



PRIROČNIK ZA  
RAZSVETLJEN

# SEKS

DRUGA IZDAJA

David Deida



ZALOŽBA  
CHIARA

David Deida

**PRIROČNIK ZA RAZSVETLJEN SEKS**

Veščine za vrhunske ljubimce

© 2025 Založba Chiara

Naslov izvirnika: The Enlightened Sex Manual

Sexual Skills for the Superior Lover

© 2004, 2007 David Deida, Sounds True

**Prevedla** Alma Zupan

**Urednica** Tadeja L. Zupan

**Spremni zapisi** Vesna Neferamis, Zvezdana Mlakar, Marjan Ogorevc,

Aleksander Lah, Borut Bric, Tadeja L. Zupan

**Jezikovni pregled** Mina Ristanc

**Prelom in oblikovanje** PhotoZ

**Naslovnica** Žiga Valetič

**Izdala in založila** Založba Chiara

**Za založbo** Simona Hana Boc

**Naklada** na dotisk

**Tisk** Primus digitalni tisk

2. izdaja

Ljubljana, 2025

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

176(035)

DEIDA, David

Priročnik za razsvetljen seks : veščine za vrhunske ljubimce /

David Deida ; [prevedla Alma Zupan ; spremni zapisi Vesna Neferamis ...

et al.]. - 1. ponatis. - Ljubljana : Chiara, 2025

Prevod dela: The enlightened sex manual

ISBN 978-961-7060-49-2

COBISS.SI-ID 239251715

Vse pravice pridržane. Brez pisnega dovoljenja Založbe Chiara je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, hkrati s fotokopiranjem, snemanjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki in priklicem informacij, vse v okviru določil Zakona o avtorskih in sorodnih pravicah. Izjema so primeri kratkih navedkov, uporabljenih v kritikah in kritičnih člankih.

# Kazalo

|            |   |
|------------|---|
| UVOD ..... | 9 |
|------------|---|

## PRVI DEL

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| <b>Energija</b> ..... | <b>13</b> |
|-----------------------|-----------|

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| 1 Uporabite dihanje, da vzburite in sprostite svoje genitalije ..... | 19 |
| 2 Ponastavite svoj živčni sistem .....                               | 23 |
| 3 Uporablajte svoj jezik kot stikalo za vklop in izklop .....        | 39 |
| 4 Za usmerjanje energije uporabite oči .....                         | 43 |

## DRUGI DEL

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| <b>Orgazem</b> ..... | <b>47</b> |
|----------------------|-----------|

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| 5 Za večji užitek se izognite ejakulaciji .....                        | 59  |
| 6 Ponastavite zasvojenost z ejakulacijo .....                          | 67  |
| 7 Obrzdajte nemir .....                                                | 71  |
| 8 Dobre ejakulacije osvobajajo energijo .....                          | 73  |
| 9 Izboljšajte ejakulacije za čim bolj globoko doživljanje življenja .. | 79  |
| 10 Ejakulirajte, ko telo to resnično potrebuje .....                   | 85  |
| 11 Razumevanje treh vrst ženskih orgazmov .....                        | 89  |
| 12 Uživate v klitorisnih orgazmih .....                                | 93  |
| 13 Užitek vaginalnih orgazmov .....                                    | 97  |
| 14 Predajte se v blaženosti orgazma materničnega vratu .....           | 103 |
| 15 Same določite čas orgazma .....                                     | 111 |
| 16 Prepustite se orgazmičnim variacijam .....                          | 113 |

## **TRETJI DEL**

### **Variacije ..... 119**

|    |                                                                |     |
|----|----------------------------------------------------------------|-----|
| 17 | Odkrivanje novih erogenih con .....                            | 127 |
| 18 | Ugrizni, udari, uščipni zataknjeno energijo .....              | 129 |
| 19 | Premikajte energijo preko ustnic, bradavičk in genitalij ..... | 131 |
| 20 | Stimulirajte anus .....                                        | 133 |
| 21 | Obdelajte stopala .....                                        | 137 |
| 22 | Izmenjavanje globoko in plitvo .....                           | 141 |
| 23 | Združite maternični vrat in penis .....                        | 145 |
| 24 | Hitro vibrirajte, da povečate energijo in jo zgladite .....    | 149 |
| 25 | Sprostite telo in dih .....                                    | 151 |
| 26 | Ljubite se vsaj petinštirideset minut .....                    | 155 |

## **ČETRTI DEL**

### **Vaje za spolno energijo ..... 161**

|    |                                                           |     |
|----|-----------------------------------------------------------|-----|
| 27 | Dihajte spolno energijo v krogu .....                     | 167 |
| 28 | Vdihnite genitalno energijo navzgor .....                 | 171 |
| 29 | Izdihnite energijo navzdol po sprednjem delu telesa ..... | 173 |
| 30 | Zatesnite medenično dno .....                             | 177 |
| 31 | Zaklenite energijo v svojih mehkih predelih .....         | 181 |

### **ZAKLJUČEK ..... 185**

### **DELA DAVIDA DEIDE ..... 191**

### **O AVTORJU IN NJEGOVM DELU SO V TUJINI ZAPISALI ..... 195**

### **O AVTORJU ..... 197**

### **O KNJIGI SO NAPISALI ..... 199**

# Pomembno

## OPOZORILO

*Prosim, preberite*

*Svetovane prakse, vadbe in navodila iz knjige vam seveda lahko koristijo, hkrati pa so na voljo z razumevanjem, da ne avtor ne založnik ne ponujata zavezujočih medicinskih, psiholoških, čustvenih, spolnih ali duhovnih nasvetov. Prav tako nič v tej knjigi ne velja kot diagnoza, recept, priporočilo ali zdravilo za kakršen koli zdravstven, psihološki, čustven ali duhoven problem. Vsak človek ima svoje edinstvene potrebe, in teh knjiga pač ne more upoštevati. Kdor potrebuje pomoč, naj se po posvetu z zdravnikom, s terapevtom ali drugače primerno usposobljeno osebo udeleži programa ali zdravljenja, seznanji s preventivo ali kako drugače poskrbi za zdravje. Kdor ima težave s spolno prenosljivimi boleznimi ali s kakršno koli od bolezni spolnih organov ali s prostato, se mora posvetovati z zdravnikom ali z usposobljenim terapevtom tantrične joge, preden se preskusi v spolnih praksah, opisanih v knjigi.*

# Uvod

Dobri umetniki so spretni, toda *odlični* umetniki s svojim strokovnim znanjem posredujejo izjemno globino občutkov. Enako velja za umetnost seksa. Dober ljubimec ve, kako pripraviti telo do tega, da zapoje. A odličen ljubimec, *razsvetljeni* ljubimec, vzbudi velikanski zbor blaženosti.

Dober orgazem nas zadovolji, odličen orgazem pa lahko razkrije naše najgloblje bitje, ki odkrije svetlo resnico o tem, kdo ste v ekstatičnem združenju s svojim ljubimcem. Seks je lahko način povečevanja ljubezenske svetlobe skozi vsako celico, ki zasije onkraj strahu in staplja vajini srci v neskončnem sijaju bivanja. Seks je lahko *razsvetljen* – ali pa ni.

Večina nas v posteljo in spolne odnose prinese svoje težave: nesproščenost po napornem dnevu, preteklo zgodovino spolnih neuspehov, potrebo, da smo prepričani o tem, da smo ljubljani. Ko vnesemo svetlobo v vsak vidik naše spolnosti, se tovrstne težave preobrazijo v priložnost za odpiranje – fizično, čustveno in duhovno. Sijoča navzočnost ljubezni razsvetli in razjasni vsako dilemo. Vsako zadrego lahko uzremo s široko odprtimi očmi, jo zaobjamemo, sprejmemo in razumemo kot potencialna vrata do resničnih želja naše duše.

*Priročnik za razsvetljen seks* prikazuje, kako lahko spremenimo pogosto nehoteni tok stimulirane genitalne energije v močno globino občutka, odprtosti in utelešene ekstaze. Spolna energija lahko naše telo napolni s svetlobo, okopa um z blaženostjo in raztopi vse razlike v neskončni ljubezni, ki žari kot eno srce.

Ko spolna energija izvira iz lastnega duhovnega vira, to poživi vaše celice in vaš duh se pomladi z isto silo, ki bi jo sicer porazgubili v drgetu

bolj površinskih užitkov. Ko spojite seksualno intenzivnost s srčno odkrito globino, bo vaša blaženost naraščala spontano, oplojena s silami vaših strahov, upov in tesnob.

Če se znate spoprijeti z navadami, ki bi sicer preprečile vaše razsvetljeno ljubljenje, lahko dopustite, da luč vaše duše zasije prek spolne igre vašega telesa. Prakse, ki jih opisujem v tej knjigi, vam bodo omogočile, da razvijete svoje spolne veščine kot darila duhovnega zanosa.

*Prvi del* opisuje, kako krožiti s svojo notranjo energijo, tako da lahko globoka sproščenost, čudovita čutnost in ljubezen z odprtim srcem vlijejo veselje v vaše ljubljenje. *Drugi del* se posveča načinom, s katerimi moški in ženske uživajo v več različnih orgazmih po vsem telesu, ki služijo kot opomin na vašo najglobljo in najbolj lahkotno blaženost bitja. *Tretji del* predstavlja vrsto tehnik za povečanje polnosti spolnega užitka in duhovne odprtosti. *Četrti del* ponuja naprednejše prakse za tiste bralce, ki želijo še napredovati v svojih spolnih sposobnostih.

V tej knjigi predstavim postopke za vse partnerje v vseh odnosih: moške in ženske, homoseksualce in heteroseksualce. Včasih omenjam izraze »moška energija« in »ženska energija« – partnerji katerega koli spola lahko izberejo, da podarijo eno ali drugo energijo, včasih morda celo izmenično v odnosu. Tako lahko pari eksperimentirate s polarnostmi privlačnosti tako v istospolnih odnosih kakor tudi v odnosih z osebami nasprotnega spola. V drugih primerih bom ponazoril posebne tehnike na primerih, ki vključujejo odnos med moškim in žensko. Toda med branjem lahko eksperimentirate, spreminjate in uporabljate prakse v svoji lastni spolni situaciji, medtem ko boste hodili po svoji edinstveni poti kot vrhunski ljubimec ali ljubimka.\*

---

\* Slovenski jezik ponuja kar nekaj izzivov pri obravnavanih temah; kadar se avtor v angleščini zlahka zmaže s samostalnikom »lover«, pri nas izbiramo med tem, ali je bil mišljen ljubimec ali ljubimka. Dodatna zadrega nastopi, ko imenuje spolne partnerje – tudi tu pri prevodu včasih naslovimo oba spola, včasih pa se zatečemo samo k poimenovanju v enem spolu. Svetujemo razsvetljen pogled na tematiko in bo vse steklo brez zadreg. (op. pr.)

Prvi del

# Energija

**Svetloba ljubezni** se tako ali drugače izrazi prek naših teles. Vendar pa površinske plati našega obstoja – čustvene zavore ter strah pred tem, da se voljno odpremo kot čista ljubezen, ki je naša edina prava resničnost – občasno omejujejo naš seksualni dar za izražanje najgloblje ljubezni.

Upiramo se iskreni odprtosti brez omejitev, ker se naš površinski jaz želi počutiti kot *nekaj* – tudi če je to *nekaj* nesproščeno in neizpolnjeno – namesto da bi bili *nič*, čista odprtost, ljubezen brez meja, globoko bitje brez konca.

V resnici smo neskončna ljubezen, a obenem tudi zavračamo, da bi to bili. *To zavračanje predstavlja bistvo naše temeljne nesproščenosti.* Naše grenko-sladke seksualne izkušnje so jasen odsev naših nesmiselnih notranjih konfliktov med globoko željo po tem, da smo odprti kot čista ljubezen, in med našim refleksnim oklepanjem lažne varnosti in površinske samopodobe.

V seksu je naša glavna želja ta, da se med aktom v izjemnem telesnem užitku popolnoma osvobodimo svojega trivialnega jaza. Po drugi strani nas je takšne izgube samih sebe strah. Hrepenimo po popolni povezavi z našim ljubimcem, v kateri bi se najini ranljivi srca združili v eno entiteto svetlobe, vendar se tej enosti tudi izmikamo. Kopravimo po tem, da spustimo vse zavore, da bi goli stopili v ljubezen brez ovir; vendar pa nas takšna ranljivost hkrati straši.

Hrepenimo po tem, da bi podarili svojo najglobljo globino bitja – božansko globino – v obliki seksualne ljubezni, hkrati pa omahujemo pred tem. Tak odprt obstoj je vse, kar je, in vse, kar smo, pa vendar živimo razdvojeni in se ga branimo. Nikakor ne zmoremo zaupati.

To, da nočemo zaupati, pogosto izvira iz naše preteklosti. Morda smo bili zlorabljeni v otroštvu. Morda nas je bivši ljubimec zapustil ali prevaral. Morda je bil naš partner sebičen, raztresen, čustveno odsoten ali brezčuten.

Izjemno pomembno je, da te življenjske danosti ozavestimo s pomočjo drugačnega pristopa, komunikacije, terapije, podpornih

prijateljev, modrih učiteljev, in da sami vrtamo in raziskujemo. Poleg tega je pogosto nujno, da se fizično in čustveno zaščitimo pred nasilnimi in destruktivnimi razmerji.

Navsezadnje spoznamo, da so naše čustvene zavore posledica naših lastnih dejanj. Možno je, da smo sami odgovorni zanje. V katerem koli trenutku se sami odločimo, ali se bomo odprli ali zaprli. *Nič zunaj nas nima moči, da bi omejilo našo sposobnost dajanja in sprejemanja ljubezni.* Lahko prepoznamo in krivimo zunanje storilce in obenem zdravimo rane svojega trpljenja v preteklosti. A če naše srce ni odprto, s tem preprosto zavračamo možnost zaupanja v največje globine našega obstoja. S tem zavračamo izražanje naše odprte in neskončne človeške narave. S tem zavračamo, da bi živeli kot ljubezen v sedanjem trenutku.

Svetloba ljubezni se želi izraziti prek naših teles. A kljub temu, da se naš najgloblji jaz želi odpreti in živeti kot ljubezen, se naš površinski jaz tega boji. Zato zadržujemo spontane in močne izraze ljubezni, ki se pretakajo po naših telesih. To počnemo predvsem z zadrževanjem svojega diha.

Bog se prek diha ljubi z našimi telesi. Ko smo pripravljeni biti ljubezen, smo pripravljeni dihati ljubezen. Ko na to nismo pripravljeni, ko se upiramo spontanemu izražanju naše globoke in naravne odprtosti, zadržujemo svoj dih. Naš trebuh se zakrči. Naše srce se stisne. Našo notranjost s tem zavozlamo z blokadami ter jo zaklenemo v temo. Naše celotno telo s tem zaustavi tok energije, ki si želi sijati prek nas. Trpimo zaradi zavračanja naše božanske odprtosti. Trpimo, ker zavračamo življenje kot ljubezen.

Fantazija takojšnjega popolnega seksa se morda dobro prodaja, a v resnici potrebujemo mnogo izkušenj in prakse, da se znebimo zavor, ki smo si jih skozi leta nabrali v telesu in čustvih. Z razsvetljenim seksom lahko odvežemo vozle okrog našega srca, da lahko potem zaživimo in svobodno utelešamo ljubezen. To najlažje dosežemo tako, da odpremo svoj dih. Šele po tem se lahko naša ljubezen popolnoma izrazi.

Prvi koraki pri odpiranju samih sebe se začnejo s čutenjem svetlobe ljubezni kot spolne *energije*. Zato se vprašajte: kako občutite svojo notranjo seksualno energijo?

Predstavljajte si, da se po dolgem delovnem dnevu utrujeni vrnete domov. Udobno se namestite na kavču in se sprostite. Počutite se, kot da bi lahko na tem mestu obležali za vedno. Vaš/a ljubimec/ka se vam približa, prisede k vam ter prične masirati vaša ramena. Ko pregnete vaše mišice, on ali ona nežno pomakne prste po vašem vratu ter vas poljublja. Nadaljuje z masažo, s poljubljanjem vratu, ušes, ustnic.

Vaše dihanje se poglobi. Začutite neko energijo, ki se premika znotraj vašega telesa. Vaš/a ljubimec/ka s prsti potuje prek vaših stegen do stopal. Po kratki masaži stopal on ali ona ponese vaše prste na nogah do njegovih oziroma njenih ustnic, ter nežno posea enega za drugim.

Pogledate v ljubimkine oziroma ljubimčeve oči in začutite, da so napolnjene z ljubeznijo in odprtostjo. Počutite se, kot da ste povabljeni v čudovit vrt ljubezni. Še pred nekaj trenutki je bilo vaše telo izmučeno in prazno, bili ste kot »izžeta cunja«. Zdaj pa je vaše telo napolnjeno z užitkom, energično se premika, globoko diha, skozi drhteče in živo telo pronica popolna sreča.

Vaš/a ljubimec/ka potuje po vašem telesu s poljubi, od stopal, prek nog, prek trebuha do prsnega koša. Med odpenjanjem vaše srajce poljubi vaše bradavičke, dokler oba ne združita teles drug ob drugem. Jezik vaše/ga ljubimke/ca se dotakne vašega občutljivega vratu.

V tem trenutku skozi vas potuje močna energija. Vaš dih je poln in globok. Popolnoma ste prebujeni. Vajini medenici se ritmično zibljeta, hrbtenici valovita, telesi združeni utripata.

Kako lahko povečate pretok seksualne energije, uživate mnogo orgazmov po vsem telesu, kako se pomladite, odprete srce in se predate kot eno v blaženem ljubljenju? Za to je sprva potrebno razumevanje tega, kako se medsebojno prepletata vaš dih in seksualna energija.

# 1

## Uporabite dih, da vzburite in sprostite svoje genitalije

Človeški dih ima mnogo prefinjenih vidikov, a glavni seksualni funkciji diha sta prejemanje in sproščanje energije. Ko vdihnete, sami sebe odprete in prejmete dih ter energijo v svoje telo. Ko izdihnete, energijo izpustite. Ob rojstvu je eno izmed naših prvih dejanj to, da vdihnemo. Nasprotno ob smrti izdihnemo ter se s tem osvobodimo vseh vezi s tem življenjem. Rojstvo in smrt vzburjenja genitalij gresta čez podoben proces.

Globok vdih nahrani spolovila z energijo. Moški, ki s težavo dosežejo ali ohranijo erekcijo, pogosto težko globoko vdihnejo. Podobno velja za ženske, ki imajo med spolnim odnosom suho ali bolečo nožnico. To pomeni, da s težavo sprejemajo energijo in emocije. Njihov trebuh ni odprt in živ, zato se težko napolni in razširi z energijo diha, ki z globokim vdihom sicer z močjo pripotuje od sprednjega dela telesa do genitalij. Taki posamezniki so velikokrat šibkejši od njihovega resničnega potenciala. Morda ne najdejo volje in energije, da bi stvari dokončali, ali pa so med opravljanjem obveznosti vihravi in napeti, namesto da bi jih opravljali osredotočeni in sproščeni.

*Če s težavo dosežete ali ohranjate erekcijo, ali pa če je vaša nožnica med seksom pogosto suha in boleča, priporočam, da okrepite svoj vdih.* Poskrbite za ohranjanje polnega vdiha med vsakdanjimi opravili, predvsem pa med ljubljenjem. Napolnite trebuh z dihom, potisnite to energijo od sprednjega dela telesa do genitalij. Zavestno jih napolnite z energijo, ki ste jo vdihnili. Vaš vdih bi moral biti tako globok, da lahko začutite pritisk okrog genitalij, ko vdih seže do konca.

Vsak vdih naj bo kot polnjenje črpalke. Tako boste genitalije in spodnji del trebuha napolnili z energijo.

Proces vdihovanja sprosti energijo. Hiperenergični moški in ženske, ki doživljajo pogoste, a površinske orgazme, imajo najverjetneje šibko tehniko izdihovanja. S težavo se prepustijo in s tem preprečijo kroženje energije po telesu. Pri sprejemanju energije so neučakani, in ker ne zmorejo koristno izdihati energije, so posledično nestrpni na drugih področjih. Praviloma se takšni ljudje zlahka razjezijo, pogosto prekomerno jedo, imajo težave z odvisnostmi, orgazem pa vidijo kot glavno funkcijo seksa. Izdih je oblika predaje. Čustveno gledano se s šibkimi izdihmi nismo zmožni popolnoma predati seksualni izkušnji. Zato je nemogoče, da bi s takšnim dihanjem dajali in sprejemali čisto in močno ljubezen.

*Če s težavo zadržite prezgodnji izliv ali če se med spolnim odnosom težko čustveno prepustite, priporočam krepitev vašega izdihovanja. Naj bodo vaši izdih dolgi, počasni in polni – sprostite celoten dih in si proces predstavljajte kot »umiranje« v blaženost. Ko izdihneta, spustite vse notranje zavore in se predajte trenutku, partnerju, in predvsem ljubezni. Ob vsakem izdihu se predajte globlje – tako boste podarili energijo in ljubezen svojemu partnerju. Iz vseh kotičkov telesa sprostite dih, vključno s spodnjim delom, in s tem boste ljubeče in popolnoma sprostili trebuh in genitalije.*

Skratka, šibko vdihovanje povzroči šibko genitalno vzburjenje. Šibko izdihovanje povzroči šibko zmožnost kroženja energije. Če želite povečati genitalno vzburjenje, bodite osredotočeni na vdihovanje. Če želite zmanjšati genitalno vzburjenje, usmerite osredotočenost na izdihovanje. Ko vdihneta, se popolnoma predajte, in s tem ljubeče podarite vso ljubezen, kar je premorete.

Seks omogoča priložnost za intenzivno izpopolnjevanje dveh primarnih čustvenih aspektov, ki pripadata dihu – zmožnost sprejemanja in predaje. Hkrati vas lahko seks napolni s toliko ljubezenske energije, da prejeta užitek in svetloba postaneta skoraj nevzdržna. Navsezadnje vam seks dovoli, da se mu predate tako globoko, da spustite vse zavore in podarite vse darove ljubezni in osebne energije.

Ko se med seksom polnite in predajate s pomočjo dihanja, s tem krepite možnost za ohranjanje takšne energije tudi v vsakdanjiku. Vaši vdihi in izdihi postanejo nenehni opomini na to, da v vsakem trenutku polnite svoje telo z ljubeznijo in energijo. Ob tem hkrati vso prejeto energijo tudi prinašate okolici in brez zadržkov podarjate najgloblje darove. Če v tem procesu ničesar ne zadržujete, vam bo vedno omogočeno, da boste vedno znova tudi sami izpolnjeni.