



Davor Stančić

LJUBEZEN IN TELO



**TANTRIČNE PRAKSE V LUČI
ZNANOSTI**

Praktični vodič



Naslov izvirnika: Ljubav i tijelo - Seksualnost, harmonija, zdravlje i uspjeh

© Davor Stančić

Založnik: "OSTVARENJE" d. o. o.

Donji Vukojevac 12, 44272 Lekenik, Hrvatska, Tel./faks: +385 44 732 246

Elektronski naslov: ostvarenje@hi.htnet.hr

Spletna stran: <http://www.tantra.hr>, <https://www.izvorznanja.com>

Prevod: Milada Mirković

Oblikovanje naslovnice: Maja Skrbinek

Ilustracije: Davor Stančić

Izdaja: december 2025.

Distributer za Slovenijo: "SHANTI" Mirjana Kovač, s.p., Brstnik 2, Laško, Slovenija

ISBN 978-953-306-034-7

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

613.88(035)

STANČIĆ, Davor

Ljubezen in telo : tantrične prakse v luči znanosti : praktični vodič / Davor Stančić ; [prevod Milada Mirković ; ilustracije Davor Stančić]. - Lekenik : Ostvarenje ; Laško : distributer Shanti, 2025

Prevod dela: Ljubav i tijelo

ISBN 978-953-306-034-7

COBISS.SI-ID 260651267

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001284526.

VSEBINA

VSEBINA.....	3
ZAHVALE.....	10
UVOD.....	11
<i>Opombe</i>	<i>14</i>
IZJAVA	15

1.

ZAŽELENOST NEGOVANJA FIZIOLOGIJE LJUBEZNI.....	17
Reševanje problemov na področju spolnosti	17
Seks in živčni sistem	19
<i>Možganski centri za spolnost</i>	<i>19</i>
<i>Sramni in medenični živec in popolni orgazmi...</i>	<i>20</i>
<i>Zavestno spočetje in izbira spola otroka</i>	<i>22</i>
<i>Ljubezen in telo.....</i>	<i>23</i>
<i>Koristi za ljubezensko življenje</i>	<i>25</i>

<i>Koristi za zdravlje.....</i>	3 1
<i>Razvoj mentalnih sposobnosti.....</i>	3 2
<i>Razvoj družbenih kvalitete.....</i>	3 2
<i>Osebnostni razvoj in duhovna dimenzija seksa</i>	3 2
<i>Opombe</i>	3 5

2.

SAMOSTOJNE VAJE ZA MOŠKE

Nadzor ejakulacije

<i>Zmanjševanje občutljivosti penisa.....</i>	4 8
<i>Krepitev čvrstosti erekcije.....</i>	5 1
<i>Krepitev prostate</i>	5 1
<i>Krepitev spolne zmožnosti.....</i>	5 6
<i>Stimuliranje pleksusa.....</i>	5 6
<i>Dihanje z diafragmo</i>	5 8
<i>Prehrana.....</i>	6 1
<i>Popolni orgazmi: preusmeritev užitka.....</i>	6 2
<i>Prost hrbet</i>	6 3
<i>Opombe</i>	6 8

3.

SAMOSTOJNE VAJE ZA ŽENSKE	71
Odprava menstrualnih težav	71
<i>Masaža prsi.....</i>	<i>7 2</i>
<i>Kontrola menstrualnega ciklusa.....</i>	<i>7 6</i>
<i>Napreden nadzor ciklusa</i>	<i>8 1</i>
<i>Vaginalne vaje.....</i>	<i>8 1</i>
<i>Pomembnost moči vaginalnih mišic</i>	<i>8 2</i>
<i>Vadba orgazma</i>	<i>8 6</i>
<i>Vaje za orgazem celega telesa</i>	<i>8 7</i>
<i>Vaje za medenico.....</i>	<i>9 1</i>
<i>Vaja kroženja</i>	<i>9 1</i>
<i>Vaja gibanja naprej-nazaj</i>	<i>9 5</i>
<i>Prost hrbet</i>	<i>9 8</i>
<i>G-točka</i>	<i>9 9</i>
<i>Opombe</i>	<i>1 0 4</i>

4.

ZDRUŽITEV	107
Okoliščine	107



LJUBEZEN IN TELO

<i>Prazen želodec in sečni mehur</i>	<i>108</i>
<i>Dovolj časa</i>	<i>109</i>
<i>Varen prostor.....</i>	<i>109</i>
<i>Spočitost</i>	<i>110</i>
<i>Odprtost s partnerjem/partnerko.....</i>	<i>110</i>
<i>Položaji</i>	<i>111</i>
<i>Pristop odspredaj.....</i>	<i>112</i>
<i>Pristop odzadaj.....</i>	<i>121</i>
<i>Dviganje energije</i>	<i>131</i>
<i>Počasno globoko dihanje</i>	<i>131</i>
<i>Pospešeno globoko dihanje</i>	<i>132</i>
<i>Krize pred orgazmom ženske</i>	<i>136</i>
<i>Triki za izogibanje ejakulaciji</i>	<i>137</i>
<i>Zadrževanje diha.....</i>	<i>139</i>
<i>Zavijanje z očmi.....</i>	<i>139</i>
<i>Potiskanje glave nazaj.....</i>	<i>140</i>
<i>Potiskanje medenice.....</i>	<i>142</i>
<i>Trzljaji z rameni.....</i>	<i>142</i>
<i>Sikanje in vibrirajoče rjovenje.....</i>	<i>144</i>
<i>Prosti tok.....</i>	<i>145</i>
<i>Dviganje vzburjenja pri ženski</i>	<i>145</i>



ZAHVALE

<i>Razbijanje blokad.....</i>	<i>147</i>
<i>Kako prevajati energijo</i>	<i>147</i>
<i>Kako izvreči energijo.....</i>	<i>148</i>
<i>Zunanje zapiranje.....</i>	<i>148</i>
<i>Izgrajevanje energijskega ljubezenskega templja.....</i>	<i>151</i>
<i>Orgazmi brez ejakulacije</i>	<i>153</i>
<i>Opombe</i>	<i>155</i>

5.

UČINKI NEGOVANJA FIZIOLOGIJE LJUBEZNI 157

Na spolni ravni 157

<i>Predčasna ali neželena ejakulacija</i>	<i>157</i>
<i>Dolžina in intenziteta odnosa.....</i>	<i>161</i>
<i>Različna hitrost vzburjenja.....</i>	<i>163</i>
<i>Ohranjanje zanimanja za partnerja/partnerko po odnosu.....</i>	<i>165</i>
<i>Krepitev spolne moči.....</i>	<i>166</i>
<i>Anorgazmija pri ženskah.....</i>	<i>168</i>
<i>Pomanjkanje spolne želje pri ženskah</i>	<i>171</i>
<i>Strah pred zanositvijo.....</i>	<i>171</i>
<i>Postkoitalna depresija in izčrpanost moškega</i>	<i>172</i>

<i>Komunikacija.....</i>	<i>174</i>
<i>Menstrualne težave in menopavza</i>	<i>176</i>
<i>Težave s prostato</i>	<i>177</i>
<i>Različne potrebe, ko gre za pogostost odnosov</i>	<i>178</i>
<i>Svežina izkušnje namesto monotonije</i>	<i>178</i>
Na čustveni ravni	180
<i>Stalna zaljubljenost namesto potrebe po spremembi.....</i>	<i>180</i>
<i>Zdravstvene in družbene koristi.....</i>	<i>183</i>
<i>Pričakovanja, dosežki in omejitve</i>	<i>184</i>
<i>Opombe</i>	<i>187</i>

6.

Najpogostejša vprašanja 195

Ali ne bi spolno občevanje moralo biti spontano, namesto da se pogojuje s pravili in tehnikami? 195

Ali je nujno, da oba partnerja sledita navedenim načelom in prakticirata vaje? 196

Ali je nujno imeti partnerja/partnerko, da bi začeli z vajami? 197

Glede na to, da se moški vzdržuje ejakulacije, ali je potemtakem sedaj ženski omogočeno imeti več orgazmov, moški pa zato ostaja brez

ZAHVALE

<i>orgazma?</i>	198
<i>Ali navedene vaje ne motijo naravnega toka dogajanja?</i>	199
<i>Kako zanesljiv je ta pristop za namen kontracepcije?</i>	200
<i>Koliko časa je potrebno, da obvladamo navedene vaje in koliko časa traja, da rezultati postanejo vidni?</i>	201
<i>Ali ne bo povečana spolna kompetenca spodbudila pogostejšega menjavanja partnerjev?</i>	203
<i>Kakšna je vloga predigre ob uporabi navedenih metod?</i>	203
<i>Ali ni zadrževanje semena škodljivo za prostato?</i>	204
<i>Kako učinkovite so vaje za odpravljanje menstrualnih težav?</i>	205
<i>Opombe</i>	208
ZAKLJUČEK	211
REFERENCE	213
INDEKS	223

ZAHVALE

Zahvaljujem se vsem ženskam, ki so me učile ljubiti!

Dodatno se zahvaljujem mojim sodelavkam, ki so želele ostati anonimne, vendar so pomagale s svojimi komentarji razsvetliti žensko plat izkušnje in prispevale z lastnimi zapisi, ki so del te knjige. Dolgujem jim tudi zahvalo za velikansko pomoč pri iskanju in urejanju referenc.

UVOD

Temeljna misel te knjige je, da je rast smisel vsake skupnosti in da ljubezen omogoča najvišjo obliko pozitivne izmenjave vrednot. Parom želimo pomagati pri uresničitvi kakovostnega ljubezenskega odnosa, s čimer lahko izboljšajo tudi druge vidike svojega življenja in življenja skupnosti. Raziskave kažejo, da ima kakovosten seks večji vpliv na občutek sreče, kot količina denarja in da so najsrečnejši tisti ljudje, ki imajo največ spolnih odnosov. Pri tem poročeni poročajo o 30% več spolne aktivnosti kot samski¹.

Čeprav številne znanstvene študije kažejo na korist, ki jo prinaša kakovostno ljubezensko življenje, se zdi, da le majhno število ljudi resnično uživa v tej izkušnji.

Raziskave potrjujejo, da kakovosten seks pozitivno vpliva na fizično in psihično zdravje ter družbene odnose, s čimer se izboljša tudi življenje celotne skupnosti. Po drugi strani pa sociološke študije kažejo, da veliko ljudi čuti, da jim alkohol, droga ali nakupovanje dajejo več zadovoljstva kot ljubljenje. Menimo, da je to dejstvo skrb

vzbujajoče in pomeni veliko izgubo za te posameznice in posameznike kakor tudi za celotno človeštvo. Naša seksualnost vsebuje ogromen potencial, ki ga lahko s pravilnim pristopom osvobodimo in s tem izboljšamo vse vidike svojega življenja.

Danes vemo, da imajo občutki zaljubljenosti in ljubezni svojo fiziološko osnovo². Pristop k ljubljenu, ki ga predstavljamo tukaj, izgrajuje in neguje to fiziologijo ljubezni. Ljubezen je vedno bila cenjena in slavljen, večina pa jo doživlja kot nekaj zaželenega. Medtem ko obstajajo življenjske situacije, ki spontano porajajo občutek ljubezni, ni recepta, po katerem bi ga lahko hote ustvarili. Ljubezen, ki se pojavi v določenih okoliščinah, pogosto sčasoma izgine. Čeprav se veliko število zvez in zakonov začenja iz ljubezni, statistike kažejo, da občutek ljubezni v 80 % zakonov že po nekaj letih ni več prisoten.

Čeprav je občutek ljubezni težko neposredno gojiti, je mogoče in tudi ni težko izbrati vedenje, ki krepi njegovo fiziološko osnovo. Ljubezen se izraža v različnih oblikah, vendar se na ravni fiziologije v vsakem primeru izloča hormon oksitocin³.

V tem priročniku podajamo preproste postopke, s katerimi lahko pari izboljšajo in oplemenitijo svoje ljubezensko življenje, hkrati pa neposredno negujejo in krepijo fiziologijo ljubezni. Približno 50 % predstavljenih



Uvod

praks izvira iz vzhodne spolne tradicije, ostale pa so rezultat mojih lastnih izkušenj.

Osebam, ki niso v trajnejši zvezi, bodo opisani postopki omogočili, da imajo popolnejše doživetje s trenutnim partnerjem oz. partnerko. Samskim pa bodo samostojne vaje odlična priprava na obetajoče srečanje.

Osrednji del besedila smo si prizadevali podati na kar najpreprostejši način, da bi bil material dostopen najširšemu krogu ljudi. Zahtevnejšim bralcem svetujemo, da preberejo tudi opombe na koncu vsakega poglavja ter si za celovit vpogled v problematiko ogledajo navedene znanstvene vire.

Uživajte v svojem ljubezenskem življenju!



Opombe

- 1 Blachflower 2004.
- 2 Odent 2000, Fisher 2004.
- 3 Uvnäs Moberg 2003.

IZJAVA

Prikazan sistem vaj v tem priročniku pozitivno vpliva na zdravje in prispeva k splošnemu blagostanju. Pri upoštevanju katerega koli nasveta glede prehrane, vaje, spolne aktivnosti, ipd. bodite previdni in ravnajte razumno. Navodila v tej knjigi ne morejo nadomestiti strokovnega medicinskega mnenja oz. zdravniškega nasveta. Osebe, ki trpijo za spolno prenosljivimi boleznimi ali drugimi obolenji genitalnih organov, naj se pred izvajanjem tukaj opisanih vaj posvetujejo z zdravnikom. Zaradi velikih individualnih razlik v fizični in duševni zgradbi, avtor in založnik ne prevzemata kakršne koli odgovornosti za morebitna tveganja, ki bi lahko nastala ob upoštevanju katerega koli nasveta iz te knjige.



1.

**ZAŽELENOST
NEGOVANJA
FIZIOLOGIJE LJUBEZNI**

**Reševanje problemov na
področju spolnosti**

Postopki, navedeni v tej knjigi, odpravljajo številne težave na področju spolnosti, ki jih srečujemo v običajnem spolnem življenju žensk

in moških ter hkrati izboljšujejo čustvene in družbene odnose⁴.

Moški lahko odpravijo prezgodnjo ejakulacijo, erektilno disfunkcijo, probleme s prostato, medtem ko se ženske lahko znebijo menstrualnih in predmenstrualnih težav ter se naučijo doživljati pogoste orgazme celega telesa. Poleg tega z obvladovanjem navedenih postopkov odpravite tudi strah pred neželjeno nosečnostjo.

Med najpogostejšimi vzroki nezadovoljstva obeh partnerjev je prezgodnja ali neželena ejakulacija. Splošno razširjeno mnenje je, da je ejakulacija prezgodnja, če do nje pride pred orgazmom ženske ali prej kot v petih minutah. Vendar pa moški z naslednjimi vajami lahko popolnoma nadzoruje to refleksno dejanje ter se sam odloči, kdaj in ali sploh bo ejakuliral. Nadzor ejakulacije je temelj kulture spolnosti, kajti brez te veščine moški ni dorasel partner ženski. Z obvladovanjem te veščine moški traja v objemu ženske in ji daje možnost, da vstopa v vse višja stanja ekstaze. Videli bomo, da je to trajanje v vzajemnem objemu temelj negovanja ljubezni.

Drug problem, ki se pojavlja pri moških, je pomanjkanje spolne zmožnosti, bodisi v obliki šibke erekcije ali pomanjkanja poželenja. Pričujoči pristop in vaje učinkovito odpravljajo tudi to težavo.

Splošno mnenje je, da se pri ženskah z leti in več izkušnjami problem nezmožnosti doživljanja orgazma

rešuje spontano. Vendar boste na naslednjih straneh izvedeli, da lahko ženske same in v sodelovanju s partnerjem veliko naredijo za doživljanje orgazmov ter njihovo pogostejše in celovitejše doživljanje. Orgazmi celega telesa so še en ključni dejavnik za negovanje fiziologije ljubezni.

Čeprav menstrualne in predmenstrualne težave običajno niso obravnavane v kontekstu ljubezni, bo harmonizacija teh spolnih dogajanj podprla našo zmožnost, da ljubimo. Z navedenimi postopki ženska lahko odpravi vse nevšečne stranske pojave pri menstruaciji in predmenstrualnih simptomov.

Seks in živčni sistem

Možganski centri za spolnost

Raziskave so pokazale, da v možganih obstajajo štirje centri, ki sodelujejo v spolnem doživetju⁵. Dejanska situacija je bolj zapletena, vendar poenostavljeno lahko rečemo, da je eden od centrov odgovoren za dodaten priliv krvi v spolne organe, drug za krčenje mišic spolnih organov, ki izzovejo ejakulacijo, tretji za doživljanje orgazma, medtem ko jih četrti center koordinira. Dejstvo, da obstajajo štirje in ne samo en

center, se ujema z izkušnjo, da je ta spolna dogajanja možno ločiti. Torej ni nujno, da se vse te izkušnje redno pojavljajo ena za drugo oz. skupaj. Lahko doživljamo vsako od njih posebej ali v kombinaciji s katero drugo. Lahko imamo, npr. erekcijo in orgazem brez ejakulacije, ali samo orgazem brez erekcije in ejakulacije⁶. Čeprav se orgazem običajno povezuje s spolnim vzburjenjem, oz. ga doživljamo ob njem, je mogoče to izjemno fiziološko in duhovno stanje izkusiti tudi na druge načine⁷.

Dejstvo, da je posamezne faze spolne izkušnje možno ločiti, nam odpira široke možnosti. Morda vam bo zvenelo novo in presenetljivo, da ne samo ženske, temveč lahko imajo tudi moški zaporedne večkratne orgazme, če pri tem zaobidejo ejakulacijo⁸. Več o tem boste izvedeli v drugem poglavju.

Sramni in medenični živec in popolni orgazmi

Raziskave kažejo, da lahko orgazem, ki se sproži s spolnim vzburjenjem, doživimo s pomočjo dveh različnih živcev⁹⁹. Prva možnost je, da z draženjem in aktivacijo sramnega živca, ki se nahaja na prednji strani trebuha in ima kratke veje, ki pri moškem potekajo do glavice penisa, pri ženski pa do klitorisa, moški doživlja krčenje prostate in ejakulacijo, ženska pa lokalni,

klitoralni orgazem. Po takšnem orgazmu najpogosteje sledi občutek praznine, odtujenosti, pri moškem pa tudi močnejši občutek izčrpanosti, povzročen z naglim zvišanjem ravni hormona prolaktina, ki povzroča depresijo¹⁰.

Druga možnost je, da se spolno vzburjenje prenese na medenični živec z dolgimi vejami, ki potekajo skozi noge, zadnjico in hrbet, sežejo pa do G-točke¹¹ v vagini pri ženski oz. do prostate pri moškem. Aktivacija tega živca povzroči orgazme celega telesa. Ta vrsta orgazma nam daje občutek izpolnjenosti, ekstaze, razširjenja zavesti in večje privrženosti partnerju oz. partnerki. Ta orgazem je mogoče ločiti od ejakulacije in v tem primeru ne prihaja do občutka izčrpanosti in odtujenosti.

Medtem ko je orgazem celega telesa ženskam bolj znana izkušnja, ga zelo majhno število moških doživlja spontano. Po moji oceni, osnovani na izkušnjah ljudi, ki prihajajo k meni na konzultacije, samo okoli 2 % moških doživlja orgazme celega telesa. Ostali doživljajo samo spolno napetost, vzburjenje, nehoteno krčenje prostate in ejakulacijo, ki običajno označuje konec zanosa in užitka.

Z izvajanjem postopkov, opisanih v tej knjigi, se moški lahko naučijo, kako prenesti spolno vzburjenje na medenični živec, se izogniti ejakulaciji in v istem spolnem odnosu doživeti večkratne orgazme celega

telesa. Po takšnem odnosu se moški počuti energičnega, polnega poleta, samozavesti in še bolj privrženega stalni partnerki. Ženskam bodo navedeni postopki pomagali, da začnejo doživljati orgazme, če jih doslej niso, ter da svoje klitoralne orgazme razširijo na zaporedne orgazme celega telesa in izkusijo ljubljenje kot najglobljo duhovno ekstazo.

Zavestno spočetje in izbira spola otroka

Nadzor ejakulacije pri moškem in opisane metode kontracepcije za ženske ustvarjajo možnost zavestnega spočetja otroka, ko smo za to najbolj pripravljeni - psihično, fizično in ekonomsko.

Zavestno spočetje je velika prednost. Neželena nosečnost ob nepravem času je lahko velika težava ne samo za starše, temveč tudi za prihodnjega otroka. Raziskave kažejo, da so nezaželeni otroci pozneje v življenju bolj dovzetni za zdravstvene in psihične težave kot povprečna populacija¹². Zavestno spočetje zagotavlja optimalne pogoje za razvoj otroka in lahko reši skrb vzbujajoči problem rasti svetovne populacije.

Po trditvah nekaterih tradicij lahko izbiramo spol otroka, ko se odločimo za nosečnost, če smo zmožni upravljati s svojimi spolnimi reakcijami.

Skladno s temi verovanji bi moral biti spolni odnos kratek, če želimo moško potomstvo. Moški naj plitvo prodre v vagino in hitro doživi izliv, vendar brez orgazma ženske v tem odnosu. V tem primeru se pri ženski vzdržuje visoka kislost vagine, spermiji pa so občutljivi na kislost. Spermiji, ki nosijo ženski kromosom, se hitreje gibljejo. Če moški doživi izliv s plitvim prodiranjem v vagino, ti spermiji prvi pridejo na kislo okolje in poginejo. Poginuli spermiji s svojo maso zmanjšujejo kislost vagine s čimer spermiji z moškim kromosomom, ki prihajajo za njimi, dobijo več možnosti, da preživijo in se prebijejo do jajčeca.

Če želimo žensko potomstvo, bi moral spolni odnos trajati dolgo; ženska naj ima čim več orgazmov, moški pa naj doživi izliv, ko globoko prodre v vagino. Orgazmi ženske zvišujejo bazičnost vagine, globoko prodiranje pa daje prednost spermijem z ženskimi kromosomi, ki se hitreje gibljejo in tako prvi pridejo do jajčeca.

Ljubezen in telo

Številne znanstvene študije govorijo o zdravstvenih¹³, fizičnih, psihičnih¹⁴, zakonskih¹⁵ in družbenih koristih kakovostnega spolnega življenja¹⁶. Kakšen odstotek ljudi pa dejansko sploh uživa v kakovostnem spolnem življenju¹⁷? Ne gre spregledati dejstva, da se raziskave o

spolnem življenju v glavnem izvajajo na prostovoljcih, torej entuziastih, ki sodelujejo v raziskavah, ker imajo pozitiven odnos do svojih izkušenj. Tako dobljeni rezultati ne odražajo povprečnega stanja v celotni populaciji, temveč med tistimi, ki uživajo v kakovostnem seksu (v primeru laboratorijskih opazovanj) ali imajo vsaj dovolj pozitiven odnos do spolnosti, da se odzovejo na vprašalnik (v primeru različnih anket).

Obstajajo družbene študije, ki opozarjajo, da večji del populacije najde več zadovoljstva v alkoholu, drogi ali nakupovanju kot v spolnem odnosu¹⁸. Zato je tovrstna knjiga, ki ponuja konkretne postopke za izboljšanje spolnega življenja, še kako potrebna.

Celovkakovostnem ljubezenskem življenju je prisoten pojav, poznan kot "postkoitalna depresija". Hormonske spremembe, ki nastanejo po doživetju običajnega orgazma, zmanjšujejo željo po nadaljnjem zbližanju ter ustvarjajo občutek praznine in oddaljenosti¹⁹. Raziskave kažejo, da se zadovoljstvo s spolnim življenjem tudi v kakovostnih zvezah z leti znižuje²⁰. Zdi se, da ponavljanje izkušnje postkoitalne depresije s časom spodkopava pozitivne učinke intimnosti. Kot vsaka druga izkušnja, imajo tudi občutki poželenja, zaljubljenosti in ljubezni svoj fiziološki, biokemični in hormonski temelj²¹. Fiziološke spremembe po klasičnem doživetju orgazma dobesedno izčrpavajo

ta fiziološki temelj ljubezni²². Do partnerja/partnerke, po katerem/kateri smo na začetku zveze hrepeneli, po nekem času ne čutimo več privlačnosti in poželenja.

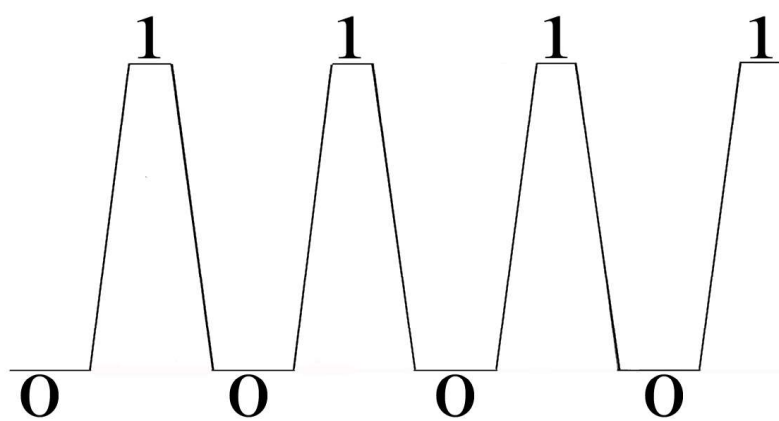
Vendar ni nujno, da so stvari takšne, saj se z opisanimi postopki lahko izognemo postkoitalni depresiji in njenemu razdiralnemu delovanju na občutek povezanosti, pozitivni učinki ljubezenskega odnosa pa se lahko pomnožijo. Rezultat je nenehno izgrajevanje fiziologije, ki podpira občutek ljubezni, zaljubljenosti in medsebojne privlačnosti.

Koristi za ljubezensko življenje

Navedeni postopki bodo izboljšali vašo izkušnjo med ljubljenjem, vašo zvezo, zdravje, psihično stanje in družbene odnose.

Izkušnja orgazma, ki jo boste doživeli na opisani način, bo v vašem telesu in telesu vašega partnerja ali partnerke ohranila visoke ravni hormonov ljubezni in zadovoljstva (oksitocin in dopamin)²³ ter vzajemne povezanosti (endorfini)²⁴, ne bo pa prihajalo do zvišanja ravni hormona, ki ustvarja občutek praznine in odtujenosti (prolaktin). Na ta način boste po vsakem ljubljenju čutili zanos, ekstazo, navdušenje in polet, ki lahko trajajo tudi nekaj dni. Do izčrpavanja ne prihaja in zato vsak ljubezenski odnos gradite na energiji

LJUBEZEN IN TELO



Slika 1: Gibanje energije pri klasičnem seksu