



Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela

Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2

CIF: 299 468 49

19.06.2017

## COMUNICAT DE PRESĂ

Sexologul: „Ne folosim doar 10% din capacitatea noastră sexuală”

### **Tantra – sexualitatea spirituală vs. pornografia**

**Majoritatea tinerilor din ziua de azi au primit educația sexuală din filmele pentru adulți, iar acestea le-au condiționat subconștient viața sexuală cu mesaje că sexul trebuie să fie rapid, dur, fără implicare emoțională. Renumitul sexolog Gabriela Marin a numit acest fenomen drept “sex de tip fast food”, pe care l-a catalogat drept dăunător pentru sănătatea relațiilor de cuplu și responsabil pentru criza sexuală prin care trece societatea actuală.**

Totodată, specialistul este de părere că ne folosim doar 10% din capacitatea noastră sexuală, dar îmbucurător este faptul că din ce în ce mai mulți tineri au conștientizat această problemă și sunt atrași de latura spirituală a sexualității, fie ea tantra sau tao, metode care oferă vieții sexuale o mai mare implicare emoțională din partea ambilor parteneri. “Din nefericire, din cauza unui cumul de factori, care include timp liber mai puțin, viață mai stresantă, alimentație neechilibrată etc., am ajuns să ne folosim doar 10% din capacitatea noastră sexuală. Este ca și cum am avea o casă foarte frumoasă, cu nenumărate camere și o grădină fascinantă, iar noi ne limităm să locuim doar la subsol. Sunt foarte multe etaje și camere confortabile în această casă, dar noi nici nu știm că ele există măcar. Am învățat foarte bine să locuim la subsol, întrezărim doar puțin din grădina și florile parfumate care ne înconjoară și credem că asta este tot. Ne lipsește implicarea emoțională în relație, ne lipsește viața trăită mai lent, ne lipsesc momentele acelea speciale în cadrul cărora lăsăm toate grijile deoparte și ne relaxăm împreună cu persoana iubită”, explică sexologul [Gabriela Marin](#).

**Cum poate Tantra să ne schimbe viața noastră amoroasă?**



© Drepturile de autor pentru conținutul acestui document aparțin  
agenției de relații publice **PLUS COMMUNICATION**. [www.pluscommunication.eu](http://www.pluscommunication.eu)



## Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela

Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2

CIF: 299 468 49

În opinia sexologului, orientarea spre o sexualitate spirituală, gen tantra sau tao, este soluția pentru a avea o viață sexuală împlinitoare de cuplu, deoarece această metodă ne învață că:

1. **Suntem mai mult decât corpul fizic.** “O viziune spirituală asupra sexualității ne face să înțelegem că suntem mai mult decât corpul fizic. Cele mai frumoase și interesante experiențe ale noastre sunt cele care efectiv ne transcend corpul fizic. O ființă senzuală are ceva special care ne captivează și ne subjugă. O ființă senzuală se uită la tine și te atinge într-un fel care te lasă fără cuvinte. Respirația devine mai calmă și orgasmele îți străbat corpul. Cum arată trupul ei, contează atunci mult prea puțin”, consideră psihologul Gabriela Marin.
2. **Plăcerea este mult mai mare atunci când este reciprocă.** “Suntem ființe energetice, la fel de mult cum suntem niște ființe fizice. Atunci când ne atingem iubitul/a, dacă ne bucurăm și trăim momentul cu întreaga ființă, acesta va simți într-un mod diferit plăcerea pe care i-o provocăm. Atingerea este foarte diferită de cea care este făcută doar pentru satisfacerea sa. Când momentul este trăit și la un nivel spiritual, un soi de impuls energetic este transmis prin mâinile noastre spre celelalte zone erogene ale sale, cuprinzându-i uneori întreaga ființă. Pe măsură ce trupul său va răspunde la atingerea noastră, ciclul plăcerii revine către noi, iar diferența dintre a oferi și a primi se estompează. Există doar plăcere pură împărtășită, indiferent de rolul jucat de fiecare dintre cei doi”, explică sexologul.
3. **Iubirea și conectarea emoțională reprezintă totul.** “Suntem făcuți să iubim și să ne conectăm cât mai profund și mai intim unul cu celălalt. Suntem nefericiți în relații dacă nu reușim să iubim, să ne deschidem și să ne conectăm profund cu celălalt. Când ne simțim deconectați, când simțim că nu mai există acea legătură specială, ne simțim singuri și nefericiți. Atunci când suntem conectați, viața este mai bună. Stările proaste dispar, depresia dispare, la fel și anxietatea. Conștientizăm micile bucurii, îi apreciem cu ușurință pe cei din jur, simțim un alt nivel de satisfacție și de fericire. În Tantra, această conexiune





## Cabinet Individual de Psihologie Marin Gabriela

Sediul: Str Mihai Bravu nr 147-169, Bucuresti, sect 2

CIF: 299 468 49

este punctul esențial. Este ca și cum trebuie să ne conectăm în primul rând la celălalt, înainte ca energiile să poată să curgă liber, să fie interschimbate, iar zidurile personale de apărare trebuie să cadă pentru ca celălalt să poată să ne cunoască cu adevărat”, declară sexologul Gabriela Marin.

4. **Sexul este o experiență multidimensională.** „Atunci când ne implicăm cu totul în experiența noastră sexuală, evoluăm de la sexul fizic, de la o experiență corporală la o experiență specială, care cuprinde mintea, emoțiile, sentimentele, pasiunile, conștiința și multe alte aspecte care nu pot fi măcar explicate. Iar cel mai important lucru este că această deschidere nu necesită multe cunoștințe, abilități sau tehnici prestabilite. Suntem cumva programați să facem asta în mod natural, doar că unii dintre noi nu am încercat încă asta”, conchide sexologul Gabriela Marin.

### Persoană de contact

Gabriela Marin

Psiholog

0743.351.579

Transmite,

Dr. Tănase Taseu

Director General

Plus Communication

0725.465.508

