

Davor Stančić

LJUBAV I TIJELO

SEKSUALNOST, HARMONIJA, ZDRAVLJE I USPJEH

Praktični vodič



OSTVARENJE

SADRŽAJ

SADRŽAJ	5
UVOD	9
Bilješke	11
1. POŽELJNOST NJEGOVANJA FIZIOLOGIJE LJUBAVI	15
Rješavanje seksualnih problema	17
Seks i živčani sustav	18
Svjesno začeće i odabir spola djeteta	20
Ljubav i tijelo	21
Bilješke	30
2. SAMOSTALNE VJEŽBE ZA MUŠKARCE	37
Kontrola ejakulacije	40
Jačanje potencije	46
Potpuni orgazmi:preusmjerenje užitka	50
Oslobađanje leđa	52
Bilješke	54
3. SAMOSTALNE VJEŽBE ZA ŽENE	55
Uklanjanje menstrualnih tegoba	57
Vaginalne vježbe	64
Vježbanje orgazma	67
Vježbe karlice	70
Oslobađanje leđa	73
G-točka	75
Bilješke	79
4. SPAJANJE	81
Okolnosti	83
Položaji	86

Dizanje energije	98	
Trikovi za izbjegavanje ejakulacije		101
Ženino podizanje uzbuđenja	108	
Vanjsko zatvaranje	111	
Izgradnja energetskog ljubavnog hrama		112
Orgazmi bez ejakulacije		113
Bilješke	115	
5. UČINCI NJEGOVANJA FIZIOLOGIJE LJUBAVI		117
Na seksualnom planu	119	
Na emocionalnom planu		136
Zdravstvene i društvene blagodati		138
Očekivanja, dosezi i ograničenja		139
Bilješke	142	
6. NAJČEŠĆA PITANJA		147
Bilješke	159	
ZAKLJUČAK	161	
REFERENCE	163	

ZAHVALE

Zahvaljujem svim ženama koje su me učile voljeti!

Dodatno zahvaljujem svojim suradnicama koje su željele ostati anonimne, a pomogle su svojim komentarima rasvijetliti žensku stranu iskustva te doprinijele vlastitim napisima koji su dio ove knjige. Također im dugujem zahvalnost za golemu pomoć oko pronalaženja i uređivanja referenci.

UVOD

Temeljna misao ove knjige jest da je svrha zajedništva rast, te da ljubav omogućava maksimalnu pozitivnu razmjenu vrijednosti.

Želimo pomoći parovima da ostvare kvalitetan ljubavni odnos, te time poboljšaju i sve ostale aspekte vlastitog života i života zajednice. Istraživanja pokazuju da kvalitetan seks više utječe na osjećaj sreće nego količina novca, te da su najsretniji ljudi oni koji imaju najviše seksa, a oženjeni izvještavaju o 30 posto više seksualne aktivnosti od samaca.¹

Iako brojne znanstvene studije upućuju na blagodati koje donosi kvalitetan ljubavni život, čini se da tek mali broj ljudi stvarno uživa u tom iskustvu.

Istraživanja pokazuju da kvalitetno vođenje ljubavi ima pozitivan učinak na fizičko i psihičko zdravlje, društvene odnose, a time i na život cijele zajednice. Međutim, sociološke studije pokazuju da velik broj ljudi osjeća da im alkohol, droga ili kupovanje pružaju više zadovoljstva od vođenja ljubavi. Smatramo da je to zabrinjavajuće i ogroman gubitak za te pojedince i cijelo čovječanstvo. Naša seksualnost sadrži golemi potencijal koji pravilnim pristupom možemo osloboditi i time unaprijediti sve vidove svog života.

Danas znamo da osjećaji zaljubljenosti i ljubavi imaju svoju fiziološku osnovu.² Pristup vođenju ljubavi, koji ovdje iznosimo, gradi i njeguje tu fiziologiju ljubavi.

Ljubav je oduvijek bila cijenjena i slavljena i većina je doživljava kao nešto poželjno. Dok postoje životne situacije koje spontano razvijaju osjećaj ljubavi, nema recepta po kojem bismo ga mogli voljno stvoriti. Ljubav koja se pojavila u određenim okolnostima često s vremenom nestaje. Iako velik broj veza i brakova počinje iz ljubavi, statistike pokazuju da već nakon nekoliko godina u 80 posto brakova osjećaj ljubavi više nije prisutan.

Iako je teško izravno gajiti osjećaj ljubavi, moguće je i lako odabrati ponašanja koja jačaju njegovu fiziološku osnovu.

Ljubav se izražava u različitim oblicima kojima je, na razini fiziologije, zajednička prisutnost hormona oksitocina.³

U ovom priručniku iznosimo jednostavne postupke koji će parovima omogućiti da unaprijede i oplemene svoj ljubavni život i izravno njeguju i jačaju fiziologiju ljubavi.

Osobama koje nisu u trajnijoj vezi postupci koji slijede omogućit će da imaju potpuniji doživljaj s trenutnim partnerom. Onima bez partnera samostalne će vježbe biti odlična priprema za obećavajući susret.

U iznošenju glavnine teksta, nastojali smo biti što jednostavniji kako bi materijal bio pristupačan najširoj populaciji. Zahtjevnije čitatelje upućujemo da svakako pročita ju i bilješke na kraju svakog poglavlja, a radi punog sagledavanja problematike, i navedene reference znanstvenih radova.

Uživajte u svom ljubavnom životu!

Bilješke

¹ Blachflower 2004.

² Odent 2000, Fisher 2004.

³ Uvnas Moberg 2003.

1

POŽELJNOST
NJEGOVANJA
FIZIOLOGIJE LJUBAVI

Rješavanje seksualnih problema

Postupci navedeni u ovoj knjizi rješavaju niz seksualnih problema koje susrećemo u uobičajenom seksualnom životu u žena i muškaraca, a također unapređuju emocionalne i društvene odnose.⁴

Muškarci se mogu riješiti preuranjene ejakulacije, impotencije, problema s prostatom; žene se mogu osloboditi menstrualnih i predmenstrualnih tegoba i naučiti doživljavati učestale orgazme čitavog tijela. Usvajanjem navedenih postupaka također se oslobađate straha od neželjene trudnoće.

Među najčešćim uzrocima nezadovoljstva obiju strana je preuranjena ili nevoljna ejakulacija. Smatra se da je ejakulacija preuranjena ako do nje dođe prije ženinog orgazma ili u manje od 5 minuta. Međutim, vježbama koje slijede muškarac može potpuno kontrolirati taj refleksni čin te voljno odlučiti hoće li i kada ejakulirati. Kontrola ejakulacije je temelj seksualne kulture. Bez te vještine muškarac nije dorastao partner ženi. Ako svlada ovu vještinu, muškarac traje u ženinom zagrljaju i pruža joj mogućnost da ulazi u sve viša stanja ekstaze. Vidjet ćemo da je to trajanje u uzajamnom zagrljaju osnova negovanja ljubavi.

Drugi problem koji se očituje u muškaraca je nedostatak potencije, bilo u obliku slabih erekcija ili nedostatka želje. Opisane vježbe i pristup učinkovito uklanjaju tu neugodnost.

Smatra se da se s godinama i s više iskustva problem ne-doživljavanja orgazma u žena spontano rješava. Međutim, na sljedećim ćete stranicama saznati da možete sami i u suradnji s partnerom mnogo toga učiniti da biste doživljavali orgazme, kao i da biste ih doživljavali češće i potpunije. Orgazmi čitavog tijela predstavljaju još jedan ključni faktor za njegovanje fiziologije ljubavi.

Iako se menstrualne i predmenstrualne tegobe obično ne stavljaju u kontekst ljubavi, harmoniziranje tih spolnih zbivanja pomoći će i razvijanju sposobnosti da volimo. Navedenim postupcima žena se može osloboditi svih neugodnih nuspojava menstruacije i predmenstrualnih simptoma.

Seks i živčani sustav

Seksualni centri u mozgu

Istraživanja su pokazala da u mozgu postoje četiri centra koja sudjeluju u seksualnom doživljaju.⁵ Stvarna situacija je složenija, ali pojednostavljeno se može reći da je jedan odgovoran za dodatni priljev krvi u spolne organe, drugi za mišićna grčenja spolnih organa koja izazivaju ejakulaciju, treći za doživljavanje orgazma, a četvrti ih koordinira. Činjenica da postoje četiri, a ne jedan centar, odgovaraju iskustvu da je ta seksualna zbivanja moguće razdvojiti. Nije nužno da se sva ta iskustva redovito pojavljuju jedno za drugim i zajedno. Moguće je svako od njih imati posebno ili u kom-

binaciji s kojim drugim. Primjerice, moguće je imati erekciju i orgazam bez ejakulacije, ili samo orgazam bez erekcije i ejakulacije.⁶ Iako se orgazam obično povezuje i doživljava uz seksualno uzbuđenje, to izuzetno fiziološko i duhovno stanje moguće je iskusiti i na druge načine.⁷

Činjenica da je pojedine faze seksualnog iskustva moguće razdvojiti, otvara nam široke mogućnosti. Možda vam zvuči novo i iznenađujuće da ne samo žene nego i muškarci mogu imati uzastopne višestruke orgazme, ako pritom zaobiđu ejakulaciju.⁸ Više o tome saznat ćete u drugom poglavlju.

Stidni i zdjelični živac i potpuni orgazmi

Čini se da orgazam potaknut seksualnim uzbuđenjem možemo doživjeti preko dva različita živca.⁹ Podraživanjem i paljenjem stidnog živca koji ide s prednje strane trbuha i ima kratke ogranke koji se pružaju u muškarca do glavića penisa, a u žene do klitorisa, muškarac doživljava grčenje prostate i ejakulaciju, a žena lokalni, klitorisni orgazam. Nakon ovakva orgazma najčešće slijedi osjećaj praznine, otuđenosti, a u muškarca i jači osjećaj iscrpljenosti, uzrokovani naglim porastom razine hormona prolaktina koji izaziva depresiju.¹⁰

Druga mogućnost je da se seksualno uzbuđenje prenese na zdjelični živac s dugačkim ograncima koji se pružaju kroz noge, stražnjicu i leđa, a dopiru do G-točke¹¹ u vagini i prostatu u muškarca. Paljenjem ovog živca doživljavaju se orgazmi u čitavom tijelu. Ova vrsta orgazma ostavlja nas s osjećajem ispunjenosti, ekstaze, proširenja svijesti i veće privrženosti partneru. Ovaj je orgazam moguće odvojiti od ejakulacije pa u tom slučaju ne dolazi do osjećaja iscrpljenosti i otuđenosti.

Dok je ženama orgazam čitavog tijela poznato iskustvo, vrlo ga mali broj muškaraca doživljava spontano. Prema mojoj procjeni, temeljenoj na iskustvima ljudi koji mi dolaze na konzultacije, svega oko 2 posto muškaraca doživljava orgazme čitavog tijela. Ostali doživljavaju samo seksualnu napetost, uzbuđenje, nevoljno grčenje prostate i ejakulaciju koja obično označuje kraj zanosa i užitka.

Izvođeci postupke koje navodimo u ovoj knjizi muškarci mogu naučiti kako prenijeti seksualno uzbuđenje na zdjelični živac, izbjeći ejakulaciju i u istom odnosu doživjeti višestruke orgazme u čitavom tijelu. Nakon takvog odnosa osjećat će se energično, poletno, samouvjereni i bit će još privrženiji stalnoj partnerici. Ženama će navedeni postupci pomoći da počnu doživljavati orgazme, ako dosad nisu, te da svoje klitorisne orgazme prošire na uzastopne orgazme čitavog tijela i iskuse vođenje ljubavi kao najdublju duhovnu ekstazu.

Svjesno začeće i odabir spola djeteta

Muškarčeva kontrola ejakulacije i ženine metode kontracepcije koje opisujemo stvaraju mogućnost svjesnog začeća djeteta kad smo za to najspremniji, psihički, fizički i ekonomski.

Svjesno začeće je golema prednost. Neželjena trudnoća u nezgodno vrijeme može biti veliki problem, ne samo za roditelje nego i za buduće dijete. Istraživanja pokazuju da su neželjena djeca kasnije u životu podložnija zdravstvenim i psihičkim tegobama od prosječne populacije.¹² Svjesno začeće osigurava optimalne uvjete za razvoj djeteta i