

5 år uden sædudløsning (peak orgasme)

Jeg er en mand på 57 år der siden 2002 har praktiseret Tantra. De første år skete det med blot at udskyde sædudløsningen - det som jeg i dag opfatter som en peakorgasme.

I 2010 stiftede jeg bekendskab med en anden Tantra retning kaldet Crazy Wisdom. Det skete ved deltagelse på workshops hos The New Tantra.

Her blev min interesse vakt for ikke længere at udløse den seksuelle energi, da jeg blev præsenteret for hvordan dette påvirker forskellige hormon stoffer i hjernen.

Disse hormon stoffer har bla. med det at gøre, som får os til at føle os lykkelige, glade, fulde af energi og, at vi sidst men ikke mindst - har lyst til at være tæt på vores partner.

Man snakker om (hvilket også er videnskabeligt dokumenteret) at der i ca. 14 dage efter sådan en normal udløsning er ændrede hormon tilstande i hjernen - tab af energi - humør udsving osv.

Derfor snakkes der i nogle Tantra kredse også om, at gennemføre en 21 dages udfordring. Den går ud på at man er seksuel aktiv enten med en partner eller sig selv hver dag.

Men uden at udløse energien. Når man så har gjort det i mere end 21 dage, er det muligt at opleve disse ændrede tilstande.

Det jeg oplever efter at have praktiseret dette i over 5 år, med kun meget få "uheld" (udløsninger) er, at jeg føler mig mere energifuld. Jeg sover ikke så meget som før, jeg har mere, bedre og længerevarende sex og da min kone også udføre denne praksis, er vi begge altid klar til sex.

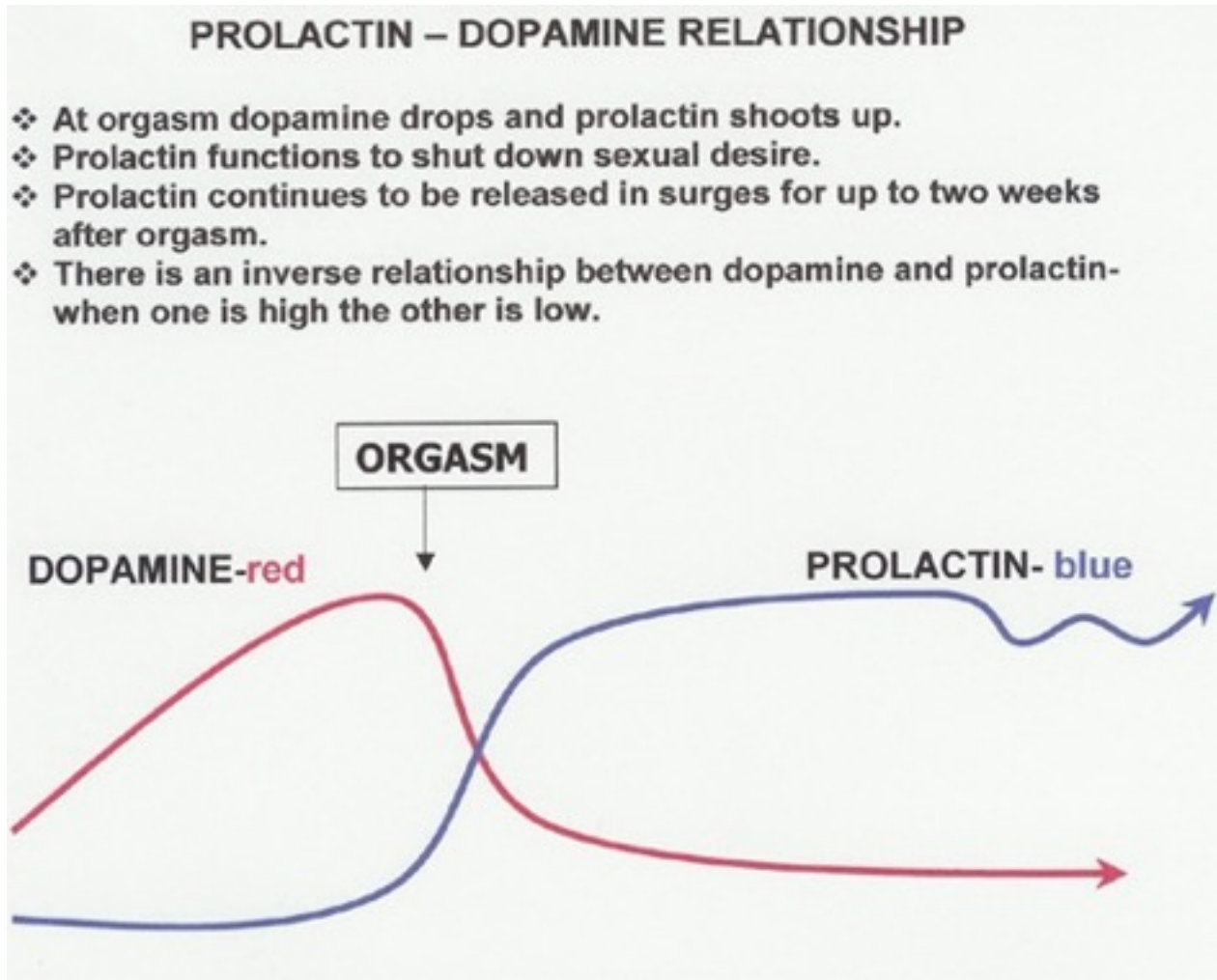
Det er faktisk ret svært at lade være med, når blot vore kroppe er fysisk tæt på hinanden, så er vi klar med det samme.

Jeg har via google fundet undersøgelser der viser følgende resultater.

Et af de hormonstoffer der ændre sig ved en peakorgasme er Prolactin. Her i tabellen vises den måde det påvirker både mænd og kvinder på, når de udløser den seksuelle energi i disse peakorgasmer.

PROLACTIN	
WOMEN	MEN
Loss of libido	Loss of libido
Mood changes / depression	Mood changes/depression
Hostility, anxiety	Impotence
Headache	Headache
Menopausal symptoms, even when estrogen is sufficient	Infertility
Signs of increased testosterone levels	Decreased testosterone levels
Weight gain	Weight gain
Intercourse may become painful because of vaginal dryness	Peripheral vision problems
Infertility, irregular menstruation	Gynecomastia (growing breasts)
Peripheral vision problems	

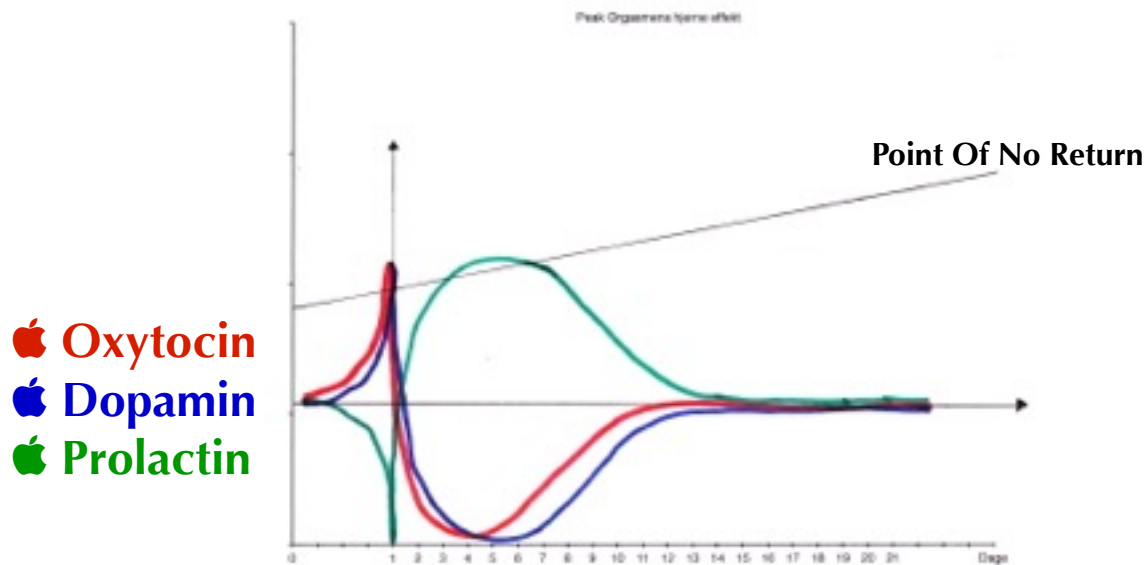
Her under ses en grafisk fremstilling af forholdet imellem Prolactin og Dopamin og hvordan disse ændre sig i forbindelse med en peakorgasme.



For mænd er der tale om udløsning med sammentrækninger og pumpende bevægelser og for kvinder er det især clitoris orgasmer og skede orgasmer med sammentrækninger der udløser disse ændringer.

Man taler også om en jævn stigende linie som benævnes Point Of No Return. Hvis du holder dit seksuelle energiniveau under denne linie så undgår du udløsning / peak orgasme.

Hvis du bygger dit seksuelle energiniveau op, over denne linie, har du ingen chance for at stoppe en udløsning / peak orgasme i at finde sted.



Når du har praktiseret dette med ikke at udløse energien i et stykke tid, så begynder du at kunne nærme dig mere og mere til den PONR linie uden at det bliver "farligt".

Måske du starter med at øve dig ved at stoppe stimulationen når du når op på 50% og så lade energien falde lidt ned igen, inden du fortsætter stimuleringen.

På den måde træner du dig langsomt op til at kunne rumme mere og mere seksuel energi i kroppen uden at udløse den.

Og da denne linie er en potentiel stigende linie, vil du over tid blive i stand til at opbygge mere og mere seksuel energi i kroppen uden at udløse den.

Og når du vænner dig til at mærke disse seksuelle energier i din krop, uden at udløse dem, kan du bevæge dig tættere og tættere på denne linie...

Jeg oplever ofte at ligge og "surfe" omkring 99 %.

Faktisk havde jeg en oplevelse den anden dag, sammen med min partner, hvor jeg i lang tid blev udsat for en ret kraftig og intens pik massage uden at udløse energien.

Jeg mærkede tydeligt, at det som gjorde mig i stand til det, var min træning i, og evne til at "læne mig tilbage" og slappe helt af ind i det - overgive mig til det uden mål andet end at rumme det...

MEN - det handler for mig ikke "kun" om dette.

Det handler i lige så høj grad om, at ens køn bliver desarmeret - det vil sige man masserer det og fjerner de spændinger der måtte være der.

Lige som man i øvrigt arbejder på at fjerne spændingerne i hele kroppen, så man derigennem får åbnet den centrale kundalini kanal op, inde midt i rygsøjlen, så vel som de to side kanaler, der slynger sig op langs rygsøjlen rundt om de forskellige hoved energicentre i kroppen (chakrane).

FOR - det handler i lige så høj grad om evnen og træningen i, at lede den seksuelle energi væk fra kønnet og ud i hele kroppen.

Der med bliver det også muligt at opleve orgasmer og velbehag i hele kroppen.

Vel at mærke oplevelser der kan vare i timevis og give velbehag og afslapning i kroppen i dagevis.

Set i modsætning til den gammel kendte peakorgasme, der er overstået på 30 sekunder og som ofte efterlader en lidt træt og dvask lige bag efter.

For slet ikke at tale om de "tømmermænd", energitab og humørudsving der følger de kommende dage. Disse er som regel værst på dag 5 - 7 efter sådan en peakorgasme.

Derimod gør undladelsen af peakorgasmer, at man altid er klar til at fortsætte hvor man slap, og ikke oplever disse dyk i energien og "tømmermænd" og humørudsving, så dermed flyder hele ens hverdag meget lettere...

Men det er vigtigt, at man så bruger al den ekstra energi positivt - f.eks. ved at bruge sin krop til fysiske aktiviteter hvor man kan få noget af energien "brændt af".

Nogle oplever i starten en del udfordringer med ikke at udløse energien, da mange af os er vant til alm. friktions baseret sex - der i vor underbevidsthed er programmeret ind til, at skulle føre til udløsning af energien. Og vi mænd kan hurtigt klare det, hvis vi tager det rette greb om kønnet!

Så det kan være noget af en proces at få dette omprogrammeret - ofte er det en rigtig god ide, at røre ved sig selv på nye og andreledes måder end før. Lige som det er godt at starte med sex der ikke er så friktions baseret indtil man har kontrol over det.

KVINDEN har også et stort medansvar for mandens fravær af udløsning! Hvis hun f.eks. er stram, tør og fyldt med spændinger osv, ja så er en åbning og dearmering af kønnet en rigtig god ide. Dels bliver hun blød og lækker afspændt, mere fugtig og de punkter der f.eks. kan være ømme og fulde af spændinger og blokeringer indvendigt, bliver løst op, så manden kan bevæge sig mere frit.

Og det er også mandens opgave under den seksuelle akt, at guide kvinden så hun er tilstede, og ikke forsvinder ind i sin egen indre oplevelse - da kvinder i denne tilstand ofte er tilbøjelig til at suge energien ud af manden og spænde op i kønnet.

Så manden må få hende til at være tilstede, overgive sig, slappe af og skubbe energien ud af kønnet.

Her er det så vigtigt at manden kan skubbe energien videre bagud forbi mellemkødet, via en afspændt anus og videre op igennem rygsøjlen kundalini kanaler og ned på forsiden af kroppen - ellers vil han ikke kunne rumme al den seksuelle energi, der strømmer ud af kvinden, når hun f.eks. går ind i en livmoder orgasme.

Anus kan afspændes og åbnes op via massage med fingrene, dildo, buttplugs osv. Faktisk kan der også for manden være stor nydelse ved denne stimulation, når først spændinger og blokeringer er masseret væk. Det er også muligt at stimulere prostata fra den side, hvilket igen giver mulighed for prostata orgasmer, der svarer til kvindens G-punkt orgasmer. Disse er almindeligvis ikke peak orgasmer og hvis de er, er de meget svage i "bivirkningerne" i forhold til de almindelige peak orgasmer.

Det er min erfaring, at jo mere tændt kvinden bliver, jo mere kræver det af manden for at kunne cirkulere energien væk og rundt i kroppen, så energien ikke udløses.

Den vildeste oplevelse af disse seksuelle energier jeg har haft, var engang hvor min kvinde var sammen med en anden mand. Jeg lå en meter fra dem. Der var ingen fysisk kontakt og jeg rørte ikke ved mig selv. Men den energi der kom over til mig, fra de to, var så stærk, at jeg kom uden at kunne gøre fra eller til! Dette var så en af de få gange hvor jeg har haft et "uheld" i de 5 år.

Med uheld mener jeg en fuldstændig udløsning hvor der er en pumpende fornemmelse i kønnet.

Det er helt normalt, at man kan opleve der siver sæd ud af sig selv, uden disse pumpende bevægelser, f.eks. i forbindelse med massage af prostata. Men dette er ikke en peak orgasme!

Det er min erfaring, at når man kan rumme meget høj seksuel energi og ligger og "surfer" omkring 90% - ja så kan man også mærke, at nu bliver energien lidt for intens og man kan nå at tage sine forholdsregler og slappe helt af. Her kan det også godt være at der siver noget sæd ud, men så længe der ikke er de pumpende bevægelser, er det i min optik ingen peak orgasme. Jeg har heller ikke oplevet "tømmermænd" og energitab i forbindelse med disse.

Nogle mænd oplever smerter i kuglerne og kønnet i forbindelse med ikke længere at udløse energien, men dette har jeg ikke oplevet. Det har faktisk været nemt for mig at tilvænne mig til denne måde at dyrke sex på. Når man oplever disse smerter, kan det hjælpe at dyppe klokkeværket i iskoldt vand. Blid massage kan være til hjælp til at fordele energien med. Vi har alle forskellige måder, der virker for os og det handler om at finde sin egen.

10 gode grunde til at droppe udløsningen / peak orgasmen

1. Du holder din seksuelle energi i kroppen.
2. Du får mulighed for at opbygge et højere seksuelt energi niveau og nydelse.
3. Du får mulighed for at opleve andre former for orgasmer f.eks. hel krops orgasmer.
4. Du bestemmer selv hvornår de seksuelle aktiviteter stopper - ikke din udløsning.
5. Du slipper for de kraftige humør udsving efter en peak orgasme.
6. Din pik bliver mere fast og hård og kan vokse sig større og du kan mere med din pik fordi den har mere kraft og energi.
7. Du mere kraft og styrke til at kunne bolle din kvinde ind i andre former for orgasmer f.eks. livmoder orgasmer og helkrops orgasmer.
8. Du flytter dit fokus væk fra at skulle præstere noget bestemt, nemlig en udløsning under sex.
9. Du bliver i stand til at gå mere helt ind i nuet og oplev det som er.
10. Du får mulighed for dybe kropslige, seksuelle, hjertelige og spirituelle oplevelser - det som Tantra i virkeligheden handler om.

God fornøjelse der ude - Thor Sejer - Livetssted.dk © 2016