

СЕКС И БЛАЖЕНСТВО

(уз експериментална мерења и истраживања)

УТИЦАЈ СЕКСУАЛНОГ ЖИВОТА НА БИО-РЕГЕНЕРАЦИЈУ ПУТЕМ ОТВАРАЊА ТОКА ЖИВОТНЕ ЕНЕРГИЈЕ)

Од давнина се сексуалност везује за здравље, младост и лепоту. На разне начине се већ миленијумима говори о биорегенеративном утицају сексуалности али до нас су углавном стизале замагљене представе обавијене табуима и дезинформацијама.

Модерна истраживања указују на позитиван утицај сексуалности на биорегенеративне процесе али је и поред тога присутна велика количина конфузије у овој наизглед једноставној области.

Зато ћемо покушати да, слободно од предрасуда, размотримо у чему се састоји тај утицај, зашто утиче и како утиче. Обично имамо више информација о постојању утицаја, али о томе зашто утиче а поготову како имамо много мање знања.

УТИЦАЈ СЕКСУАЛНОГ ЖИВОТА НА БИО-РЕГЕНЕРАЦИЈУ

Одавно су већ истраживачи утврдили да је секс добар за здравље. Стимулише централни нервни систем, опушта тензије, потири стрес. Помаже женама и мушкарцима да остану здрави и млади. Профињен секс побољшава расположење уопште и замењује лекове као што су тренквилизери и антидепресиви. Људи који су развили више облике сексуалног уживања су много ефикаснији у осталим областима живота и имају више снаге за рад, породицу и пријатеље према најновијим истраживањима. Оргазам, а поготово екстатични оргазам је најинтензивније задовољство за које је човек способан. Због тога оргазам има важну улогу у хармонизацији психе и одржавању здравља. То је велико уживање и није чудно што велики број људи чезне за њим

Зашто бисмо учили профињавање сексуалности? Разлози су већини очигледни. Ипак, набројаћу неке: хуманија сексуалност доводи до зближавања међу партнерима на стварнијем нивоу и омогућава продубљивање љубави међу њима. Изражавањем и задовољавањем разних жеља се боље упознају и стичу међусобно поверење и блискост. Стичу сигурност да могу да пруже једно другоме све што им треба што искључује потребу за тражењем других партнера.

Уопште, веза између партнера јача и они су чешће сретни и када су заједно ван кревета. У извештајима људи који су трагали на путу оргазма и даље, свакодневно добијамо сведочења о оживљеним браковима, о опуштенијој деци и позитивном утицају на целу околину. На послу су предусретљивији и кооперативнији.

Размотримо сада ову рачуницу коју је за нас израчунао професор Брауер из истраживачког центра Пало Алто: просечан оргазам траје свега 10 сек.; просечно се води љубав једанпут или два пута недељно. То је двадесет секунди недељно, минут и по месечно, осамнаест минута годишње. У педест година то је само петанест сати. За петнаест сати уживања у оргастичкој екстази, ми проводимо толико много хиљада и хиљада сати размишљајући о сексу, бринући о сексу, сањајући о сексу, желећи секс, планирајући секс. Профињавањем секса и учењем

екстатичких уживања, можете да проведете велики број тих сати уживајући у сексу. Интензивно водећи љубав и доживљавајући екстазе. Остварујући своје хумано право, градећи љубав са партнером. Остале хиљаде сати које смо бескорисно губили у планирању или тузи, сада можемо да употребимо за креативна испољавања у другим областима. Они који су применили различите методе за профињавање сексуалности нас извештавају да је могућа таква количина уживања и задовољства за коју нису ни у сну могли да помисле да постоји. То обично има огроман позитиван утицај на њихове животе. Жене и мушкарци који су профињавали сексуалност су постајали самопоузданији, опуштенији, већи оптимисти, снажнији и срећнији него икада раније према истраживањима широм света а и према мојим искуствима у свакодневном раду на клиници.

На жалост, секс је још увек табу тема иако већ читав век психолози, филозофи, лекари и други пишу и причају о важности прихватања и ослобађања сексуалне енергије. Пружили су нам бројне доказе да занемаривање важности сексуалности води хипокризији у најважнијим областима живота, злоупотребама и перверзијама. Начин да се то избегне је освешћивање и профињавање сексуалности и прихватање своје природе. Како је рекао један тантрички учитељ: "Секс је само почетак, секс није крај. Али ко пропусти почетак, пропустиће и крај".

Фројд и Рајх су још пре скоро читавог столећа истицали колико је потискивање сексуалности штетно и колико физичких и психичких болести такав акт изазива: неурозе, психосоматске болести, национализме, фашизам, инцест, силовања, емоционалну кугу итд. Онда су неки слојеви друштва покушали супротно и нису потискивали него су се препуштали и тако смо добили сексуалну револуцију шездесетих, која се изродила у претеривање, што нам није донело жељене резултате него само умор и разочарење. Сада се питамо шта урадити? Како уживати, како спојити сексуалност и љубав? Како расти у овом све контрадикторнијем свету? Покушаћу да укажем на неке могуће одговоре.

ЗАШТО СЕКСУАЛНОСТ УТИЧЕ НА БИОРЕГЕНЕРАЦИЈУ

Постоји више врста теорија које покушавају да пруже одговор на ово комплексно питање. **Биолошке теорије** дају врло парцијална објашњења па се на њима нећемо задржавати. **Психолошке теорије** су већ много комплетније али тиме и мање егзактне. **Психосексологију** су у модерним временима засновали Фројд, Рајх, Мастерс и Дзонсон, Каплан, Брауер, Дејвидсон и други.

Фројд је животну енергију називао либидом, а Рајх је назива биоенергијом, а касније оргонском енергијом. Они су сматрали да је у основи животне енергије сексуалност. Рајх прати ток животне, тј сексуалне енергије кроз организам, законитости њеног пулсирања и узроке блокирања животности човека. Мада је Рајх покушавао да зађе што је могуће дубље у основе функционисања животне енергије, он је наглашавао да су облици у којима се та животна енергија манифестује врло разноврсни. Они се могу проучавати на наизглед сасвим различите начине, а у складу са психофизичким законитостима као и са методолошким донетима. Друге области медицине проучавају манифестације живота на нивоу физиолошког, биохемијског, биоелектричног итд. Мој став је да су изучавања свих ових нивоа веома драгоцене и да се никако не искључују са рајхијанским поставкама, већ са

различитих аспеката осветљавају постојање и манифестације живота. Даља истраживања у овим областима ће вероватно водити до интеграције ових за сада неповезаних и неусклађених сазнања о функционисању људског бића. У рајхијанској психотерапији су изучавани ефекти дејства психе на сому и обрнуто. Нарочито је проучавано дејство емоционалне компоненте која је и најтеже доступна опсервацији.

По Рајху, репресивним васпитањем, нарочито сексуалном репресијом, се у људима ствара нешто као оклоп што онемогућава слободан ток енергије унутар тела а такође онемогућава контакте са светом. Када се оклоп манифестује на пољу психе, Рајх га назива карактерни оклоп а кад се манифестује на пољу коме назива га мускуларни оклоп. Функција оклопа је да чува потиснуте емоције и да спечи њихово изражавање. Терапија има за циљ да дође до тих потиснутих емоција. Рајх сматра да се некад може продрети анализом и разговором, а некада се лакше продире преко соматског става. У другом случају се та емоција појави пре сећања из детињства, које би објаснило шта она значи. Тако је Рајх пратио ток виталне енергије кроз тело и уклањањем препрека простирању енергије (мишићних тензија) постигао за то време изненађујуће резултате у психотерапији.

По Фројду и Рајху, карактер се формира на основу теорије психосексуалног развоја и фиксације. У зависности од степена психосексуалног развоја који је достигнут пре фиксације се формира карактер једне особе. Они који су фиксирани у оралној фази су мање организовани и инфантилнији од оних који су фиксирани у нпр. фалусној фази. Поред питања о тачности, ова поставка носи у себи и вредновање и суд о особама које су означене као нпр. оралне или анално-компулсивне или фалусно-нарцистичне.

Рајх је Секс-економију дефинисао као природно-научну дисциплину, емпиријски засновану теорију сексуалности, тј. теорију о улози сексуалности у економији. То није само психолошка теорија, него је и критика капиталистичког друштва. У многим идејама изнетим око 1924. налазимо ставове за које се данас залаже хуманистичка психологија и које су биле основ студентских покрета.

На бази ових схватања су се формирале разне варијације психосексолошких теорија али нам простор не дозвољава да их наведемо. Заједничко им је схватање неопходности прилаза животне енергије и схватање да се животна енергија тј. сексуална енергија може да веже за сукцесивне стадијуме развоја.

Постоје разлике у схватању о томе да ли треба или не треба експлицитно објашњавати концепт животне енергије да би се разумело телесно и психичко искуство сексуалности и оргазма. Већ вековима се људско биће схвата као енергетски систем. Јога, борилачке вештине, грчка медицина, кинеска акупунктура, као и многе друге области, базирају своју праксу на појму тела као проточног енергетског система. У ово се уклапа Фројд са својим схватањем либида као и Рајх са биоенергијом. Са заменом Њутнове физике квантном и Ајнштајновом релативношћу уместо апсолутног поимања простора и времена схватање материје и енергије је добило нову димензију – меусобну заменљивост, претварање једног у друго. И то не само на нивоу фотона – честице или таласа, већ и у телу људског бића. Ове нове парадигме, које укључују концепте попут самоорганизујућих система, везују живе биолошке системе за физику и доводе у сумњу механичко схватање природе. Појмови попут биоенергије или телесне енергије постоје већ

стотинама година, као нпр. Ћи енергија у кинеској акупунктури или Шиатсу, у општеприхваћеним третманима чак и од савремене медицине.

Баш због те неопходности отварања тока енергије кроз организам да би се доживело сексуално искуство и оргазам, сексуалност је моћно средство за биорегенерацију ако не и најмоћније природно средство за биорегенерацију.

Зато је упутно да стручњаци помогну људима да решавају бројне проблеме из ове области учењем адекватних метода. На пример, иако већина људи чезне за задовољством, парадоксално а често наилазимо на велики страх од задовољства.

Ауторитарна цивилизација развија код људи **страх од задовољства**, тј. немогућност доживљавања пријатног због потискивања непријатног. То отуђење од живота није биолошког него социо-економског порекла. Карактерно оклопљавање је узрок тог страха јер се осећања потискују. У пракси нам се показало да тек када се освесте и прихвате потиснуте емоције, отварање ка задовољству се неће више доживљавати као угрожавајуће. Али, за већину, користећи енергију потиснуте сексуалности развило се патријархално друштво са секундарном, перверзном и уништеном сексуалношћу.

Појам **емоционалне куге** нам на типично Рајхов начин пластично објашњава нашу општу али невидљиво разорну бољку. То је неприхватање дубоких осећања и спонтаних кретњи, својих и туђих, што има за поседицу уништавање живота, слободе и целе природе. Особе заражене емоционалном кугом следе круте вође и не могу да поднесу спонтана и природна изражавања и животност. Сексуална репресија је основно средство распростирања емоционалне куге.

Не указују само сазнања модерне психотерапије на биорегенеративно својство сексуалности. Стари народи су такође користили та својства, на пр. Кинези су низом сексуалних положаја утицали на здравље а Индуси су профињавањем сексуалне енергије отварали неслућене резерве биорегенерације.

Ипак, само у почетку нам може изгледати универзално тачна једноставна формула: што више секса – више здравља. То је тачно само док је тиме подржан правилан ток животне енергије, развој личности и прихватање осећања. Обрће се у своју супротност ако је секс употребљен као бег од осећања, као начин постизања моћи, заустављања психолошког раста итд. Тада се ток живота кочи и формирају се блокаде. Одлеђивање ових процеса у психотерапији сведочи стално о неопходности прихватања осећања, поготово оних која су везана за сексуалност. На пример, опште је прихваћена предрасуда да је женски оргазам комплетиран са контракцијама пубококцигеалног мишића. Али, то је тек четврти од укупно девет стадијума комплетног оргазма и честа последица ове грешке су обољења бубрега. Велики број хомосексуалаца брзо губи младост и виталност јер стимулише енергетски центар чију енергију онда потпуно погрешно усмерава. Итд.

Значи, схватање улоге емоција и тока енергије који је везан за њих је од пресудног значаја за коришћење огромног биорегенеративног потенцијала сексуалности.

КАКО ПОБОЉШАТИ СЕКСУАЛНОСТ И БИОРЕГЕНЕРАЦИЈУ

Искуство ми је показало да је добро пратити доле изнесен редослед метода рада на побољшавању сексуалности и развоју оргазма и да се често многи проблеми решавају већ на почетним нивоима.

1. давање информација о сексуалности - често је незнање узрок дисфункције.
2. разјашњавање предрасуда и стереотипија које могу да онемогућавају иначе сексуално адекватне људе.
3. учење како уживати тј. бихевиоралне методе у комбинацији са методама рада на телу.
4. решавање проблема на емоционалном нивоу. Методе психолошког раста или психотерапије, поготово телесне психотерапије.
5. промена енергетског нивоа на коме особа функционише ТП методама. Живљење на ниском енергетском нивоу може довести до недостатка сексуалног узбуђења уопште, на пример. Висок ниво енергије особе обично не умеју да каналишу, итд.
6. успостављање пуне пулсације преко сегменталне и функционалне интеграције методама ТеПсинтезе.
7. комплекснији нивои екстатичких искустава. Мада парадоксално звучи, искуство показује да су неке особе морале да оду у вежбама даље од оргазма да би могле да имају и обичне зреле оргазме. Ипак такви случајеви су релативно ретки.
8. Профињавање сексуалности.

Запазила сам да је енергетски контакт и енергетско спајање део који недостаје већини савремених сексуалних приручника. Улога рајхијанских терапеута је да попуне ову празнину и тиме омогуће комплетније учење уживања у овој области живота.

Циљ едукације је отварање капацитета за проживљавање дубоких и спонтаних емоција (што се зове едукација о осећањима) и раст у способности да се живи сврховито (што се зове едукација о сврси). Током едукације се ради на интеграцији мишљења, осећања и понашања.

Да би смо били у стању да побољшамо биорегенеративне процесе сексуалношћу, требало би да боље схватимо природу развоја оргазма јер оргазамичко блаженство је најинтензивније позитивно искуство за које смо као људска бића способни и као такво веома, веома биорегенеративно.

ОРГАЗАМ: МЕРЕЊА, НОРМЕ И ФУНКЦИЈА

Запажања, мерења и истраживања оргазма указују на разноврсност у овој области а не на једнообразност. Истраживања су рађена у области оргазма али мислим да нигде нису толико систематски занемаривана. Шта учинити када се резултати мерења не слажу са нашим хипотезама и сликом о себи? Да ли ћемо занемарити мерења да би опстала наша слика света или ћемо да наша тумачења мењам у складу са чињеницама?

Мерења нам указују да постоје значајне разлике међу оргазмима, да се разликују врсте контракција, њихово трајање, и други параметри. Такође, на нивоу субјективног доживљаја и искуства, нема много интерсубјективне сагласности међу људима. При том, скоро свако мисли да његов доживљај важи за све. На нивоу доживљаја, Оргазам је за неке људе само физичко искуство, за неке првенствено енергетско спајање, за неке и емоционално контактирање, отварање срца, за неке је ту најважнији социјални престиж, а за неке је то духовно искуство

па говоримо о мистичном језгру еротике. Интеграција свега тога је ретка али не и немогућа. Претпоставља се заједничка суштина, али мерења указују на разлике, што ствара парадокс.

Обично се сматра да сексуалност има само једну улогу : да омогући продужетак људске врсте. То јесте њена прва улога али заборављају се и остале улоге сексуалности. Друга улога је психолошка добробит уживања, опуштање и психофизиолошка регенерација читавог система. Трећа улога сексуалности је развој свести и духовно уздизање. Тужно је што обично знамо само за прву, другу назиремо а о трећој скоро ништа не знамо. (Прве две имају и животиње а само је трећа карактеристична искључиво за људску врсту.)

У једном замишљеном дијаграму, хоризонтална равна сексуалног понашања и активности: хетеро, хомо, транссексуалност, разне парафилије итд полако добијају право грађанства, што је у реду, само се вертикална равна зауставља у распону дисфункција – просечна функција. Само најинтензивније позитивно психолошко искуство за које смо као врста способни никако да добије право грађанства код нас. Искуства у нашој школи за едукацију стручњака у области телесне психотерапије – TePsintezis, указују да се, поред осталог, ниво сексуалне функције може повисити специфичним методама и да обучени људи могу успешно да преносе знање даље, у раду са својим клијентима. Пошто је ово веома осетљива тема, посебна пажња се обраћа на етичност понашања, тако да су сексуалне злоупотребе искључене.

Иако смо током вишедеценијске праксе помогли многим клијентима да разреше сексуалне дисфункције и остваре оргастичку потенцију, констатовали смо да постоји једна група клијената која није реаговала на рад који се базирао на уској дефиницији сексуалне функције, али методе проистекле из шире дефиниције сексуалне функције(продужени сексуални оргазам) су дале добар ефекат. Наиме, јављао нам се велики број младих жена које су имале проблема са достизањем оргазма. Неке од њих су себе дефинисале као аноргастичке иако имају оргазам по деф. Мастерс и Џонсон али не и по деф. W. Рајха. Оне су осећале да то није оргазам по њиховој мери и патиле због тога. Оне су говориле да осећају да су њихове болести(депресије, ранице на грлићу материце, хипертензије, тиреоидна жлезда, витилиго итд) повезане са тим стањем недостатка већег оргазма и са инхибицијама. Када смо отворили ток животне енергије, који се мери у објективним истраживањима, и шири оргазам од уобичајног, који се мери у објективним истраживањима, болести су се углавном изгубиле и оне су постале здраве и задовољне жене. Последице сувише уског схватања сексуалне функције и оргазма се спомињу и у стручној литератури, на пример, амерички лекар, Др. Стивен Чанг, реферише о болестима бубрега које су настајале јер су парови, после почетка контракција код жене мислили да је тиме завршен оргазам па престајали, иако је то тек четврти од девет стадијума пуног оргазма, што се обично не зна. Кад су клијенткиње научиле да пређу свих 9, комплетирајући тиме оно што је за нас шира функција, болести бубрега су се повукле и жене су оздравиле. Код мушкараца је био видљив утицај продуженог оргазма на биорегенерацију и на имунитет, на пример.

Грешке стручњака који су у оваквим случајевима сексуалну функцију проглашавали за дисфункцију и обрнуто, отвара потребу за одговором: да ли је продужена сексуална активност и продужени оргазам – нормално или поремећено

полно понашање ? Нажалост, просек се сматра нормалом а продужена активност често се сврстава у сатиријазу или нимфоманију. Свакако да постоји поремећај такве врсте, у случају када нема задовољења и љубави међу партнерима, али никако се не могу други облици продужене полне активности сврстати у поремећено понашање, него многи спадају у развијеније форме, као што ћемо касније видети.

Да би смо помогли код што већег броја дисфункција, мислим да морамо разумети функцију, проширити своју дефиницију и гледишта, која ћемо базирати на објективним мерењима.

МЕРЕЊА

Мислим да за сада можемо мерити:

1. тип контракција: површне, дубоке, стежуче, избацујуће, мешане дубоке и плитке, мешане стежуће и избацујуће итд.. Такође, меримо размак између контракције. Мерења показују да, како се развијају, оргазми постају дужи, контракције се дешавају у дубљим нивоима ткива, а саме контракције постају измењене и растегнуте.
2. дужину: трајање целог оргазма, (прво секунди, онда минути, па до сата), трајање једне контракције, трајање емисионе фазе, трајање ејакулације итд.- све се продужује у времену.
3. врсту можданих таласа: истраживања указују да су промене на ЕЕГ-у у продуженом оргазму и екстази врло случне променама у стању дубоке медитације. Такође долази до уједначавања активности две хемисфере мозга.
4. остали физиолошки параметри: респирација, срчана активност, мишићна тензија итд... се умирују и побољшавају
5. ниво хормона: истраживања показују да се повећава ниво ендорфина у мозгу у развијенијим стадијумима оргазма.
6. интерсубјективна сагласност – постоји сагласност на сваком нивоу развоја

Историјски, мерења су се развијала:

Оргазам је W.Рајх покушавао да дефинише и мери у складу са појмовним апаратом и мерним инструментима времена у коме је живео, око 1920. Он дефинише оргастичку потенцију као: „способност препуштања току животне енергије без икаквих кочница, способност потпуног пражњења целокупног израженог сексуалног надражаја кроз невољно пријатно грчење тела”.

После Рајха, оргазам су покушавали да дефинишу и други истраживачи: Хамилтон (1929.) врши истраживања у Америци и дефинише: „Реч оргазам означава спазмодично, високо задовољавајуће осећање са којим се сексуални акт завршава и код жене и код мушкарца.”

Кинси (1948.) после неколико хиљада интервјуа, дефинише мушки оргазам као: „...серија постепених физиолошких промена, развоја ритмичких покрета тела... праћено изненадним олакшањем са конвулзијама и ритмичким аналним контракцијама.”

Нешто друкчије, Мастерс и Џонсон, 1966, дефинишу мушки оргазам као процес од два стадијума. У првом стадијуму је карактеристично осећање ејакулативне неопходности, или осећање да ејакулација долази које за 2 - 3 секунде прерасте у сазнање да се тај процес не може зауставити, одложити или на неки други начин контролисати. У другом стадијуму семе креће кроз уретру ка напоље. За време овог стадијума мушкарац субјективно пролази кроз две фазе: у првој контракција мишића изазивају сензације грчења, а у другој се региструје количина избачене семиналне плазме. Мастерс и Џонсон су женски оргазам описали као „кратку епизоду физичког ослобађања”, али су такође приметили ређу реакцију код појединих жена коју су назвали „статус оргазмус”, који карактеришу или „серије брзих понављајућих оргазмичких искустава између којих се не опажа размак или једна дугачка оргазмичка епизода... Статус оргазмус може трајати од 20 до више од 60 секунди.”

У оквиру западне психологије и медицине, истраживања и учења везана за оргазам, углавном се задовољавају постизањем било каквог оргазма. Истраживања се фокусирају на лечење сексуалних дисфункција или на освешћивање потиснутих осећања. Још није ни продрла идеја да је могуће постићи и екстазу, а не само оргазам. Да ли је то зато што је љубавни живот тако дуго био потиснута и забрањена тема, или зато што је и обичан оргазам релативно ретка и комплетно несвесна појава?

Ипак, мали број научника почиње да истражује и шире просторе од обичног пражњења. Рајхијански психотерапеут аустралијанка Џули Хендерсон и амерички психотерапеут и сексолог Брауер из Калифорније су истраживали „даље од оргазма” на западу. У области западне сексуалне терапије такође се Ирена Касорла бавила „макси оргазмом” код жена који траје сат, два или више. У својој књизи „Г тачка”, Алиса Кан, Ладас Беверли, Випл и Пери, извештавају о женама које имају мултипле оргазме од сат и више. Добинс и Јенсен извештавају о мушкарцима који су имали мултипле оргазме без ејакулације. Постоје и разна друга истраживања и сведочења.

Алан Брауер, психијатар и профЕСОр на Стенфорду, оснивач медицинског центра за стрес и контролу бола у Пало Алту, са својом женом Доном Брауер, развија програм који називају „Продужени(експандирани) сексуални оргазам”-ЕСО. Они се надовезују на радове Мастерс - Џонсона и Фишера који су извршили прецизна истраживања оргазма и нпр. код жена и мушкараца пронашли да оргазам траје око 4-12 сец.

У својој пракси, Брауерови су сусретали парове који су извештавали о необично дугачким оргазмима, 5 до 15 па и више минута што их је мотивисало да више истражују ову тему, а и сами да науче. Трагање, лично искуство и сведочење неких пријатеља и клијената им је пружило доказе да је продужени климакс од сат, два могућ и да се може научити. Полако су почели да развијају структурирани истраживачки програм. До сада су преко 5000 парова обучавали у продужавању оргазма. Пратећа студија указује на 15% учесника ових програма који су успели да продуже оргазам за месец дана учења, а 30% за два или три месеца. Резултате свога рада су презентирали на низу стручних семинара. Такође, постоје снимљене видео траке које сведоче о могућностима продужетка оргазма и индивидуалним разликама у реализацији. Парови који су учили ЕСО су обични људи и жене. Неки

су се првобитно јавили због сексуалних проблема - фригидности, импотенције и сл., а касније су развили своје могућности далеко изнад уобичајених граница. Брауерови истичу да ESO није само продужена предигра. То није само мултипли оргазам нити је то неки древни источни систем суптилне спиритуалне дисциплине. **Шта је онда ESO?** За жену, ESO је дубок трајан оргазам стално растућег узбуђења које траје од 30 мин. до сат или више. Јављају се интензивне, мерљиве, непрекидне надовезујуће мускулатурне контракције два типа - површне и дубоке. За мушкарца, ESO је прва фаза оргазма, онај тренутни врх интензивног уживања, баш пре него што мушкарац осети да ће да ејакулира, продужен у времену од 30 мин. до сата или више. За то време је чврста ерекција и обилна секреција чисте провидне течности.

ESO означава искуства на различитом нивоу интензитета који се појачава у свакој фази учења. За жену, тврде Брауерови да ESO обично почиње са „стежућим вагиналним контракцијама као код обичног кратког оргазма, али оне се настављају без паузе или одмора између контракција током једног мин. или више. Свака контракција је кратка и траје око једне секунде. На вишим нивоима, женски ESO карактеришу дуге „избацујуће” контракције дубоких мишића пелвиса. Свака контракција може да траје 10 сец. или више. Њу одмах прати друга избацујућа контракција или једна или више стежућих вагиналних контракција од којих свака траје неколико сец. То стање помешаних дубоких и плитких контракција се назива фазом И. Може се продужити 15 мин. или више. Жена је субјективно доживљава као непрекидно оргазмичко уживање које се повећава и уједначаје, али не опада. У овој фази ESO, жена је свесна да мора вољно да тражи сензације да би се пела више и избегла спуштање и падање. На највишем нивоу женског ESO који се назива фаза II непрекидни лагани таласи избацујућих контракција дубоке мускулатуре пелвиса замењују помешане контракције фазе I. Свака контракција траје 30 сец. и нема периода одмора између њих. Ову фазу жена субјективно доживљава као непрекидно оргазмичко пењање. Оне осећају као да су на глаткој успињућој оргазмичкој стази. Оне осећају како не треба да се труде да би тамо остале. Оне могу да спусте ниво узбуђења и зауставе ESO искуство онда када она или партнер пожелеле. Оне могу врло брзо да поново да уђу у ESO у следећих 24 сата када то она и партнер одлуче. Тај брзи поновни улазак у ESO се назива „брза оргазмичка реакција”.

За мушкарца, Брауерови сматрају да ESO такође представља изузетно искуство: „Мушки оргазам се обично састоји од 2 фазе: фазе емисије која траје 3 - 5 сец. праћена осећањем потребе за ејакулацијом и тада фазом ејакулације од отприлике 10 контракција која траје око 10 сец. У фази II ESO-а, фаза емисије је продужена до једне минуте, 10 мин. или више - праћана интензивном али не и обавезно продуженом фазом ејакулације. Мушкарац субјективно доживљава ту фазу као непрекинуто оргазмичко уживање. Они су свесни да морају вољно да се концентришу на технике за контролу да би избегли преваљивање у ејакулацију. То се доживљава као пењање према повећаном узбуђењу, уједначавање, пењање више, и опет уједначавање. На највишем нивоу мушког ESO, у фази II мушкарац се налази у непрекидном стању оргазмичке емисије тридесет мин. или више. Провидна течност извире непрекидно кап по кап из његовог пениса. Његов анални сфинктер је опуштен и отворен. Као и код женског ESO, он осећа да је на

оргазмичкој стази непрекидно се пењући и он сада више не мора да се концентрише на задржавање ејакулације. Када он или његов партнер одлуче, он може да ејакулира. Фаза ејакулације може да се састоји од 20 или више интензивних контракција и да траје 20 или више сец. Ако он и његова партнерка желе, мушкарац који има искуства са фазом II може тада са продуженом стимулацијом да оствари пуну или парцијалну ерекцију и да поново уђе у емисионо стање оргазма врло брзо после ејакулације, у опсегу од пар мин. или чак секунди”.

Извештаји Брауерових говоре о великој добробити продуженог оргазма на здравље и непостојању лоших ефеката или опасности у оквиру нормалне популације. Жене и мушкарци који су учили продужени оргазам и профињавање сексуалности су постајали самопоузданији, већи оптимисти, снажнији, повећао им се радни капацитет и ефикасност и осећали су се срећнији него икада раније. Истраживачи наглашавају важност емоционалног контакта са партнером, међусобне подршке и сталног побољшавања односа. Ако се партнери отворе, стално се откривају нова и већа уживања и све веће блискости правог контакта. Што више партнери осећају љубав и поверење, утолико се више међу њима остварује интимности и уживања.

РАЗВОЈ ОРГАЗМА

После свих ових разматрања сматрам да бисмо могли да нашу класификацију оргазма опишемо детаљније и проширимо новим подкатегијама. Проучавајући описе оргазма у разним духовним и психолошким традицијама, у описима клијената, наших пријатеља и људи које срећемо, постало нам је очигледно да се ти оргазми драстично разликују. Изнели смо хипотезу да реч оргазам описује једну врло широку лепезу доживљаја са врло финим и изнијансираним разликама. У скаду са тим смо предложили увођење нових термина за различите категорије оргазма. Општу категорију оргазма бисмо схватили као задовољавајући врхунац сексуалног доживљавања у том тренутку, чије карактеристике зависе од тренутног нивоа свести. Ипак не треба заборавити да сви оргазми имају заједничку суштину. Од нашег ступња свести зависи колико је дуго и са каквим искривљењима можемо поднети. Отуда разлике и класификације.

Да би смо ту суштину могли да поднесемо дуже од неколико секунди, неопходан је развој целокупне динамике личности у почетку а касније трансценденција личности. Неопходна је стална интеграција осећања и сврхе. То значи освешћивање потиснутих болова, страхова, бесова, зависности, и осталих страсти. Неопходан је развој морално-вредносног система и стална интеграција са освешћеним осећањима. Тек тај напор омогућава дуже остајање у контакту и доживљавање заједничке суштине оргазма.

Али, да почнемо од почетка:

ПРИМИТИВАН ОРГАЗАМ

Примитиван оргазам карактерише рану фазу развитка човечанства и ниво свести близак животињском. Свест је фокусирана на брутално пражњење, како би Рајх

рекао, уринирање у жену, и не мора постојати осећај љубави према партнеру. Задовољство је доста мало и више личи на олакшавање и истресање. У случају мушкарца, то је туцање, а не чињење жене срећном. Примитивни оргазам карактерише неселективно препуштање сваком партнеру, пожуда усмерена само ка задовољењу сексуалног инстинкта и пажња усмерена само на сексуалне органе. За жену је то рупа која тражи чеп. За време примитивног оргазма опсег свести је сужен. Психодинамика таквих особа је обично неразвијена и сиромашна. Пражњење је конвулзивно и оставља субјективан утисак испражњености и олакшаности. Траје око 3-6 секунди. Што се тиче типа контракција, доминирају брзе стежуће контракције код жене, а код мушкарца имамо фазу емисије од 3-4 сек. и контракције у току неколико секунди.

Даљи ниво оргазма ће се односити на профињавање те животиње у нама, са којом нити смемо потпуно изгубити контакт, нити јој потпуно повлађивати. Ако изгубимо контакт са том примитивном базом, долази до импотенције или фригидности, а ако се само животиња испољава, долази до разних перверзија. Рајх је описао најдрастичнија извитоперавања у виду порнографије, фашизма, емоционалне куге и уништења живота.

НЕЗРЕЛИ ОРГАЗАМ

Незрели оргазам је ретко потпун, а уживање је обично мало. Карактерише га оштра неусклађеност импулса. Либидинозни и реактивни импулс нису фузионисани, тако да на пример, у случају перверзије, једна форма импулса преовладава, док је друга одељена и доминира у одвојеном делу живота. Свесни идентитет је сужен само на прихватљиву слику себе, а остало је потиснуто у несвесно. Велики број потиснутих осећања се онда механизмом пројекције приписује другим људима, нпр.: сексуална привлачност, одбацивање, узбуђење, понижење, наклоност итд. Као што нам дела психоаналитичара показују, та збрка је нарочито велика у области сексуалности. Мислим да широку категорију незрелог оргазма можемо поделити на:

1. нарцисоидни оргазам кога често прати осећање омнипотенције и убеђење „Ја сам центар света. Све је део мене”
2. перверзије - парафилије
3. блокирани оргазам (фригидност и импотенција)

У случају фригидности или импотенције, због блокирања неког осећања као што су бес, бол, страх и слично, енергија се каналише ка разрешењу унутрашњег конфликта, путеви пражњења су привремено затворени, што најчешће резултира недостатком оргазма. Тек ширењем свести кроз веће прихватање себе и других, путеви пражњења се у неким случајевима поново отварају.

У категорији незрелог оргазма, ако постоји, пражњење је лимитирано само на један до тела и не доноси осећање потпуног задовољства. Партнер се злоупотребљава као објекат, често на веома рафиниране и садистичке начине у којима се интелигенција ставља у службу манипулације. Ако размишљамо о категоријама психозе и неурозе, клиничка пракса обично показује да психозе углавном доживљавају

обично пражњење, без задовољства, а понекад нарцисоидни преплављујући оргазам, док неке ретке форме психоза доживљавају перверзни оргазам.

Неурозе се обично ограничавају на перверзије и на блокирани оргазам. Међутим, вероватно је да постоје и изузетци који отварају поље истраживању.

Широку категорију перверзија бисмо могли да поделимо на групу која инклинира ка психотичном расцепу или нарцисоидним перплавлјивањима, и на горњу групу у односу на нашу кривуљу, коју би карактерисала типична неуротична стања, отуђење и злоупотреба партнера као објекта.

Незрели оргазам траје отприлике од 6 до 0 (импотенција и фригидност) секунди. Ако их има, контракције су брзе, стежуће и плитке. Задовољство се обично осећа само у гениталној зони, а не у целом телу. У случају блокираниг оргазма, контракција нема.

Да бих била јаснија, покушаћу ово постављање према партнеру као према субјекту или објекту да објасним у складу са учењем филозофа Бубера. У случају односа као према злоупотребљаваном објекту, реч је у ствари о односу ЈА-ЈА, то јест ја се односи према својој пројекцији, а не према стварном и реалном човеку. Тек у зрелом односу и зрелом оргазму се успоставља однос ЈА-ТИ где се партнер прихвата као реална и одвојена особа са својим карактеристикама.

Овде нећемо толико говорити о перверзијама чије описе можемо наћи у сваком уџбенику психијатрије, него ћемо класификовати нека незрела стања сексуалности и њеног извитоперавања у перверзије на којим најалост велики број људи остаје целог живота, и која су толико честа да их сматрамо просечним а тиме и нормалним стањима. У ствари, то су перверзна застрањивања од природне спонтане и радосне љубави међу људима. Застрањивање од пуног контакта и блискости. Те перверзије ћемо описати онако као се најчешће јављају међу мушкарцима и женама.

За мушкарце:

1. доказивање мушкости и сопствене вредности путем обарања свега што носи сукњу.
2. секс као облик маструбације у коме је вагина надокнада шаке.
3. мушкарац ласка себи и болује од илузије да је добар љубавник (божји дар женама) и покушава да то по сваку цену докаже.
4. мучи га осећање мање вредности и убеђен је да све жене чезну за "великим" (увек већим од његовог).
5. неспретан је јер није учио и не пита, и не покушава да научи, и тиме остаје неискусан, да би на крају остао делимично или сасвим импотентан.
6. презире жене и жели само да их понизи са сексом.
7. осетљив и поетски надахнут мукарац може све да поквари вољењем које је тако дубоко озбиљно и значајно да подсећа више на погребну свечаност него на опуштени чин живе радости итд.

За жене:

1. срамежљивост и устезање; блокира се ток енергије и препуштања.
2. осећање кривице и кајања да ради нешто што не би смела.
3. плаши се трудноће и не усуђује се да тражи употребу заштите.

4. ако се предаје сексуалном чину рационално и секс јој је више у глави него међу ногама.

5. полни акт је за њу само тражење оргазма (безуспешно лечење психичке празнине коју не може да попуни ни један мушкарац, а са мушкарцем није у стању да успостави стварни контакт).

6. секс је за жену облик робне размене (доказ љубави, награда за пажњу, мито, романтични доживљај, радозналост, тражење гаранција за своју привлачност и сл.).

7. страх пред одбијањем (боји се да ће је мушкарац искористити, злоупотребити, одбацити и тиме понизити); због тог страха не улази у однос, а ако уђе, блокирана је (помоћ у овом опису ми је пружила књига Е. Флисара „Чаробњаков шегрт”).

Значи, од суштинске важности је да ли у сексуалном акту партнеру прилазимо као субјекту или објекту. Да ли остварујемо пун контакт, присуство и прихватање, или га злоупотребљавамо као објект.

Обично се у пубертету, кроз игру, иживе незреле форме и уз подршку зреле средине, поступним каналисањем енергије се иде ка зрелијим формама оргазма и целокупног понашања.

ЗРЕЛИ ОРГАЗАМ

Зрео оргазам данашњег времена је пожељна фузија љубавног и разарачког у човеку. Може се достићи само ако поред физичке привлачности међу партнерима постоји и неки вид љубави и прихватања. Такав оргазам је много богатији и доноси пуно среће и много више уживање него претходне форме. Поред отварања према другој особи, оргастичко конвулзивно пражњење омогућава снижавање нагомиланих стресова, ширење задовољства по целом телу и постизање стања дубоке релаксације. Мерења показују да траје неколико секунди (4 -10). Контракције су обично дубоке, стежуће, понекад помешане са ретким избацујућим (за жену). Оба партнера доживљавају конвулзивни оргазам рефлекс у целом телу

На нивоу зрелог оргазма оба партнера уживају једно у другом и показују да их помисао на партнера узбуђује и испуњава радошћу и мирином. На овом нивоу, човек се идентификује са целокупним психофизичким организмом. Прихвата и тело и психу интегрисајући их. Међутим, он повлачи границу између себе и других, значи доживљава свој оргазам као нешто издвојено од средине. Треба да имамо на уму да преко биосоцијалних појасева - интернализоване матрице културних премиса, породичних односа, друштвених оквира, као и свеприсутне социјалне институције језика, логике, етике и закона, средина на овом нивоу врши снажан утицај на обликовање ставова према сексуалности.

Имајући у виду претходна разматрања о оргастичкој потенцији, сматрам да бисмо могли да проширимо Рајхову дефиницију и да зрели оргазам дефинишемо као: способност препуштања току животне енергије без икаквих кочница, способност потпуног пражњења целокупног зајаженог сексуалног надражаја кроз невољно пријатно грчење тела, што нас оставља са осећајем потпуног испуњења и веће отворености и љубави према партнеру.

Продужени оргазам

Продужени оргазам би могао да буде прелазна форма између зрелог оргазма и развијених форми. Њега би карактерисало трајање оргазма од неколико минута или више али остајање на овом нивоу свести. На овој тачки се типови контракција значајно мењају и код мушкарца и код жене. Жена почиње са брзим стежућим контракцијама, којима онда следе избацујуће. Идући према екстази, контракције постају спорије и сталније. Код мушкарца, аутоматске контракције пубококцигеалног мишића се смењују са његовом релаксацијом. Јављају се повремене контракције простате, и емисија провидне течности. Фаза емисије се продужава на неколико минута или сати, а кад се допусти, ејакулација је у неким случајима продужена - 20 и више контракција током 20 или више секунди. У екстази се ово стање продужених контракција стабилизује (Брауер, 1980.). Према истраживањима, позитаван ефекат овог продуженог уживања се огледа и у другим областима живота као што су побољшани интерперсонални односи и већа радна способност и креативност.

Делови човечанства, развијеног света, изгледа да достижу сада овај ниво свести и продужене оргазме па је логично очекивати да ће се еволуција наставити. Како ће изгледати тај наставак еволуције? Мислим да нам као модели могу послужити људи који су отишли даље од зрелог оргазма у развоју ове специфичне функције, а и у свом целокупном развоју. На основу њихових извештавања и истраживања која се врше у овој области, даљи развој бих поделила на две широке категорије: екстатичног и недуралног оргазма.

За ове категорије, удаљеније од зрелог оргазма, изгледа да ће бити карактеристичан још бољи контакт са осећањима, што значи ширење свести на рачун несвесног као освешћивању целе несвесне зоне. Ширење свести ће омогућавати све већи контакт са сржи бића и осећањима љубави и радости која су у сржи. Истовремено и контакт са околином ће се побољшавати. Партнери ће моћи све више да прихватају и воле једно друго без обзира што су у потпуности свесни мана партнера. Блокаде у телу ће нестати а ток енергије ће бити све снажнији и потпунији.

Међутим, истовремено то је и један потпуно нов квалитет. Могли бисмо да га опишемо као стање у коме ја није више средиште личности, него на његово место долази аутентичније јаство. То је парадоксално стање у коме се има осећај губитка граница, али свест и интегритет личности остају. У случају психозе губитак граница доводи до осећања угрожености и губитка интегритета личности, а у трансцедентном стању до велике радости, осећања екстазе или дубоког мира и спокоја. Врло је тешко писати о овом трансцедентном и недуралном стању свести јер се оно, као што је већ истакнуто, не може у потпуности схватити само разумом, на рационалном нивоу. Описиваћемо га путем аналогија (као што је) или путем негације (нити једно нити друго). али једино доживљај овог стања и искуство вам могу донети пуну спознају.

Мислим да би се могло рећи да се у екстатичном оргазму учимо да се, отварајући се према партнеру и потпуно стапајући се са њим, отварамо и према свему што постоји, а да на недуралном нивоу не водимо више љубав са партнером него са целим Универзумом без граница али са свешћу.

Ово стапање супротности и јединство са свим што постоји је битно другачије од позиције једне шизофреније. Зато се увођењем термина надиндивидуални сведок покушава помоћи у разграничењу ових стања. Критеријум за разликовање је

чињеница да, мада једна шизофренија доживљава стапање себе и другог, та фузија је праћена страхом, дезинтеграцијом и конфузијом, а у блаженству имамо осећај дубоке једноставности, радости и спокоја. „Мистицизам је фузија без конфузије а шизофренија је фузија уз конфузију (Вилбер).”

ЕКСТАТИЧНИ ОРГАЗАМ

После зрелог оргазма вероватно ће следећи ниво бити екстатичан оргазам који карактерише ширење свести, доживљај јаке размене енергије са партнером и огромно уживање. Током оргазма се не доживљавају грчевите конвулзије као у претходним формама, него су конвулзије драстично измењене, успорене или изостају. Цело тело је опуштено и проточно. Генитална зона даје само почетни импулс. Партнери осећају силну љубав и преданост једно према другом, али и прожимање са целокупном стварношћу око њих. Екстаза је знатно интензивнија и траје неупоредиво дуже од претходних категорија оргазма, значи не неколико секунди него неколико минута или неколико сати. Контракције су продужене, споре и сталне. Код жена преовлађују избацујуће, али измењене контракције. После успињања и изједначавања, да би се попео у екстазу, мушкарац улази у стање сталне релаксације пубококцигеалног мишића, а контракције простате се настављају. Мушкарац може више минута или сати да остане у емисионој фази и доживљава дуго задовољство као и жена. Истраживања указују да су промене на ЕЕГ-у у екстази врло сличне оним у стању дубоке медитације. (Брауер 1990).

Важно је нагласити да екстазу пре свега карактерише трансценденција и долазак на виши ниво свести. Према истраживању М. Ласки за екстазу је типично: доживљавање такозваног мистичног искуства, откривање новог начина постојања, спознаја комплексних знања, бесконачности, осећања славља, савршенства, огромног задовољства и радости, остварење дубоког контакта, губитак разлика, времена, простора, телесности, речи, жеља, туге, грешности, доживљавање сензација кретања енергије на горе и унутра, праћено осећањем спокоја и мира. Наравно, екстаза се може доживети и без сексуалног односа, а тада су најчешћи „окидачи”: контакт са природом, уживање у музици или некој другој уметности, религиозно искуство, креативан рад, лепота, али екстаза у љубави је најлакши, најчешћи начин и према изјавама многих људи, најприроднији начин.

Током сексуалног односа се могу јавити различите врсте екстазе. „Оргазам долине” је дуготрајно вођење љубави са контролом оргазма. Партнери се обично одричу оргазма, а ређе иду по ивици оргазма. Оргазам долине карактерише одсуство конвулзија. У другим формама екстазе оргазам је присутан али су конвулзије измењене и продужене. Проучавање старих традиција и мистериозних петих Веда ме наводи на претпоставку да је од оргазма долине интензивније буђење Кундалини, онда долази екстаза Бrame, дубља је екстаза Вишну и на крају екстаза Шиве означава трансценденцију у области не-дуалног.

У оквиру описане скале, на сваком следећем нивоу екстазе, енергија је јача, опаснија, у зависности од количине неосвешћеног материјала и све финија са све већим осећањем блаженства. Међутим, на нивоу екстазе још увек постоји дуалност одвајања себе од околине, док се тек на следећем нивоу недуалног укида двојство.

У староиндијским хинду терминима ово би био Савикалпа самади, док на следећем стадијуму можемо говорити о Нирвикалпа самадију.

Екстатичан ниво оргазма везујем за Wilberове трансперсоналне појасеве. „Ови појасеви представљају област спектра која је наиндивидуална, где човек није у потпуности свестан своје поистовећености са тоталитетом, али се ни његов идентитет не везује за границе појединчног организма” (Wilber). Екстатичан оргазам често има карактеристике неке од паранормалних појава као што су: астрално путовање, видовитост или извесна мистична стања.

Још је К. Г. Јунг заступао тезу да је мистични доживљај уствари доживљај архетипова. По њему су мистици људи који имају посебно јасан доживљај процеса колективног несвесног. Абрахам Маслов је овакве доживљаје звао врхунским искуством - сведочаством света.

Описане категорије доживљаја, па и доживљај екстазе за време сексуалног акта би биле нека врста водича у свет духа. Човек тада спознаје ширу, богатију и стварнију реалност од уобичајене. Те спознаје далеко надмашују и најсмелије снове. Отвара му се нови ниво постојања. На том новом нивоу постојања он почиње да се са већом пажњом, љубављу и разумевањем односи и према другима и према себи. Полако почиње да доживљава да нема границе између њега и других и то га испуњава огромном радошћу. У остварењу бивствених вредности, како би Маслов рекао, руководи га мета-мотивација.

На овом нивоу можемо имати проблема са илузијама (макио), или везаностима за уживања. Ако се везаности превазиђу и ако се отворе ка чистој радости бивања, даљи пут ка Духу је могућ.

На екстатичком нивоу оргазма особа не само што ужива у партнеру и показује радост због присуства партнера, него обожава партнера и бива обожавана. То потпуно отварање и сагледавање божанске суштине партнера омогућава спознају божанског у њему самом, док се границе губе и сагледава се заједничка божанска природа.

Важно је имати на уму да се екстаза не може на силу изазвати или из радозналости. Она се природно јавља на путу развоја свести и стремљења ка Духу. Могућност да се догоди можемо повећати знањем услова и поседовањем информације да је то могуће и да се великом броју људи већ догађало.

Мислим да слободно можемо рећи да је екстаза најинтензивније позитивно психолошко искуство које је могуће доживети. Више и комплексније форме екстазе би смо могли назвати блаженство.

НЕДУАЛНИ ОРГАЗАМ

Недуални оргазам има врло мало сличности са оргазмима претходних нивоа. Више је то дуготрајније стање свести него тренутни доживљај. Излази се из оквира времена, улази се у бесконачност. Зато дужина боравка у овом ступњу индивидуално варира - сати, дани, године... Колико је мени познато, контракције нису мерене, али изгледа да их нема.

Пошто се укида принцип посматрача на овом нивоу нема више издвојених доживљаја нити онога ко доживљава. Постоји само Једно Све. Карактерише га свесно Јединство са целом природом, спокојство и стање блаженства. Могли би

смо рећи да се на овом нивоу не води више љубав са партнером, него са целим Универзумом, а ти јеси тај Универзум.

По Маслоу то би било досезање стања потпуне самоактуализације и остварење селф-трансцендентних потреба. По Рајху, то је стање слободе од блокада и карактерног и мускуларног окопљавања, а по Ч. Келију остварена интеграција сексуалних импулса са моралним системом. Јединство са свим што постоји Кен Вилбер назива Универзални ниво свести или ниво Духа. Старе традиције Тантре, Тао и друге нас упућују да се овај ниво може досегнути трансформацијом сексуалне енергије.

На Универзалном нивоу свести, човек је поистовећен са универзумом, тоталитетом, апсолутом, и он је свестан јединства са свим што постоји. Према психологији перенис „тај ниво није ненормално стање свести, није чак ни измењено стање свести, већ пре једино право стање свести, при чему су сва остала пре свега илузије... Укратко, човекова најдубља свест је идентична са крајњом реалношћу Универзума” (Вилбер). Овај ниво космичке свести или ниво Духа је дакле, човеков врхунски идентитет.

Психологија перенис нам објашњава да су сви други нивои свести, па тиме и оргазма, додала бих, привид, а ми смо занети па не примећујемо то. Када се сетимо и спознамо једну реалност, двојство се укида, сексуалност као привлачење два одвојена дела се укида и ми улазимо у недуално постојање. Освешћује се и мушки и женски део особе, по Јунгу и анима и анимус. То је стање у коме нема одбацивања, цепања, мржње или несхватања. По речима ретких мудрих људи који су привремено или стално боравили на том нивоу, осећа се блаженство или дубоки мир и спокој. Хармонија са свим што постоји. Рекла бих да сексуалност замењује чиста радост живљења.

На путу ка нивоу Универзалног се често, успут, развијају такозване моћи или сиди. Онај ко је пробудио у себи те способности да психички манипулише средином може да их почне да користи за остварење себичних циљева и зато велики учитељи стално упозоравају на ту опасност. Али онај ко то ради аутоматски показује да је застао на путу и да није досегао крајњи циљ - стање универзалне свести. Јер, како би Вилбер рекао: „Када је појединац средина, какво значење уопште може да има манипулација? То би још увек подразумевало неки танани дуалитет”.

У методама за трансформацију сексуалне енергије се врло велика пажња обраћа подизању енергије до срца и отварању срца: Додирните се срцем, примите партнера у срце итд. Могло би се рећи да срцем а не разумом вршимо спознају. Да поновимо речи великог учитеља Рамане Махаршија: „Идеја да је онај који види другачији од виђеног пребива у уму. За оне коју су икада пребивали у Срцу, онај који види исто је што и виђено”.

То је суштина свих врста оргазма, по мом мишљењу - директна спознања реалности. Неприпремљени, не можемо је поднети дуже од неколико секунди.

РАЗВОЈ СВЕСТИ И БЛАЖЕНСТВО

БЛАЖЕНСТВО : МИТ ИЛИ РЕАЛНОСТ ?

Мада је блаженство врхунско, најинтензивније позитивно психолошко искуство за које смо као људска бића способни, ми смо се од њега удаљили и допустили смо да падне у заборав. Зашто ?

Више нисмо чак ни сигурни да заиста постоји па се питамо да ли је блаженство мит или реалност? Блаженство је за већину људи постало мит о коме се говори у легендама, бајкама, сновима, и многи тврде да је то нешто измишљено. Да спада тамо где су Анђели, Богови, измишљене религије, измишљени рај.... Евентуално га могу искусити неки светци или надљуди?

Истина је да се блаженством много манипулисало у прошлости и да треба бити опрезан. На сву срећу скорашњи огроман помак науке у контексту холографске парадигме је омогућио ближа истраживања до тада неприступачних области ума а истраживачи нам дају новооткривене мапе стварности које манипулацију подводе под контролу.

Нове гране психологије а и прастаре традиције тврде да је блаженство уствари реалност која свакога чека у будућности. То је потенцијал који сви људи поседују. То је наше генетско право које смо донели рођењем. Блаженство је нормално у процесу психолошког раста и развоја. Постоје људи који доживљавају блаженство. Могуће је мерити га у научним истраживањима. Блаженство може бити део свакодневног искуства. Блаженство је РЕАЛНОСТ.

ТАБУ БЛАЖЕНСТВА

Пуно је напора учињено до сада да се разоткрије табу сексуалности. Нажалост велики део те енергије је залутао вулгаризацијом и поједностављивањем у порнографију и злоупотребу. Очигледно смо превидели нешто врло битно када се тако нешто догодило. Мислим да смо превидели један много дубљи и скривенији табу. Табу блаженства. Чини ми се да је то тачка на којој треба наставити овај важан и преко потребан рад, јер се његови резултати одражавају не само на пољу људске сексуалности него на саму основу хармоније данашње цивилизације.

Шта нас спречава да доживљавамо блаженство ако је то наше природно право и јавља се у тренутцима нашег дубоког контакта са сржи Бића ? Да ли смо свесни да постоји читав низ забрана које нас отуђују од наше суштине и спречавају нас да прихватимо све нивое своје природе? Терају нас на површину која се проглашава свим што имамо. Цепату нас на делове без контакта. Да би се одржала површност, роботизација и алијенација, блаженство мора постати забрањено и све више табу тема.

Мислим да је табу блаженства у основи садашње цивилизације лажи. Табу блаженства одржава наше отуђење јер би га искуство блаженства излечило. Табу блаженства омогућава садашњој потрошачкој и отуђеној цивилизацији да опстане а ми се не усуђујемо да погледамо истини у лице. Просто смо стекли навику да све више издајемо себе. Да напуштамо трагање за стварним Селфом и да све одлучније бранимо мале вештачке творевине навика које проглашавамо за своје Ја. Тако се процес отуђења развија стравичном брзином. Такође, не смемо заборавити да је табу сексуалности најпогоднији за хипнозу маса и тиме камен темељац владања и манипулације масама. Одричући се сексуалности и блаженства, човек се расцепи и

лако пада у заборав самога себе. Онда свака будалаштина лако нађе плодно тло.

Тако настаје "топовско месо"Бесловесно се рађамо и бесловесно умиремо....

На ужем пољу сексуалности смо схватили да табу сексуалности шкоди нашем здрављу. Да ли смо свесни чему шкоди табу блаженства ? Табу сексуалности нарушава наше здравља али табу блаженства одржава наше отуђење на још дубљем нивоу. Тај табу спречава наш раст и развој на суптилнијим равнима. Ако нема развоја и освешћивања, нема ни раста у ширини љубави.

ФУНКЦИЈА БЛАЖЕНСТВА

Да ли је функција блаженства иста као функција оргазма ? Сматрам да није. Као што је Рајх још давно рекао, функција оргазма је да одржи физичко и психичко здравље. Можемо додати - и да одржи нашу целовитост и непрекинут ток животне енергије.

Међутим, мислим да је функција блаженства уствари развој свести. Како ?

Са психолошке тачке гледишта, свест је психолошка функција која се развила из потребе одлагања реакција, због адаптације и преживљавања, а главна намена јој је повећање степена слободе у доношењу одлука. Наиме, наши далеки преци су били примарно реактивна бића, а развој врсте је ишао ка све посредованијој и посредованијој (ре)акцији. Да би се одлука одложила и тиме повећала шанса за избор боље алтернативе, било је нужно интернализovati ефекте стимулације. То омогућава већу динамику и тиме бољу предикцију. "Тако се свест развила из потребе одлагања реакција, а главна намена јој је – повећани степени слободе у доношењу одлука." (Огњеновић, П. 1996).

Тај базични процес се манифестује у многим областима људског живљења па, ако пажљивије размислимо, и у области оргазма. Ако желимо више форме оргазма, морамо повећати степен слободе у доношењу одлука. Постизање тог циља може бити праћено предивном наградом – екстазом , а постизање већег степена слободе - блаженством. Суштина развоја оргазма и јесте учење одлагања непосредне, инстинктивне реакције и повећање степена слободе у доношењу одлука.

Истраживања и мерења показују да, како се развијају, оргазми постају дужи, контракције се дешавају у дубљим нивоима ткива, а саме контракције постају измењене и растегнуте, лучи се више ендорфина, мождани таласи све више личе на оне које добијамо при медитацији, и сукцесивно се отвара дубљи унутрашњи слој обраде информација. Интерсубјективна сагласност је значајна и поред индивидуалних одступања.

На основу тога и тврдимо да одлагање непосредне реакције омогућава настанак феномена који се констатују објективним мерењима и могу се истраживати и мерити у складу са правилима научне методологије истраживања.

Природа развојности оргазма нам даје основу за класификацију ступњева оргазма која би могла, у свом најгрубљем облику, овако да изгледа : једноставни, блокирани, зрели, холистички. У свом детаљнијем прегледу класификација би била: примитивни, незрели, перверзни, лимитирани, блокирани, зрели, продужени, екстатични, блаженство, недужни. Могуће су још финије нијансе које су описане у каснијем тексту, приликом детаљног приказа предложене теорије развоја оргазма.

Мислим да она није била комплетна без детаљнијег објашњења функције блаженства.

Кад је сексуални инстинкт у питању, важно је разумети да се ми, као врста, тек сада, уствари, почињемо да успињемо ка стварно људском нивоу. У смислу развоја, од почетног ступња – једноставних, простих оргазма, сличних животињском нивоу, па преко привремених блокада, учењем одлагања непосредне реакције, садржавања и каналисања, тек долазимо на људски ниво зрелости и слободе у доношењу одлука, који се на крају, усклађивањем, претвара у недурални или божански ниво потпуног јединства са свим што постоји.

Наша теорија развоја оргазма тврди да је функција оргазма психичко и физичко здравље, уз већ познату функцију продужетка врсте. Функција блаженства је да нас на социјалном нивоу води ка једној хуманијој цивилизацији а на индивидуалном нивоу – развој свести. Блаженство је једна скоро потпуно неистражена област и углавном се не схвата њен значај за наш опстанак као људске врсте. Много ирационалног стида и страха спречавају прилаз блаженству. Сматрам да је освешћивање блаженства предуслов за даљи развој људског бића.