

SEX- REVOLUSJONEN

Orgasmer som får hele kroppen til å skjelve. Så mange og lange orgasmer du vil ha - uten noe kliss. Etter problemer med ereksjon og manglende sexlyst, fant Dag Eian løsningen på sine seksuelle problemer: Han lærte seg å bli multiorgasmisk. Nå vil han lære deg det samme.

TEKST: ANDREAS AUBERT FOTO: GETTY

MANNLIGE
ORGASMER
UTEN
SPRUT



DAG EIAN

«Utløsning innebærer bare at sæd pumpes ut av urinrøret og gir i seg selv ingen nytelse. En orgasme trigges av hjernens orgasmesenter.» Dag Eian

Jeg opplever å få rykninger under orgasmene og må ta meg ut av orgasmetilstanden fordi jeg har så intens melkesyresmerte i magemuskulaturen. Det er det som begrenser nytelsen nå for tida», forteller Dag Eian. 31-åringen holder sexkurs i Oslo en gang i måneden.

Orgasme uten utløsning

Utgangspunktet til Dag Eian er at utløsning, altså det å sprute ut sæd, og det å ha orgasme ikke er samme sak, selv om dette er den vanlige oppfatningen blant folk flest. Han hevder at potensialet i den mannlige seksualiteten er enormt mye større enn de fleste av oss er klar over. Å kunne ha mange orgasmer under samleie eller onani, uten å få utløsning, er hvordan Eian definerer en multiorgasmisk mann. Ved å unngå utløsning kan man beholde full tenning og full ereksjon, selv etter mange orgasmer. I mer enn 3000 år har taoistene i Kina kjent til at utløsning og orgasme ikke er det samme. Den banebrytende sexforskeren Alfred Kinsey gjorde lignende oppdagelser på 1940-tallet, som i ettertid gjentatte ganger har blitt dokumentert via laboratorieforsøk. Eian viser også til at en del gutter som onanerer jevnlig før de blir kjønnsmodne opplever å få orgasmer - men da natur-

Hva gjorde du da?

«Jeg ble tipset om boka *The Multi-orgasmic Man*. Jeg gjorde øvelsene i boka og ble multiorgasmisk etter en måned og fullkroppsgasmisk en måned senere. Som multiorgasmisk kan orgasmene fremdeles være lokalisert i penis, mens som fullkroppsgasmisk vil nytelsen spre seg over



hele kroppen. Dette kan sammenliknes med kvinner som kan få mange og langvarige g-punktsorgasmer, som involverer hele kroppen.»

«Jeg satte av tid og trente 4-5 dager i uka. Det er helt sentralt at man tar seg tid til å trene på dette.» Dag Eian

I boka du nevner står det at de fleste menn innen 1-2 uker skal kunne erfare noe av det som står beskrevet,

ligvis uten utløsning.

«Det tyder på at de to fenomenene er adskilte», sier Eian, som legger til at det selvsagt er gode grunner til at utløsning og orgasme ofte inntreffer samtidig.

«Det gir større motivasjon for å reprodusere. Utløsning innebærer bare at sæd pumpes ut av urinrøret og gir i seg selv ingen nytelse. En orgasme trigges av hjernens orgasmesenter, hvor det foregår en stor utskillelse av hormoner. Orgasmer kan også framprovoseres under hypnose, uten at vedkommende får utløsning.»

Misoppfatninger

For tre år siden opplevde Dag Eian ereksjonssvikt og nøy ikke sex i det hele tatt. Hvordan kom han dit han er i dag?

«Jeg hadde en del misoppfatninger om hvordan jeg kunne være en god elsker, for eksempel at det å holde ut lenge var det viktigste. Jeg holdt utløsningen tilbake ved å tenke på ekle ting under sex. Det førte til at jeg assosierte sex med ekle ting, noe som på sikt førte til ereksjonssvikt. Jentene merket også at jeg ikke var til stede når vi hadde sex.»

og at man etter 3-6 måneder skal kunne mestre teknikkene. I hvilken grad er dette realistisk for menn flest?

«Det er veldig individuelt. Jeg satte av tid og trente 4-5 dager i uka, en time hver gang. Det er helt at man tar seg tid til å trene på dette.»

Tren opp PC-muskelen

Første bud for å kunne bli multiorgasmisk er å ha en sterk nok PC-muskel, hevder Eian. PC-muskelen er lokalisert i underlivet hos begge kjønn. Den strekker seg fra skambeinet til halebeinet og holder organene i bekkenet på plass.

PC-muskelen kontrollerer urinflyten og sørger for at du ikke tisser på deg i tide og utide. Både menns og kvinners PC-muskel strammes under orgasme.

«En sterk pc-muskel kan også føre til kraftigere orgasmer og kraftigere sprut», sier Eian

«Legg deg på senga og lokaliser *perineum* - et kjøttfullt område mellom pungen og rompehullet. Når du er opphissa, legger du fingertuppen på langfingeren opp der og presser til det stopper. Du vil da oppleve at PC-



muskelen føles som en gitarstreng som presser imot fingeren.»

Dette er ifølge Eian en fin måte å lære å isolere muskelen på, noe som er viktig, så man ikke hjelper til med rompa og lårene når man trener den. Du trener opp muskelen ved å vekse mellom å stramme den og å slippe den, og gradvis kunne holde den stram over mange sekunder.

«Like før utløsningen kommer kan man stramme PC-muskelen i 10-15 sekunder slik at utløsningen holdes tilbake, mens man fremdeles opplever orgasmen.»

Etter hvert trengte du ikke lenger å tenke på å holde igjen utløsningen. Hvorfor?

«Jeg lærte meg å sette i gang orgasme bare ved å bestemme meg for det, når som helst, hvor som helst. Å skulle gjøre en øvelse for å holde igjen utløsningen kan være litt kronglete under samleie. Når man blir fullkroppsgasmisk blir disse tingene lettere.»

Seksuell energi

På Eians kurs jobbes det med hva han omtaler som seksuell energi.

«Man kan kalle det kåtheten, opphisselsen, kriblingen. Jeg kaller det bare energien, i mangel av et bedre ord. Vi lærer også bort *tantrisk massasje*. Poenget er å fjerne blokkeringer i kroppen og sinnet som hindrer fullkroppsgasme. Hvis man fjerner disse blokkeringene, så har orgasmen fritt løp og kan pulsere i kroppen så lenge du selv vil.

Kurset består av to kursdager over en helg. Den ene dagen vies kvinnelig seksualitet, den andre mannlige seksualitet.

«Vi setter opp et trinnvis program for hvordan du kan trene opp PC-muskelen til å bli sterk nok. Vi setter opp treningsprogrammer for å få de første multiorgasme dine, og for å gå fra å få multiorgasmer videre til fullverdige fullkroppsgasmer.»

Må deltakerne kle av seg?

«Nei, alle er påkledd, og alt demonstreres via powerpoint og video», beroliger Eian. Det finnes



Dag Eian - foretrekker visjonærstillingen?



«De fleste menn aner ikke hvor de i øyeblikket befinner seg på kåthetsskalaen, om de for eksempel er på en 6-er eller 8-er.» Dag Eian

andre typer kurs der deltakerne er nakne og utfører øvelsene under kurset, men Eian mener at teorien er tilstrekkelig til at deltakerne klarer å utføre øvelsene når de kommer hjem.

Kutt ut pornoen!

Mange menn har som kveldsrituale å

ta med ipaden i senga og ta en kveldsrunk på fem minutter mens de ser på youporn eller lignende. Eian mener at man på denne måten venner kroppen til å komme raskt.

«Det er voldsomme sanseintrykk både visuelt og lydmessig. Da er det lett at fokuset blir festet ved dette, og

man opplever liten kontakt med hva som skjer i ens egen kropp. Dermed går kroppen lett på autopilot.»

For å bli multiorgasmisk er det viktig å utvikle større kroppskontakt, mener Eian.

«Kutt ut pornoen. Ikke fantasier verken om porno eller annet. Ha fokus på

din egen kropp. Begynn med et forspill med deg selv, der du stryker deg for eksempel over brystet eller på innsiden av lårene. Lær din egen kropp å kjenne, finn dine erogene soner og føl kåtheten bre seg i hele kroppen.»

Når man så begynner å onanere, bør man anvende «opphisselseskalaen», ifølge Eian, gjerne en klassisk skala fra 1 til 10.

«I er en gjennomsnittlig begravelse eller svigermor på besøk. Da er man ikke opphissat i det hele tatt. For min del dukker ikke ereksjonen opp før jeg er på 4-5. Det neste punktet man kjenner igjen er *the point of no return*, det velkjente *vent, vent, vent* - hvis man fortsetter da, kommer man. Den setter vi på 9,9. En 10-er er en fullverdig utløsningsorgasme. Menn gjenkjenner disse tre punktene på skalaen, men halve skalaen befinner seg mellom ereksjonen og utløsningen. De fleste menn aner ikke hvor de i øyeblikket befinner seg på kåthetsskalaen, om de for eksempel er på en 6-er eller 8-er. Man bør følge med på hvor man er på den skalaen, både når man er med en partner og ved onani. Slik kan man sette i gang tiltak som forsinker utløsningen. Det er også lurt å ta pauser når man onanerer, og lære seg å bevege seg opp og ned på opphisselseskalaen.»

Du opplevde selv multiorgasme som litt svake og skuffende til å begynne med?

«I begynnelsen var jeg ikke sikker på om mine multiorgasmer var orgasmer eller om det bare var litt ekstra deilig akkurat da. Når man trener seg til å holde igjen utløsningen, fikler man med et sterkt etablert kroppsmønster. Det kan sammenliknes med å endre på søvnmønster, spisemønster etc. Kroppen vil merke at noe ikke er som det pleier, og den vil jobbe med å etablere et nytt mønster. Når man merker at det normale mønsteret er forstyrret, så er man allerede godt i gang», sier Eian.

Det er også viktig å ikke ta disse tingene altfor alvorlig, og ikke få panikk, prøving og feiling er en del av prosessen mot å bli multiorgasmisk, understreker kurslederen.

«Dette skal kombineres med å ha det gøy og deilig. Husk også å bruke kondom, med mindre du er i et fast forhold hvor begge har testet seg. Selv om man er multiorgasmisk og ikke trenger å få utløsning, er det fortsatt risiko for overføring av sykdommer. Også såkalt pre-ekulasjonsvæske kan inneholde sædceller, slik at muligheten for graviditet er til stede selv når man ikke får utløsning», avslutter Eian.

SEXY ENERGI

Vegard Venli ville lære seg å unngå å komme for fort. Løsningen var å bli multiorgasmisk. Men veien dit var ikke den samme som for Dag Eian.



VEGARD VENLI

Vegard Venli fra Oslo ble i likhet med Dag Eian introdusert for temaet via boka «The Multiorgasmic Man». «Som 17-åring lette jeg etter en løsning for å unngå å komme for fort. Men jeg syntes boka presenterte veldig mange øvelser på én gang, og jeg fikk ikke helt tak på det», sier Venli, som i dag er 26 år. Han hadde særlig vanskeligheter med å akseptere energibegrepet - at kroppen inneholder energier, som man med trening kan bli bevisst på.

Revolusjon

«Men eksistensen av energi, eller Qi, er selve fundamentet for de taoistiske

øvelsene som beskrives i boka. I flere år forsøkte jeg øvelsene gjennom egenstudier, men uten særlig effekt», sier Venli. Det var først etter et kurs med norske Viggo Johansen (se egen undersak på neste side - red.) og engelske Andrew Fretwell i 2011, at han knakk koden. Begge er sertifiserte instruktører fra Tao Garden i Thailand. Stedet ledes av den taoistiske Qi Gong-mesteren Mantak Chia, forfatteren av boka «The Multiorgasmic Man», som satte Dag Eian på sporet av disse teknikkene.

«Etter et par uker var jeg multiorgasmisk. Det var virkelig revolusjon! I dag kan jeg komme så mange ganger jeg vil, så lenge jeg vil, og jeg opplever også at hele kroppen kan være orgasmisk», forteller Venli. Han sier at nøkkelen til multiorgasmer, i henhold til taoismen, ligger i å trene kroppens seksuelle energi til å bevege seg langs nye baner. Ved å lede den seksuelle

energien opp langs ryggraden og til hodet, kan kroppen få orgasme, uten at ejakulasjonsrefleksjonen utløses.

«Hvis all energien derimot oppsamles i pikken - som er det vanlige for menn - vil den finne den letteste veien ut, og en utløsning tvinger seg fram før eller senere», sier Venli. Han humrer når han tenker på hvor mye tid han brukte på opptrening av PC-muskelen.

«Norske sexologer er jevnlig ute i media og fremhever en sterk PC-muskel som mirakelkuren på menns problemer i senga. Personlig mener jeg at dette bare er en detalj i et større bilde, som handler om å kunne slappe av i underlivsmuskulaturen», sier Venli. Han opplever det som komisk hvordan noen skaper inntrykk av at nøkkelen til multiorgasmer er å stanse eller holde tilbake ejakulasjonsrefleksjonen med rå muskelkraft. ▶

«Etter et par uker var jeg multiorgasmisk. Det var virkelig revolusjon! I dag kan jeg komme så mange ganger jeg vil, så lenge jeg vil.» Vegard Venli





«Dette er et fullstendig håpløst prosjekt! Ti ville hester stopper ikke ejakulasjonsrefleksjonen, når den først er satt i gang. Og uansett hvor sterk muskel du måtte ha, hindrer du uansett ikke kroppen fra å skille ut hormoner som gjør pikken slapp som en dau fisk. Satt på spissen kan man sikkert si at jeg i en periode hadde Østlandets sterkeste PC-muskel, men jeg kom likevel for fort, og opplevde ingen multi-orgasmer», flirer Venli.

«Ti ville hester stopper ikke ejakulasjonsrefleksjonen, når den først er satt i gang.»

Vegard Venli

Advarer

Han advarer imidlertid mot å praktisere de taoistiske teknikkene uten forholdsregler.

«Jeg har sett eksempler på kurs der menn oppfordres til å lede seksuell energi opp til hodet, uten at det samtidig læres bort teknikker for å balansere energien og lede den ned igjen til kroppen. Dette er jeg svært skeptisk til», sier Venli. Han forklarer at i henhold til taoistisk teori er seksuell energi i seg selv svært nøytral, samtidig som den forsterker alt den kommer i kontakt med. Dette inkluderer følelser, fra sorg og glede til aggresjon og depresjon.

«Skal man kultivere seksuell energi vil jeg derfor anbefale å gjøre øvelser som også balanserer kroppens energier. De taoistiske teknikkene slik de beskrives helhetlig i *The Multiorgasmic Man* er satt sammen på en veldig trygg måte», forsikrer Venli.

I begynnelsen var du veldig opptatt av at du kunne komme så lenge og mye du ville. Nå er du mer opptatt av å leve et multi-orgasmisk liv. Hva legger du i det?

«Å ha den samme lidenskapen til livet mitt som jeg har når jeg elsker med en kvinne. Det innebærer for eksempel at jeg får masse overskudd og trenger mindre søvn, som følge av energien som multi-orgasmen genererer og balansen det gir å meditere», sier Venli.

«Å bli multi-orgasmisk er egentlig ikke særlig komplisert», fortsetter han.

«Ved opplæring av instruktører innen Chias system, vil dette være trygt og overkommelig for alle. Det er ikke noe hokus-pokus!»

«MENNESKELIG VIBRATOR»

Linn Egedal hadde sex med en multi-orgasmisk mann.



LINN EGEDAL

«Av og til lurer jeg på om menn ikke alltid nyter sex så mye. Nyttelsen blir derimot veldig tydelig når mannen har orgasme på orgasme. Det i

seg selv er utrolig tennende. Da føler jeg meg bekreftet. Da han fikk fullkroppsgasmer, ble han nærmest som en menneskelig vibrator. Det var mye lettere for meg å slå meg løs, fordi jeg så hvor mye han nøt sexen», forteller Linn Egedal til FHM.

Ble du fysisk sliten?

Nyttelse var i fokus snarere enn lengden på sexen. Det så derimot slitsomt ut for mannen å ha så mange orgasmer, når orgasmen kom på rekke og rad. Det var en gang det virket som om hele sexen var en eneste lang orgasme for ham.»

Egedal beskriver at også penisens hans føltes annerledes.

«Ereksjonen var veldig mye bedre. Den var hardere og vedvarte lengre fordi han blir mer opphisset. Han

«Det virket som om hele sexen var en eneste lang orgasme for ham.»

Linn Egedal

hadde også veltrente knipemusklene, det hjelper på ereksjonen.»

Vil du si det er vanskelig for andre menn å kunne måle seg med erfaringene du gjorde deg med denne multi-orgasmiske mannen?

«Jeg har hatt god sex med menn som ikke er multi-orgasmiske også. Det viktigste var ikke at han fikk orgasme etter orgasme, selv om det i seg selv var flott. Det viktigste var fokus hans på min nytelse og hans varhet overfor mine behov. Det er noe jeg setter pris på enten jeg har sex med en som er multi-orgasmisk eller en som ikke er det.»



Linn Egedal ser en klar sammenheng mellom multi-orgasmer og økt følsomhet i en mann.

«Fullkroppsgasmer vekker tilsynelatende til live mye følsomhet. Kanskje multi-orgasmiske menn også slapper mer av, fordi det å komme for tidlig ikke er noe tema for dem.»

Hun har snakket med jenter som aktivt ønsker å oppsøke en multi-orgasmisk mann.

«Det virker som det er flere som er ganske nysgjerrige. Det er ikke mye vondt å si om sexen, så det er nok flere som godt kunne tenkt seg det, ja.»

Hun ser imidlertid at menns fokus på å skulle bli multi-orgasmiske potensielt kan få negative følger.

«Det er negativt hvis de blir veldig opptatt av å skulle bli multi-orgasmiske mens man har sex. Akkurat som jeg har opplevd at menn kan ødelegge mye hvis de blir for fokuserte på å gi meg en orgasme - at de har det som et mål, snarere enn å slappe av og nyte sexen. Multi-orgasmiske menn kommer nærmere opp mot hva kvinner kan få til når det gjelder orgasme. Men de blir ikke noe mer feminine av den grunn.»

ER DU STYRT AV SEX?

Å bli multi-orgasmisk er bare en god begynnelse, mener terapeut Viggo Johansen.



VIGGO JOHANSEN

«De aller fleste menn er fullstendig styrt av sin seksualdrift, og mister sin egen vilje som en konsekvens av dette», sier kursholder og terapeut Viggo Johansen, som Vegard Venli har gått på kurs hos.

Til daglig jobber Johansen med mindfulness-basert coaching ved Intui-senteret i Oslo. Når det gjelder menns evne til multi-orgasme er han ikke spesielt opptatt av multi-orgasmen i seg selv, men snarere potensialet som ligger i seksuell energi som en ren kreativ energi.

«En mann som trener sitt eget nervesystem til å bli multi-orgasmisk, kan som konsekvens av dette lære seg å styre sin egen seksualitet, i stedet for

«Vi flykter i alkohol, porno og trening.»

Viggo Johansen

at den styrer ham - og så lære seg å bruke denne enormt sterke energien til å fullføre sin egen skjebne», fortsetter Johansen. Han tenker at selve nytelsesaspektet ved multi-orgasmen er mindre interessant.

«Det er ikke uinteressant, og heller ikke noe som er galt, men det finnes et mye større potensial i denne treningen enn kun nytelse», sier Johansen.

Hvis du ser rundt deg med åpne øyne, vil du se mange menn som lever med knuste drømmer, ifølge terapeuten.

«Vi jobber for mye, tør ikke vise oss selv eller andre hvem vi virkelig er og flykter i alkohol, porno og trening. Det er typiske uautentiske liv. Det krever en sterk vilje for å leve autentisk, og en sterk vilje fordrer en sterk livsenergi.»

Viggo Johansen mener at menn mister mesteparten av sin livsenergi via sædutløsning.

«Det er en omdiskutert påstand, men jeg utfordrer alle som leser dette til å prøve ut selv: Spis sunt, få nok søvn, lev i sølibat uten å se porno - i seks måneder og kjenn etter selv hvordan du føler deg. Du kommer til å eksplodere innvendig. Derfor er dette noe de fleste ikke klarer, energien blir for høy og så trenger vi en utløsning for å få litt fred.»

Den andre muligheten som eksisterer, ifølge Johansen, er å få flyt i den indre livsenergien, for på den måten kan nervesystemet tåle en mye høyere energi uten at det blir ubehagelig. Terapeuten hevder at dette har mennesker kjent til i tusenvis av år, både innenfor kinesisk taoisme og indisk og tibetansk tantra. Han konkluderer slik:

«Å bli multi-orgasmisk er et skritt i riktig retning for å temme deg selv, forfine din egen livsenergi og leve et liv som virkelig betyr noe.»



«SPENNENDE»

Menn opplever vanligvis ikke multi-orgasmer, ifølge sexolog Haakon Aars.



HAAKON AARS

Lege og spesialist i klinisk sexologi Haakon Aars jobber til daglig ved Institutt for klinisk sexologi og terapi i Oslo. Han ga i fjor ut boken *Menns Seksualitet*. Aars bekrefter at orgasme og utløsning er to ulike fysiologiske funksjoner hos mannen, selv om de oftest sammenfaller:

«Orgasmen kan beskrives som en følelsesstorm i en del av nervesystemet, som ledsages av en rekke forandringer; økende hudgjennomblødning, økt puls, blodtrykk og økt pust. Orgasme er den optimale opplevelsen av seksuell tilfredsstillelse, og den psykologiske opplevelsen sitter i hjernen.»

Aars forklarer at utskillelsen av hormonet Prolaktin hindrer at menn vanligvis får multi-orgasmer. Det finnes ikke vitenskapelige data som viser om denne utskillelsen kommer ved utløsningen eller ved orgasmen. Hormonet nedsetter den seksuelle lysten, og virkningen av prolaktin-utskillelsen kan ofte vare omtrent en times tid. Dette er sannsynligvis årsaken til at menn i motsetning til kvinner vanligvis ikke får serieorgasmer.

«Menn kan nok trene opp kroppen til å utsette orgasmen mye, ikke minst gjennom såkalte tantriske sex-øvelser. Men det er sjelden at menn får multi-orgasmer», hevder Aars, som også understreker at en fullkroppsgasme handler om å trene seg til fullstendig psykisk avslapning, altså bare nyte og ikke tenke på at man skal prestere. FHM

VIL DU LESE MER?

AVANSERTSEKSUALITET.NO
- Info om Dag Eians kurs m.m.

ORGASMEJAKTEN.NO
- Dag Eians blogg

MINDFULLIVING.NO
- Mindfulness-terapeut Viggo Johansens nettside

TAO-GARDEN.COM
- Mantak Chias senter i Thailand hvor det tilbys diverse kurs, også innen multi-orgasmer.

