

Vi bør lytte til vår egen kropp heller enn til sex-ekspertene, sier terapeut og kursholder Saida Désilets. Hun vil stimulere kvinner til større kroppskontakt og til å lytte til sin egen erotiske intelligens.



Lytt til din erotiske intelligens

:: Tekst: Andreas Aubert Foto: privat

– Enten det gjelder familieplanlegging eller seksuelle teknikker fra tantra eller taoisme, så blir alle fortalt at de skal «gjøre spesifikke ting, og du får slik og slik resultat», sier fransk-canadiske Désilets. Hun vokste opp i Canada og har undervist i Europa, Amerika, Canada, Australia og Sør-Afrika.

– Slike kartverk har en nytteverdi, men det store bildet uteblir, sier kursholderen og terapeuten, som er aktuell med nettkursene *Enhancing Sexual Vitality* og *The Multi-orgasmic Woman*. Hun har også skrevet boken «*Emergence of the Sensual Woman: Awakening Our Erotic Innocence*».

Din unike orgasmekode

Per nå er det oppdaget cirka 64 forskjellige måter kvinner kan få orgasme på. Det er fire forskjellige nerver som gir hjernen signal om å sette i gang en orgasme. Disse nervene kan nås på forskjellige vis, og alle kvinner har et unikt nerveoppsett i bekkenbunnen.

– Vis nysgjerrighet overfor ditt unike «erotiske fingeravtrykk», som også kan endres og utvikles gjennom livet, råder Désilets.

– Noen kvinner er skapt for å få sterke anale orgasmer. Resten av bekkenbunnen deres er mindre sensitiv, fortsetter hun, for å illustrere de individuelle forskjellene.

– Deres beste utgangspunkt for orgasme befinner seg i et område de ikke engang har tenkt på å utforske, sier Désilets, som har en doktorgrad i transpersonlig psykologi og holder sexkurs for kvinner over store deler av verden.

– *Hva synes du om fokuset på g-punktet og klitoris?*

– Overfokus på disse punktene begrenser kvinners muligheter for forskjellige former for orgasme. Hvis en mann har lest om stimulering av visse punkter og prøver det på

partneren sin, vil han lett bli frustrert hvis ingenting skjer. Hun dømmer seg selv og føler seg knust fordi det ikke «funker». Den dagen er kanskje ikke det punktet «slått på», men dagen etter kan det funke. Det er mye bedre å leke seg fram, fortsetter hun.

– Kanskje utforskningen vil ta dere til g-punktet, a-punktet og o-punktet, men det gjøres som en genuin utforskning med ønske om å lære fra hverandre. Da vil nye fornemmelser inntreffe, og selv nye former for orgasme kan oppleves. Noen ganger vil du oppleve ting som bare skjer en gang, du kan ikke gjenta det. Andre ganger opplever du noe som i ettertid blir stadig mer vanlig for deg.

Magnetisme og orgasmisk utseende

Kvinner får en sterk glød når de virkelig er i kontakt med sin sensualitet, sier Désilets. Hun omtaler en form for tiltrekning man kan ha overfor andre, som kommer innenfra og ikke er resultat av ytre adferd, posering eller hippe klær. Hun kaller det gjerne å være magnetisk tiltrekkende.

– Magnetisme skapes fra din personlige kraft eller uavhengighet. Vi må bli mindre opphengt i hva som skjer utenfor oss, og kjenne mer etter hva som skjer på innsiden. Dels er magnetisme en strømning i kroppen. Når kvinner lar nytelsen strømme gjennom kroppen, er spesifikke hormoner satt i sving. Den «hormonelle suppen» gjør deg veldig attraktiv. Hvor gammel du er eller hvordan du kler deg, er ikke viktig.

Hun tror sminkeindustrien – bevisst eller ubevisst – prøver å gjenskape utseendet en kvinne har etter orgasme.

– Betrakt fenomenet sminke fra en viss avstand. Da vil du se at kvinnene via sminke prøver å få det utseendet de har like etter en orgasme. Glødende kinn, kjøttfulle

lepper, strålende øyne, sier Désilets, som understreker at hun ikke er imot bruk av sminke.

– *Vil en tilstand av magnetisme føre til at kvinnen ser ut som hun nettopp hadde orgasme?*

– Ikke alltid. Men når kvinner begynner å ta vare på seg selv, særlig når det gjelder seksualitet, så gir det dem en viss glød – uansett alder, kroppsform etc. Det har visse ytre kjennetegn, men gløden er det sentrale.

«Betrakt fenomenet sminke fra en viss avstand. Da vil du se at kvinnene via sminke prøver å få det utseendet de har like etter en orgasme. Glødende kinn, kjøttfulle lepper, strålende øyne.»

– Saida Désilets, terapeut og kursholder

Offeridentitet og fortapelse i følelser

Hva hindrer kvinner i å være kontinuerlig magnetiske? Hun trekker fram offeridentitet, det å være fortapt i sine følelser samt fysisk og psykisk nummenhet.

– Mange kvinner har opplevd situasjoner der de følte seg som et offer, enten det var emosjonelt, fysisk eller seksuelt misbruk. For eksempel kan de si «jeg har alltid vært med dårlige menn», «jeg har alltid hatt dårlige elskere» eller «jeg ble voldtatt som ung, derfor er sex utrygt». Dette er vanskelige ting som må ses på med respekt, men samtidig må vi ikke bli sittende fast der.

En annen begrensning mange kvinner har, er å overidentifisere seg med følelsene ►

rundt det de opplever, hevder hun.

– Det er problematisk hvis følelsene skapes ut fra en ukorrekt tolkning av ytre hendelser. Tenk deg en kvinne som føler at alle menn er seksuelt aggressive. Hun går ned gata og en mann smiler til henne. Hun blir redd og kollapser emosjonelt. Etter hennes definisjon er mannen ute etter å såre henne. Det er en feilaktig tolkning, men via hennes måte å se ting på skaper hun den indre opplevelsen.

Nummenhet og stimulans

De fleste av oss tilbringer mye tid i tankene og er kontinuerlig overstimulerte på informasjon og inntrykk. Det skaper følelsesmessig og fysisk nummenhet, forklarer hun.

– Fordi vi er numne, trenger vi mer stimulans. Det blir en ond sirkel. Når vi kommer mer i kontakt med kroppen, blir vi derimot oppmerksomme på sansefølelser vi ikke la merke til tidligere. Du trenger da mindre stimuli, fordi selv de mest subtile sansefølelser kan gi deg mye velbehag og tilfredshet. For eksempel å kjenne vinden blåse mildt mot huden din.

Désilets har opplevd at kvinner helt eller delvis blir kvitt premenstruelle smerter når de blir mer til stede i kroppen.

– Kvinner på mine kurs som har vært på omfattende medisiner og vært sengeliggende i lengre perioder, har ofte totalt kunnet eliminere medikamentbruken og være uten smerte i løpet av veldig kort tid. Det kan høres mirakuløst ut, men det er bare resultatet av å ha en direkte forbindelse med egen kropp.

Hun lærer bort noen fysiske øvelser, hvorav noen involverer bruken av «jade eggs» som puttes inn i skjeden. Øvelsen styrker blant annet underlivets såkalte PC-muskel.

– Det er mye ubevisst holdt anspenning i de fleste kvinners underliv som kan forhindre orgasme. Å lære å slappe av i disse musklene og «stemme seg inn» på bekkenet via «jade egg»-praksisene kan forløse disse spenningene.

Man kan også identifisere de forskjellige muskelgruppene i underlivet og være i stand til å bevege dem viljestyrt.

– Det gir økt blodtilstrømning og nervevekst. Områder som var numne, blir mer livfulle og ganske nytelsesfulle. I noen tilfeller kan bekkenkirurgi unngås hvis kvinnen begynner å gjøre «jade egg»-praksisene, hevder hun.

Mye stillesitting kan skade bekkenbunnen.

– Å gjøre øvelsene fem minutter per dag kan motvirke inaktiviteten som all sittingen har medført for bekkenet.



De fleste kvinner er sosialisert til å ikke føle hva som skjer i bekkenet, hevder hun.

– Via større kontakt med området vil du ikke bare oppleve mer nytelse og glede, men også mer helse, vitalitet og velvære.

Sanselighet gir nytelse

De fleste av oss opplever seksualitet som en handelsvare, sier hun.

– Sex er noe vi får fra noen, noe vi gjør med noen, eller vi tar en pille, gjør oss til og drar på et utested hvor det er mange dating-ritualer. Sex er altså en vare, noe du må forhandle om.

Dette er usant – seksualitet er noe vi alle allerede har, noe iboende ved vårt vesen, sier hun.

– Seksualitet er ikke adskilt fra tanker

og følelser. Vitenskapen begynner å forske på seksualitetens dypere mening, heller enn å begrense det til reproduksjon. Nyere studier viser at hjernen aktiveres på en måte som gir tilgang til mer mot, selvtillit og kreativitet når vi tilfredsstill oss selv på en dyp, avslappet måte – heller enn en nervøs eller målrettet måte.

Alle mennesker er sanselige vesener.

– Vi tar inn informasjon og alt vi kaller livet gjennom sansene. Hvert øyeblikk tar vi inn informasjon gjennom øyne, nese, hud etc. Vi kan forbinde sanselighet med opplevelsen av nytelse, nytelse trenger ikke bare å komme fra seksualakten. For de fleste av oss er sanselighet en eller annen form for stimulans som skal lede til seksualakten. Derfor er vi redde for å være

sanselige, fordi vi ikke ønsker å ha sex med hvem som helst.

Seksualitet er først og fremst en saftig, kroppslig opplevelse av livfullhet, hevder hun.

– Tilsvarende hva barn opplever om morgenen på julaften. De er fulle av entusiasme, nesten orgasmiske. Som voksne er det sjelden vi tillater oss å føle oss så dypt levende, med entusiasme, glede og skjønnet strålende ut fra oss, men det er mulig. Hvis du venner deg til å leve i den tilstanden permanent, trenger du ikke vente på å bli tilfredsstilt av partneren og gjøre partneren ansvarlig for din nytelse.

Ingen autentisk seksuell frigjøring

– *Hvilket land har mest åpenhet rundt seksualitet?*

– Trolig Nederland. Derfor har de en av de laveste fødselsratene for tenåringsmødre og den laveste forekomsten av seksuelt overførbare sykdommer. I Amerika er det todelt. Halvparten av befolkningen mener det bør være bedre seksualopplysning, mens den andre halvdel mener at man aldri skal undervise om seksualitet. Derav er forekomsten av tenåringsgraviditeter, kjønnsykdommer og lignende mye høyere.

Hun har undervist i miljøer som seksuelt sett tilsynelatende er svært frigjorte, uten å finne noen autentisk seksuell frigjøring der.

– Jeg ledet guidede øvelser for at deltakerne skulle falle mer på plass i kroppen, lytte til den og komme i kontakt med følelsene. Gjennomgående hadde kvinnene en manglende forbindelse til kroppen og det de dypest sett føler. Det vi tror er seksuell frigjøring, er ikke en autentisk seksuell frigjøring, fordi mesteparten av det avhenger av inntak av narkotika og alkohol, eller å prøve å tilpasse seg en gruppe. Derfor eksisterer det ikke egentlig noen autentisk seksuelt frigjorte samfunn. Hvis det eksisterte, ville sex vært helt normalt og naturlig.

Hun har undervist i Norge én gang og flere ganger i Danmark. Skandinaver ser ut til å ha et ganske avslappet forhold til kroppen sin, synes hun.

– Mine nordamerikanske grupper har mye mindre selvtillit i så måte. Skandinaver ser også ut til å ha en mye større interesse og nysgjerrighet rundt å utforske sin seksualitet enn mange andre.

Utlevelse forkledd som tantra

Hvis noen underviser i noe relatert til seksualitet og bevissthet, slik hun selv gjør, kalles de ofte for tantralærere, hevder Désilets.

– I Vesten har vi fått ordet tantra til å bety bevisst seksualitet, men tantraen i

Vesten representerer bare en eller to prosent av det den dype, gamle tantra-læren befatter seg med. Folk flest ønsker å utforske sin seksualitet, men dette er ofte ikke «rent» nok til at de kan føle seg ok. Hvis de derimot setter en merkelapp på det og sier «dette er tantrisk sex eller taoistisk sex», så gir det dem plutselig tillatelse til å utforske – selv om utforskningen kanskje ikke har noe som helst å gjøre med disse gamle tradisjonene.

Hun ville foretrekke om såkalte tantralærere sluttet å bruke ordet tantra og heller brukte vestlige ord for vestlige aktiviteter.

– Meg bekjent finnes det ikke noen autentisk tantrisk skole i dag. De fleste såkalte tantriskolene innebærer at læreren har sex med elevene, og jeg ser ikke hvordan det kan være tantra.

Erotisk intelligens

– *Hvilke råd har du til folk som vil utforske sin seksualitet, også for eksempel ved å utforske såkalt åpne forhold?*

– Det viktigste er å samtidig forstå hvilken grad av følelsesmessig modenhet man har. Hvis du vil leke seksuelt og utvide din seksuelle verden, må du være tilsvarende villig til å modnes emosjonelt og ta ansvar for valgene du tar. Det viktigste er å være ansvarlig, kommuniserende og autentisk.

Det meste ordner seg seksuelt hvis vi ikke setter kjepper i hjulene for oss selv, slår Désilets fast, med stor tro på menneskets ideoende erotiske intelligens.

– Glem alle teknikker og punkter. Lytt til hva som føles levende i øyeblikket! Noen ganger kan det være svært subtilt, noen ganger kinky. Hvis det skjer i en atmosfære av respekt, kjærlighet og bevissthet, så er det vakkert – enten det inkluderer orgasme eller ikke, avslutter kursholderen.

Les mer: thesucculencerevolution.com
multiorgasmicwoman.com ■

