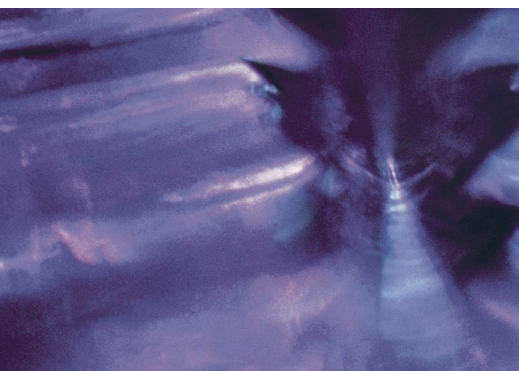
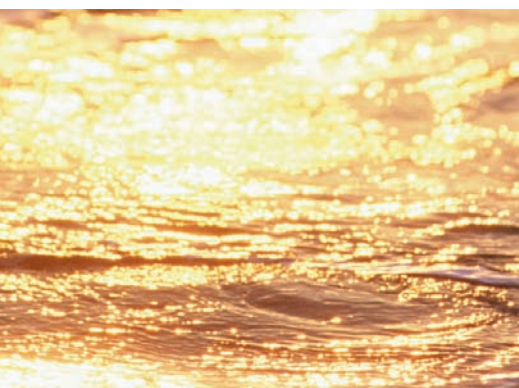


# Sex

## ur ett nytt perspektiv



Den sexuella energin är själva livskraften som strömmar genom oss alla. Vi kan rikta den sexuella energin på det vanliga sättet genom orgasm, eller vi kan omfördela den så att den ger oss mer energi och mer kärlek. Hur man gör det tillsammans visar *Diana Richardson* i sin bok "Håll glöden levande".



**A**lla är intresserade av sex. Det är det enda ämne som allt sedan tusentals år fortsätter att ständigt fascinera oss. Vi kan till och med bli helt besatta av det. Det säger *Diana Richardson*, aktuell med sin bok "Håll glöden levande" på svenska.

Man märker omedelbart om ett samtal handlar om sex. Människors huvuden kommer närmare varandra och det finns ett slags dämpad intensitet. Det är som om själva luften hade blivit tätare.

- Men när folk är rädda för att prata om sex eller skäms för sex och dess "djuriska" natur, kan det finnas en påtaglig känsla av separation, säger Diana. Det finns liksom en skärm som isolerar och en spänning som omger dem.

Faktum kvarstår att vare sig man diskuterar sex eller ignorerar det, vare sig man tränger undan det eller uttrycker det, vare sig man njuter av det eller står ut med det, är det den i särklass mest betydelsefulla aspekten av vårt liv.

Sex finns alltid i vårt sinne. Det utgör ett centralt tema i våra tankar och dagdrömmar. Det är en del av vår kemi, eftersom varje levande varelse på den här jorden har skapats i sex genom förening av manliga och kvinnliga celler. Vår medvetenhet om detta börjar tidigt i barndomen när vi helt naturligt börjar smeka våra könsorgan med oskuldsfull, njutningsfull förtjusning, och vår sexualitet följer oss genom hela livet i varierande stadier av utveckling och uttryck. Den utgör en källa till mycket av både smärta och glädje, njutning och obehag. Den avgör ofta om vi känner oss lyckliga eller olyckliga, den styr om vi upplever extas eller ångest.

Den enkla handlingen med

att måla våra tånaglar eller läppar samt att stänka på oss parfym eller rakvatten utgör olika steg mot att dra till oss sex.

- Detta är verkligen uppenbart numera när vi hela tiden överöses med sexuella bilder, ord och filmer. Media använder sex för att göra reklam, vanhedra och skandalisera människor. Folk använder det för att styra, locka, skymfa och överge. Att vi är så oerhört intresserade av mode och vårt utseende har en hel del med sex att göra. Att ses som attraktiv av någon ger oss vitalitet och självförtroende, även om vi själva inte tycker att den personen är särskilt attraktiv.

När det finns en ömsesidig åtrå, ser vi möjligheten till kärlek och detta fyller oss med glädje.

- Det är det vi alla innerst inne längtar efter, att älska och bli älskade. Inget annat kan ersätta det. Och när vi älskar någon blir sex ett ständigt närvarande medel för kommunikation.

Sex kan också vara orsaken till missförstånd, gräl, våld, förvirring, missnöje och rastlöshet.

- Jag har hört sägas att män tänker på sex var tredje minut och att kvinnor tänker på det var sjätte eller sjunde minut. Hur statistiken nu egentligen ser ut kvarstår ändå faktum att vi människor har en kontinuerlig relation med sex, vare sig vi gillar det eller inte.

**DET FINNS HELT** enkelt inget sätt att hålla tillbaka den sexuella energin. Den är själva livskraften. Även om vi i våra tankar ofta försöker skilja på sexuell energi och "annan" energi, är sanningen att allt är ett och detsamma.

- Energi är helt enkelt energi med inbyggd förmåga att röra sig, och den rör sig, vare sig nu livskraften uttrycker

sig genom sex eller överlevnad, inom konsten, idrotten eller musiken. Och även om vi försöker, kan vi inte trycka ner eller bortse från denna energi. Vi kan bara lära oss att kanalisera den på det mest intelligenta och upplyftande sättet.

Även om sex nu är så allmänt förekommande, är det sällsynt att någon har upptäckt ett sätt att få full tillfredsställelse eller utveckla ett kärleksfullt hjärta genom att ägna sig åt sex.

- Modern forskning visar att en "genomsnittligt" sexuellt aktiv person upplever orgastisk extas i tjuugo sekunder per vecka - eller nittio sekunder per månad, det vill säga arton minuter per år. Och detta utgår från en orgasm som varar i tio sekunder, säger Diana leende. Även tio sekunder kan verka vara ett fantastiskt resultat! Under femtio år av sexuell aktiv ålder har vi alltså förmånen att uppleva orgastisk extas i sammanlagt ungefär femton timmar. Det är förvånande och frustrerande, när du tänker på hur många gånger du



*Diana Richardson* är född i Zululand, Sydafrika. Hon är jurist och massageterapeut. 1979 blev hon lärjunge till den indiska mystikern Osho. Diana har sedan början av 1990-talet undervisat i tantra för par, tillsammans med sin man *Raja Richardson*.

### Ledtrådar

- Den sexuella energin är själva livskraften som strömmar genom oss alla.
- Genom att balansera våra manliga och kvinnliga energier kan vi njuta av en hälsosam, energigivande, sexuell relation.
- Vi kan rikta den sexuella energin på det vanliga sättet genom orgasm eller vi kan omfördela den så att den ger oss mer energi och mer kärlek.
- Sex transformeras på ett kreativt sätt till en verkligt upplyftande upplevelse.



**"Sex är den i särklass mest betydelsefulla aspekten av vårt liv."**

har älskat och hur mycket ytterligare tid som går åt till att drömma om och vändas över sex.

Det är ganska uppenbart att det här med kärlek och sex inte är något som de flesta av oss är speciellt nöjda med. Sex är inte den orgastiska, oskuldsfulla och andliga kraft som det är avsett att ►



# KRISTALL RUMMET



Trollslända i silver

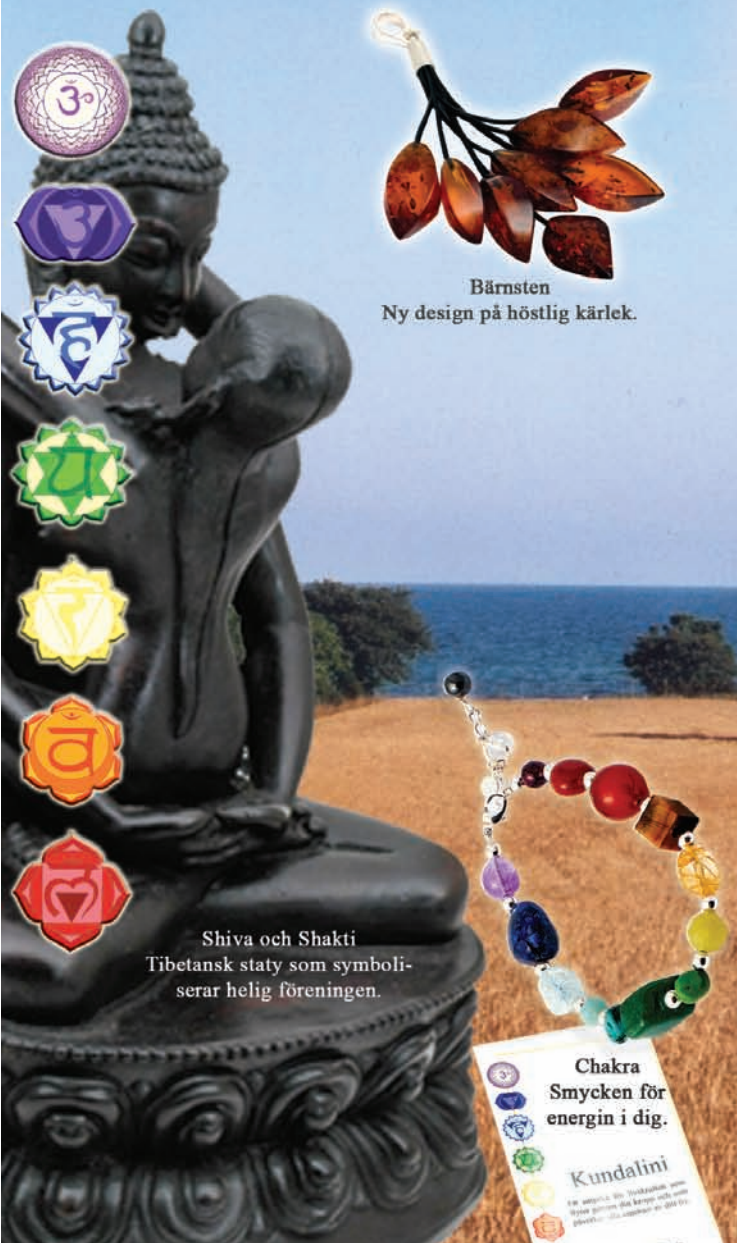
Smycken, kristaller och stenar, gör smycken själv, naturlig rökelse, heminredning, healingverktyg mm.

Se mer och handla direkt på:

[www.kristallrummet.se](http://www.kristallrummet.se)

08-714 8810

Fler återförsäljare välkomnas!



Bärnsten  
Ny design på höstlig kärlek.

Shiva och Shakti  
Tibetansk staty som symboliserar helig föreningen.

Chakra  
Smycken för  
energin i dig.

Kundalini



vara, något som för iväg oss in i en värld av kärlek och verklig passion. Det ger oss inte djup tillfredsställelse och styrka att möta varje dag med entusiasm. Inte heller har det förmåga att ta oss med bortom alla krav eller begränsningar som finns i vårt dagliga liv.

Det är vanligt med sexuella problem mellan kvinnor och män. Det kan vara sexuella övergrepp, frigiditet, tveksamhet, för tidig utlösning, impotens och brist på intresse för sex.

**FÖR ATT KUNNA** ändra på det här och finna den djupa sexuella tillfredsställelse vi är ute efter, måste vi börja föra in intelligens i vår syn på sex. Vi måste börja se på det på ett annat sätt, ur ett annat perspektiv. Vi måste se bortom fortplantningen eller omedelbar fysisk njutning och tillfredsställelse. Denna nya bild kommer att ge oss nya, fräscha insikter när det gäller den sexuella energin, hur den reagerar på bästa sätt och hur man använder sex som en fortlöpande skapelseprocess för kärlek mellan män och kvinnor.

– Och de goda nyheterna är att sex är en ytterst hälsosam kraft som även kan fylla oss med energi, och vi kan njuta av det och använda det för att gagna oss på bästa sätt.

**SEX HAR I SIN** högsta form en gudomlig eller andlig sida. Det för dig "hit", till det gudomliga i det innevarande ögonblicket, där du känner dig underbart väl till mods. Allting vilar helt perfekt på sin rätta plats. Det är en orgastisk, biologisk extas som uppkommer ur det dynamiska samspelet mellan motsatta krafter och som ger näring för anden.

– Tråkigt nog anser många religiösa människor att sex är en avvikelse från vägen till Gud. "Undvik sex till varje pris" har vissa av oss fått lära oss, även om du nat-tetid ägnar dig åt att drömma rastlöst om det och på dagarna tänker tvångsmässigt på det.

Detta är ett stort missförstånd och en svår förlust för mänskligheten, anser Diana Richardson. Om sex begränsas till fortplantning och snabb tillfredsställelse samtidigt som vi bortser från dess subtila andliga funktion, slösar vi bort vår livsenergi, vilket påverkar både sinne, kropp och själ. Med tantra, det kosmiska balanserandet av manliga och kvinnliga energier, yin och yang, positivt och negativt, dynamiskt och receptivt, kan vi föra in kärlek och andlighet i vårt liv, både det inre och det yttre livet, samt lära oss att leva bortom de

begränsningar som en enkel biologi uppställer.

- Vi erbjuds möjligheten att återvända till naturen såsom män och kvinnor och att hitta kärlekens andliga språk genom den fysiska akten att älska med varandra. Det är en annorlunda bild av sex än den vi har ärvt. Tantra ger oss nya insikter och en helt annan syn på sex och dess funktion.

**HEMLIGHETEN I TANTRA**, och dess främsta syfte, är att den sexuella energin får stöd att hållas kvar i kroppen. Den släpps inte slentrianmässigt ut genom orgasm eller ejakulation.

- Den stannar kvar inne i kroppen och återvinns, säger Diana. Genom detta uppfyller vi vår orgastiska potential. Det är i denna andra halva, den uppåtstigande fasen, som den sexuella energin får möjlighet att återvända till sin källa i

- Att få tillgång till denna andra fas av vår sexuella energi genom att tillåta den att vända inåt och uppåt är det som tantra kan ge oss. Tantra visar oss att sex kan inriktas på att skapa mer liv, inte bara ett annat liv.

Denna andliga fas av den sexuella energin uppkommer när män och kvinnor lär sig att slappna av tillsammans när de har sex. Detta går emot den gängse upplevelsen av sex som en ansträngning, en aktivitet som innebär spänning och press.

- Vi tror att ju mer vi gör i sexlivet, desto mer kommer det att hända och desto större blir belöningen. Vi tänker knappast på att ta det lugnt!

Något som vi inte inser är att verklig sexuell extas går hand i hand med fysisk avslappning. Ju mer vi slappnar av, desto mer känner vi. Faktum är att extas och



**NÄR VI OMFÖRDELAR** den sexuella energin genom avslappning kan vi vända den inåt och uppåt, där den automatiskt absorberas på nytt av kroppen och återanvänds. Inom tantra talar man om detta steg som att man placerar en fot på det första steget av en inre steg för växande. Så småningom kommer en bortglömd energibana att bana sig väg och öppna en kanal i kärnan av kroppen. Vi upplever detta från könsorganen och uppåt som en flödande elektromagnetisk ström, ett underbart gyllene ljusfenomen.

- När vi uppmuntrar den andliga fasen av sex i stället för att hindra den som vi gjort i okunnighet, blir den sexuella kärleken till en helig upplevelse som fylls med förundran. ☺

**Text** ur boken "Håll glöden levande" av Diana Richardson

**Redigering** Monica Katarina Frisk

**Bild** ColourBox, Comstock Complete

## Mer energi

"Håll glöden levande" av Diana Richardson. Energica Förlag, 2008.  
[www.love4couples.com](http://www.love4couples.com)  
[www.livinglove.com](http://www.livinglove.com)



## Inspiration

Den manliga och den kvinnliga kroppen liknar varandra. Ändå är de på väldigt många sätt olika. Och skillnaden innebär alltid att de kompletterar varandra. Allt som är positivt i manskroppen är negativt i kvinnokroppen, och allt som är positivt i kvinnokroppen är negativt i manskroppen. Det är detta som gör att när de möts i en djup orgasm, blir de till en enda organism. Det positiva möter det negativa, det negativa möter det positiva och båda blir till ett – en cirkel av elektricitet. Det är därför som sex har en så stor dragningskraft och lockelse. Denna dragningskraft beror inte på att människan är en syndare eller omoralisk. Och det beror inte på att den moderna världen har blivit alltför lössläppt. Inte heller beror det på oanständiga filmer eller böcker. Det är något mycket djupt rotat, mycket universellt. Dragningskraften beror på att både det manliga och det kvinnliga är halva kretsar, och det finns en inbyggd tendens i existensen att gå bortom allt som kanske är ofullständigt så att det blir fullständigt. Detta är en av de yttersta lagarna – inriktningen mot fullständighet. Naturen avskyr ofullständighet, allt som är oavslutat och ofullständigt. Det manliga är ofullständigt och det kvinnliga är ofullständigt. De kan bara ha ett ögonblick av fullständighet, och det är när deras elektriska kretsar blir till ett och deras tvåsamhet upplöses. Det är därför som de två viktigaste orden i alla språk är kärlek och bön. I kärlek blir du till ett med en enda individ, i bön blir du till ett med hela universum. Och kärleken och bönen är likadana när det gäller hur de egentligen fungerar.

Osho, Vigyan Bhairav Tantra,  
Vol. 2, kapitel 27

## ”Verklig sexuell extas går hand i hand med fysisk avslappning.”

hjärnan för att därigenom vitalisera och ge näring åt ”mästarkörtlarna” (tallkottkörteln och hypofysen) i kroppen. Dessa körtlar har en djupgående påverkan på hälsan.

Man vet att den sexuella aktiviteten kan släppa lös många hormonella faktorer som på ett positivt sätt påverkar kropp och själ, och allt sedan urminnes tider har sex förknippats med ett långt liv och andlig upplysning. När den sexuella energin åter kan absorberas och återanvändas, blir sex till en upplivande, energigivande kraft. Detta brukar man kalla den andliga eller generativa fasen av den sexuella energin och det är här som könsorganen värnadsfullt ses som de generativa (eller skapande) organen.

spänningar är raka motsatsen till varandra. Spänningar skapar hetta och rastlöshet, medan extasen uppstår ur en sval, inre frid. Spänningarna minskar och drar ihop, medan avslappningen öppnar upp och expanderar. Spänningarna skapar en topp, medan avslappningen skapar en dal. Spänningarna framtvingar en befrielse, medan avslappningen medger ett upptagande av energin.

- Avslappning är kännetecknande för hela tantramiljön. Det innebär att när vi slappnar av och sjunker ner i vår sexuella energi, i stället för att bygga upp den till en topp och sedan förlösa den, blir resultatet att vi får mer livsenergi och mer kärlek.