiejским kucharzem, kierowcą czy nawet ojcem lub za niepowodzenia w pracy. Ta krytyka nie jest łatwa do przyjęcia, ale w jakiś sposób jeszcze znośna. Ale kiedy partnerka wypowiada się krytycznie na temat seksualnych nawyków i umiejętności mężczyzny, jej słowa trafiają w jego najczulszy punkt i uderzają mocno w jego męskie ego. Bycie niedocenianym kochankiem może być dla niego bardzo trudne do strawienia.

Rozdział 3

WYTRYSK NIE JEST RÓWNOZNACZNY Z ORGAZMEM



Ogólnie zakładamy, że męski wytrysk to męska wersja orgazmu. Niektórzy mężczyźni odkryli jednak, że wytrysk nie jest tak naprawdę orgazmem. Doświadczyli oni, że natura zaprojektowała ich genitalia do wyższych, czy też bardziej subtelnych doświadczeń seksualnych. Zgadzą się co do tego, że wytrysk to intensywna przyjemność, ale tych kilku przyjemnych sekund nie można w żadnym razie porównać do ponadczasowego, błogiego, relaksującego orgazmicznego zjednoczenia, które wzmacnia i odmładza ciało, a jednocześnie wznosi ducha.

Z fizjologicznego punktu widzenia mężczyzna może mieć orgazm bez wytrysku lub odwrotnie: wytrysk, któremu nie towarzyszą żadne przyjemne doznania. Orgazm i wytrysk mogą zatem występować jednocześnie lub oddzielnie. Oznacza to,

że mężczyzna jest zdolny do doświadczania długiego orgazmu zwanego orgazmem dolinowym, a nawet wielokrotnego orgazmu bez wytrysku.

UTRATA ENERGII PO WYTRYSKU

Powszechnie wiadomo, że mężczyźni zwykle, a może nawet zawsze, doświadczają utraty sił po wytrysku. Przejawia się to w postaci „negatywnego” rodzaju odprężenia, które jest wynikiem rozładowania nagromadzonych napięć. Stymulacja i ruch służą budowaniu napięcia; oddech spłyca się i przyspiesza, aż energia osiąga punkt kulminacyjny. Nagromadzone napięcie jest rozładowywane i uwalniane z ciała wraz z życiodajnym nasieniem (w przeciwieństwie do energetyzującego orgazmu bez wytrysku, w którym zatrzymujesz energię w ciele, a ona podnosi się w górę kręgosłupa).

Utrata energii po wytrysku objawia się na wiele sposobów: poprzez poczucie oddzielenia, pustki, utratę zainteresowania partnerką, rozdrażnienie, zmęczenie, chęć wyłączenia się lub zasypianie. Następuje wyczerpanie siły życiowej skutkujące „negatywnym” rodzajem odprężenia. Prawdziwe odprężenie zawsze bowiem prowadzi do zwiększonej witalności i żywotności.

W jednym z naszych tygodniowych warsztatów dla par uczestniczył młody, dwudziestopięcioletni mężczyzna. Od razu zaczął unikać wytrysku i zatrzymywać energię w ciele. Po kilku dniach kochania się z partnerką dwa lub trzy razy dziennie bez wytrysku, zauważył wyraźnie, że jego ciało i cała istota emanują zupełnie inną energią, jakby znalazł się w miłosnym raju. Czuł się jak w niebie.



W przedostatni dzień warsztatów zdecydował się na wytrysk, żeby sprawdzić, jak się po nim poczuje. Opowiedział nam potem, że przypominało to upadek do samego piekła. Z sekundy na sekundę wyparowała z niego cała ta pozytywna, odżywcza i inspirująca energia, która narastała w jego wnętrzu w ciągu poprzednich kilku dni.

Po tym wstrząsającym doświadczeniu zidentyfikował pewne stany emocjonalne i fizyczne, które następują po wytrysku lub mu towarzyszą. Oto jak je opisał:

Ogarnia mnie przytłaczająca apatia.

Kontakt z ludźmi staje się dla mnie trudny. Nie mam ochoty się z nikim widzieć.

Przednia część mojego tułowia jest wyjątkowo napięta przez kolejne dwa dni.

Odczuwam wyraźne napięcie w szyi i dolnej części pleców.

Całe moje ciało jest bardziej napięte, brakuje mu wewnętrznej przestrzeni, naturalnej mobilności.

Jestem rozdrażniony.

Zachowuję się jak dziecko, które się nie wyspało, nawet jeśli długo spałem.

Wszystko mnie przerasta, nawet drobiazgi. Jeśli już muszę coś zrobić, często wydaje mi się to ogromnym wysiłkiem.

Doświadczam gonitwy myśli.

Kwestionuję swoją pracę, wątpię w związek, tracę poczucie sensu życia. Nic nie wydaje się właściwe.

Tracę spokój wewnętrzny. Nie odczuwam żadnej radości. Boję się, że nie dam sobie ze wszystkim rady.

Czuję się otumaniony, mam zamglony wzrok.

Nie chcę patrzeć na ukochaną – ledwo mogę na nią spojrzeć, a jeśli już to zrobię, nie widzę jej wyraźnie.



Jestem niespokojny.

Krótko mówiąc, nic mnie nie cieszy.

Potrzebuję przynajmniej dwóch lub trzech dni, żeby dość do siebie, chyba że odizoluję się od innych i będę tylko oglądać filmy.

Inne, równie interesujące spostrzeżenia tego mężczyzny znajdziesz na końcu rozdziału 9.

ZATRZYMYWANIE ENERGII SEKSUALNEJ W CIELE

Zatrzymywanie energii seksualnej w ciele nie jest bynajmniej nową praktyką. Było propagowane i praktykowane przez starożytnych taoistów i tantryków tysiące lat temu i uważane za kluczowy czynnik zapewniający mężczyźnie długie, zdrowe, twórcze i szczęśliwe życie.

Obecnie większość mężczyzn (oraz kobiet) traktuje wytrysk jako coś oczywistego. Poza tym automatycznie utożsamiają go z orgazmem, którego też nigdy nie kwestionują. W rezultacie wytrysk stał się celem współżycia, a taka intymność, w której nie ma narastającego podniecenia i w efekcie szczytowania, nie jest nawet przez nas uznawana za prawdziwy seks. Dlatego też wytrysk zajmuje centralne miejsce w naszym życiu seksualnym mimo jego negatywnych konsekwencji. Przywrócenie organizmowi równowagi i witalności po ejakulacji wymaga ogromnego nakładu energii duchowej i fizycznej – energii, która mogłaby zostać wykorzystana do odżywienia ciała, zwłaszcza u mężczyzn w dojrzałym wieku.

Jedna łyżka nasienia zawiera niewiarygodną ilość energii: siły życiowej, białka, witamin, minerałów i aminokwasów. Nasienie jest jak płynne złoto. Z każdym wytryskiem mężczyzna uwalnia około czterdziestu milionów plemników, z których mogłoby powstać nowe istoty ludzkie. Co za niesamowita moc!

Mężczyźni nieświadomie i nawykowo wyczerpują swoją energię życiową za każdym razem, gdy uprawiają seks w przekonaniu, że jego celem jest krótkotrwała przyjemność związana z wytryskiem.

DUCHOWY ASPEKT ENERGII SEKSUALNEJ

Powołanie na świat nowej istoty ludzkiej jest cudem, ale reprodukcyjny potencjał seksu to tylko jego powierzchowny wymiar. Wyższy, duchowy aspekt seksu wykracza poza aspekt biologiczny i tym właśnie człowiek zasadniczo różni się od swoich zwierzęcych przysiaciół. Zwierzęta rozmnażają się stosunkowo rzadko, na ogół jedynie w krótkich sezonach, kiedy to samca danego gatunku przyciąga specyficzny zapach samicy. Zachowania seksualne rzadko pojawiają się w okresach pomiędzy porami godowymi.

Istoty ludzkie mogą się jednak kochać codziennie, nawet przez cały dzień, jeśli tylko tego zapragną, więc seks musi być dla nas czymś więcej niż zwykłą prokreacją. Człowiek, poprzez swoją świadomość, może wznieść swoją ekspresję seksualną na wyższy poziom i dokonać ogromnego kroku ewolucyjnego. Zatrzymanie siły życiowej w ciele poprzez relaksację skutkuje wewnętrznym wyciszeniem i wyższymi doświadczeniami wewnętrznymi. Zbliżenia seksualne podnoszą nas na wtedy na duchu, głęboko poruszają i odżywiają. Co więcej, odprężanie się podczas zbliżenia i unikanie pełnego napięcia seksu zorientowanego na orgazm pociągają za sobą przebudzenie takiej męskiej mocy i obecności, której brakuje większości współczesnych mężczyzn (omówimy to szerzej w rozdziale 8.).

Z powodu niewłaściwego podejścia do seksu mężczyźni rzadko doświadczają duchowych aspektów seksualności. Wszystkie gatunki roślin i zwierząt zostały stworzone do tego, aby się rozmnażać – przyroda nie jest zainteresowana stanami ekstazy

czy realizowaniem orgazmicznego potencjału. Wytrysk, który tak doskonale służy naturze, prowadzi również do „awaryjnego lądowania” na długo przed tym, zanim mężczyzna zdąży tak naprawdę wzbić się w powietrze. Z powodu zbyt krótkich aktów seksualnych większość mężczyzn nie postrzega pochwy jako prawdziwego schronienia i miejsca odpoczynku, zarówno dla nich samych, jak i dla penisa. Mężczyźni spędzają w kobiecie zaledwie niewielki ułamek swojego czasu, w porównaniu z tym, ile poświęcają go na seksualne fantazje i myślenie o seksie.

Płytki seks reprodukcyjny w zasadzie dla nikogo nie jest satysfakcjonujący na dłuższą metę. Raz po raz powraca pragnienie powtórzenia tego samego doświadczenia, przez co z łatwością można wpaść w błędne koło pożądania i rozładowywania napięcia. Do każdej powtarzalnej czynności prędzej czy później wkrada się nuda, a wraz z nią potrzeba zmiany partnerki w celu ożywienia swojego życia seksualnego.

Przy prawdziwie satysfakcjonującym wytrysku pojawia się poczucie głębokiego zaspokojenia. Tymczasem większość mężczyzn, jak już wspomnieliśmy, czuje się po ejakulacji wyczerpana i pozbawiona twórczej energii. Ponieważ orgazmy szczytowe nie są głębokie ani poruszające, pragnienie seksu przeradza się w przymus lub wręcz obsesję, a mężczyzna może się czuć niewolnikiem własnego popędu.

Z powodu nawykowego rozładowywania energii tracimy dostęp do bardziej subtelnej warstwy doznań seksualnych. Energia życiowa nie może krążyć po naszym ciele – wytrysk przerywa obieg energetyczny i tak oto wyższy potencjał seksu zostaje utracony. Kiedy mężczyzna nauczy się jednak doświadczać swojej wyższej orgazmicznej natury i odnajdzie w seksie głębsze spełnienie, zwykle uwalnia się także od swoich obsesji na punkcie seksu.

ZATRZYMYWANIE ENERGII ŻYCIOWEJ

Aby mężczyzna mógł się przestawić na wyższe doświadczenia seksualne, musi zacząć przedłużać akty płciowe poprzez wewnętrzne wyciszenie i unikanie wytrysku albo opóźnianie go do wybranego przez siebie momentu. Ciało kobiety i mężczyzny muszą się kochać przez dłuższy czas, aby mogły zaznać stanów seksualnej ekstazy. Natura stworzyła ludzkie ciało do doświadczania wyższych stanów świadomości, ale uzyskanie do nich dostępu wymaga czasu, a także pogłębiania wrażliwości i uważności.

Uświadomiwszy sobie, że przedwczesny wytrysk pojawia się wskutek nadmiernego podniecenia, mężczyzna może zadbać o to, aby ejakulacja była dla niego świadomym wyborem, a nie dziełem przypadku lub nawykiem (jak wspominaliśmy w poprzednim rozdziale). Mistrzowie tantry przekazują nam również, że wytrysk zazwyczaj poprzedza myśl o nim, a więc jego źródło jest tak naprawdę w umyśle. Bez myśli o wytrysku rzadko do niego dochodzi (z wyjątkiem sytuacji, gdy kobieta jest nadmiernie podniecona i tym samym wywołuje wytrysk z mężczyzny, o czym wspomnieliśmy wcześniej).

UNIKAJ NAPIĘCIA ZWIĄZANEGO Z KONTROLOWANIEM WYTRYSKU

Brak wytrysku to nie to samo, co kontrola wytrysku. Istnieje znacząca różnica między odprężeniem, które w naturalny sposób opóźnia wytrysk, a jego kontrolowaniem.

Jak mówi Osho: „W seksie się relaksujesz, a nie kontrolujesz. Jeśli będziesz sprawował kontrolę nad seksem, nigdy nie zaznasz odprężenia. Kiedy kontrolujesz, prędzej czy później zaczniesz pośpiesznie dążyć do końca, bo kontrola to wysiłek. Każdy wysiłek tworzy napięcie, a napięcie tworzy przymus, potrzebę uwolnienia. Nie chodzi o kontrolę ani stawianie czemuś oporu. Po prostu się nie

spieszysz, bo nie uprawiasz seksu po to, żeby dotrzeć do jakiegokolwiek celu. Nie zmierzasz donikąd. To tylko zabawa; nie ma żadnego celu. Nie ma niczego do osiągnięcia, więc po co się spieszyć?”

To podejście różni się znacznie od praktyk seksualnych, w których mężczyzna ma za zadanie balansować na krawędzi wytrysku przez pewien czas, tak naprawdę nigdy do niego nie doprowadzając. Innymi słowy, w takich praktykach chodzi o to, aby mężczyzna celowo budował podniecenie i napięcie w ciele, a potem, zanim poczuje, że zbliża się do punktu bez powrotu, rozluźniał się i tym samym powstrzymywał wytrysk. Takie naprzemienne rozbudzanie energii seksualnej i tłumienie jej pozwala wstrzymywać ejakulację przez dłuższy czas. (Istnieją również specjalne techniki, jak na przykład naciskanie palcem na okolice krocza/prostaty). Jak jednak wskazuje sam termin *kontrola wytrysku*, jeśli stosujemy takie praktyki, przestawiamy się jedynie z dążenia do wytrysku na unikanie go, co oznacza, że nadal pozostajemy zorientowani na cel.

BÓL FIZYCZNY PO GORĄCYM SEKSIE

Kontrolowanie wytrysku za pomocą opisanych powyżej metod może mieć krótkotrwały efekt energetyzujący. Celowe rozbudzanie i tłumienie podniecenia powoduje jednak gromadzenie się napięcia w gruczole krokowym i genitaliach. Wszelkie działania bazujące na powstrzymywaniu czegokolwiek są zasadniczo rodzajem wysiłku, dlatego też praktykowanie kontroli wytrysku nie jest zbyt zdrowe na dłuższą metę. Mężczyźni stosujący tę technikę mogą z czasem odczuwać ból w jądrach lub okolicy pachwin wynikający zwykle z napięcia powstałego wskutek tłumienia energii seksualnej.

Z tego względu zalecamy, aby mężczyzna nie tłumił wytrysku, gdy już poczuje, że się do niego zbliża. Lepiej nie ingerować w kierunek przepływu energii. Powiedz swojej kobiecie, że dochodzisz, spójrz jej w oczy, pozostań obecny i rozkoszuj się doznaniem!



Diana Richardson pionierka ruchu Slow Sex i uczennica hinduskiego mistyka Osho. Zgłębia tantrę – połączenie seksu z medytacją. Jest nauczycielką masażu holistycznego i przywracania równowagi tkanek głębokich.

Michael S. Richardson naucza tantry, tai chi oraz świętych tańców Gurdżijewa. Uczeń hinduskiego mistyka Osho. Jego doświadczenie w medytacji stworzyło podwaliny dla jego postrzegania energii w obszarze tantry.



Odkryj rewolucyjne podejście do męskiej seksualności, które koncentruje się na medytacji jako kluczu do osiągnięcia seksualnego spełnienia!

Autorzy pokazują mężczyznom, jak wyjść poza ich z góry przyjęte wyobrażenia o seksie jako zorientowanym na cel – i często stresującym – wydarzeniu. Z tą książką dowiesz się, jak osiągnąć relaks i głębokie stany rozkoszy, wykorzystując do tego starożytne techniki seksu tantrycznego i... medytację!

Odkryj, czym jest seks tantryczny z męskiej perspektywy i:

- ♂ jak uniknąć przedwczesnego wytrysku,
- ♂ w jaki sposób zatrzymanie nasienia zwiększy twoją witalność i wydłuży sesję miłosną,
- ♂ sposoby na zwiększenie wrażliwości seksualnej poprzez świadomość,
- ♂ korzyści płynące z głębokiej i trwałej penetracji,
- ♂ tajniki masażu tantrycznego, który pozwoli uwolnić wszelkie napięcia w ciele,
- ♂ inspirujące gry wstępne, które podniosą temperaturę w twojej sypialni,
- ♂ diagramy pozycji seksualnych oraz instrukcje ich stosowania.

Poznaj tantryczny sekret męskiego orgazmu!

Patroni:



SZUKATER.PL

MODA na ZDROWIE
ca miesiąc w najlepszych aptekach



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8272-599-5



9 788382 725995