

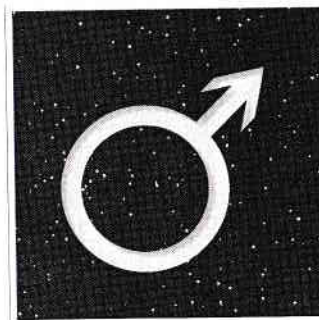
LBRIS

We know
books

Diana Richardson Michael Richardson

Sexul tantric pentru bărbați

**Cum să faci din Dragoste
o Meditație**



**Editura Ascendent
2025**

*Perspectiva spirituală a lui Osho
asupra condiției umane*

Am aproape patru sute de cărți scrise. Din patru sute de cărți există o singură carte despre sex și nici asta nu este cu adevărat despre sex; este practic despre cum să transcezi sexul, cum să aduci energia sexului într-o stare sublimată, pentru că este energia noastră de bază. Aceasta poate produce viața. [...] Doar omul are privilegiul de a schimba caracterul și calitatea energiei sexuale. Numele cărții este *De la Sex la Supraconștiință* – dar nu vorbește nimeni despre supraconștiință. Cartea este despre supraconștiință; sexul este doar începutul, acolo unde se află toată lumea.

Există metode care pot începe să miște energia în sus, și în Orient, de cel puțin zece mii de ani, s-a dezvoltat o știință specială, Tantra. Nu există un echivalent în Occident al unei astfel de științe. De zece mii de ani, oamenii au experimentat cum energia sexuală poate deveni spiritualitatea ta, cum sexualitatea ta poate deveni spiritualitatea ta. Este dovedit fără îndoială—mii de oameni au trecut prin această transformare. Tantra pare să fie știința care, mai devreme sau mai târziu, va fi acceptată în întreaga lume, deoarece oamenii suferă de tot felul de perversiuni. De aceea continuă să vorbească despre sex de parcă asta ar fi munca mea, de parcă douăzeci și patru de ore pe zi vorbesc despre sex.

Sexualitatea lor reprimată este problema. Întreaga mea încercare a fost cum să fac ca sexul tău să fie un fenomen natural, acceptat, astfel încât să nu existe represiune—și atunci nu ai nevoie de pornografie; astfel încât să nu existe represiune—și atunci să nu visezi la sex. Atunci energia poate fi transformată. Există metode valabile prin care aceeași energie care aduce viață în lume poate aduce o viață nouă pentru tine. Acesta a fost întreaga temă a cărții. Dar nimeni nu s-a deranjat să se gândească la tema, nimeni nu s-a deranjat să se gândească la motivul pentru care am vorbit despre asta. Doar cuvântul sex era în titlu, și asta a fost suficient.

Cartea nu este despre sex; este singura carte din întreaga existență împotriva sexului, dar ciudat. . . . Cartea spune că există o cale de a merge dincolo de sex, poți transcende sexul—asta înseamnă „de la sex la supraconștiință.” Ești la stadiul de sex în timp ce ar trebui să fii la stadiul de supraconștiință. Și ruta este simplă: sexul trebuie doar să facă parte din viața ta religioasă, trebuie să fie ceva sacru. Sexul trebuie să fie ceva care nu este obscen, nu pornografic, nu condamnat, nu reprimat, ci imens respectat, deoarece ne-am născut din el. Este sursa noastră de viață. Și să condamni sursa vieții înseamnă să condamni totul. Sexul trebuie ridicat tot mai sus până la vârful său suprem. Și acel vârful suprem este samadhi, supraconștiința.

Osho, învățături transcrise,
Probleme sexuale: *De la Sex la Supraconștiință*

Inspirație tantrică

Și despre sex, de asemenea, oamenii sunt foarte, foarte îngrijorați. Acea îngrijorare și acel efort de a face ceva sunt problema. Sexul se întâmplă, nu este un lucru pe care trebuie să-l faci. Așa că trebuie să înveți atitudinea orientală față de sex, atitudinea Tantra. Atitudinea Tantra este să fii iubitor cu o persoană. Nu este nevoie să planifici, nu este nevoie să repeți în minte. Nu este nevoie să faci nimic în mod special: doar fii iubitor și disponibil. Continuați să vă jucați cu energia celuilalt. Și când începeți să faceți dragoste nu este nevoie să o faceți grozavă. Altfel, te vei preface și la fel va face și cealaltă persoană. El se va preface că este un mare iubitor și tu te vei preface că ești o mare iubitoare... și amândoi sunteți nesatisfăcuți. Nu este nevoie să pretinzi nimic. Este o rugăciune foarte liniștită. A face dragoste este o meditație. Este sacru, este cel mai sfânt dintre sfinti. Așa că, în timp ce faci dragoste, mișcă-te foarte încet... cu gust, savurând fiecare aromă a ei. Și foarte încet: nu este grabă, nu este nevoie de grabă, este destul timp.

Osho, învățături transcrise,
Secretul Deschis

- CAPITOLUL 1 - POVARA PERFORMANȚEI LA BĂRBAȚI

Sexul joacă un rol central și crucial în viața unui bărbat de la vârste fragede și rămâne semnificativ indiferent dacă un bărbat face sex des, rar sau deloc. Deoarece sexul este esențial pentru viață, există aspecte care stau la baza actului care rămân ascunse, niciodată scoase la lumină pentru a fi examinate sau puse sub semnul întrebării. Totuși, dacă zgârii puțin suprafața, surprinzător de repede bărbații vor începe să-și exprime sentimentele. Cei mai mulți bărbați admit deschis că ar dori să aibă sex mai des, totuși, în seminariile noastre, împărtășesc în repetate rânduri că, oricât de important ar fi sexul, acesta este de asemenea experimentat ca o povară și o formă de stres, uneori subtilă, alteori nu atât de subtilă. Presiunile implicite în sex pot deveni o sursă de anxietate, care dă naștere unui sentiment de nesiguranță și unei lipse de încredere în sine.

Când un bărbat se întâlnește pentru prima dată cu o femeie, există o presiune considerabilă de a fi un iubit bun; poate chiar va încerca să fie cel mai bun iubit pe care l-a avut vreodată această femeie. Sunt multe așteptări, iar miza este mare. În primul rând, trebuie să aibă o erecție, care nu este garantată nici măcar în cea mai ideală situație, așa cum știm cu

UBRIS | We know
Joaks

toții. Apoi, dacă și când se întâmplă erecția, aceasta trebuie menținută cât mai mult timp posibil, ceea ce înseamnă că este necesar un anumit nivel de stimulare și excitare. În același timp, bărbatul se roagă să nu ejaculeze prea repede, cel puțin nu înainte ca femeia să aibă orgasmul ei. Și dacă totul decurge bine, poate va fi chiar posibil să aibă orgasm în același timp.

Sunt atât de multe variabile implicate în proces încât este ușor să te pierzi în mijlocul monitorizării și orchestrării situației pentru a obține cel mai bun efect. La începutul unei povești de dragoste, stresul și anxietatea de performanță ale unui bărbat sunt de obicei mai evidente pentru el (dar sperăm că nu pentru ea), deoarece este mai direct confruntat cu dorința sa de a avea succes. Dar după o vreme, pe măsură ce relația începe să se desfășoare și să capete o familiaritate cotidiană, anxietățile lui legate de performanță se îngroapă temporar sub o rutină sexuală confortabilă. Chiar și atunci când un bărbat nu realizează în mod conștient nesiguranța sa în ceea ce privește sexul, el poartă totuși tensiunea emoțională cu el în fiecare zi a vieții sale.

Și, într-adevăr, concluzia este că o femeie poate critica un bărbat pentru multe lucruri—că este un bucătar prost, un șofer slab, nereușit la muncă sau chiar un tată mizerabil. Aceste critici nu sunt ușor de primit, dar cumva sunt gestionabile. Dar când o femeie îndrăznește să critice comportamentul nostru sexual, când pune la îndoială performanța noastră, cuvintele ating un punct sensibil și ne zguduie ego-ul masculin. A nu fi apreciat sau valorizat ca iubit poate fi foarte dificil de digerat pentru un bărbat.

Relaxare în loc de performanță

Fie că suntem conștienți de acest lucru sau nu, o mare parte din personalitatea, identitatea și percepția de sine este înrădăcinată în sex și în modul în care ne percepem ca ființe sexuale. Sexul acționează, de asemenea, ca o confirmare a puterii și a potenței noastre, devenind astfel conectat – conștient sau inconștient – cu presiunea și performanța într-o încercare de a ne demonstra adevărata valoare și demnitate.

Bărbații care încep să experimenteze un stil de sex relaxat, așa cum este descris în capitolele următoare, spun că este o ușurare incredibilă să elimine stresul din sex. Toată acțiunea intensă care este acceptată fără să fie pusă la îndoială ca parte a sexului pur și simplu dispare, pentru că nu mai este nevoie de ea. Pentru a se relaxa în timpul sexului, un bărbat trebuie să fie încurajat să abandoneze ideea că el, în calitate de bărbat, este 100% responsabil pentru calitatea experienței sexuale împărtășite, indiferent dacă aceasta este foarte bună, destul de bună sau nesatisfăcătoare. În loc să poarte responsabilitatea generală pentru interacțiunea sexuală, care implică un efort enorm din partea sa, bărbatul poate descoperi cum să fie pur și simplu prezent în timpul sexului – intens prezent, aici și acum – și să exploreze un stil de sex mai relaxant care nu include performanță, efort sau tensiune.

Eliminarea țelului elimină presiunea

În explorarea unui nou stil de sex, este foarte util să ne mutăm conștientizarea de la „a face” la „a fi”.

Pentru a atenua presiunea performanței – „a face” – primul pas este să eliminăm ceea ce percepem ca fiind țelul. În general, țelul sexului este să avem un orgasm. Acest țel al orgasmului, care este experiența ce îi face pe oameni să dorească să facă sex în primul rând, este ceea ce creează presiunea. Pe măsură ce facem dragoste, intenția și eforturile noastre deliberate sunt direcționate spre atingerea aceluia scop final – un apogeu de plăcere intensă care durează doar câteva secunde scurte.

Există perturbări semnificative care rezultă din a face din orgasm țelul de bază al sexului. De la început, concentrarea pe încercarea de a ajunge la final ne face în mod natural să ne devansăm pe noi înșine. Acest lucru este valabil atât pentru bărbați, cât și pentru femei. Dacă acorzi atenție, vei observa că atenția ta este mai concentrată pe următoarea penetrare decât pe cea care se întâmplă chiar acum, în prezent. Interesul este, în general, în ceea ce urmează, în ceea ce vine, și nu în ceea ce se întâmplă în momentul prezent. Următoarea penetrare este mai tentantă deoarece ne aduce cu un pas mai aproape de marea finală. Ne concentrăm inconștient mai mult pe viitor, așa că, în timp ce corpul rămâne angajat, există puțină sau chiar lipsa totală de conștientizare a momentului prezent. Urmămintea cu ideile ei specifice despre cum ar trebui să decurgă sexul și nu ne acordăm la înțelepciunea corpului.

Bărbații adesea afirmă că doresc să facă sex mai frecvent, dar nu știu cum să facă acest lucru să se întâmple. Mulți și-au pierdut încrederea în a atrage o femeie și au puține indicii despre cum să o facă să fie

mai interesată de sex. În învățăturile noastre, vedem cum probleme de lungă durată ca acestea încep să se dizolve într-un interval de timp extraordinar de scurt – și doar datorită stilului de sex non-orientat spre țel, conștient, pe care îl propunem. În timpul retreat-urilor noastre, începem de obicei să vedem semne încurajatoare de răspuns în rândul indivizilor și între cupluri în decurs de două până la cinci zile. Este o onoare să asistăm la acest miracol de fiecare dată, ca o trecere de la întuneric la lumină și de la frică la iubire. Toate barierele și problemele cu care oamenii au venit încep să se dizolve, iar cuplurile găsesc o cale sexuală proaspătă care duce la noi dimensiuni, teritorii neexplorate și iubire nelimitată. Faptul că se întâmplă atât de ușor este atât uimitor cât și liniștitor.

Schimbă-ți Minte pentru a-ți Schimba Corpul

O schimbare de genul celei experimentate de participanții noștri este posibilă doar pentru că mintea s-a reorientat să privească sexul și iubirea dintr-o perspectivă diametral opusă. Fără mare efort, descoperi că într-adevăr „faci” dragoste și în sfârșit oferi expresiei adevăratul său sens. Când rămânem prezenți în timpul actului de dragoste, creăm în mod natural iubire. Soluția care apare în fața noastră este destul de simplă – sau așa pare! Dacă ne schimbăm cu toții mentalitatea despre sex, vom asista posibil la o reducere dramatică a problemelor legate de sex, iubire și relații la care oamenii se resemnează nefericiți.

Oamenii au Nevoie de Mai Mult Sex

Dificultățile sexuale sunt experimentate atât de bărbați, cât și de femei, cu rezultatul tragic că ființele umane nu au suficient sex. Când sexul se întâmplă în sfârșit, experiența este de scurtă durată. Cei mai mulți parteneri nu fac sex suficient de des pentru sănătatea mentală, fizică și emoțională optimă. Mulți nu fac dragoste luni de zile, uneori chiar ani întregi. Sexul satisface corpul nostru, inima, sufletul, inteligența, creativitatea și, cel mai important, iubirea de sine și de ceilalți. Sexul nu este singura modalitate de a accesa iubirea, dar dacă ai sau îți dorești sex, așa cum o fac cei mai mulți bărbați, atunci sexul ar putea la fel de bine să fie folosit la potențialul său maxim.

Când un canal de televiziune din Marea Britanie a realizat recent un sondaj despre ceea ce regretă cel mai mult oamenii pe patul de moarte, șapte din zece pensionari britanici – atât bărbați, cât și femei – au regretat că nu au „trăit” (nu au făcut sex) mai mult. Pe măsură ce oamenii mureau, își doreau să fi avut mai mult sex în viața lor. Ce revelație incredibilă, că ființele umane părăsesc această lume neîmplinite sexual. Deoarece devine urgent și necesar ca ființele umane să aibă mai mult sex în timpul vieții lor, trebuie să dezvoltăm un stil de sex mai evoluat, sustenabil, care să fie gestionabil până în ultima zi a vieții. Avem nevoie de o abordare care să nu se stingă atunci când noutatea se pierde, când apare dezinteresul sau complacerea, sau când impotența sau hormonii diminuați fac sexul mai dificil.

Explorare și Vulnerabilitate

Pentru a obține mai mult de la sex, este nevoie de un pas aventuros motivat de curiozitate, inteligență sau chiar amebe. Cheia este să faci dragoste frecvent folosind informațiile și sugestiile oferite în capitolele următoare. Dacă urmezi unde te conduce și rămâi cu ceea ce se desfășoară, s-ar putea să observi curând o schimbare în calitatea vieții tale și o diferență în felul în care simți despre tine ca bărbat. S-ar putea chiar să începi să percepi femeile diferit.

Pe măsură ce începi să explorezi sexul, vechi răni din copilărie, amintiri și nesiguranțe pot ieși la suprafață. Este mai bine să nu încerci să ignori sau să treci peste orice dificultate sau nesiguranță sexuală. Fii deschis cu tine însuși și permite-ți să-ți exprimi sentimentele, lacrimile, vulnerabilitatea, nesiguranța sau confuzia. Permițându-ți spațiu pentru a simți aspectele ascunse ale ființei tale este parte dintr-un proces de vindecare și reintegrare. Explorarea sexuală este o călătorie în autocunoaștere care nu doar te transformă într-un iubit mai bun cu abilități îmbunătățite, dar poate și să transforme vechile tipare restrictive și să genereze mai multă iubire și fericire. Un lucru este sigur – cele mai multe femei preferă latura blândă și mai tandră a unui bărbat în detrimentul laturii sale dure și aspre.

Rareori în viața omului obișnuit există stări modificate de fericire orgasmică, iubire, bucurie și o pace care depășește orice înțelegere. Experiența de a fi radiant de viu la nivel celular. Energizat și strălucitor prin fuziunea cu corpul și simțurile sale. Actul de a face dragoste ne oferă în mod natural o situație incredibil

de ușoară în care să fim „prezenți” și să ne scufundăm în corp. Din cauza lipsei de înțelegere sexuală evoluată, rasa umană suferă consecințe enorme. Suntem distorsionați de forțe inconștiente care ne afectează adevărata natură, astfel încât bărbații nu sunt cu adevărat bărbați și femeile nu sunt cu adevărat femei. Când ne raportăm sau ne conectăm prin aceste distorsiuni ale personalităților și identificării noastre sexuale, mai devreme sau mai târziu rezultatul invariabil este tensiunea și nefericirea.

Condiționarea Sexuală și Cum Ne Modelează

Fiecare dintre noi este condiționat inconștient de societate, fie că ne place sau nu, unii mai mult decât alții. În sexualitatea convențională, majoritatea bărbaților tind să demonstreze versiuni distorsionate ale adevăratelor lor calități masculine. Mai jos vei găsi o listă de calități masculine adevărate în prima coloană, fiecare fiind urmată de un cuvânt sau câteva cuvinte care descriu aceeași calitate după ce a fost distorsionată prin condiționarea sexuală falsă. Sloganul din anii 1960, „Fă dragoste, nu război”, este de fapt un adevăr. Lipsa unui sex suficient de împlinitor sau hrănitor duce adesea la furie și agresiune. Schimbarea înțelegerii unui bărbat și, prin urmare, a experienței sale de sex, invocă în mod natural calitățile sale masculine originale, autentice.

Calități Masculine Adevărate vs. Distorsiuni Condiționate

- Putere -> Abuz, dominație
- Prezență -> Absență
- Forță -> Duritate
- Claritate -> Judecată
- Asertivitate -> Agresiune
- Creativitate -> Realizare, ambiție
- Meditație -> Retragere
- Voință -> Încăpățănare
- Curaj -> Machism, compensație
- Conducere -> Control, politică, lege și ordine
- Protector, autoritate -> Autoritar
- Sălbăticie -> Brutalitate
- Spontaneitate -> Performanță
- Înțelepciune -> Aroganță
- Carismă -> Manipulare sexuală
- Soare, dăător de viață -> Arsură solară, distrugere ecologică
- Expresie, articulare -> Pompoziune, grosolănie
- Acțiuni -> Activitate, încăpățănare
- Independență -> Izolare
- Sufletist, iubitor, compătimitor -> Egoist, egocentric

Inspirație Tantrică

Trăim pentru senzații, tânjim după senzații. Continuăm să căutăm senzații noi și noi; întreaga noastră viață este un efort de a obține senzații noi. Dar ce se întâmplă? Cu cât cauți mai mult senzațiile, cu atât devii mai puțin sensibil. Sensibilitatea se pierde.

Pare paradoxal. În senzații, sensibilitatea se pierde. Apoi ceri tot mai multe senzații, iar "mai multul" îți omoară și mai mult sensibilitatea. Apoi ceri și mai mult, și în final vine un moment în care toate simțurile tale devin plictisite și moarte. Omul nu a fost niciodată atât de plictisit și mort ca în prezent. A fost întotdeauna mai viu înainte, pentru că nu existau atâtea posibilități de a împlini atât de multe senzații. Dar acum știința, progresul, civilizația, educația, au creat atât de multe oportunități de a te deplasa tot mai departe în lumea senzațiilor. În cele din urmă, te transformi într-o persoană moartă; sensibilitatea ta se pierde. Gustați mai multe alimente—gusturi mai puternice, alimente mai puternice—și gustul vostru va fi pierdut. Dacă te plimbi prin lume și continui să vezi tot mai multe lucruri frumoase, vei deveni orb; sensibilitatea ochilor tăi va fi pierdută.

Dacă vrei divinul—divinul înseamnă cel mai viu, veșnic viu, veșnic tânăr, veșnic verde—dacă vrei să întâlnești divinul, va trebui să fi mai viu. Cum să faci asta? Elimină toate dorințele de senzație. Nu căuta senzații, caută sensibilitate, devino mai

sensibil. Cele două sunt diferite. Dacă ceri senzații, vei cere lucruri; vei acumula lucruri. Dar dacă ceri sensibilitate, întreaga muncă trebuie să fie făcută asupra simțurilor tale, nu asupra lucrurilor. Nu trebuie să acumulezi lucruri. Trebuie să aprofundezi sentimentele tale, inima ta, ochii tăi, urechile tale, nasul tău. Fiecare simț ar trebui să fie aprofundat într-un asemenea mod încât să devină capabil să simtă subtilul.

Osho, învățături transcrise,
Noua Alchimie pentru a Te Deștepta