Popularni mediji nam vsiljujeo idejo, da kvaliteta seksa zavisi od našega poznavanja tehnik ljubljenja, spolnih položajev in uporabe spolnih igrač, s katerimi lahko celo nezanimiv seks začinimo in spet naredimo zanimivega. Časopisi so polni nasvetov kako lahko v petih korakih omrežimo svojega moškega, postanemo izjemna ljubimka ali doživimo orgazem. Kot da bi bila zadovoljitev tehnično vprašanje! Tovrstno penostavljanje in trženje spolnosti, nas lahko naredi še bolj negotove v naših spolnih vezah, poleg tega da ustvarja tudi občutek, da premalo vemo.

Nam torej ne pomaga kaj dosti, zagotovo pa dviguje naklado časopisov. Zakaj bi se morali bati, da bo izmenjava naše življenjske energije, esence našega bitja z drugim, postala nezanimiva? In če se že to zgodi, mora biti problem drugje, ne v tehniki. Ne želim reči, da poznavanje našega telesa in tehnik ne more izboljšati kvalitete naše spolnosti. Seveda jo lahko, vendar to ni tisto, kar jo bo naredilo resnično izpolnjujočo. Že dvajset let poskušam ženskam dopovedati, naj ne nasedajo tej propagandi, da je to tipično moška in hkrati tržna logika in naj ostanejo zveste sebi. Doživljanje orgazma samo po sebi ni garancija za dober seks, čeprav je seveda pomembno, da ženska razvije svojo orgazmično sposobnost, vendar spolni odnos lahko pusti v nas občutek neizpolnjenosti, kljub doživljanju orgazma. Zakaj? Ker kvaliteta spolnosti zavisi od naše sposobnosti predajanja, globine intimnosti in avtentičnosti. V podporo temu pogledu dodajam prevod ankete , ki jo je naredila seksologinja dr. Peggy Kleinplatz v Kanadi. Anketirance (moške in ženske) je spraševala kaj so bile bistvene komponente tistih spolnih odnosov, ki so jim ostali v spominu kot nepozabni. In rezultat ankete je bil:

OSEM KOMPONENT NEPOZABNEGA SEKSA

1. Biti prisoten/na, osredotočen/a, s pozornostjo v telesu.

V tej študiji je bila sposobnost , da smo popolnoma prisotni med odnosom, najpogosteje omenjana, kot pomembna komponenta nepozabnega seksa. To pomeni, da smo osredotočeni na partnerja. Ko govori ga dejansko poslušamo in nismo z mislimi drugje ali pa pri razmišljanju, kaj mu bomo odgovorili. V intimnosti smo popolnoma osredotočeni na njegovo/njeno telo in na to kako se odziva na naš dotik.

»To pomeni, da smo dovzetni in živi v svoji koži« , pravi dr. Kleinplatz, » in popolnoma angažirani s svojim partnerjem – čustveno, intelektualno, fizično in duhovno – da smo prisotni v trenutku.«

2. Povezanost, usklajenost, sinhronost, zlivanje.

Povezanost nam daje občutek, da smo razumljeni, slišani in upoštevani. Globina povezave med partnerjema je bila navedena kot eden najbolj bistvenih elementov pozitivne izkušnje, ne glede na trajanje odnosa med partnerjema.

3. Globoka seksualna in erotična intimnost.

Globoko medsebojno spoštovanje, skrb za drugega, pristno sprejemanje in občudovanje predstavljajo osnovo za možnost optimalne izkušnje spolnosti. »Ne moremo zaupati kar komurkoli«, pravi dr. Kleinplatz.

4. Izjemna komunikacija in povišana empatija.

Dr. Kleinplatz je udeležence v tej raziskavi opisala kot ljudi, ki imajo »črni pas« v medsebojni komunikaciji – torej nadpovprečne sposobnosti medsebojnega komuniciranja. To niso ljudje, ki so se vse naučili o genitalijah nasprotnega spola in potem samo uporabili tehniko. To so bili ljudje, ki so bili tako globoko angažirani s partnerjem in njihovim telesom, da niso samo brali odzive partnerja, ampak jih tudi dejansko čutili.

5. Avtentičnost, pristnost, transparentnost, brez zadržkov.

»To predstavlja nasprotje od nesproščenosti in sramežljivosti« , pravi dr. Kleinplatz. »To pomeni, da si dovolimo, da se čustveno razgalimo pred partnerjem .« Eden od udeležncev ankete je dodal :« Ne morem imeti kvalitetnega seksa z nekom za katerega mi človeško ni mar.«

6. Transcendenca, blaženost, mir, zdravljenje.

Udeleženci študije so velikokrat omenili občutek brezčasja in neskončnosti med nepozabnim seksom. Ta izkušnja je bila tako vzvišena, da so si morali izposoditi izraze iz religije, da so jo lahko opisali, ker seksološki besednjak takih izrazov nima.

7. Raziskovanje, tveganje, radoživost.

To pomeni da smo pustolovski na potovanju vase, drzni v odkrivanje sebe in seks je naša pot.

8. Ranljivost in predajanje.

Avtentičnost je povezana s tem, da smo se pripravljeni čustveno razgaliti , ranljivost pa je bolj povezana s tem, da smo pripravljeni, da nas partner tako razgaljene tudi vidi. »To je kot zavedanje, da spustimo drugega vase, zato da bova lahko prodrla v dušo drug drugega«, pravi dr. Kleinplatz.

Če se želimo s partnerjem povezati na nivoju duše, pa lahko uporabimo tudi **TEHNIKO ZRENJA V OČI** ,
ki se imenuje
TRATAK
. Tratak je jogijska tehnik, pri kateri usmerimo pogled na – recimo - plamen sveče, ki ga gledamo tako, da pri tem ne mežikamo. V našem primeru, pa partnerja usmerita pogled na oči drug drugega in se gledata brez mežikanja. Pravijo, da so dojenčki, ko se rodijo še povezani z izvorom , da so nekaj časa še v stanju enosti, iz katere so prišli. In dojenčki zelo malo ali pa sploh ne mežikajo. Z vsakim mežikom namreč prekinemo ta tok enosti in vzpostavimo svoj »ločeni jaz«. Če ste kdaj morda srečali visoko realizirane jogije ali svete može, ste zagotovo

opazili, da imajo poseben, direkten in prebadajoč pogled. Torej, ko smo s partnerjem v razprtijah in imamo občutek, da nismo v stiku, nam lahko pomaga tratak na partnerjeve oči: v katerem koli položaju zremo v oči drug drugega, sproščeno dihamo, sprostimo pogled (ne bolščimo) in poskušamo ne mežikati, oziroma čim manj. Ko tako gledamo drug drugega se notranje odprimo temu toku enosti in zlivanja. Pri tem se nam lahko začnejo solziti oči, vendar to ni nič hudega, pomeni samo, da se čistijo naši solzni kanali in to je celo zdravo. Ne prizadevamo si, da ne bi mežikali, samo sprostimo se in se spustimo v ta tok, ki vodi v enost na nivoju duše. Po kakšni minuti, se objamemo.

Polona Sepe Hitchcox

« Nazaj na seznam člankov