

LBRIS

Diana Richardson
books

Sexul conștient

***CALEA CĂTRE O SEXUALITATE
ÎMPLINITĂ ȘI DURABILĂ***



**Editura Ascendent
2022**

MULȚUMIRI	4
INTRODUCERE	
VINDECAREA BOLII NUMITĂ GRABĂ	5
Capitolul 1	
SEXUL CONȘTIENT.....	9
Capitolul 2	
PUTEREA SEXUALĂ A RELAXĂRII.....	15
Capitolul 3	
PUTEREA SEXUALĂ A CONȘTIENTIZĂRII.....	25
Capitolul 4	
PUTEREA SEXUALĂ A CALITĂȚII.....	36
Capitolul 5	
PUTEREA SEXUALĂ A RITMULUI	54
Capitolul 6	
PUTEREA SEXUALĂ A PLĂCERII	64
Capitolul 7	
PUTEREA SEXUALĂ A GÂNDULUI	69
Capitolul 8	
PUTEREA SEXUALĂ A SACRULUI	75
Capitolul 9	
PUTEREA SEXUALĂ A POVEȘȚII	90
Capitolul 10	
EXPERIENȚA TA PERSONALĂ ÎN PRACTICA SEXULUI CONȘTIENT	94
APPENDIX	
ADEVĂRATELE CALITĂȚI MASCULINE ȘI FEMININE	
VERSUS DISTORSIUNILE CONDIȚIONATE.....	149

INTRODUCERE

VINDECAREA BOLII NUMITĂ GRABĂ

Urmând exemplul mișcării Slow Food în curs de răspândire și dezvoltare, am fost încântată atunci când editorul meu mi-a sugerat să scriu o carte intitulată *Slow Sex*. Acesta este un subiect drag inimii mele. Eu și partenerul meu, Michael, facilităm retreat-urile, „Să Facem Dragoste”, de o săptămână, pentru cupluri încă din 1993. În timpul acestor retreat-uri, învățăm cuplurile să adopte o abordare nouă față de sex – să încetinească și să fie pe deplin prezenți în fiecare moment atunci când fac sex împreună, mai degrabă decât să practice sexul mai activ, care se străduiește atât de intens să atingă orgasmul, încât ajunge să rateze pe parcurs nuanțele mai subtile ale uniunii.

Pe scurt, învățăm cuplurile cum să cultive o practică sexuală conștientă. Este clar pentru noi, că atunci când cuplurile se angajează în sex, într-un ritm mai lejer, în care fiecare moment este savurat încet și desfătat cu conștientizare, ei experimentează mai profund sensibilitatea, senzualitatea și satisfacția. Iar după aceea, se simt profund hrăniți de iubire, mult mai puternici ca și cuplu și, în mod semnificativ, mult mai puternici ca indivizi.

Recent un prieten mi-a sugerat să citesc *The Slow Down Diet: Eating for Pleasure, Energy, and Weight Loss* by Marc David. Această carte s-a dovedit a fi o sursă excepțională de informații, perspectivă și inspirație – nu doar în legătură cu mâncarea, ci și în relație cu sexul. Marc David este un nutriționist profesionist cu un master în psihologia alimentației. Prin experiențele sale personale în practica yoga, el a făcut cunoștință cu existența a opt amplificatori metabolici universali care sunt *transsubstanțiali*, adică „deasupra și dincolo de țărâmul materiei”. Două exemple ale acestor forțe metabolice universale sunt relaxarea și conștientizarea. Când sunt aplicate direct în alimentație, acestea sunt cei mai puternici amelioratori ai digestiei, nutriției și menținerii greutății corporale adecvate. Adică, atunci când încetinim suficient pentru a fi pe deplin conștienți de mâncarea pe care o mâncăm - gustați-o, savurați-o și faceți-vă timp pentru relaxare atunci când stați la masă - mâncarea ne hrănește în moduri în care nici un aliment nu poate, atunci când este consumat sau îngurgitat în fugă.

Fiecare celulă din corpul meu a rezonat profund cu cuvintele lui David. Mi-am dat seama că potențialele metabolice transsubstanțiale pe care le recomandă pentru sănătate, nutriție și menținerea greutății optime sunt incontestabil similare cu sugestiile pe care le ofer cuplurilor care caută experiențe sexuale mai satisfăcătoare și relații mai iubitoare. Aceste forțe metabolice universale și efectele lor puternice asupra sexualității umane sunt, după cum știu din propria mea experiență, absolut adevărate. Așa cum permitem alimentelor noastre să ne hrănească corpurile mâncând mai încet, prin practicarea sexului conștient, permitem relațiilor noastre sexuale să ne hrănească inimile și sufletele.

Primul pas este să ne schimbăm gândirea în ceea ce privește sexul. O schimbare de perspectivă deschide noi uși corpului pentru a experimenta, creându-i spațiu pentru a se exprima. De obicei *ideile* noastre despre sex sunt forțate asupra corpului, obligându-l să coopereze și să realizeze multele așteptări și dorințe pe care le asociem cu sexul. Astfel de presiuni au făcut din sex un act grăbit și obsesiv determinat, cu toate că trupul este cu adevărat și profund încântat de un lent și relaxat schimb expansiv sexual. În loc să *facă* atât de multe în sex, trupul preferă să *fie* în sex. Acest lucru necesită o conștientizare acută a momentului prezent. În sexul conștient, în loc să te implici în construirea unui punct culminant, fă un pas înapoi și fii propriul tău martor. Nu mai fi atât de fierbinte; în schimb încearcă să devii mai răcorit. Ritmul mai lent scoate fierbințeala din sex, ceea ce este un lucru bun, pentru că beatitudinea și extazul își fixează rădăcinile lor delicate într-un mediu mai răcoros, și în niciun caz într-unul mai fierbinte.

Din același motiv, excitarea sexuală nu este o cerință prealabilă. Nu ai nevoie să fii încălzit de excitație. În loc de asta, trebuie să descoperi cum poți cădea înapoi în interiorul propriului tău corp, să fii mai conștient și mai relaxat, având senzația că de fapt nu este nevoie să ajungi undeva în mod special. Nu este nevoie de foarte multă energie pentru a te angaja în, sau a întreține practica sexului conștient. Și în aceasta constă una dintre principalele binecuvântări ale practicii sexului conștient – este o practică ușor de întreținut, cu adevărat potrivită cuplurilor angajate pe termen lung în relația lor. După o perioadă de mai mulți ani este natural pentru un cuplu să experimenteze o anumită răceală cu privire la sex, deoarece pur și simplu nu este posibil ca cei doi să rămână fierbinți unul față de celălalt pentru totdeauna. Trebuie să existe o anumită maturare, o anumită liniștire, o anumită întoarcere internă spre resursele care se află în interiorul tău, mai degrabă decât în afara sinelui. Natura

înfierbântării este în așa fel încât aceasta e nevoită ca mai devreme sau mai târziu să se răcească. Starea de răcorire, de calm emoțional poate fi ușor de susținut și are o calitate eternă. Ea va face ca practica sexului conștient să crească, să se adâncească și să se dezvolte în timp. Este o practică generatoare de iubire și armonie, care creează echilibru în fiecare persoană și între cei doi iubiți.

Această carte prezintă sexul conștient ca pe o practică adresată cuplurilor contemporane, însă ea are rădăcini antice în tradițiile spirituale Estice – cum ar fi Tantra din India și Taoismul din China – care și-au găsit expresia într-un număr de mișcări vestice actuale dedicate sexului. Anumite filiații Tantrice au îmbrățișat această practică sexuală pentru a genera o expansiune a conștiinței, și ca o cale de intrare în Divin. Alchimia interioară Taoistă cultivă energia sexuală cu scopul de a spori puterea trupului și de a îmbunătăți sănătatea.

„Există o foarte lungă și bogată tradiție a misticismului sexual ce poate fi urmărită înapoi în timp chiar înaintea originilor creștinismului în apus”, scrie Arthur Versluis în cartea sa *Istoria secretă a Misticismului Sexual Apusean*, „și în ciuda eforturilor „ortodocșilor” de a-l extirpa, misticismul erotic revine iarăși și iarăși, perpetuu reînnoit, întocmai păsării Phoenix.” Versluis crede că misticismul sexual este în special atractiv în ziua și epoca de astăzi deoarece el intră în rezonanță cu nevoia umană profundă pentru conexiunea cu celălalt individ, dar și cu natura și cu Divinul. Împlinirea acestor nevoi s-a erodat în cultura vestică modernă, unde retezarea legăturilor și izolarea tinde să aibă prevalență. Aș putea spune cu certitudine că sexul conștient este o practică a misticismului sexual care vindecă într-un mod blând și restaurează conexiunile retezate ce ne-au izolat. Sexul are un potențial superior – sexul este capabil să ne transporte dincolo de dualitate, într-o unitate spirituală care ne aduce mai aproape de noi înșine, de ceilalți, de natură, și de Dumnezeu.

Printre primii avocați ai sexualității spirituale contemporane a fost Alice Bunker Stockham, una dintre primele femei care a absolvit o școală medicală în Statele Unite, ce a publicat în 1903 o carte numită *Karezza: Etica în Căsnicie*. Textul lui Stockham afirmă că există un scop și o semnificație mult mai adânci ale facultăților și funcțiilor reproductive decât este înțeles și predat în general. Ea scrie despre o uniune fizică ce poate include o comunicare sufletească plină de fericire care promovează creșterea și dezvoltarea sufletului. Așadar, deși spiritualitatea în sex poate fi o noutate pentru mulți dintre noi, putem vedea că sexul a fost

folosit pentru scopuri mult mai înalte mereu și mereu, în diferite moduri și în diferite culturi, din timpuri străvechi până în prezent.

Sexul conștient ca practică, va conduce spre o formă de căsnicie spirituală care va întâmpina nevoile umane pentru conexiune și va genera o energie pozitivă regenerativă în cuplu, ce mai apoi se va revărsa, răspândindu-se în întreaga comunitate. Sexul conștient reprezintă pentru noi – împreună, ca bărbat și femeie - singura cale viabilă de a avansa cu scopul de a crea o umanitate iubitoare și durabilă. El este o modalitate puternică de a crea pacea atât pentru noi cât și pentru întreaga lume.

Capitolul 1

SEXUL CONȘTIENT*O Revoluție Fizică și Spirituală*

Sexul conștient furnizează un antidot simplu și efectiv pentru pasul din ce în ce mai accelerat al vieții moderne, permițând iubitorilor să se odihnească într-un punct nemișcat aflat în centrul unei lumi care se învârteste. Datorită atelierelor pe care le oferim cuplurilor, partenerul meu și cu mine am reușit să vedem efectul profund pe care doar o singură săptămână de sex conștient relaxator îl poate avea asupra relației unui cuplu. Noi credem cu adevărat în puterea modului de a o lua mai ușor, însă uneori se pare că întreaga lume se îndârjește să se rotească din ce în ce mai tare în jurul nostru.

De aceea a fost atât de emoționant pentru mine să citesc *The Slow Down Diet* de Marc David. David scrie despre încetinirea ritmului în relația cu mâncarea, iar eu sunt preocupată de încetinirea ritmului în timpul sexului, însă de fapt vorbim despre același lucru – abilitatea de a fi prezent și conștient pe deplin în momentul prezent astfel încât să putem experimenta viața la un nivel intern celular, mai degrabă decât să o străbatem atât de rapid încât toate să treacă prin fața noastră ca prin ceață.

David spune că în cazul mâncării, pentru a fi cu adevărat hrănitoare, factorii invizibili atmosferici – *cum* mâncăm – sunt chiar mai importanți decât substanțele fizice pe care le consumăm efectiv. Am menționat deja doi dintre cei opt amplificatori metabolici universali pe care el îi definește – relaxarea și conștientizare. Ceilalți șase sunt, calitatea, ritmul, plăcerea, gândul, sacralul și povestea.

În esență, și în felul meu personal, învățăturile mele transmit nevoia de a încorpora acești importanți amplificatori metabolici universali în actul sexual, în mod organic înălțând schimburile fizice la o chestiune spirituală și pe deplin satisfăcătoare. Am observat de asemenea că satisfacția sexului conștient acționează ca un nutrient ce sprijină sistemul imunitar, cu efecte regeneratoare care sporesc vitalitatea, creativitatea și iubirea. În același timp sexul conștient reduce în mod natural accentul exagerat pus pe mâncare și actul de a mânca, deoarece ne vom găsi

substanțele hrănitoare și satisfacția într-un loc complet diferit. Acesta va susține în mod organic pierderea în greutate și va aduce echilibrul în sistem, dar nu prin sexul viguros care arde calorile, ci prin sexul extins, profund satisfăcător, senzitiv.

Sugerez ca, de exemplu, cuplurile să încorporeze relaxarea și conștientizarea în cadrul actului sexual. Aceste două „Chei ale Iubirii” (după cum numesc eu acești amplificatori metabolici universali) pot transforma considerabil experiența sexuală, dintr-un, poate, foarte scurt și repetitiv eveniment, într-unul captivant, extins și plin de inspirație. Atunci când un cuplu îmbrățișează amplificatorii metabolici universali, în acest mod vor crea o atmosferă rarefiată care le va întări și extinde câmpul iubirii care îi înconjoară. Într-un astfel de mediu, strălucirea și vitalitatea internă vor rămâne în urma lor ca un crepuscul.

Astfel de dimensiuni expandate pot să se deschidă chiar și atunci când doar una dintre persoane va introduce amplificatorii metabolici în atmosferă. După cum o persoană sensibilă, aflată în prezența unui individ cu adevărat spiritual, poate experimenta un fel de fenomen transmis care îi va aprinde sentimentul că este mai deschisă, mai vie, mai expandată și mai prezentă; atunci când una dintre persoane încetinește ritmul în sex, cea de-a doua persoană va fi atrasă în mod natural în câmpul extins de energie și se va armoniza cu acesta formând o legătură cu metabolizatorii universali. Cu cât vom învăța să fim mai domoli, cu atât mai mult ne vom putea relaxa și ne vom putea păstra conștientizarea în momentul prezent, cu atât mai mult această practică ne va transporta dincolo, în alte aspecte ale vieților noastre, permițându-ne să ne lăsăm hrăniți de tot ceea ce viața noastră are să ne ofere.

Definiția convențională a metabolismului implică faptul că acesta este pur și simplu o funcție fizică, „suma tuturor reacțiilor chimice din corp”. Înțelegerea lui Marc David merge chiar mai departe, definind metabolismul ca, „suma totală a tuturor reacțiilor chimice din corp, plus suma totală a tuturor gândurilor, sentimentelor, credințelor și experiențelor” (*The Slow Down Diet*, pg. 8)

David crede că acești metabolizatori există de foarte mult timp, însă au fost complet ignorați deoarece:

În primul rând, ne-am mișcat cu o viteză prea mare pentru a-i remarca, fiindcă puterea lor chimică este activată doar atunci când nivelul necesar de „încetineală” a fost atins. În al doilea rând, am avut convingerea că un amplificator metabolic trebuie

să facă parte exclusiv din categoria alimentelor, o pastilă sau o flotare, însă cei opt metabolizatori universali fac parte dintr-o altă categorie. (The Slow Down Diet, pg.9)

Ca nutriționist profesionist și expert în psihologia nutriției, Marc David a aplicat această înțelegere profundă a metabolicelor universale în cazul oamenilor care îi caută îndrumările cu privire la nutriție și problemele cauzate de greutatea excesivă. El a observat răspunsul acestora la sugestiile sale neobișnuite cu privire la dietă și a notat impactul pozitiv de netăgăduit asupra întregului lor sistem. El scrie:

Concluzia a fost următoarea: Oamenii aceștia au realizat mai mult prin faptul că au făcut mai puțin. Oamenii despre care vorbesc au încetat să se mai lupte cu mâncarea și au început să o îmbrățișeze... Ei au încetat să mai fie victimizați de mâncare, de propriile lor corpuri și de standardele celorlalți și și-au asumat responsabilitatea de a face schimbări profunde dar simple care le-au creat o stare metabolică ce le-a redat puterea. Ei și-au încetinit ritmul și au început să aibă încredere în viață. (The Slow Down Diet, pg 11)

Pot spune exact aceleași lucruri despre cuplurile care au participat la atelierele noastre de sex conștient. Atunci când cuplurile învață să se relaxeze în momentul prezent în timp ce fac sex, întreaga lor experiență se transformă în ceva profund hrănitor pentru corpul, inima și sufletele lor. Întregul metabolism este profund influențat și capătă putere. Fiindcă cei opt amplificatori metabolici definiți de David se aplică la fel de direct și sexualității noastre precum o fac în cazul nutriției fizice, am decis să-mi structurez cartea în jurul lor, la fel cum a făcut-o și el în *The Slow Down Diet*.

Ca modalitate de abordare a sexului conștient, fiecare dintre cei opt amplificatori metabolici va apărea ca centru focal al unui capitol separat. În fiecare capitol acesta va acționa ca o umbrelă acoperind informația relevantă și recomandările. Uneori va fi necesar să repet o anumită informație pe măsură ce temele sexuale se vor întreta cu imaginea de ansamblu.

Capitolul 2, „Puterea Sexuală a Relaxării” se concentrează asupra relaxării care ne îndepărtează de *a face* și ne introduce în simplul *a fi* în timpul sexului – înstrăinați de sexul unic determinat, ce se străduiește cu încăpățănare să atingă acea culme a orgasmului, și ne îndreaptă spre

sexul care permite lucrurilor să evolueze în propriul lor ritm.

Capitolul 3, „Puterea Sexuală a Conștientizării”, se concentrează asupra conștientizării ca fiind legătura care ne lipsește pentru a exprima potențialul nostru sexual înalt. Prin intermediul conștientizării ne trezim față de corpurile noastre la un nivel interior și ne acordăm cu sexualitatea noastră sexuală intrinsecă.

Capitolul 4, „Puterea Sexuală a Calității”, se concentrează asupra inteligenței sexuale care se află în corpurile noastre umane. Ea recunoaște faptul că organele noastre genitale au o înțelepciune înăscută despre cum se pot conecta atunci când le acordăm șansa și spațiul pentru a comunica în propriul lor limbaj.

Capitolul 5, „Puterea Sexuală a Ritmului”, se concentrează în principal pe diferențele dintre ritmul bărbatului și cel al femeii. Aceste diferențe de polaritate sunt înțelese ca forțe complementare ce pot fi îmbrățișate pentru a duce sexul la un nivel mai înalt de expresie.

Capitolul 6, „Puterea Sexuală a Plăcerii”, se concentrează asupra nevoii de a trece de la senzație la sensibilitate. Ritmul lent sporește sensibilitatea și încrederea în corp și activează puterea metabolică a plăcerii.

Capitolul 7, „Puterea Sexuală a Gândului”, se concentrează asupra capacității de a gândi și de a avea fantezii, și cum acestea au puterea de a ne distra. Totuși, gândul poate de asemenea să fie folosit și în moduri pozitive care pot stimula metabolismul sexual.

Capitolul 8, „Puterea Sexuală a Sacrului”, se concentrează asupra sensibilității și a calmului ca o punte spre experiențele extatice divine. El explică puterile de vindecare și de purificare ale organelor genitale.

Capitolul 9, „Puterea Sexuală a Poveștii”, se concentrează asupra inerentelor aspecte umane ale sexului și asupra aspectelor istorice personale, și de asemenea evaluează sexul conștient pe ca un pas înainte în evoluția umană.

Fiecare dintre acestea este o cheie în transformarea vieții tale sexuale, adesea în moduri care par surprinzător de ușoare și de naturale. Pe măsură ce vei citi fiecare capitol, oricare conștientizare sau curiozitate, care sunt stimulate în tine drept consecință, pot fi puse imediat în practică cu prima ocazie în care vei fi alături de partenerul tău. Amintește-ți întotdeauna că nu este vorba despre ceea ce faci, ci de modul în care o faci, așa că în acest sens va fi ușor să faci schimbări subtile cu un minimum de efort. Natural că este imposibil să încorporezi toate aceste aspecte diferite dintr-odată și să te aștepți să îți iasă totul

de prima dată când vei încerca sexul conștient. Câteodată, unii oameni adoptă calea cea nouă cu mare ușurință, de parcă ar fi a doua lor natură, însă aceasta tinde să fie mai mult o excepție decât o regulă.

Într-o societate mult mai sensibilă, opusul ar fi adevărat – sexul conștient ar fi regula și nu excepția. Totuși, avem concepții fundamentale greșite despre sex, ce acționează ca o barieră în fața experienței sexuale simple, inocente și spirituale. Deoarece sexul a fost practicat și prezentat într-o anumită manieră generație după generație, ar fi util să avem o înțelegere asupra condiționării noastre colective, alături de răbdarea și compasiunea pentru noi înșine și pentru partenerii noștri. Nu aștepta rezultate instantane! E vorba mai degrabă despre o dezvoltare bazată pe explorări și descoperiri. Devii pionierul propriei tale lumi interne. Pur și simplu trebuie să începi de unde te afli astăzi – incluzând și concepțiile greșite. Într-o anumită măsură vei trece printr-un proces de dezvoltare a ceea ce am moștenit cu toții și de redescoperire a ceea ce este real și adevărat. De fiecare dată când tu și partenerul tău sunteți împreună veți continua să faceți mici pași exploratori, experimentând, încorporând tot ceea ce ați descoperit (sau învățat) anterior, și astfel vă veți dezvolta gradual împreună un nou limbaj sexual.

La sfârșitul unora dintre capitole, sunt sugerate exerciții de sensibilitate și conștientizare ca o modalitate de a intra în armonie, de a sprijini și a spori percepția celulară a corpului. Capitolul final, capitolul 10, „Practica Ta Personală de a Face Sex lent”, va aduna împreună toate informațiile anterioare, oferind sugestii de bază despre cum să începeți practica personală.

Această carte nu este un manual tehnic în sensul de a vă concentra asupra *ce trebuie să faceți*; ci mai degrabă, va fi o abordare care explorează *cum trebuie să faceți*. Mai multe informații despre „cum trebuie să procedați” și cum să creați atmosfera necesară pentru a vă înălța experiența va fi încorporată în capitolele care urmează. Pe măsură ce citiți, ați putea începe să remarcați o schimbare subtilă în modul în care vedeți și înțelegeți sexul. Și după cum văd eu lucrurile, aceasta este calea care trebuie urmată – mai întâi și mai întâi este necesară o schimbare de opinie. Avem nevoie de o nouă viziune asupra sexului, ce va produce o schimbare sau o revoluție în ideile noastre. Atunci când va apărea o schimbare în gândire, corpul va răspunde mult mai ușor și mai voluntar.

Atunci când intru în detaliile despre sex, adesea încep prin a-mi cere scuze pentru faptul că tind să vorbesc în generalități care au efectul de

a-i grupa pe toți la, aproape, același nivel, ca și cum am pluti cu toții în aceeași barcă sexuală. Însă, fiecare dintre noi are o experiență personală individuală și o anume istorie sexuală, astfel încât probabil că *nu* tot ceea ce spun poate avea valoare de adevăr pentru fiecare persoană în parte. Dacă ceva nu sună a fi adevărat în cazul tău, înseamnă doar că nu este adevărat pentru tine ca individ, nu că este fals; deoarece, în general, ceea ce noi spunem despre sex este adevărat. Ca o invitație generală, vă rog să ignorați tot ceea ce simțiți cu putere că nu ar fi adevărat pentru voi, însă, în același timp, încercați să fiți deschiși față de cele despre care poate că *ați crezut* că nu sunt adevărate pentru voi, și căutați să fiți interesați de cele care sunt adevărate pentru ceilalți.

Fie că ne place sau nu, exprimarea noastră sexuală ne afectează întreaga ființă, corpul, inima și sufletul. Fiecare dintre noi simte impactul pe care îl are sexul, din momentul în care sosim pe pământ în corpul nostru uman, chiar dacă viețile noastre adulte includ în cele din urmă prea puține sau chiar nicio interacțiune cu alte persoane. Modul grăbit, convențional și general acceptat în care facem sex circumscrie și ne reduce experiența pe care o trăim în extraordinarele și frumoasele noastre corpuri umane. Sexul conștient ne dă posibilitatea ca fizic și conștient să creăm iubire și fericire, hrănindu-ne la nivele extrem de profunde la care viața se schimbă în bine.