



Dette er artikkelforfatterne

Pål-Esben Wanvig og Maria Jeanne Dompierre bor og arbeider sammen ved Externsteine, som er en av de mest berømte kraftplassene i Europa. De er profesjonelle spirituelle lærere og healere innen Rainbow Reiki, White Feather Sjamanisme, Lemurian Tantra, Reinkarnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon. Deres livsoppgave er å hjelpe mennesker å utvikle seg til å få et lykkeligere, sunnere og mer tilfredsstillende liv. De gir sin kunnskap og erfaring videre i kurs og utdannelser i flere land. De underviser slik at deltagerne praktisk kan benytte sin nye kunnskap i sitt daglige liv på en enkel måte.

Kontaktinformasjon: Tlf: 72 60 10 08

E-post: post@wanvig.eu

www.rainbowinstitutt.com

Er du ikke fornøyd med din egen kropp? Føler du deg for stor, liten, tykk eller tynn? Er du tilfreds med sexlivet? Ønsker du av og til at du har det bedre erotisk sammen med din partner? Er det vanskelig for deg å snakke om erotikk og sex med din partner eller andre? Ønsker du å lære mer om forspill, sex og etterspill? Da er denne artikkelen midt i blinken for deg!

Et sunt og aktivt sexliv er en av de viktigste hjørnesteinene i et langvarig, lykkelig og komplett forhold, selv om det finnes unntak som blant annet har med helsesituasjon og sykdom å gjøre.

Dette er selvfølgelig et sensitivt tema å skrive om. Men vår erfaring er at rundt åtti prosent av de langvarige parforholdene som vi har erfaring med, det vil si par som har vært sammen i minimum fem år, lever mer

Kunsten å skape et lykkelig, kjærlig og langvarig parforhold

En praktisk artikkelserie med fokus på kjærlighet, parforhold og Tantra for både par og single. Par vil finne konkrete ideer om hvordan finne lykken igjen samt hvordan forebygge problemer i parforholdet. Single kan blant annet lese om hvordan finne sin rette partner.

Artikkelserien passer godt for:

- Alle par og single.
- Par som har problemer og ønsker å bli lykkelige igjen.
- Par som ønsker å forebygge fremtidige problemer.
- Single som ønsker hjelp til å finne sin rette partner.

Tidligere artikler i denne serien:

1. Kunsten å skape et lykkelig parforhold (introduksjon) – Medium nr. 7/8-2010.
2. Kommunikasjon og respekt i parforholdet – Medium nr. 9-2010.
3. Hvorfor kommuniserer og handler du som du gjør med din partner? – Medium nr. 10-2010.
4. Nøkkelen til et lykkelig parforhold er å prioritere: Slik får du lidenskap og nærhet. – Medium nr. 11-2010.

Erotikk og seksualitet i parforhold

eller mindre uten sex i forholdet. De lever i et «forretningsforhold» der de deler hus og utgifter og tar hånd om barna.

Et av de første spørsmålene vi stiller par som kommer til oss for å få hjelp, er hvor lenge det er siden de hadde sex sist. Dette gir en god pekepinn på hvordan statusen er. Normale svar er fra fire måneder til tre år siden. Når vi spør hvor lenge det varte, får vi som regel ikke noe svar. Om det er mer enn en måned siden man hadde sex med sin partner og begge er ved god helse, har man med sikkerhet et stort potensial for utvikling!

Erotiske behov og sensualitet

Det finnes nesten ingen tema hvor mennesker er så såret, traumatisert og misforstått som seksualitet, nærhet, erotiske behov og sensualitet.

Alle mennesker er fra fødselen av født med egenskaper for å føle nytelse og glede. Problemene starter når barn lærer å under-

trykke sine fysiske behov og lærer regler om moralske dogmer i vårt samfunn. Bare tenk på reaksjonen til mange foreldre når de oppdager at barna leker «doktor» eller onanerer.

Vårt samfunn har visse forventninger til hvordan menn og kvinner bør fylle rollene. Disse forventningene er fortsatt basert på religiøs moral som har vært forkynnet de siste 2000 år. For å sette det på spissen er kroppen pr. definisjon skitten, sex er kun for reproduksjon, nytelse er djevelens verk, du skal kontrollere kroppens behov, om du har sex for nytelse er du en synder. En kvinne som har flere seksualpartnere er en hore. En mann som ønsker sex for nytelse er et dyr.

Disse moralske dogmene har vært et fundament i vårt samfunn i flere tusen år, og selv om man ikke har noe med kirke eller religion å gjøre, ligger disse reglene forankret i de fleste siden vi blir påvirket gjennom oppvekst, av media, filmer og så

videre. Gjennom påvirkningen blir også underbevisstheten «programmert» til visse holdninger. Den enkleste måten å finne ut hvilke regler som *virkelig* styrer deg – husk at underbevisstheten styrer mer enn 90 prosent av dine valg og handlinger – kan man bruke en armtest fra anvendt kinesiologi.

Denne pregingen har dessverre tatt fra oss mye av muligheten til å nyte vår fysiske eksistens med alle mulighetene den tilbyr. En av de problematiske følgene av dette er at få snakker med hverandre om sitt eget sexliv, fordi det er forbundet med noe skittent som vi ikke skal snakke om. Misforståelser og udekkede behov repeteres kontinuerlig.

Snakk ærlig med hverandre

Hos de fleste av våre klienter som kommer i parterapi, er seksualitet og nærhet et problem. I nesten alle tilfellene har de aldri snakket om sine behov, ønsker, hva de liker ►

og sine fantasier fordi de skjemmes og ikke vil såre partneren sin.

Det er ikke så rart at det er slik når man tar oppveksten og påvirkningen fra samfunnet i betraktning. Tenk på hvordan dine egne foreldre omgikk disse temaene. Snakket de åpent om seksualitet med hverandre? Fikk du råd og opplæring fra dine foreldre? Kunne du snakke om dine problemer rundt disse temaene åpent?

De fleste mennesker trenger dessverre å lære å kommunisere om dette når de er voksne. Den enkleste måten å gjøre dette på er å snakke med en terapeut som kan hjelpe deg eller dere til å starte opp en konstruktiv kommunikasjon om disse temaene på en komfortabel måte. Se også artikkelen *Kommunikasjon og respekt i parforholdet* – Medium nr. 9-2010.

Vi anbefaler å starte opp forsiktig med denne prosessen siden det tar tid å skape en sikker ramme der begge føler seg trygge. Belønningen for å kultivere kommunikasjonen rundt disse temaene er stor. Det åpner nye og viktige dører for å komme nærmere hverandre og skape et lykkeligere og kjærligere parforhold.

Skam i forhold til egen kropp

Når du ser deg selv naken i speilet, hva ser du og tenker du? Når du viser deg selv naken for din partner (for single: tidligere partner) hva føler og tenker du? De normale reaksjonene vi får når vi spør våre klienter om dette, er:

- Jeg vil ikke se på meg selv naken eller vise meg naken fordi jeg føler meg stygg og ikke bra nok. (For stor, liten, overvektig, undervektig, cellulitter, kroppsdeler henger osv).
- Jeg ser ikke ut som mine forbilder. (Sammenligner seg selv med rollebilder fra TV, media og film).
- Jeg er redd for hva min partner tenker når han/hun ser meg naken. (Det er derfor tryggest med lyset slukket eller med pyjamas).
- Jeg ønsker at speilbildet skal se annerledes ut.
- Jeg finner det rart (og ubehagelig) å se på meg selv naken.

Er det ikke trist at så mange tenker og føler slik om seg selv og sin egen kropp? Det finnes mange artikler, bøker og seminarer som handler om at du *bør* like deg selv slik du er, og at du kan bli lykkelig i livet om du aksepterer deg selv og din kropp for den du er.

Mange av våre klienter har prøvd mange metoder for å akseptere sin egen kropp og skjønnhet. Alle forteller at det føles som om de har overbevist seg selv til å *tro* hva de vet er bra å tro. Men de har funnet ut at dette kun har nådd inn til intellektet og

ikke endret noe på hvordan de *føler* om seg selv.

Så langt har vi belyst noen av grunnene til *hvorfor* man skammer seg over temaer som har med seksualitet og kroppen å gjøre. Men hvordan praktisk komme seg bort fra skamfølelser og utvikle en mer positiv holdning til egen kropp og seksualitet med et holdbart resultat?

Lemurian Tantra: Saydiyay massasje

Lemurian Tantra er en genial og særdeles effektiv metode for å helbrede skamfølelser i forhold til sin egen kropp og til å utvikle en avslappet og positiv holdning til seg selv og sin partner.

Saydiyay (uttales: *say-di-dschai*) er en kombinasjon av en spesiell massasjeteknikk med veldig lette, sensuelle og vide bevegelser sammen med varm olje, spesielle oppvarmede krystaller og energiarbeid. Se www.templehealing.eu for en videodemon-

strasjon. Massasjen er enkel å lære i løpet av en weekend.

Med denne massasjen lærer du å slappe av mens du blir berørt i en sikker og beskyttet ramme. Om du *gjør* dette sammen med din partner kan du utføre Saydiyay massasjen erotisk. Den som masserer lærer hvordan man berører partneren på en kjærlig og sensuell måte. Dette er en praktisk måte å utvikle erotiske ferdigheter på og komme fysisk nær som par.

Energiarbeidet som blir utført under massasjen når de delene av den som blir massert som er ansvarlig for følelser og trossettinger, som for eksempel *«jeg er for stor til å være vakker.»*

I tillegg vil energiarbeidet hjelpe til med å integrere de delene av kroppen som du har avvist til nå. Disse delene erfares som kald, nummen og anspente. Kronisk muskelspenning (muskelpanser) vil smelte bort ved hjelp av denne unike massasjefor- men der man kun bruker lette og sensuelle



bevegelser og *aldri* harde og faste grep. Vår erfaring er at dette fungerer mye bedre, raskere og har mye lengre holdbarhet enn tradisjonell massasje med harde grep.

Vi merker at de som gjør Saydiyay massasje jevnlig, utvikler naturlig selvstilliten og kan nyte livet med alle sansene. Massasjen bringer par nærmere hverandre og hjelper dem med å løse seksuelle problemer.

Kultivering av seksualitet

Seksualitet er mye mer enn bare det fysiske samleiet. Seksualitet er blant annet flørting, dele romantisk tid sammen, sensuell berøring, kyssing og lignende. Det bør alltid være både et forspill og etterspill.

1. Forspill

Et forspill kan bygges opp gjennom flere timer med ord og handlinger som bringer deg og din partner inn i en erotisk stemning.

Eksempel: Gjennom dagen når begge er på jobb, kan dere sende sms eller e-post til hverandre, ta en kort telefonsamtale eller legge igjen en lapp hvor den andre finner den som en overraskelse der dere hentyder og henter om hva dere ønsker å gjøre når dere møtes. Når dere møtes er begge i en erotisk stemning og kan føre denne stemningen videre med hvordan dere ser på hverandre og snakker til hverandre. Så fortsetter man med å berøre og kysse hverandre slik at den erotiske stemningen fører til fysisk opphisselse. Hvor lenge det tar for å bli fysisk opphisset er individuelt fra person til person.

Hvorfor trenger man å investere all denne tiden og energien i et forspill? For å være i stand til å nyte sex trenger man å være fysisk opphisset. Kroppen trenger tid for å bli fysisk opphisset. I begynnelsen av et parforhold når hormonnivået er høyt går dette ofte veldig raskt fordi alt er nytt og man ønsker å utforske sin nye partner. Men når man etter en tid blir vant med å dele det daglige liv med partneren, blir forspillet viktigere og viktigere fordi erotisk opphisselse ikke kommer av seg selv lengre.

Biologisk forskjell

Det er også en biologisk forskjell på menn og kvinner: Den erotiske og fysiske opphisselsen en mann trenger, går ofte veldig fort, mens en kvinne trenger lengre tid for å bygge opp denne opphisselsen. Problemet er at menn vil ha sex med én gang, noe som kan lede til en ubehagelig opplevelse for kvinnen, som på sikt kan føre til at hun mister lysten på sex.

Dette er en av de viktigste grunnene til at menn trenger å utvikle og lære seg ferdigheter i kunster som flørting, hvordan kvinner ønsker å bli berørt og hvordan

skape erotisk stemning.

Kvinner trenger blant annet å lære å gi en *forståelig* tilbakemelding til mannen for å hjelpe ham med å finne ut hva hun ønsker og hva hun nyter. Kvinner trenger også å lære at menn trenger andre stimuli enn kun å bli berørt på sine primære seksualorganer.

2. Seksualakten

Vi hører ofte fra våre klienter at det ikke finnes mye rom for fantasi, forskjellige posisjoner og tid. God sex trenger mer enn bare 15 minutter. Ofte brukes sex som en avreagering i et stresset liv. Sex blir ofte misbrukt som en avslappingsterapi på et par minutter. Kvinner sier ofte at de ikke får orgasme – og det er ikke så rart siden det ikke er nok tid for dem til å få orgasme.

I tillegg er man ofte anspent under avreageringssex, som igjen gjør det vanskelig for mange kvinner å nå sitt klimaks. Og om man i tillegg ikke er nok opphisset, er det liten mulighet for orgasme. I virkeligheten kan en sunn kvinne ha mange orgasmer etter hverandre.

Det er et enormt stort potensial for kultivering og utvikling hos de fleste. Sex er noe som vi anbefaler at du har ofte og som en viktig del av ditt liv. Det finnes mange vitenskapelige studier som viser at sex har god effekt på helsen.

Willhelm Reich, som er en av de mest kjente studentene til Sigmund Freud, gjorde banebrytende forskning på orgasmens funksjon på god helse og kroniske sykdommer som for eksempel kreft. Vi anbefaler hans bøker på det varmeste.

Fra et spiritielt synspunkt er også god sex og orgasme viktig. Gjennom seksualakten feirer partnerne enhet sammen. Ved nærheten som skapes styrkes parforholdet som er en av få metoder for å oppleve nærhet til skaperkraften som et menneske. (Se artikkelen i Medium nr. 5-2010, *Jakten på spirituell opplysthet*).

Sex for alle aldre

Ved å utveksle alle typer kroppsvæsker utveksler vi informasjon på et plan som går utenfor det intellektuelle sinn. Vann er et utmerket transportmiddel for alle typer informasjon (Ref. Masaru Emoto, «*The Hidden Messages in Water*»).

Kvaliteten på seksualakten bestemmer hvordan type informasjon du utveksler med partneren din.

Eksempel: Om du har sex med partneren dersom du ikke ønsker dette og du later som du liker det, kan du forestille deg hvilken informasjon som din partner får fra deg gjennom utveksling av kroppsvæsker. Sannheten blir kommunisert fra din bevissthet til partnerens underbevissthet ved

hjelp av vann. Om dette blir gjentatt ofte, blir avstanden til partneren større og større, samt at kroppens celler mottar den samme informasjonen. Under dette perspektivet er det ikke rart at mange kvinner og menn lider under «typiske» sykdommer for menn og kvinner.

Et tilfredsstillende sexliv er ikke betinget av alder i det voksne liv. Det er trist å observere at mange tror de er for gamle til å ha. Vi kjenner flere par som har et aktivt og tilfredsstillende sex liv i 70- og 80-årsalderen.

3. Etterspill

Etter en tilfredsstillende seksualakt er det ikke over! Da har man behov og lengsel etter å være nær og kose med partneren der dere nyter hverandres tilstedeværelse. Det å hoppe ut av sengen og ta en dusj og en røyk med en gang man er ferdig, er ikke spesielt erotisk... Det er en god idé å ha nok tid sammen etter seksualakten.

Etter tilfredsstillende sex er det veldig vanskelig å starte en krangel. Selv om man har et vanskelig problem med partneren, er sjansene store for at man finner gode løsninger gjennom en kjærlig og konstruktiv kommunikasjon etter god sex.

I det daglige liv får man en enklere kommunikasjon uten at man trenger å forklare seg selv på en komplisert måte for at partneren skal forstå. Om man utveksler positiv informasjon gjennom sex, vil man automatisk ha en dyp forståelse av hverandre.

Kommunikasjonsmønstrene i parforholdet vil bli fylt med kjærlighet og respekt som er en viktig pilar for være lykkelig sammen (Ref. artikkel om *Kommunikasjon og respekt i parforholdet*, Medium nr. 9-2010).

Kultivering av sexlivet

Forspill, selve akten og etterspillet er en kunst man må lære seg ved kultivering i løpet av livet – kun et lite fåtall er naturlenter! Dessverre finnes det ikke så mange muligheter for å lære dette mens man er ung. I tenårene lærer man ofte om seksualitet på en medisinsk måte, eller om man er heldig gjennom råd fra eldre søsken eller venner, der rådene ikke alltid trenger å være spesielt kvalifiserte.

Om du virkelig ønsker å kultivere din seksualitet og ferdigheter, må du finne noen som er kvalifisert til å lære fra seg og som tilbyr deg en ramme hvor du føler deg trygg. I våre seminarer legger vi vekt på en trygg, sikker og respektfull ramme for våre deltagere der alle føler seg vel.

Vi vet at disse temaene ikke er enkle. Men om du har mot til å gjøre endringer er belønningen høy. ■