

к а м а е у т р а



камаеутра



ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
ЛЮБВИ

## Annotation

Эта книга станет великолепным подарком для всех семейных пар, молодоженов, влюбленных. Она откроет вам секреты древних восточных сексуальных практик, которые доселе оставались недоступными подавляющему большинству отечественных читателей. «Камасутра. Энциклопедия любви» – вдохновляющее, раскрепощающее руководство для тех, кто хочет научиться управлять своим телом, разумом и эмоциями, внести в интимную жизнь радость и творчество, стать неутомимым и изобретательным любовником, открыть неиссякаемый источник блаженства и наслаждения.

Невероятное многообразие сексуальных поз и техник; приемы обольщения и предварительная любовная игра; даосские секреты многократного оргазма; пикантные цитаты из фундаментальных древневосточных источников; реальные способы воплощения самых сокровенных фантазий – все это и многое другое вы найдете в нашей книге.

---

- [Камасутра.](#)
  - [От редактора](#)
  - [Введение](#)
  - [Глава 1](#)
  - [Глава 2](#)
  - [Глава 3](#)
  - [Глава 4](#)
  - [Глава 5](#)
  - [Глава 6](#)
  - [Глава 7](#)
  - [Глава 8](#)
  - [Глава 9](#)
  - [Глава 10](#)
  - [Глава 11](#)
  - [Глава 12](#)
  - [Глава 13](#)
  - [Глава 14](#)
  - [Глава 15](#)
  - [Глава 16](#)

- [Глава 17](#)
  - [Глава 18](#)
  - [Глава 19](#)
  - [Глава 20](#)
  - [Глава 21.](#)
  - [Глава 22](#)
  - [Глава 23](#)
  - [Глава 24](#)
  - [Глава 25](#)
  - [Глава 26](#)
  - [Глава 27](#)
  - [Глава 28](#)
  - [Глава 29](#)
  - [Глава 30](#)
  - [Глава 31](#)
  - [Глава 32](#)
  - [Глава 33](#)
  - [Глава 34](#)
  - [Глава 35](#)
  - [Глава 36](#)
  - [Глава 37](#)
  - [Глава 38](#)
  - [Глава 39](#)
  - [Глава 40](#)
  - [Глава 41](#)
  - [Глава 42](#)
  - [Глава 43](#)
  - [Глава 44](#)
  - [Глава 45](#)
  - [Вместо заключения](#)
  - [Словарь сексуальных и восточных мистических терминов](#)
-

**Камасутра.  
Энциклопедия любви**

## От редактора

Уважаемые читатели!

Эта книга представляет собой самое полное собрание секретов древних восточных сексуальных практик. «Камасутра. Энциклопедия любви» – это вдохновляющее, раскрепощающее руководство для тех, кто хочет научиться управлять своим телом, разумом и эмоциями, внести в свою интимную жизнь радость и творчество, стать неутомимым и изобретательным любовником и открыть неиссякаемый источник блаженства и наслаждения.

Цель этого издания заключается в том, чтобы всесторонне представить именно восточный взгляд на сексуальность, который существенно, а зачастую и радикально отличается от тех представлений об интимной жизни, к которым привыкли люди западной, европейской, культуры. Знакомство с сексуальными традициями других народов и культур, время существования которых насчитывает несколько тысячелетий, несомненно, существенно обогатит представления читателя о такой сложной и тонкой области жизни человека, как взаимоотношения между полами. Нет никакого сомнения в том, что знакомство с изысканными и утонченными любовными практиками, которые разрабатывались и оттачивались многими поколениями восточных людей на протяжении нескольких столетий, поможет современным любовникам достичь большей гармонии в интимных отношениях. Предлагаемое вашему вниманию издание – не примитивное руководство с холодным и механическим перечислением сексуальных приемов и позиций. Подобных руководств в нашей стране уже выпущено предостаточно, и, как правило, все они не несут в себе ни вдохновения, ни позитивного творческого импульса для сексуальных партнеров.

Наша книга призвана помочь читателю достичь максимальной раскрепощенности и свободы от сексуальных стереотипов, научить партнеров заботиться друг о друге и доверять друг другу настолько, чтобы, дав волю обоюдным порывам и фантазиям, извлечь из сексуальных отношений максимум удовольствия.

Не лишним будет предупредить читателей о том, что в тексте данной книги содержатся довольно смелые и откровенные описания восточных сексуальных техник и приемов, которые не стоит показывать детям.

## Введение

*Когда мужчина и женщина одни и слиты друг с другом, не существует ничего в целом мире, что могло бы превзойти высшую радость этого момента.*

*Из древнего восточного любовного трактата*

*Единение Мужчины и Женщины подобно брачному сочетанию Земли и Неба. Именно благодаря своему поразительному природному соответствию Земля и Небо вечны.*

*Шан-Ку-Сань-Тай*

Пожалуй, ни одна, сфера человеческой жизни не пользуется столь пристальным вниманием и горячим интересом, как секс. И этот интерес понятен и закономерен, так как почти все мужчины и женщины хотят сделать свои интимные отношения максимально разнообразными и гармоничными. Так как же достичь идеального взаимопонимания? Как научиться чувствовать любимого человека так же, как самого себя? Как без слов угадывать его тайные желания? Как стать с ним единым целым и подарить ему истинное наслаждение? Не так-то просто найти ответы на все эти волнующие абсолютно каждую любовную пару вопросы. На пути к сексуальной гармонии и свободе зачастую стоят масса комплексов, заблуждений и ложных моральных запретов. И это неудивительно, ведь все мы – люди европейской, западной, культуры.

Отношение к сексу на Западе формировалось под влиянием религиозных догм, и на протяжении многих веков человеческое тело считалось «вместилищем греха», а сексуальная жизнь – чем-то непристойным, грязным, о чем не следует говорить и ни в коем случае нельзя показывать. Всячески поощряемый европейским обществом раскол между телом и душой, между чувственностью и религиозностью не мог не сказаться на представлениях западного человека о сексе. И нет ничего странного в том, что европейцы обратились к богатейшему опыту народов Востока, отношение которых к чувственной любви кардинально отличалось от сексуальной культуры Запада. В индуизме тело и духовная

жизнь, сексуальность и религиозность изначально считались единым целым. И именно через сексуальное единение с любимым достигались и душевная гармония, и совершенство духа. И не только технике, но и духовной стороне секса были посвящены все древние восточные трактаты об искусстве любви, наиболее известным из которых является индийская Камасутра. И сегодня Камасутра является вдохновляющим руководством для десятков и сотен тысяч любовных пар, помогая им научиться управлять своими разумом, телом и эмоциями, позволяя обрести максимальную свободу и раскрепощенность в интимной жизни.

Предлагаемая вашему вниманию книга была создана на основе текстов Камасутры и многих других индийских и китайских учебников любви. Большой удачей для авторов этой книги оказалась возможность исследовать теоретические и практические аспекты восточных сексуальных секретов, опираясь на множество редких первоисточников и малоизвестных восточных текстов. Кроме того, авторы-составители этой книги опирались на свой личный опыт, считая его весьма надежным критерием для оценки эффективности рекомендованных восточными учениями практических сексуальных приемов.

Сексуальные секреты в этой книге представлены в последовательности, наиболее удобной для восприятия и практического овладения различными техниками любви.

Следует помнить о том, что секреты сознательного достижения и максимально возможного продления сексуального акта наиболее полно представлены в даосской традиции Китая. Параллельно с ней развивались индийские тантрические учения, и между ними происходил непрерывный двусторонний обмен техниками и идеями. В Тибет сексуальные практики пришли как из Индии, так и из Китая, и там они совершенствовались и оттачивались на протяжении многих тысячелетий.

На наш взгляд, сексуальные учения даосских и тантрических традиций будут наиболее близки и понятны современному российскому читателю. Они вполне отвечают нашим сексуальным запросам, фантазиям и тайным желаниям.

Решение собрать в одной книге и передать секреты восточной любви в краткой и доступной для современного восприятия форме созрело благодаря нашему наблюдению за появлением новых тенденций в обществе и изменением отношения к сексу. Все более растущий интерес к расширению сознания, своих физических, духовных и творческих возможностей довольно многих людей привел к поиску освобождения через секс. За последние два-три десятилетия сексуальное табу,

доминировавшее в сознании европейцев на протяжении многих веков, было разрушено. Естественная потребность человека получать чувственное наслаждение уже не связывается с сознанием вины. Хотя это и шаг в правильном направлении, он может быть чреват многими психологическими проблемами в том случае, если не сопровождается эмоциональной зрелостью.

Сексуальное освобождение должно быть ориентировано в позитивном направлении. В противном случае, когда новизна нового сексуального опыта будет исчерпана, результатом неизбежно окажется скука, внутреннее опустошение и утрата смысла. Западные психиатры и психологи отмечают, что в современном западном, «свободном от запретов» обществе это чувство пустоты все чаще оказывается причиной серьезных неврозов. Психологи считают необходимым помочь человеку обрести смысл и творческое направление в жизни. Отчасти под действием этого чувства духовной пустоты Запад и обратился к тысячелетней мудрости восточных мистических практик «Йога» и «медитация» стали общеупотребительными словами. Разрастание тренингов по развитию чувствительности, интуиции, групп тай-цзи, трансцендентальной медитации и других восточных психотерапевтических техник в Соединенных Штатах и Европе стало результатом внутренней потребности западного человека в обретении более глубокого и осознанного восприятия жизни.

Застарелые догмы сексуального поведения, существующие на Западе, создают психологический барьер, который ограничивает как нашу сексуальную свободу, так и внутренний духовный рост. Все эти ограничения, с детства навязываемые родителями и разными общественными институтами, обрекают многих людей на жизнь, полную разочарований и сексуальной неудовлетворенности. Зачастую неосознанное стремление человека во всем соответствовать общепринятым, хотя, возможно, и неестественным, нормам сексуального поведения ограничивает развитие человека и часто приводит к скрытым извращениям и разрушительному чувству стыда, вины. Однако отказ от общепринятых стандартов сексуального поведения в стремлении достичь личного освобождения до последнего времени неизбежно приводил к осуждению со стороны общества. Многие прекрасно видели и осознавали необходимость расширения границ наших сексуальных норм и стандартов, избавления от старых ограничений и запретов.

Только в последние годы на Западе начали осознавать глубокую мудрость, заключенную в даосских и тантрических учениях, в восточном взгляде на сексуальность. Однако внезапно поднявшаяся волна интереса к



этой, в большинстве своем эротической литературе породила также и много заблуждений. Восточные сексуальные практики зачастую доходили до нас в далеко не полном и даже извращенном виде. Эти заблуждения являются результатом того, что упускается тонкий, часто передаваемый иносказательным языком смысл подлинных восточных текстов. Язык этот зачастую может быть доступен и понятен только тем, кто успешно прошел обряды инициации. Кроме того, большая часть литературы доступна лишь ученым, другие же люди не имеют возможности изучать подлинные тексты. Поверхностное знакомство с этими учениями с неизбежностью приводит западных сексологов и популярных авторов сексуальных пособий к незрелым и в большинстве своем ошибочным заключениям.

Эта книга написана не для тех, кем движет корысть и эгоистические устремления. На протяжении многих веков сексуальные секреты ревностно оберегались от глаз и ушей непосвященных именно для того, чтобы предотвратить их применение в эгоистичных целях. Поэтому мы, перед тем как открыть читателям эти тайные знания, должны ответственно заявить, что главной основой этих сексуальных практик является индивидуальная ответственность за своего партнера. Для того кто не захочет взять на себя такую ответственность, путь восточной любви в любом случае будет закрыт.

Эта книга предназначена для любящих пар и для тех, кто собирается вступить в супружеские отношения. Она для тех, кто хочет использовать сексуальное единение как средство освобождения и достижения высшей любви. И особенно для тех, для кого любовь и доверие являются синонимами, кто готов не только брать, но и отдавать что-то взамен.

Мы приводим в нашей книге практические техники для поддержания повышенного чувственного влечения, а также полный арсенал всех известных на Востоке сексуальных позиций. Мы постарались познакомить читателей с магическими сексуальными ритуалами, техниками отсрочки оргазма, взаимным проникновением и поглощением, эякуляцией, оральным сексом, лесбиянством, гомосексуализмом и другими аспектами сексуальности, пристально рассматриваемыми в обширной тантрической и даосской литературе. Нашей целью являлось передать те знания, которые содержатся в древних восточных трактатах о любви, простым и ясным языком, в форме, полностью адаптированной к восприятию человека наших дней.

Мы постарались насытить книгу цитатами из авторитетных восточных текстов, таких как Камасутра, Ананга-ранга и многих других. Выбранные цитаты, несомненно, дадут читателю возможность глубже понять суть и

механизм описываемых сексуальных приемов и практик. При сборе материалов для этой книги мы использовали множество редких книг – как художественных эротических романов, так и научных, медицинских трактатов.

Невзирая на разнообразие используемых источников, всех их объединяет одна общая идея – необходимость осознания человеком космического назначения секса, которое придает занятиям любовью глубокий, сакральный, магический смысл. Тантрические и даосские учения свободны от сексуальных запретов и подавлений. Примечательно то, что такой «секретный материал», сохраняемый в строгой тайне во многих независимых друг от друга традициях, имеет одну общую идею.

Наше время требует того, чтобы сексуальные секреты Востока были открыты и доступны всем без исключения, что дало бы возможность многим любовным парам максимально реализовать свой скрытый сексуальный потенциал.

Мы хотели бы выразить надежду, что наши читатели, раскрывая для себя сексуальные секреты Востока и практикуя их в своих повседневных интимных отношениях, смогут в полной мере познать вершины чувственной любви.

Шаг за шагом наша книга рассматривает все естественные циклы сексуального контакта между мужчиной и женщиной – начиная от первых поцелуев и любовных ласк и заканчивая секретами потрясающего оргазма. Многообразие приемов и техник, включенных в книгу, не позволит превратиться вашим отношениям в рутину. Напротив, вы сможете постоянно открывать для себя все новые и новые ощущения, еще ни разу не испытанные прежде.

Освоить эти хитрости будет нетрудно, а результат превзойдет все ваши ожидания.

Итак, если вы хотите полностью раскрыть свой сексуальный потенциал и сделаться неутомимым, потрясающе изобретательным любовником, тогда эта книга то, что вам нужно!

## Глава 1

# Что такое Камасутра? Собрание заблуждений и истинная сущность

Камасутра – самый древний в мире любовный трактат, написанный индийским мудрецом Малланагой Ватсьяной, который жил в III – IV веках н. э. В Камасутре были собраны все древнеиндийские эротические понятия, знания и мудрость, накопленные тысячами любовных пар на протяжении многих столетий. В Древней Индии было принято дарить руководства, подобные Камасутре, тем девочкам, которые приближались к порогу половой зрелости. Это делалось с целью помочь им раскрыть свою сексуальность и ускорить развитие женственности.

Сегодня Камасутра – вне всякого сомнения, наиболее известная во всем мире книга по эротике. Само название этой книги настолько прочно вошло в наш повседневный язык, что давно уже стало синонимом искусства любви вообще. Говоря «Камасутра», мы имеем в виду изысканные, утонченные и весьма изощренные сексуальные отношения. Однако очень часто наши представления о сексуальных знаниях древних индийцев не соответствуют действительности. Камасутра, как и всякая великая книга, окружена огромным количеством мифов и заблуждений. Так, например, неправильным было бы считать Камасутру всего лишь банальным описанием нескольких десятков сексуальных поз и техник, всего лишь еще одной разновидностью стандартного западноевропейского учебника секса. Существует и другое заблуждение: многие убеждены, что большинство описанных в Камасутре приемов настолько сложны, что практиковать их могут только очень хорошо подготовленные и физически развитые люди. В то время как на самом деле не нужно обладать ни какой-то исключительной силой, ни акробатической подготовкой для того, чтобы использовать знания индийцев на практике.

Большинство подобных заблуждений связано с тем, что на Западе до сих пор не существует своего аналога Камасутре. Подавляющее большинство западных изданий, посвященных этому вопросу, – это либо откровенная порнография, либо медицинские справочники, настолько перенасыщенные анатомическими подробностями, что одного их прочтения вполне достаточно для того, чтобы человек навсегда перестал относиться к сексу, как к высокому искусству. А ведь и в самом деле

многие из нас склонны рассматривать секс всего лишь как средство продолжения рода или как возможность удовлетворения низменного физиологического инстинкта.

В противоположность этому сексуальный акт на Востоке изначально считался явлением священным, а отношения между мужчиной и женщиной неизменно описывались в высокохудожественной, поэтической форме. И эта разница между богатейшим любовным языком Востока и нашим собственным потрясает. Да начать хотя бы с того, что в нашем языке до сих пор не существует подходящих слов для обозначения детородных органов. Разве что только забористый мат да трудно произносимые медицинские термины. Камасутра же и другие восточные трактаты предлагает нам множество иносказательных поэтических названий. Приведем здесь некоторые из них. Мужской член называют и *Алмазным Скипетром* и *Верным Слугой*, и *Стрелю Любви* и *Нефритовым Стеблем*. Санскритское слово *лингам* – почтительное обозначение детородного органа верховного индуистского бога *Шивы*. Для женских гениталий предусмотрены не менее возвышенные названия. Санскритское слово *йони* означает «матка», или «исток». *Грот Наслаждения*, *Нефритовые Врата*, *Чувствительная*

*Пещера*, *Таинственная Долина* и, конечно же, *Цветок Лотоса* – все эти названия недвусмысленно указывают на женский детородный орган как на величайшую драгоценность, как на некий, достойный преклонения священный объект. Камасутра – это самый настоящий гимн женскому началу, и абсолютно в каждом слове, посвященном женщине, звучит неподдельное восхищение. Женщина в Камасутре обладает поистине безграничным всемогуществом, ее сексуальные возможности неисчерпаемы, и мужчина всецело зависит от нее.

«Никому не известны границы любовного потенциала женщины, – говорит Камасутра, – даже тем, кому она дарит свою нежность, потому что женская любовь обладает особой тонкостью. Мужчины практически никогда не познают женщин в их подлинном свете, хотя они могут любить их или быть равнодушными к ним, восторгаться ими или покидать их, даже тогда, когда они пытаются извлечь из женщин все, чем те обладают».

Таким образом, мы встречаем здесь полнейшую противоположность тем представлениям о женщине, которые бытуют как у мужчин на Западе, так и у российских мужчин. В Камасутре женщина отнюдь не занимает

подчиненное положение, играя роль «пассивного низа». Женщина – также активная, созидательная сторона, и она вполне может взять на себя ведущую роль в любовном поединке. Камасутра утверждает равенство обоих полов, абсолютное равноправие мужчины и женщины. Ни один пол не доминирует, не утверждает своего главенства, и главенствующее положение могут занимать попеременно то мужчина, то женщина. Ни один из партнеров не может и не должен брать больше, чем способен отдать. В основе всех сексуальных техник, описанных в Камасутре, лежит бескорыстная взаимная любовь. И в отношениях между двумя по-настоящему любящими людьми нет места для эгоистичного стремления к обладанию. И это очень важно понимать всем тем, кто стремится обрести настоящую свободу в сексе и ощутить полноту своего истинного существования. А между тем у нас традиционно принято считать, что мужчина играет доминирующую роль в интимных отношениях. Из этого стойкого убеждения происходит целый ряд заблуждений, способных превратить естественную радость полноценного секса в сущий кошмар. Ведь многие мужчины наивно полагают, что они в состоянии прочесть насквозь мысли любой женщины и с легкостью предугадать ее сексуальные предпочтения, и поэтому действуют весьма бесцеремонно и решительно. Женщины же, напротив, принимая на себя функцию безграничной покорности и послушания, зачастую не знают, что делать, и впадают в полнейшую растерянность, когда не могут понять, каких именно действий от них ожидает партнер. Потому-то многие женщины и ведут себя в постели достаточно скованно, что может ввести мужчину в заблуждение. Если же взаимные ожидания партнеров не оправдаются из-за того, что мужчина слишком много берет на себя, то это обычно приводит к подавленности, обоюдному охлаждению и нежеланию продолжать отношения.

Для того чтобы быть успешным в любви, каждый человек должен постоянно самосовершенствоваться. В Камасутре перечисляются шестьдесят четыре искусства, которые рекомендуется изучать наравне с искусством любви. Это и пение, и музыка, и поэзия, и живопись, и логические упражнения, и изучение иностранных языков, и ведение домашнего хозяйства, и кулинария. Это и спорт, и занятия боевыми искусствами. Это и искусство красиво одеваться, и даже актерское мастерство... Овладение этими искусствами помогает человеку стать более гармоничным, позволяет научиться куда более чутко и тонко воспринимать окружающий мир, красоту человеческого тела... Во-вторых, владея всеми

этим искусствами, человек с большой легкостью сможет расположить и привлечь к себе любого. Образованный, изящный, гораздо более привлекательным объектом в глазах противоположного пола.



Камасутра возводит занятия любовью в ранг высочайшего искусства.  
*Живопись, Кангра, XVIII век*

Перейдем к еще одному важнейшему аспекту. В Камасутре, а равно и во всех других древневосточных учениях о любви физическое тело человека воспринимается как храм души, микрокосм Вселенной. В древневосточной мистико-философской концепции, получившей название *Тантра*, существует представление о том, что ни один храм, построенный людьми, не превосходит в святости храм человеческого тела. В теле человека нашли себе место все элементы жизни – эфир, воздух, огонь, вода и земля. Согласно Тантре, Богом является наше высшее Я, или наша душа, которой мы и служим через храм нашего тела.

У телесного храма *девять «ворот»*, которые разделяются на верхние и нижние. К нижним относятся отверстия половых органов и ануса. Верхними воротами являются рот, нос, уши и родничок на макушке головы. Согласно восточным эзотерическим представлениям, через этот родничок, называемый *Отверстием Брахмы*, бессмертная душа при рождении входит в телесный храм и после смерти покидает его.

Акт служения в храме тела состоит в концентрации сексуальной энергии и проведении этой энергии вверх. Процесс экстатического просветления начинается в месте расположения половых органов, а потом священный огонь любви постепенно заполняет все человеческого тело, сжигая всю негативную энергию и освещая храм тела. Таким образом,

занятие сексом воспринимается последователями Тантры как некое священнодействие, призванное очистить человеческое тело от всего греховного и дурного и принести ему подлинную свободу. Очень важно относиться к собственному телу как к храму, а не как к чему-то постыдному, «нечистому» и греховному, что следует прятать во тьме не только от глаз посторонних людей, но и от глаз любимого человека. Храм тела надлежит содержать в чистоте и здоровье из уважения к тому божественному, что таится внутри нашей собственной физической оболочки. Не нужно жалеть усилий на то, чтобы в полной мере радовать это божественное внутри. Не нужно сдерживать себя и скрывать любые проявления своей страсти, потому что настоящее служение есть спонтанный и всепоглощающий акт любви, подчиняющий всего человека целиком.

Итак, вам нужно относиться к половому акту как к священнодействию, и тогда секс станет для вас неиссякаемым источником блаженства и позитивной жизненной силы. Это главное, о чем следует помнить, открывая Камасутру.

## Глава 2

# Что такое Тантра?

Перед тем как обратиться непосредственно к практическим сексуальным приемам и техникам, нам следует постараться объяснить, почему секс на Востоке с древнейших времен воспринимался как сакральное занятие, как священное явление. Для этого нам нужно будет поподробнее остановиться на древневосточном учении *Тантры*. Тантра – мистико-философская, психологическая и космологическая концепция.

Учение Тантры нашло свое выражение в многочисленных тантрических текстах, в произведениях искусства, в алхимических опытах и магических ритуалах.

Целью всех последователей тантризма является примирение и слияние всех существующих в мире противоположностей. Так, к примеру, Тантра полностью отвергает общепринятое на Западе противопоставление духовного и физического – «духовного верха» и «телесного низа». Тантра не отвергает плотскую, телесную сторону жизни. Тантра принимает человека таким, какой он есть, со всеми его чувствами, желаниями, естественными потребностями, инстинктами.

Центральное понятие Тантры – Реальность (высшая реальность, понимаемая как единое, неделимое целое). На индийском языке Реальность называется *шива-шакти*. Название это является производным от имен верховного бога в индуизме *Шивы* и верховной богини *Шакти*. Каждый человек в состоянии постичь эту высшую Реальность и отождествить себя с *Шивой* и *Шакти* – изначальной космической любовной парой. Все земные любовные пары являются всего лишь подобиями этой верховной пары.

Тантру нельзя назвать религией в строгом смысле этого слова. Скорее Тантра – это совокупность практических методов, помогающих расширению человеческих способностей, и в первую очередь человеческого сознания. Само слово *Тантра* образовано от санскритского корня *тан* – *расширять*. Экспериментальные методы Тантры не имеют ничего общего с пустым словоблудием и бессмысленной болтовней. Тантрические учителя разработали целый ряд особых, расширяющих возможности человека практик: это и дыхательные, и гимнастические упражнения, и приемы медитации, и повторение могущественных звуков и



фраз (мантр), и, наконец, сексуальные техники. Последнее неудивительно, ведь именно сексуальный акт позволяет примирить две самые ярко выраженные противоположности – мужчину и женщину. А это более чем соответствует главной задаче учения Тантры. Сексуальный акт относится к целой группе тех ритуальных действий, которые необходимо выполнять в определенном порядке. Выполнение этих практик приведет к тому, что все противоречия в сознании адепта Тантры сольются воедино и он сможет тем самым вырваться из бесконечного круга физических перерождений и развиваться духовно.

Тантрический секс – это не просто позы и приемы, описанные в любом современном учебнике любви. Сексуальное взаимодействие мужчины и женщины в традиции Тантры – это нечто большее, чем просто секс. Сексуальные практики Тантры были созданы для того, чтобы преобразовывать сексуальную энергию человека в силу духовного Освобождения. С помощью этих сексуальных практик пара могла отождествить себя с изначальными силами природы и научиться управлять ими. Благодаря такому подходу к сексуальности каждая пара в состоянии постичь сокровенный, глубинный смысл занятий любовью, смысл, доступный только избранным.

Удивительным выглядит тот факт, что многие тантрические практики обнаруживаются и у австралийских аборигенов, у представителей коренного населения столь далекого от Индии континента. Однако при более детальном рассмотрении вопроса подобное сходство в практиках австралийских аборигенов и адептов Тантры не кажется таким уж невероятным. Австралийские аборигены близки индийским племенным народам. Похожи и их языки.

По последним научным данным, аборигены Юго-Восточной Азии находятся в самом основании родословного дерева, ветви которого расположились во всех частях земного шара. Совсем недавно археологические открытия показали, что первыми людьми, заселившими Америку, были австралийские аборигены, которые переплыли Тихий океан на судах. В Бразилии и Колумбии было обнаружено около пятидесяти черепов аборигенов, которым насчитывается около 12 тысяч лет. В Западной Австралии наскальные рисунки, изображающие большое океаническое судно, были созданы около 20 тысяч лет назад. Автор книги «Голоса первых дней: Пробуждение в сновидениях аборигенов» Р. Лаулор доказывает, что тантрические йогические практики все еще сохранились у некоторых австралийских аборигенов. Такие сновидческие образы аборигенов, как радужные змеи, энергетические поля, соединенные между

собой нервные сплетения и так называемые рентгеновские снимки, очень напоминают мифологию, символизм и ритуалы Тантры. Их художественное выражение относят сейчас к тантрическому искусству.

На Западе Тантру воспринимают как «религию секса». Подобное отношение основано на том, что последователи Тантры действительно не видят никакого смысла бороться со своими естественными чувственными влечениями и проповедуют антиаскетический, свободный от всяческих запретов взгляд на жизнь. Один из основных принципов учения Тантры заключается в том, что любое подавление нашей природы вызывает у человека негативную реакцию, которая нарушает нашу внутреннюю гармонию. Все плотские, эмоциональные и умственные стремления должны быть ориентированы на эту установку, хотя это и может показаться потаканием собственным порокам и слабостям. Но на самом деле самопотакание крайне редко становится результатом естественного стремления. Напротив, самопотакание возникает от отсутствия эмоциональной и психологической зрелости. Для человека крайне важно научиться отличать естественные желания от противоестественных. Подобный взгляд является уникальным свойством тантрической традиции. Все остальные религиозные и философские учения предписывают своим последователям необходимость подавления таких стремлений, как голод, потребность во сне, сексуальное влечение. Тантра учит, что подавление этих естественных желаний может причинить огромный вред как физическому, так психическому здоровью человека, став причиной серьезного невроза или психического заболевания. Хотя подавление естественных стремлений может временно приводить к желаемым эффектам, на протяжении длительного периода оно причиняет огромный вред. Крайне редко подлинное духовное развитие может быть достигнуто средствами подавления и запрета.

На Западе широко распространено ошибочное убеждение в том, что тантрическое учение пропагандирует распущенность и поощряет безнравственность. На самом деле Тантра требует от своих адептов очень строгой дисциплины. К примеру, практика Тантры настаивает на искоренении противоестественных и нездоровых привычек, таких как пристрастие к табаку или склонность к чрезмерному потреблению алкоголя. Не поощряется также и чревоугодие. Тантрические тексты утверждают, что неестественное стремление необходимо заменить естественным, а не подавлять его.

До наших дней дошла одна тибетская история, которая повествует о человеке по имени *Сарвабхакша*. Он страдал от обжорства, у него было

навязчивое и совершенно неодолимое стремление поглощать все то съестное, что попадет ему в руки. Однажды *Сарвабхакша* встретил тантрического гуру *Сараха* и попросил у него совета в том, как справиться с этой проблемой. Гуру научил его воображать свой живот пустым чистым небом, а голод и стремление к поглощению пищи – огнем, который однажды поглотит и самого *Сарвабхакшу*, и весь мир вокруг. Учитель Тантры посоветовал *Сарвабхакше* представлять, что во время еды он пожирает всю Вселенную. Напоследок гуру посоветовал ему представить, что все вещи и явления мира на самом деле являются несуществующими, что за ними не стоит ничего, кроме пустоты.

*Сарвабхакша* последовал указаниям учителя и, вместо того чтобы подавлять стремление поглощать все новые и новые запасы пищи, заменил свою прожорливость и жадность медитативным, созерцательным состоянием. Через несколько лет он достиг просветления, и его стали почитать как великого духовного учителя: этот факт показывает нам, каким образом мы можем прийти к трансформации наших вредных привычек.

Самодисциплиной каждый человек должен заниматься сознательно, по собственной воле. Человеку просто необходимо отличать реальное от нереального, естественное от противоестественного в самом себе. К примеру, он должен отчетливо понимать, что для тела вполне естественно нуждаться в пище каждые несколько часов, но совершенно противоестественно стремиться съесть что-либо через каждые десять минут. Первое стремление нужно удовлетворять, а от второго избавляться, преобразовывать его. Человек, который во всем потакает желаниям тела и ума, рано или поздно лишается способности распознавать свои подлинные потребности.

В то же самое время ни в коем случае не следует подавлять свои настоящие физиологические потребности. Если вам хочется чихнуть, утолить свою жажду глотком воды, сходить в туалет или заняться сексом, нужно сделать это как можно быстрее. Если вы не послушаетесь этих стремлений, то давление на внутренние органы незамедлительно увеличится, что может привести к серьезному заболеванию.

«Человек должен освобождаться от неприятных, некрасивых и неестественных привычек, – говорит один из старинных тантрических текстов. – Сначала он может выработать в себе некоторое количество естественных привычек. Это можно сделать путем замещения неестественного естественным. Если мы отходим от неправильного постепенно, то зависимость не

возникает вновь, а хорошие привычки укореняются в человеке».

Таким образом, широко распространенный взгляд на Тантру как на источник «похоти и разврата», как на учение, потакающее всем низменным проявлениям человеческой природы, абсолютно ничем не оправдан и в высшей степени несправедлив. Действительная задача Тантры заключается в том, чтобы достичь предельного единения человека, мира и Космоса с помощью такого живого и чувствительного инструмента, каким является человеческое тело. Во всем мире все больше и больше растет и крепнет убеждение в том, что Тантра – это духовный путь нового тысячелетия. Все больше и больше людей рассматривают тантрические практики как возможность примирить и объединить физическую сторону жизни человека с духовной. По своей природе Тантра обладает внутренним потенциалом к расширению и распространению по всему миру. Тантра возникла и расцвела на Востоке; сейчас же мы имеем возможность наблюдать, как семена Тантры прорастают в других культурах мира. Не являясь сектантским, уважая все другие религии и учения мира, учение Тантры предлагает нам новый, всеобщий вид духовности, доступный каждому, кто хочет почувствовать полноту своего существования.

Хотя практика Тантры фокусируется главным образом на сексуальной сфере, она ни в коем случае не ограничивается сексом. Она просто включает секс в арсенал своих средств для изменения и Освобождения людей, а не отвергает его, считая грязным и низменным явлением, как это делают ханжи и закомплексованные лжеправедники. Тантра как образ жизни позволяет превратить участие в каждом аспекте нашего существования в акт поклонения и служения.

Часто говорят, что Тантра «заново открыла нам тайну женщины». И это утверждение справедливо. Женское начало в тантрической традиции считает активным. Каждая женщина рассматривается тантристами как живое воплощение созидающего, творящего начала, как воплощение космической энергии, которая является самой сутью реальности. Женское начало не только приравнивается к мужскому, но зачастую и превосходит его. В каждой женщине есть часть верховной богини *Шакти*, изначальной любовницы, изначальной матери, изначальной жены. *Шакти* создает и разрушает, она чувственна и возвышенна, милосердна и безжалостна, добра и страшна. *Шакти* – это перводвигатель и «великая матка Вселенной». Священная энергия *Шакти*, называемая *Кундалини*, живет абсолютно в каждой Космической силе притягивает мужчину и женщину друг к другу. И каждое соединение противоположностей – сексуальный акт

– венчается в итоге блаженством и радостью. Человеческой тело для последователей Тантры – всего лишь инструмент, как уже говорилось выше; инструмент, позволяющих пробудить дремлющую психическую энергию – *Кундалини-шакти* и соединить ее с Космическим сознанием – верховным богом *Шивой*. Таким образом, благодаря любовному соединению двоих вся природа достигает состояния совершенного равновесия. И женщина играет в этом наиболее важную роль.

Тантра знакомит нас с женской ипостасью Бога. По мере того как с приходом нового тысячелетия энергии планеты меняются и перестраиваются в новом порядке, на передний план в качестве активной созидательной силы все более и более выступает женское духовное начало. Среди духовных учений Тантра единственная в полной мере отдает должное Богине. *Шакти* рассматривается в ней как активный принцип творения, пронизывающий все живое. В основе всех религий, в их эзотерической сердцевине, можно найти гностический баланс мужского и женского, в Тантре же этот баланс выражается во всех аспектах учения.

Богиня, как женская ипостась Бога, призвана помочь нам воссоединить ум и сердце, дух и плоть. Это поможет нам выйти за пределы дуалистического мышления, которое на протяжении многих столетий разделяло в человеке физическое и духовное и держало нас в рабстве стыда и вины, в состоянии дисгармонии наших действий и чувств.

## Глава 3

### Учение Дао. Космический путь любви

Восточный секс, подобно земному шару в древней легенде, стоит на трех китах. И если первый кит в данном случае – это Камасутра, второй кит – учение *Тантры*, то третий кит, без которого немислимо достоверное представление о восточном сексе, – это конечно же *даосизм*. *Аосизм* – одна из основных религиозно-философских школ Китая, испытавшая на себе существенное влияние учения *Тантры*, но также, в свою очередь, повлиявшая на развитие тантризма. У *даосизма* и учения *Тантры* действительно довольно много общих черт. И то и другое учение роднят пренебрежение к общепринятым нормам морали, равнодушие к общепринятым понятиям о праведности и грехе, стремление к улучшению физических и психических способностей личности. И *даосизм*, и *Тантра* призывают использовать секс для обретения духовного Освобождения и достижения духовных высот.

*Даосизм* зародился значительно раньше учения *Тантры* и с философской точки зрения, несомненно, представляет собой куда более зрелое учение. Философия *даосизма* основана на иррациональных (не поддающихся логическому объяснению понятиях) *Дао* и *Дэ*. *Дао* – это Путь, которому должно следовать все сущее, и люди, и представители животного и растительного мира, и природные силы, и космические стихии. *Дэ* – добродетель; добродетельное же поведение каждого последователя *даосизма* заключается в том, чтобы всегда и каждую минуту правильно следовать Пути. Основоположник *даосизма* полумифический мудрец *Лао-цзы* утверждал, что истинное *Дао* невозможно выразить при помощи слов и что оно навсегда останется непостижимым для человеческого разума. Для того чтобы следовать истинному *Дао*, человек должен отбросить все условности, которые навязывает ему общество, и подчиниться течению перемен, которые происходят в природе. В *даосизме* Природа и Дух, материальная и духовная составляющие мироздания, представляются взаимно зависимыми и поддерживающими друг друга. Человек должен следовать своим естественным желаниям и никогда не подавлять свои естественные потребности. Естественные потребности в еде, питье, сексе должны быть удовлетворены. В то же время человек не должен стремиться к обладанию чрезмерным количеством вещей, к

знатности и богатству: с точки зрения даоса, последнее бессмысленно, жизнь слишком коротка для того, чтобы тратить ее на накопление вещей и повышение своего социального статуса. «В жизни – сильный и слабый, богатый и бедный, одетый в драгоценную парчу и в жалкое рубище, а после смерти и тот, и другой – всего лишь жалкие, бранные кости». Эти слова даосского философа *Ян Чжу* представляют собой квинтэссенцию отношения даосов ко всем человеческим представлениям о богатстве, знатности и славе. Идеал для даоса – вода. Вода текуча, вода на не имеет формы и лица и одновременно имеет тысячу лиц и тысячу форм, сменяющих друг друга. В текучести – залог ее жизнеспособности. Воду невозможно победить, а вода в состоянии победить и дерево, и камень. Каждый последователь даосизма должен стараться уподобиться воде в гибкости, текучести, в способности подстраиваться под те перемены, которые происходят в природе.

Первые последователи *Лао-цзы* называли себя «безумными мудрецами». Среди «безумных мудрецов» был и знаменитый *Чжуан-цзы*, рассказавший парадоксальную и не имеющую решения притчу о философе и бабочке. «Мне приснился сон, в котором я был бабочкой, которая легко и весело порхала с цветка на цветок. А когда я проснулся, я долго не мог понять, кто же я на самом деле. То ли я бабочка, которой приснилось, что она – *Чжуан-цзы*, то ли я *Чжуан-цзы*, которому приснилось, что он – всего лишь бабочка».

«Безумные мудрецы» во главе с *Чжуан-цзы* демонстративно нарушали многие обычаи и нормы поведения, принятые в тогдашнем китайской обществе. Они культивировали *у-вэй* (в переводе – «ветер и поток») – искусство стихийных, немотивированных действий, приспособленных к естественным изменениям окружающей среды. Это означало, что «безумный мудрец» мог проделать что угодно и когда угодно и логика его поступков была совершенно непостижима для заурядного обывателя.

Со временем *даосизм* включил в себя и усовершенствовал более древнюю систему оздоровительных и медитативных практик, которые были разработаны китайскими шаманами. С тех самых пор главными ценностями *даосизма* стали здоровье и долголетие. Здоровье и долголетие сделались основными критериями, по которым можно было определить, следует ли человек своему Пути или нет. Если он был совершенно здоров и сохранял идеальное здоровье до глубокой старости, то это означало, что он всю жизнь свою прожил, следуя Пути. Если же человек был подвержен болезням и было ясно, что он проживет недолго, то все понимали, что этот человек совсем не продвинулся в постижении Дао.

В III веке н. э. в Китае начал складываться единый даосский комплекс дыхательных и медитативных техник, получивший название *син-ци*. Эта эпоха была отмечена бурным развитием школ даосизма, среди которых выделялись Школа Гигиены Внутреннего Божества, Школа Магического Камня, Школа «Путь Постижения Истины», Школа «Путь Правильного Единства», Школа «Пять Мер Риса» и Школа «Путь Высшего Покая». Адепты этих и многих других даосских школ путешествовали по всем китайским городам и весям, переходя из храма в храм, из монастыря в монастырь. Адепты этих школы были просто одержимы идеей обретения сверхъестественных способностей. Конечной целью, которой они добивались, было достижение физического бессмертия. Именно этой цели и были посвящены все разработанные даосами методики, среди которых главную роль играли дыхательные и сексуальные приемы и техники. Именно в эту эпоху и были созданы наиболее известные даосские сексуальные руководства: «Канон Желтого Императора», «Канон Трех Бессмертных Дев», «Тайные методы Девы Пути», «Сексуальные рецепты Девы Тьмы». Сексуальный акт между мужчиной и женщиной даосы рассматривали в этих руководствах как земное отражение, как очень сильно уменьшенную копию бракосочетания Неба и Земли. Каждый половой акт в представлении даосов снова и снова воспроизводил тот изначальный космический союз, породивший «всю тьму вещей». Воспроизводя этот изначальный акт творения всего сущего на земном, микрокосмическом, уровне, адепты даосизма переживают единение с Дао и энергетическим потоком Вселенной.



Китайские даосы утверждали, что силы Неба и Земли – это два главных принципа, которые пронизывают все сущее. Даосы видели в половом акте отражение взаимодействия этих сил.

*С японской гравюры по дереву, Киенобу, около 1703 года*



Однако мужчине в процессе полового акта не рекомендуется растрачивать свою жизненную энергию, а проще говоря, советуется воздерживаться от семяизвержения. Напротив, он должен вбирать в себя слюну и любовные выделения своей партнерши, подпитываясь ее жизненной энергией и пополняя за ее счет запас своей собственной жизненной силы. Если же мужчина не выполнит этих двух обязательных условий во время полового акта, то он может подорвать свое здоровье, существенно сократить годы своей жизни и умереть, так и не постигнув истинного Пути.

Представление о том, что семяизвержение вредно и даже губительно для мужчины, легло в основу всех древнекитайских сексуальных техник. Практически все китайские любовные трактаты стремились научить мужчину тому, как достигать оргазма без семяизвержения. Воздерживаясь от эякуляции, мужчина должен был постепенно накапливать семя (*цзин*), которое с помощью особых упражнений и медитации превращалось внутри его организма в энергию (*ци*), а затем и в чистый дух (*шэнь*).

Практика преобразования накопленного в процессе долгого воздержания от эякуляции семени в чистый дух получила со временем название «даосская внутренняя алхимия». Наиболее известные мастера «внутренней алхимии» принадлежали к так называемой *Школе Целостной Истины*, которая удачно сочетала в своем учении элементы традиционного даосизма, буддизма и конфуцианства. Учителя *Школы Целостной Истины* утверждали, что классические даосские тексты следует понимать прежде всего метафорически (то есть не буквально, а рассматривая их в иносказательном смысле). С этой точки зрения «бессмертие», о котором говорили и к которому стремились первые даосские мудрецы, – это не физическое бессмертие, а бессмертие духа, которое, в свою очередь, является не чем иным, как результатом слияния человеческой души с изначальным Дао. Считалось, что Эликсир Жизни вырабатывается в самом теле человека в результате просачивания правильно трансформированной энергии в сексуальный центр. На основе этого представления даосы разработали оригинальную и чрезвычайно действенную систему психофизического тренинга, конечная цель которой заключалась в формировании из собственного семени (из физиологических жидкостей всего человеческого организма) так называемой золотой пилюли бессмертия. Приемы «внутренней алхимии» основывались в первую очередь на правильном дыхании, правильном питании и правильном сексе.

Достоверно неизвестно, смог ли кто-нибудь из даосских мудрецов достичь бессмертия. Но вот что касается сексуальных приемов,

разработанных даосами, то они совершенно реально позволяли растягивать половой акт на неограниченно длинный промежуток времени. Воздерживаясь от эякуляции при помощи ряда приемов, которые мы опишем в следующих главах этой книги, мужчина мог оттягивать наступление оргазма практически бесконечно. В этом заключается главный вклад китайский даосов в мировую сокровищницу наиболее эффективных приемов и техник секса.

## Глава 4

### Карма и секс

Любой человек, который хотел бы всерьез применить восточные сексуальные практики в своей жизни, должен понять и усвоить восточную концепцию кармы. Карма – это закон причин и следствий. За каждым совершенным человеком поступком следует воздаяние. Все события, которые происходят с нами в настоящий момент, являются следствием наших прошлых поступков в этой или предыдущей жизни. А тот хороший или дурной поступок, который мы совершаем в данную минуту, обязательно отразится на нашем будущем. Чем больше зла и обид мы причиним окружающим, тем более мрачным и несчастливым будет наш завтрашний день. Чем больше мы проявим сочувствия, сострадания, милосердия к нашим ближним, тем более счастливой, радостной, благополучной будет наша завтрашняя жизнь. Этот принцип также верен для физического мира, как для жизни отдельного человека или двух людей.

Кармические силы пронизывают весь мир. Карма определяет всю жизнь *дживы* – бессмертной человеческой души. Человеческая душа, согласно воззрениям индийской философии, не умирает после смерти физической оболочки и не отправляется в мир иной.

Душа человека обречена снова и снова появляться в этом мире, одушевляя тела вновь рожденных на свет существ. В каждой новой жизни *джива* наслаждается плодами или страдает от результатов наших действий в прошлой жизни. Связанная путами своей кармы, *джива* вновь и вновь перевоплощается, получая все новые имена и облики. Наконец, когда вся карма растрачена, *джива* получает возможность вернуться к своему источнику, который в санскритских текстах называется *Парабрахма*. *Парабрахма* – это вселенский Бог-Отец, владыка всех богов.

Учение Тантры говорит, что любой человек в состоянии вырваться из цепи перерождений и душа его тогда сможет вернуться к своему первоисточнику и обрести в нем покой. Для этого он должен научиться «растворять» и «выжигать» свою карму при помощи медитаций и посредством обретения глубокого душевного покоя.

Что касается сексуальных отношений, то один из ранних тантрических текстов *Брихадараньяка-упанишада* утверждает: «Мужчина, который вступает в сексуальный контакт, зная при этом формулу кармы и ее

действие, переносит на себя хорошую, положительную карму своей партнерши. Мужчина, который занимается любовью, ничего не зная о карме, всерьез рискует лишиться своей хорошей кармы, полностью отдав ее своей партнерше».

Таким образом, мы видим, что во время занятий любовью происходит обмен кармами между партнерами. В течение всего полового акта жизненные силы партнеров смешиваются. Индивидуальные кармы мужчины и женщины сливаются, и происходит взаимный обмен, который может повлиять на их как личное, так и совместное предназначение. То, что на самом деле происходит, зависит от уровня сознания партнеров. Если один является более сознательным, чем другой, то их взаимодействие приведет к негативному кармическому обмену. С другой стороны, если в отношениях партнеров преобладает любящее сострадание, происходит позитивный и обогащающий обоих партнеров кармический обмен.

До наших времен дошла одна тибетская легенда, повествующая о великом тантрическом учителе по имени *Гандапа*. Однажды *Гандапа* нечаянно обидел могущественного царя, правителя обширной страны, отказавшись дать ему посвящение. Царь решил заманить великого йогина в ловушку, для того чтобы выставить его на всеобщее посмешище. Зная, что *Гандапа* соблюдает обет безбрачия, правитель заплатил огромную сумму денег проститутке за то, чтобы она соблазнила йогина. Проститутка обучила свою дочь всем тайнам чувственной любви и послала *Гандане* письмо с сообщением о том, что она вдова и хочет обрести покровительство богов. С этой целью она решила прислать в дом йогина богатое угощение, как это было в обычае. *Гандапа* ответил ей согласием.

Юная дочь проститутки звалась *Даримой*, она была изящна, грациозна, стройна одним словом, совершенна во всех смыслах и отношениях. Ее мать приготовила роскошный пир, а *Дарима* должна была доставить в дом йогина все эти изысканные яства и лакомства. И вот йогин, давший обед безбрачия, оказался наедине с цветущей прекрасной девушкой. *Гандапа* даже несколько опешил, изумившись, что ему прислуживает такая юная и прекрасная девственница, но, как истинный йогин, он никого не желал обижать своей грубостью или отказом. Когда он поел, то велел *Дариме* уйти, но она, получив от матери необходимые указания, ответила: «Собирается дождь, я подожду под вашей крышей, пока он не пройдет, если вы не против». Затем она сослалась на наступление темноты и попросила, чтобы *Гандапа* разрешил заночевать у него до утра. *Гандапа* сказал ей, что она может провести ночь снаружи, дал ей одеяло и подушку и велел спать на улице. Ночью *Дарима* по наущению матери начала кричать

и плакать, делая вид, что ей очень страшно и на нее напали демоны. И тогда *Гандапа* разрешил ей войти в хижину и спать внутри, но жилище его было настолько маленьким и тесным, что тела двоих поневоле соприкасались друг с другом. В конце концов тела их слились, и *Гандапа* вошел в *Дариму*. Они страстно занимались любовью и вместе прошли все четыре уровня сексуального экстаза, поднявшись по Пути Освобождения до самого конца. Путем своего служения *Гандане Дарима* очистилась от своих собственных негативных кармических уз и достигла Освобождения. Когда коварный царь со свитой прибыл к хижине великого йогина, ему так и не удалось выставить *Гандану* лицемерным развратником. Напротив, он стал свидетелем множества чудес и изменил свое мнение. Таким образом, тонкий кармический обмен между *Даримой* и *Гандапой* привел к полному изменению предназначения *Даримы*. Юная красавица не пошла по стопам своей матери-проститутки – женщины, вся жизнь которой подчинялась алчности и деньгам. Кармический обмен между любовниками привел также и к изменению судьбы коварного правителя.

Эта старинная тибетская история служит нам примером того, каким образом сексуальный акт может изменить человеческую судьбу. Все восточные сексуальные учения едины в одном – у человека не должно быть эгоистических побуждений во время занятий любовью.

Во время сексуального контакта в каждом из партнеров должно преобладать желание доставить радость любимому человеку, способствовать его благополучию и совместно с ним достичь духовных высот. Именно при такой установке сознания лучше всего срабатывают отношения между кармой и сексом. Осознание тесного переплетения энергий кармы и секса очень помогает дальнейшему развитию партнеров. Пусть ваше единение служит обогащению вашего возлюбленного (возлюбленной). Пусть вами движет желание сделать вашего любимого человека счастливым.

Существует негативный кармический обмен. Он происходит в том случае, если человек думает только о собственном удовольствии и смотрит на своего партнера как на безжизненный автомат, предназначенный для удовлетворения похоти.

Подобная ситуация вполне может рассматриваться как энергетический вампиризм, при котором один партнер отбирает у другого партнера позитивную карму и заменяет ее негативной.

Как правило, ухудшение кармы вызывается сильными негативными чувствами. Тантрические тексты утверждают: когда человек действительно находится в гневе, жизненная сила входит в великую ось, и неизбежно

происходит кармический обмен с тем, на кого это раздражение направлено. Страх таким же образом может направить жизненную силу в великую ось и создать условия для кармического обмена. Страх и гнев – это сходные, родственные друг другу переживания, вызывающие негативный кармический обмен. Содомические отношения (извращенные формы секса) строятся вокруг именно этого типа обмена, так как иллюзия сексуальной гармонии между партнерами может быть достигнута через подчинение, насилие и боль. Долгосрочные результаты же этих отношений выражаются в том, что человек получает серьезный кармический дисбаланс, который проявляется в его дальнейшем саморазрушительном поведении.

Когда мы начинаем распознавать незримую и сию секундную работу кармы в человеческой судьбе, у нас появляется точка отсчета для того, чтобы понимать природу событий повседневной жизни, которые прежде казались нам случайными. Слишком много любовных взаимоотношений распадается из-за того, что люди не думают о карме.

Партнеры должны делиться друг с другом, обсуждать свои надежды и страхи, наблюдая за тем, как их переплетающиеся кармы создают определенные события в их жизни. И как только тела любовников сольются в подлинном сексуальном единстве и гармонии, счастливых и радостных событий в их жизни станет во много раз больше.

## Глава 5

# Эротические чувства как основа и главная движущая сила мироздания

Эротическое чувство лежит в основе мироздания. Благодаря эротическому чувству на свет произошло все сущее. Из чувственного притяжения женского и мужского родились долины и горы, леса и равнины, реки и моря, животные и растения – одним словом, все формы живой материи. Об этом говорят архаические легенды и мифы всех народов мира.

Эротическое чувство – это первородная эмоция, выражающая любовь, чувство, которое стимулирует страсти. Эротическое чувство неизменно пробуждается во время контакта органов чувств с внешним миром.

В тантрической традиции эротическое чувство связано со сладким вкусом *Вишну-Хранитель*, известный также как *Владыка Вод*, является высшим покровителем эротики. В древних учениях говорится о том, что стихия Воды связана с чувством вкуса. Так, к примеру, слюна необходима человеку для распознавания вкусов и запахов. Индуистские мифы и легенды перечисляют множество эротических подвигов *Вишну*, который, воплощаясь в облике вечно юного *Кришны*, является образом идеального любовника.

*Вишну* – воплощение изначальной силы, которая поддерживает все существующее. Его символы – это раковина улитки и диск. Богини *Лакшми* – женский двойник *Вишну*. Это архетипическая пара, воображаемая в практике как бог и богиня, идентифицируется с высшими аспектами человеческой психики. Стать *Вишну* и *Лакшми* для людей означает стать воплощением духовного богатства и материального благополучия. В *Тантре* любовная пара всегда стремится стать земным воплощением этих двух начал-принципов.

*Вишну* видит в своих снах и грезах все события, которые происходят в мире, так, что наш материальный мир – это то, что *Вишну* видит в своих снах. *Вишну* обучает человека различным способам Охранения Высшего Я путем извлечения «волны блаженства» из Великого Космического Океана Существования. *Вишну*, владыка Вселенной, обычно изображается синим цветом. В своей изначальной форме он опирается на огромную многоголовую Змею, воплощение Бесконечности, которая поддерживает его в Космическом Океане. Считается, что в мире существовало девять

воплощений *Вишну*, которые сменяли друг друга.

*Лакшми*, женская ипостась Вишну, которая изображается белым или красным цветом в зависимости от ее настроения. Она держит в руках цветущий лотос – это ее личный символ. Она может принимать различные формы, даже способна создавать копии самой себя, чтобы стать одновременно множеством различных жен своего божественного возлюбленного.

«*Прапанчасара-тантра*» дает чрезвычайно подробное и живописное описание *Вишну* и *Лакшми*. Образы, описанные в приведенном ниже отрывке, партнеры могут совместно создавать в своем воображении, для того чтобы пробудить в себе божественную сущность.

«Подумайте о прекрасном саде, где произрастают волшебные деревья, которые исполняют все человеческие желания. Он полон аромата цветов, раздается прекрасный звук жужжания больших пчел. И теперь представьте себе Вишну, который сидит на большой птице Гаруда, которая восседает на лотосе. Этот Вишну красного цвета, этот цвет выражает эротические чувства. Он сияет как цветок гибискуса с силой в миллионы восходящих солнц, выглядит прекрасным юношей, источая нектар со сладким ароматом и любящую доброту. Он держит различное оружие, в частности раковину, палицу, лук и диск. И он смотрит на лицо своей супруги Лакшми, которая обнимает его со всей полнотой любви. Эту божественную пару окружает множество прекрасных женщин с плотными бедрами, тяжелыми грудями, и все эти женщины любовно улыбаются, сладострастно движутся и повторяют руками чувственные формы лотоса. Их губы раздвинуты, но они безмолвствуют, не в силах произнести ни звука от охватившей их страсти. Их одежды и волосы в беспорядке, и тем самым открыто проявляются их эротические чувства».

Подобная фантазия пробуждает в партнерах эротическое чувство, и это заставляет жизненную энергию циркулировать. Эротические фантазии определенным образом влияют на частоту дыхания, сердечные сокращения и потоки жизненной энергии. Последователи *Тантры* утверждают, что женщина может проявить себя во множестве разнообразных ролей. Женщина может легко превратиться во множество женщин. Она проявляется во множестве обликов, становясь то маленькой, резвой



девочкой, то заботливой женой, то властной госпожой, то не знающей стыда и запретов блудницей, то непорочной девственницей, переживающей экстаз любви впервые. Подобная игра различными образами многократно увеличивает сексуальную возбудимость ее мужчины. Расширение сознания женщины естественным образом порождает множество душ-характеров. Способность женщины стать «многими» женщинами для ее мужчины – это великий, неиссякаемый источник первородной животворящей энергии, которая очень оживляет интимные взаимоотношения и усиливает чувственные переживания. Мужчина также пребывает во множестве таких ролей – охотник, герой, муж, любовник или бизнесмен. За счет расширения сознания он может свести все эти роли в единую сущность, которая на высочайшем уровне становится *йогином*

Индуистские мифы говорят о том, что у *Вишну* и *Лакшми* есть сын – бог любви *Кама*. Этот индийский *Купидон* стреляет цветочными стрелами из лука, сделанного из цветов и пчел. Пчелы и птицы символизируют человеческие органы чувств и эротическую игру. *Кама* поразительно красив, так как *Шива* даровал ему вечную юность и красоту. *Кама* воплощает в себе любовь *Вишну* и *Лакшми*. Часто его изображают верхом на голубе, в качестве его спутников выступают кукушка и пчела. Особенно часто его вспоминают весной и при исполнении любовных ритуалов. Именно *Кама* пробуждается в сердцах любовников, когда они принимают друг к другу. Наиболее известный древнеиндийский любовный трактат *Камасутра* считается песней *Камы* и называется «*Мелодия Любви*».

Восьмая инкарнация *Вишну* – это *Кришна*, веселый отрок, или *Вечный Юноша*, которого на картинах изображают голубоватым цветом. Тантрические сексуальные ритуалы часто воспроизводят легенду о *Кришне*, играющем с *гопи*, женщинами-пастушками, которые окружают его и требуют удовлетворить их сексуальные запросы. *Гопи* символизируют сокровенный вихрь эмоций во время сексуального контакта. Круговой эротический танец *Кришны* с прекрасными *гопи* символизирует невидимый круговорот сексуальных энергий в мире и вращение галактик в Космосе. Это эротический танец, происходящий из многоликой природы женщины, из ее способности к постоянному изменению своих ролей, вокруг единого и абсолютного Бога-мужчины, вечно игривого *Кришны*.

«*Кришна-лила*», то есть танец *Кришны* в окружении прекрасных *гопи*, в современной Индии очень распространен, несмотря на современную склонность к проведению более пуританских религиозных обрядов и церемоний. Естественная чувственность людей Востока в последнее время была подавлена под влиянием мусульманских и христианских вторжений.

Но тем не менее женщины Индии до сих пор очень любят представлять себя *gopi*, служащими *Кришне*, и популярные любовные песни выражают это стремление к духовному освобождению через чувственность.

Эротическое чувство проявляется во многих вариантах. Из изначального эротического чувства могут возникнуть разные типы любви. Такие древние индийские трактаты о любви, как *Камасутра* и *Ананга-ранга*, называют четыре различных типа любви: *привычная, воображаемая, естественная, чувственная*. Конечно, подобная классификация содержит в себе известный элемент схематизма и упрощения. В реальной жизни отношения между мужчиной и женщиной, как правило, представляют собой смешение этих четырех различных типов. Однако значимость этой традиционной классификации эроса состоит в том, что в тантрической традиции она несет более глубокий мистический смысл.

Эротическое чувство связано со стихией Огня и человеческим зрением. Верховный бог индуизма *Шива* неизменно связан с огнем и мистическим эротизмом. В эзотерических учениях Востока Огонь и Вода отражают солнечную и лунную силы мироздания. Эти две великие силы могут быть постигнуты через секс. Постигание сил эротическими чувствами может быть понято как буквально, так и аллегорически: это зависит от контекста, но обычно именно эти две стихии пробуждают эротическое чувство. Тантры утверждают, что Огонь и Воду можно испытать посредством приобщения к телам мужчины и женщины. Занятия любовью – это наиболее прямой путь к раскрытию их энергетического потенциала.

На Востоке во время обрядов рождения ребенка и свадеб принято веселиться, шутить, смеяться. На Востоке принято непосредственное и открытое проявление своих чувств, которое, как правило, чурается как холодной, деловой расчетливости, так и чрезмерной показной торжественности при праздновании таких событий, как бракосочетание. На Западе понятия любви, похоти и эротизма чрезвычайно сильно перепутаны. Эта перепутанность в значительной степени объясняется многовековым и чрезвычайно мощным влиянием института Церкви, которая на протяжении многих сотен лет практически игнорировала духовное измерение чувственной, плотской, любви. Потому-то западные люди настолько серьезны и скованны в проявлении своих чувств, даже в том случае, если речь идет о таком радостном и веселом событии, как свадьба.

Один древний индуистский текст утверждает: «Чувство комического происходит из эротического и находится очень близко к нему». Современные средства массовой информации, телевидение и реклама

давно уже эксплуатируют тесную связь между комическим и эротическим чувством. Фривольная, скабрезная, зачастую изобилующая откровенно похабными элементами комедия часто служит для того, чтобы сбросить напряжение, которое возникает вследствие нереализованности своей сексуальности. Несмотря на то что смех сам по себе целителен, он не является полноценной заменой естественным проявлениям эротического чувства. Избыточный, чрезмерный смех может заблокировать потоки энергии в теле и заставить ее течь неестественным путем.

Существует два основных типа любви – конвенциональная и неконвенциональная.

Конвенциональная любовь – это любовь между мужем и женой, духовные плоды которой проявляются при формировании семьи. Это главный Мировой Путь, основной закон человеческого существования. Он состоит в служении мужа жене и жены мужу, во взаимном служении родителей и ребенка и в служении всей семьи линии своих предков. Этот Путь высоко почитался в древних цивилизациях Китая и в Египте, а также до самого последнего времени и на Западе. Конвенциональная любовь проявляет себя в предсказуемых моделях сексуального поведения. Основная цель, главный смысл конвенциональной любви заключается в рождении детей в законном браке. Мужчина разводился с женщиной, которая не могла дать ему детей, либо брал себе еще одну жену, способную к деторождению. Самым несчастным человеком на свете считался мужчина, неспособный зачать ребенка, потому что вследствие этого он не мог оставить потомка, который бы продолжил его дело в будущем. Конвенциональная любовь во всех культурах подразумевала кровные связи, духовное освобождение через достижение семейного благополучия и настаивала на долге детей перед родителями даже тогда, когда родители уже ушли из этого мира.

Современный всплеск материализма и западного прагматизма извратил дух конвенциональной любви и не предложил ей никакой обоснованной альтернативы. Конвенциональная любовь в наши дни часто воспринимается как клетка, как нравственная тюрьма, ограничивающая возможности человека и лишаящая его возможности реализовать свою природную сексуальность. Конвенциональная любовь все больше воспринимается как нечто ограниченное и лишенное новизны. Исконные традиции практически утратили свой первоначальный смысл. В современной западной культуре отсутствуют какие-либо способы духовного укрепления брака и придания ему смысла. Супружеская пара,

когда-то счастливая, теперь зачастую обнаруживает, что с годами между супругами возникает невидимая, но при этом совершенно непроницаемая стена взаимного отчуждения и непонимания. Конвенциональная любовь все чаще строится на основе заключения брачного контракта, в тексте которого подробно расписываются все имущественные, материальные отношения между будущими супругами, а также правила раздела имущества в случае развода. Заключение подобного контракта, по сути, убивает живое, непосредственное чувство. Смерть живого чувства на Западе сейчас – это скорее правило, нежели исключение, что подтверждает все более и более растущее число разводов.

Неконвенциональная любовь основана на чистом чувстве, непредсказуема и спонтанна. В сознании среднего обывателя, обремененного психологическими и сексуальными комплексами, она обычно представляется незаконной или порочной, так как она расцветает вне тех границ любви, которые были установлены обществом. Восточные учения наделяют неконвенциональную любовь огромным потенциалом и возможностью стать любовью Божественной.

В наши дни спонтанная, основанная на чистом эротическом чувстве любовь уже практически приобрела конвенциональный, узаконенный статус. Но к сожалению, из этого типа взаимоотношений редко вызревает и рождается подлинно божественный плод. Спонтанность есть, но никакого духовного направления не наблюдается. В этом плане тантрические учения могут сориентировать нас.

Границу между двумя формами эротической любви теперь уже никто не в состоянии провести точно. Категории конвенционального и неконвенционального утратили смысл. Тантра учит, что в обществе возможно совместить конвенциональное с неконвенциональным. Возможность взять лучшее из обоих миров – именно эту позицию следует культивировать в своих интимных отношениях. Когда занятия любовью становятся скучными и предсказуемыми, превращаются в рутину, нарушается естественная гармония между партнерами, усиливается их неверие в себя, и эта неуверенность начинает править отношениями.

Попробуйте ввести божественные образы изначальных любовников *Вишну* и *Лакшми* в вашу жизнь. Призывайте их в помощь и становитесь ими. Вступите во множественные роли *Кришны* и *гопи*, вживайтесь в богатую образную систему мифа о *Кришне*, чтобы исследовать свой эротический потенциал. Каждая женщина способна превратиться во всех *гопи*. Внутри каждого мужчины дремлет божественный любовник *Кришна*. Практическое применение этой древней истины человеческой психики

обеспечивает способ жизни, который может привести вас к максимальной реализации заложенного в вас эротического потенциала.

Последователи учения *Тантры* относятся к сексуальному акту как к служению тому Божественному, что сокрыто внутри каждого человеческого тела. *Тантра* утверждает, что мужчина и женщина всегда должны стараться почитать свое божественное начало. Богослужение является основой духовной жизни, какую бы форму оно ни принимало. Храм человеческого тела – это то место богослужения, где каждый человек может вступить в непосредственный контакт со своей изначальной природой. В мире не существует более высокого, чистого и святого храма, чем храм тела с его органами чувств и умом, так утверждает *Тантра*.

Деятельность в любой области человеческой жизни может быть превращена в акт богослужения. И конечно же это в первую очередь относится к занятиям любовью. Служение в храме любви через священное любовное взаимодействие мужчины и женщины являет собой прямой путь к переживанию экстатического Единства со всеми изначальными силами мироздания. Отношение к сексуальному акту как к священнодействию позволяет увидеть в интимных отношениях глубочайший смысл, далеко выходящий за пределы обычного плотского удовольствия.

## Глава 6

# Священная сексуальная роль женщины

Во всех древних культурах существовали схожие традиции, суть которых заключалась в том, что женщина становилась жрицей, посвящающей мужчину в таинства любви и секса. И Египет, и Греция, и Аравия, и Индия, и Тибет, и Китай – все эти страны, все эти неповторимые высокоразвитые цивилизации древности разделяли это воззрение. Во всех древних культурах женщина считалась воплощением чувственности и стражем созидания, так как обладала даром творения.

Роль женщины многогранна: женщина вынашивает и питает каждое человеческое существо, которое приходит в этот мир, женщина является воплощением чувственной красоты и эротизма.

Девять месяцев мы проводим в утробе матери, питаюсь и развиваясь за счет ее жизненных сил, постепенно приобретая внутренние органы и чувства благодаря поступающим от нее питательным сокам. Мы подобны фрукту, созревающему в утробе женщины. Когда мы созреваем, мы рождаемся. Выходя в мир через *йони* матери, мы получаем первый сексуальный опыт, который готовит нас равно и к боли, и к удовольствиям этой жизни.

Тот факт, что все когда-либо родившиеся люди появились на свет из утробы женщины, делал женскую природу магической и священной. Сами половые органы женщины воспринимались в качестве объекта преклонения и назывались *Вратами Жизни*, из которых вышло все живое.

Каждый мужчина стремится вновь войти в это царство женственности посредством сексуального контакта.

Тантрические и даосские мистические учения превозносят возвышающую человеческий дух силу великой богини, Божественного принципа интуитивной мудрости. Эта женская энергия, или *Шакти*, присутствует в каждой женщине и в каждом мужчине, а также во всех объектах, как живых, так и неживых. Символизируемая женской формой великая богиня носит разные имена – *Изида*, *Верховная Жрица*, *Божественная Мать*, *Кали*, *Внутренняя Женщина*, *Душа* или просто *Сострадательное Начало*. Эта сила, почитаемая и превозносимая либо вызывающая страх и трепет, признавалась во всех древних культурах мира.



Женщина в роли жрицы, посвящающей мужчину в таинства любви.  
Фреска из музея Неаполя

Идеалы женской красоты описаны в таких индуистских текстах, как *Камасутра* и *Ананга-ранга*. В них выделяются различные типы мужчин и женщин в соответствии с их физическими, эмоциональными и умственными характеристиками.

«*Найика-садханатика*» утверждает: «Женщина, с которой мужчина возжелает заняться искусством любви, должна быть красоты изысканной, ее ум и тело должны быть равно совершенны. Внезапное появление ее распахнет врата эмоций и захватит в плен разум».

Другой поэтический текст утверждает: «Женщина должна быть в расцвете молодости, ее глаза должны пускать стрелы любви, черты должны выражать все благое. На губах ее – нектар, тело напоминает изящную лозу, и она одета в яркие шелка».

В китайской традиции женщины также хранили и передавали тайны секса. Даосизм ссылается на трех различных архетипических наставниц в сексе – Деву Пути, Деву Тьмы и Деву Избранную. Наиболее подробные китайские эротические руководства, такие как классические «*Тайные методы Девы Пути*», «*Сексуальное руководство Девы Тьмы*», а также «*Сексуальные рецепты Девы Пути*», написаны в форме интимного диалога, в котором женщина посвящает мужчину в тайны секса.

Что касается выбора женщины, которая может быть использована в качестве магической, могущественной сексуальной партнерши и наставницы, даосский трактат «*Тайные методы Девы Пути*» указывает: «Такая женщина по своей природе нежна и мягка. Ее волосы мягки как шелк, кожа как бархат, кости тонки, она не слишком мала ростом и не высока, не слишком худа и не толста. Губы ее полового органа должны быть полными, а Грот Наслаждения от природы влажен. Во время полового акта она должна извергать обильную жидкость и двигать своим телом так,

чтобы мужчина оставался постоянно возбужденным. Идеальный возраст такой женщины между двадцатью пятью и тридцатью годами».

Известный индийский текст «Хеваджра-тантра» говорит о высочайшем предназначении женщины следующее: «Тот, кто хорошо освоил йогу, должен воздавать величайшие почести матери и сестре, а также танцовщице и прачке, равно женщинам из низшей касты и из касты благородной. Он должен вложить Скипетр своего старания в Лотос женской Мудрости. В этом ритуале он достигнет освобождения».

Это загадочное высказывание указывает на магическую власть женщины. Далее в том же тексте мы встречаем следующее разъяснение: «Высшее знание называется «матерью», потому что она рождает весь мир. Также именуется «сестрой», так как ее привязанность к мужчине постоянна, «танцовщицей» за ее изящество, подвижность, «прачкой», потому что она придает первозданную свежесть красок всему, чего касается своими руками».

Посвятительная роль женщины огромна. Когда она принимает на себя активную роль и исследует весь диапазон тайн секса во время занятий любовью, то может наделить своего любовника чудесной магической силой. Эта сила, высшая форма богини *Шакти*, является прямым выражением раскрывшейся интуиции, энергии мудрости, непосредственности и игривости женщины, которые могут смести любые барьеры. Женщина должна с уверенностью посвящать своего любовника в сексуальные таинства. Успех зависит от искренности в отношениях, от способности довериться и подчиняться высшим идеалам, от искреннего желания дать своему любовнику что-то особенное. Уверенность в себе, уверенность в собственной значимости и мистической силе – основная составляющая всех ритуалов посвящения. Именно богиня внутри каждой женщины совершает эти ритуалы.

«Женщина дает нам посвящение через ту же самую Йони, из которой прежде мужчина был рожден, – утверждает один из тантрических текстов. – Женщина посвящает теми же самыми грудями, которые сосал мужчина, когда был еще ребенком. Женщина посвящает тем же самым ртом, который нежно успокаивал и убаюкивал мужчину, когда он только родился. Женщина – это высшая жрица Тантры».

Женщины во многих древних культурах часто становились храмовыми танцовщицами. Образ танцовщицы тесно связан с сексуальной энергией и



женской посвящающей силой. «Танцующая дева обладает силой начать процесс сексуального обновления», – утверждается в тантрической традиции. Во многих храмах Древнего мира служили танцовщицы, чьи чувственные, самозабвенные, экстатические пляски передавали глубинную суть эротизма.

Присутствие в храмах Индии танцовщиц шокировало и оскорбило колонизаторов-британцев, которые, повинувшись своей пуританской морали, ввели законы, запрещающие подобные мероприятия. Сексуальное искусство и чувственность храмовых танцовщиц заставили британцев спутать их с проститутками.

Храмовые танцовщицы, или *девадаси* (в буквальном переводе *служанки бога*) разделялись в Индии на разные категории. Высшие жрицы были экспертами в различных типах йоги и за много лет обучения освоили контроль над своими телесными функциями. Они были наставницами тантрической йоги и тем самым играли очень важную роль. Их считали супругами храмовых богов. Считалось, что благосостояние страны связано с ритуалами храмовых танцовщиц.

Один из европейских исследователей Аллен Росс блестяще описал сексуальную роль индийской храмовой танцовщицы:

«Тихо вошла босоногая девушка. Она опустилась предо мной на колени и поцеловала мои ступни. Ей было около тридцати лет, и она была очень красива. Лицо ее было одновременно женское и детское. Тело ее было полностью окутано полупрозрачным золотым шелковым сари. Руки, ноги и голова обнажены, на них позвякивали золотые украшения, когда она двигалась.

Вот девушка начала танцевать безо всякого аккомпанемента. Сексуальность была в каждом изгибе пухлых губ Девадаси, в каждом жесте ее рук, в том, как она двигала головой и топала ножкой, в ее взглядах. Ее ноздри расширялись и сужались. Упругое, гибкое тело чувственно изгибалось, и это было потрясающее зрелище.

Я ощущал на себе электрический заряд эротической магии этой женщины, и мне казалось, что она использует лишь малую часть своих магических возможностей. Ее танец, медленный и экстатический, показывал различные сексуальные настроения – от очарования к соблазнению, от соблазнения к возбуждению, от возбуждения к овладению. Возможно, он длился часами, но для

меня течение времени остановилось, поскольку я был полностью поглощен этой женщиной и следил за ней, не в силах оторвать своих глаз. После этого она овладела мной. Никакого стриптиза не было, она легко, как ящерица, выскользнула из своих одежд, и я увидел стройное тело цвета дикой корицы. Она велела мне лечь на ковер, и после этого остались только мой лингам и ее йони в космическом союзе. Она захватила меня, и я был полностью ею поглощен...

Она была одной из тех, кого индусы называют «женщинами, раскалывающими орехи», потому что мускулы ее сфинктера обладали удивительной силой. Я просто сходил с ума от того, что она со мной делала. Она все время издавала шепчущие и жужжащие звуки, которые погружали меня в транс. И вдруг я почувствовал, что мой мозг взорвался, и я оказался в другом измерении. Вокруг были вспышки света и фантастические цвета. Стены как будто бы расплавились, и я ощущал божественный экстаз каждой клеточкой своего тела».

Это описание очевидца, а вернее, человека, имевшего сексуальный контакт с танцующей служительницей храма, позволяет нам достоверно судить о той мощи, которой обладает танцовщица.

Настоящая храмовая танцовщица должна научиться контролировать те реакции своего тела, которые обычно считаются автоматическими. Это такие реакции, как дыхание, поддержание равновесия и эмоции. Этот контроль сходен с тем, который необходим для того, чтобы освоить учение Тантры. Эмоции – главный ключ. Сознательно пробуждая и проводя эмоции, можно достичь личного Освобождения и передать его другому человеку. Сексуальные эмоции очень легко могут быть вызваны в танце. Когда тело находится в порядке, здорово и хорошо настроено, танец в действительности может стать прекрасным способом Освобождения.

Вне всякого сомнения, танцы на публике и танец один на один обладают совершенно разным потенциалом. Это искусство можно практиковать в одиночестве и для партнера. Вы можете также импровизировать вместе с партнером. Пусть ваши сомнения и неуверенность уйдут. Наслаждайтесь вашими творческими способностями и спонтанными проявлениями своих чувств.

Танец способен выразить и дать человеку многое. Танец может быть средством общения, упражнением для здоровья или ритуалом обольщения и ухаживания. Из всех существующих на свете шестидесяти четырех

искусств, утверждает

Камасутра, танец ближе всего к искусству любви. Танец женщины обладает уникальным потенциалом для того, чтобы разжечь жизненную энергию мужчины и восстановить его утраченные силы. Музыкальные ритмы эротического танца помогут усилить и поддержать накал любви.

Во многих древних цивилизациях мира существовала также традиция, по которой некоторые юные девственницы должны были становиться жрицами любви. Это было почетной и даже священной обязанностью: те девственницы, которые назначались на эту роль, считали себя избранницами богов.

Нам известен один из наиболее ранних греческих мифов. Этот миф повествует о происхождении богов и рассказывает о том, как бог времени *Хронос*, который был самым младшим сыном Земли и Неба, приревновал мать к своему отцу. Он спрятался в засаде и отрезал восставший фаллос (мужской половой орган) Неба серпом в то время, когда его отец занимался любовью с матерью. Фаллос Неба упал на Землю, и несколько оставшихся в нем капель семени упали в океан. Из морской пены, которая шумно и бурно выплескивалась на берег, родилась прекрасная *Афродита*, древнегреческая богиня любви и женской красоты.

*Афродита*, явившаяся из воды, стала женой бога огня *Гефеста*. Хотя *Гефест* и был сыном Зевса, верховного бога древнегреческого языческого пантеона и правителя всего мира, но родился он хромым и безобразным. Большую часть времени *Гефест* проводил в кузнице, выковывая из золота и других драгоценных металлов чудесное оружие и дивные украшения. *Афродите* вскоре наскучил ее безобразный и увлеченный кузнечным ремеслом супруг. Она была не удовлетворена своим мужем в сексуальном плане и поэтому выбрала себе в любовники *Ареса*, красивого, но свирепого, жестокого и недалекого умом бога войны. Когда муж *Афродиты* узнал о ее неверности, он поставил ловушку. Он выковал в кузнице золотую сеть и поймал ее, обнаженную, в объятиях любовника. Затем призвал в свидетели всех остальных богов. Сгорая со стыда, *Афродита* нашла убежище на острове Кипр, где и родила от *Ареса* *Эроса*, бога любви.

У каждого из древних народов была своя богиня любви и секса. Греческая богиня любви *Афродита* многолика. Она соответствует и *Инанне* – богине плодородия шумеров, и *Астарте* – богине любви финикийцев, и *Иштар* – богине любви вавилонян, и *Изиде* – высшей жрице и богине-матери древних египтян.

Культ *Афродиты* широко распространился на Кипре и оказал

значительное влияние на весь западный мистицизм. Тысяча людей приезжали на остров *Афродиты* со всего Древнего мира для того, чтобы поклониться ей. В храмах *Афродиты* на Кипре женщины должны были отдаваться любому встречному по его требованию. Только исполнив этот обряд поклонения и служения *Афродите*, женщина получала право выйти замуж. Деньги, которые при этом женщина получала, она берегла как талисман. Сумма эта, как правило, была чисто символической: юная дева должна была отдаться чужеземному страннику и за мелкую медную монету. Женщина, которая служила *Афродите*, не могла отказаться от соития с некрасивым и слабым мужчиной, с уродом, с калекой.

Если от таких союзов рождались дети, их отдавали в храм *Афродиты*. Любопытным фактом является то, что после такой ритуального акта проституции женщина все еще считалась девственницей, и дети, родившиеся от такого ритуального акта, назывались *рожденными девственницей*.

Как мы видим, концепция «*рождения от девственницы*», «*непорочное зачатие*», это главное понятие христианства, не появилась с христианством, но существовала уже на несколько веков раньше в Греции, Египте, Индии и других древних цивилизациях. Двойственная роль девственницы-проститутки оказала влияние на сексуальную психологию женщин Древнего мира и сказалась на коллективном бессознательном женщин.

Эротические фантазии очень многих современных западных женщин так или иначе сводятся к тому, что они воображают себя проститутками, развратными женщинами, которые позволяют себе все то, чего не позволили бы себе в действительности, являясь женщинами приличными. У иных же женщин такой же нездоровый интерес вызывает девственность. Раскол души западной женщины между архетипами чистой и порочной женщины является довольно распространенной причиной сексуальных неврозов как у мужчин, так и у женщин. У европейцев принято считать, что девственница чиста, непорочна, недоступна, неприкосновенна вне традиционного брака и исполнена духовного. Блудница же груба, порочна и не заслуживает уважения. Эти идея в высшей степени упрощены и схематичны и имеют очень мало общего с живой реальностью. Сексуальная свобода женщина и ее бескорыстная готовность дарить свою любовь всем мужчинам, в этой любви нуждающимся, вовсе не исключают духовной и нравственной чистоты. Не является ли готовность подарить свое тело уроду и калеке, совершенно лишенному радостей чувственной любви, истинным примером высшего самопожертвования, а значит, и

духовной силы женщины? И в то же самое время так называемая приличная и целомудренная женщина зачастую способна весьма цинично прикидывать, как бы ей «продаться подороже», вступив в законный брак с наиболее состоятельным в финансовом отношении мужчиной.

В восточной традиции существует особое определение – *вечно непорочная блудница*. Определение это прекрасно передает живую сложность женской души, женской психологии, двойственность женской природы и предназначения. Между тем упрощенные и схематичные представления о женской чистоте и порочности до сих пор наполняют западную культуру, несмотря на все движение в сторону сексуальной свободы.

С древнейших времен женщину ассоциировали с Луной в силу ее месячного цикла. Мужчину ассоциировали с Солнцем и стихией огня. *Афродита* – воплощение чувственной красоты была рождена из воды и вышла замуж за бога огня. Это пример универсальности подобного психокосмического символизма. Отношения Солнца и Луны разрабатываются и совершенствуются в практической сексуальной йоге даосской тантрической традиции.

Западное средневековое искусство часто изображает Деву Марию восседающей на месяце, как на троне. У греков была триада богинь-девственниц – *Артемида*, *Гестия* и *Афина*. Символом первой из них была Луна, и ее тесно связывали с Селеной, богиней Луны. Богини-девственницы, или весталки в римской традиции, призывались вначале и при завершении ритуальных жертвоприношений. Считалось, что они – живое воплощение *Гнозиса*, мудрости. Они должны были следить за священным огнем. Одна из трех богинь, *Гестия*, всегда изображалась с вуалью на челе, с правой рукой, упертой в бедро. Правая рука, упертая в бедро, – характерный жест храмовой, священной проститутки, который до сих пор считается эротическим, сексуально возбуждающим. Это пришло из глубин нашего коллективного бессознательного.

Вавилонская богиня любви *Иштар* также обычно изображается под вуалью. Считается, что эта вуаль скрывает ее тайны от непосвященных. Вуаль в древние времена была традиционным знаком девственниц и проституток. *Иштар* была матерью-богиней, у нее были дети. В ритуалах к *Иштар* обращались как к *Блуднице с большой буквы*. Сходные понятия обнаружены в Индии, Китае и других странах мира, и они всегда связаны с лунной матерью, которая, хотя и была девственницей, родила детей.

Этот парадокс приводит нас к таинству «девственницы и блудницы» в

том виде, в котором оно представлено в тантрической традиции. Жреческая сила женщины, ее способность быть наставницей мужчины в деле посвящения тайнам секса создает основу для понимания двойственности сексуальных ролей женщины. Ключ к этой двойственности лежит в светлом и темном аспектах лунных фаз, которые управляют месячным циклом женщины. В индуизме богиня *Парвати* воплощает растущую Луну, ее светлые фазы, а богиня *Кали* – темные. В греческой традиции *Афродита* и *Геката* обладают большим сходством с *Парвати* и *Кали*, но без столь четкого разведения их мистических атрибутов.

В качестве девственницы женщина подчиняется, занимает пассивное положение, а мужчина выступает инициатором сексуального акта. Девственница – чистая доска, на которой мужчина пишет кармические сообщения, а она отдает и разделяет с ним свою неприкосновенно чистую женскую сущность. В этой роли девственницы она – чистый цветок, ароматом которого может наслаждаться лишь один мужчина.

Когда же женщина превращается в блудницу, она принимает на себя активную роль. Именно она выступает инициатором сексуального акта и наставляет мужчину в таинствах любви. Без стыда и ограничений она может отдавать себя целиком, никак себя не сдерживая. Будучи уверенной в собственной сексуальности и в своих умениях, она предлагает себя в услужение без чувства вины и стыда. Она должна опираться на свои собственные особые качества и передавать их своему любовнику. Теперь она – чистая Шакти, воплощение верховной богини, могущественный принцип инициации, Высшая Жрица.

Женщины, которые продавали себя в храме *Афродиты* за символическую плату чужестранцам, ритуально осуществляли то, что является фундаментальной истиной учения *Тантры*. В спонтанном сексуальном акте заключается великая сила. Таким образом они набирались достаточно опыта, чтобы играть для своих будущих мужей роль блудницы, но при этом их все еще продолжали считать девственницами. В этом есть важная психологическая истина, которую можно понять, исходя из этого древнего обычая. Если рассматривать эти роли девственницы и блудницы в соответствии с темными и светлыми фазами лунного цикла женщины, в отношении к качественным аспектам *Парвати* и *Кали*, можно понять глубокое и мистическое значение этих архетипов.

Древние священные сексуальные ритуалы не приводили к тому, что женщина становилась развратницей, впускающей в свое лоно множество мужчин. Они просто позволяли постичь глубинный смысл женской сексуальности. Девственница, муза-вдохновительница, блудница и богиня

– все это может найти свое воплощение в одной женщине, точно так же, как мальчик, герой-любовник и бог могут уживаться в одном мужчине. В современном же мире существует тенденция разделять сексуальные роли, становиться заложником одной сексуальной роли, а все остальные игнорировать. А это обедняет сексуальную жизнь, обедняет самоощущение человека, который ничего не знает о том, что его сексуальность может быть представлена и реализована во многих ипостасях. Это также ведет к подавлению естественной сексуальности и к превращению ее в болезненную, патологическую фантазию. Люди в результате становятся бесчестными и лицемерными, скрывают свои истинные сексуальные чувства и создают тем самым сложные психологические проблемы. Фантазия, не имеющая выхода в реальность, овладевает ими, а чувства их атрофируются.

Хотя сексуальные роли, которые черпают вдохновение в фантазии, сами по себе безвредны, они редко приводят к подлинным экстатическим переживаниям. Частая концентрация на сценариях и фантазиях во время сексуального акта обычно приводит к скуке и досаде (фрустрации). Союз любовников никогда не может быть полностью удовлетворительным и объединяющим, если он не основан на подлинных взаимоотношениях. Женские качества девственницы и блудницы должны быть встроены в отношения любовников для того, чтобы их возвысить и придать им истинную ценность.

В эротической литературе довольно часто высказывается мысль, что запретные радости наиболее сладки и их редко разделяют люди, которые являются друг другу мужем и женой. Но на самом деле узы подлинной интимности, истинной привязанности, которые существуют между супругами, могут только увеличить сексуальное наслаждение, а не ограничить его.

## Глава 7

# Кундалини – великая энергия секса

Восточные любовные трактаты сообщают нам о великой силе, заключенной в каждом человеческом организме. Эта сила в учении *Тантры* получила название *Внутренней Женщины*, или *Кундалини-Шапти*. Визуальный образ этой энергии – смертельно опасная, свернувшаяся в кольцо змея. Сила *Кундалини-Шапти* в обычном состоянии спит. А если ее разбудить, она может созидать или разрушать, оказывать положительное или отрицательное воздействие на человека.

*Кундалини* можно воспринимать как на физическом, так и на духовном уровне. Слово *кунда* в переводе означает *водоем*. Адепты *Тантры* считают, что *Кундалини* нашего мира – это расплавленный водоем первичных элементов в ядре Земли. *Кундалини* мира пульсирует с постоянной частотой и периодически прорывается на поверхность планеты в виде землетрясений и извержений вулканов.

*Кундалини* человечества располагается в сексуальной области каждого отдельно взятого человека. *Кундалини* человечества – это жизненный огонь, обладающий ужасной силой. *Кундалини-Шапти* – это концентрированное могущество секса, которое может либо связать и ограничить человека, либо привести его к освобождению. Как скрытая сила, необходимая для обретения духовности, *Кундалини* имеет особое значение для всех, кто хочет проникнуть в глубины сексуальности.

Учение *Тантры* предлагает своим последователям различные методы пробуждения и использования энергии *Кундалини*. Согласно древнему тантрическому трактату «*Гхеранда-самхита*»: «Великая богиня *Кундалини*, первородная энергия самости, находится в сексуальной области тела. Она подобна змее, свернувшейся в три с половиной раза. Пока *Кундалини* спит, индивидуальная душа человека подвергается ограничению, и истинного знания в ней не возникает. Но так же как ключ открывает лишь определенную дверь, так и практика *Тантры* отпирает дверь *Кундалини*, самость переживает присутствие *Брахмы* и обретает Освобождение».

«*Гхеранда-самхита*» описывает также, каким образом задержка дыхания и сознательная работа воображения, мысленное повторение определенных слов и телесные движения помогают пробудить и



контролировать всемогущую

*Кундалини*: «Сядьте в удобную позу и глубоко вдохните, представляя себе, как Прана, ваша эволюционная жизненная энергия, соединяется с Апаной – текущей вниз энергией тела. Напрягите прямую кишку, сжав анальный сфинктер, и представьте, как оба жизненных дыхания входят в центральную Великую Ось в область чуть выше основания вашего позвоночника. Когда вы задерживаете дыхание, змея *Кундалини* чувствует, что она попала в ловушку, начинает задыхаться и шевелиться. После этого надо разбудить спящую богиню *Кундалини*, повторяя в уме всемогущий слог «Хум» (произносится как «Хоунг»). Скажите себе «Сахам», что значит «Я есть это», представьте себе, что вы наполнены силой Шакти и пребываете в единении с Шивой. Потяните вверх энергию *Кундалини* из нижней области и созерцайте единение Чистого Духа Шивы с Первородной Энергией Шакти».

Многие последователи учения *Тантры* проводят долгие годы, готовясь к пробуждению своей внутренней *Кундалини*. Сознательное пробуждение и контроль силы *Кундалини* требуют большого напряжения ума, осознания естественного эволюционного движения вверх неочищенной сексуальной энергии и поддержания тела в гармоничном равновесии. Так как телесное благополучие человека напрямую связано с диетой, физическими упражнениями и умственным развитием, необходимо прежде разобраться со всеми этими сторонами своей жизни, произведя все необходимые изменения жизненного стиля, прежде чем пустить *Кундалини* в собственный жизненный опыт, для того чтобы она его преобразила. Каждая стадия приготовления достаточно проста, и любой участник может ей следовать.

Сексуальный контакт служит идеальным средством для того, чтобы разбудить и стимулировать внутреннюю силу *Кундалини*. Любовники зачастую спонтанно переживают пробуждение внутренней *Кундалини*, так как во время занятий любовью их жизненные энергии естественным образом сливаются. Большая физическая нагрузка (преимущественно в естественной, гетеросексуальной любви) может создать все условия, необходимые для пробуждения *Кундалини*. Глубокое, ровное дыхание, движения в области половых органов, слияние и взаимообмен жизненного дыхания обоих партнеров, стоны и звуки любви (такие как «mmm», «ха» и «уу») также играют огромную роль в пробуждении внутренней *Силы Змеи*.

Телесные ощущения, которые проявляют при пробуждении *Кундалини*, невозможно спутать ни с чем другим. Пробудившаяся *Кундалини* заявляет о

себе внутренней дрожью, мурашками, пробегающими по внутренней стороне кожи. Пробудившаяся *Кундалини* подобна жидкому огню, одновременно холодному и горячему, электризирующему и практически парализующему тело, наполняющему все существо человека светом и свободой. От этого огня у человека перехватывает дыхание. Иногда пробуждение *Кундалини* может быть страшным опытом, но если руководствоваться правильными установками, то можно легко направить эту энергию в позитивное русло.

Если *Кундалини* разбудили во время радостных занятий любовью, то она приносит партнерам счастье и дает им неограниченные возможности для постижения духовных высот. Для любовной пары, вовлеченной в тантрические занятия любовью, *Кундалини* – могущественная союзница, которая помогает достижению высшего сексуального экстаза и способствует освобождению. Ее могущество преобразует обычные биологические инстинкты, превращая их в грандиозные космические силы.

Любовникам рекомендуется вообразить *Кундалини* в себе и вашем партнере. Внимательно и любовно должны они сопровождать ее на пути вверх. Любовники совместно должны вести ее силой мысли из области половых органов к макушке головы, наполняя свои сердца радостной, жизнеутверждающей энергией *Шивы* и *Шакти*. Затем партнеры должны представить себе, как они оба поднимаются вверх, освобождаясь от негативных привязанностей этого мира.

В последние годы очень много говорят о *Кундалини-йоге*. *Кундалини-йога* – это практика, непосредственно связанная с сексуальностью. Если человек практикует *Кундалини-йогу* один, поднимая свою сексуальную энергию вверх, то этот процесс всегда включает в себя эротическую фантазию. Некоторым людям хватает эротических фантазий для того, чтобы пробудить *Кундалини*, но только в редчайших случаях человек может использовать эту энергию в высших творческих целях. Тексты учения *Тантры* позволяют своим читателям понять, каким образом можно контролировать энергию *Кундалини* и использовать ее могущественную силу в созидательных целях. Такие психические феномены, как ясновидение и способность к целительству, – это всего лишь малая часть из того неисчерпаемого множества возможностей, которое дает человеку творчески использованная энергия *Кундалини*. Стоит знать и всегда помнить о том, что только в естественной, гетеросексуальной любви *Кундалини* обоих партнеров может объединиться и раскрыть весь свой преобразующий потенциал. Подобные переживания *Кундалини-йоги*

приводят непосредственно к Космическому Сознанию, радостному экстазу единства со всей Вселенной и выходу за пределы временных ограничений.



Кундалини-йога – восточная практика, направленная на сознательное пробуждение и проведение сексуальной энергии. Картина изображает пробуждение энергии Кундалини и ее подъем к головному центру.

*С раджастанского рисунка, XVIII век*

Овладение *Кундалини* должно быть целью как йогов, так и любовников, утверждает учение *Тантры*. Именно в этом заключается смысл распространенного тантрического изречения: «Нет ничего в этом мире или грядущем, что не находилось бы под властью Кундалини».

*Кундалини* следует представлять в своих мыслях как чувственную женщину, прекрасную богиню, от которой исходят волны чувственности и соблазна. *Кундалини* всегда готова и желает перенести человека на высоты подлинно космического единения. И поэтому любовникам надлежит как можно чаще думать о ней, разговаривать с ней и стараться ее соблазнить. Разделяйте с *Кундалини* все свои потаенные желания и старайтесь доставить ей максимальное удовольствие, и тогда она ответит вам удовольствием, стократ превосходящим все обычные земные наслаждения и радости.

Когда человек обретает способность в течение долго времени ощущать

в себе движения *Кундалини*, для него становится доступной возможность концентрировать некоторую часть ее энергии в своем сердечном центре и хранить ее там. В результате этого обогащаются эмоции любовников, и подлинно сострадательная, не знающая эгоистических устремлений любовь заполняет сердце. Адепты *Тантры* считают, что в организме человека существует *тонкий нерв*, который соединяет сердце с глазами. Преображенная энергия *Кундалини* может проводиться наружу через глаза и направляться таким образом к другому человеку. При этом *Кундалини* у другого человека также пробуждается.

Когда партнеры учатся пробуждать и сознательно проводить по своим телам энергию *Кундалини*, их занятия любовью могут вырваться в совершенно новое измерение. Когда любовники относятся к *Кундалини* как к другу и союзнику, то они могут быть перенесены чистой спонтанной радостью за пределы обыденного сознания к переживанию глубокого, космического значения любви.

## Глава 8

### Активность и пассивность в сексе

Как мужчина, так и женщина может брать на себя в сексе активную, доминирующую роль. Каждой любовной паре просто необходимо привыкнуть к полной взаимозаменяемости этих сексуальных ролей.

Согласно учению *Тантры*, женщина по своей природе есть воплощение *Шакти*, женского активного созидающего принципа. Считается также, что в каждом мужчине скрыта внутренняя женщина. Распространенное тантрическое выражение гласит: «Шива без Шакти – не больше, чем труп». Именно женская сила *Шакти* стимулирует эротические чувства. Женщина возбуждает мужчину, умело проводя эту сексуальную энергию. Мужчина же распаляется, когда женщина пробуждает в нем первородную *Шакти*.

Любовный акт происходит как на внешнем, так и на внутреннем уровне. На внешнем уровне, в царстве органов и физиологических ощущений, любовная игра происходит за счет контакта тел и чувственного восприятия. Внутренняя эротическая игра происходит в сознании партнеров и на уровне их духа.

И внутренняя, и внешняя любовь требует активности и пассивности. Человеческое Я, личность каждого из партнеров должна стать пассивной перед высшим Я духовности каждого человека. Воля партнеров должна активизироваться и достичь сознательного контроля разума, чтобы пробудить энергию *Кундалини* и направить ее сквозь психические центры – чакры. Энергия *Кундалини* – активный принцип сексуального единения – проходит сквозь психические центры и находит реализацию в экстатическом союзе с пассивным принципом *Шивы* в головном центре. Так происходит сексуальный акт во внутреннем бытии, и это есть глубинная цель *Тантры*.

Экстатический сексуальный оргазм является внешней реализацией любви. Сексуальный оргазм – это смесь активного и пассивного, соединение Огня и Воды, страсти и выделений. Оргазм происходит от взаимного дарения и принятия и является следствием установления баланса между утратой и приобретением. Внутренняя бисексуальность мужчины и женщины ищет свою реализацию в обмене мужскими и женскими ролями. Мистические и алхимические, тантрические и даосские

учения выражают это понятие в символе *андрогинии* – форме, которая одновременно является мужской и женской.

Китайский эротический роман периода правления династии Мин, который получил название «*Путь к святости через плоть*», содержит подробный рассказ о том, как женщина может принять активную роль во время занятий любовью. «Мадам» из борделя, которую обучил искусству любви могущественный даосский мудрец, когда ей было всего лишь шестнадцать лет, предлагает три следующих принципа.

### **Первый принцип**

«Не мужчина должен ухаживать за женщиной, а наоборот. Если мужчина лежит на спине, партнерша лихо садится в седло и ведет его Посла в нужное русло. Когда Посол раскраснеется от того задания, которое ему дано, она держит его крепко, подобно тому, как тесный футляр обхватывает живую флейту. Когда он теряет свое внимание, она разжигает в нем огонь желания искусной игрой своих тонких пальчиков. Чем более подвижной является дичь, тем более активной, подвижной и увлекающейся должна стать охотница. Партнерша должна стойка противостоять атакам своего противника и с радостью переходить в нападение.

Пусть мужчина пытается, как может, но какие-то сладкие, наиболее чувствительные и восприимчивые точки он обязательно пропустит. Поэтому лучше помочь ему найти все чувствительные места. Обоим от этого будет польза».

### **Второй принцип**

«Дама с покорностью занимает свое место под господином, но она не отдает ему всю инициативу. Полная симпатии и понимания, она помогает ему, сопровождая его движения и активно участвуя в них. Таким образом он лишает сексуальный акт односторонней направленности и превращает любовную игру в замечательное, взаимно согласованное порхание двух бабочек. Этим она дает и ему, и себе двойное наслаждение. В то же самое время Разбойнику становится проще достичь его главной цели – Сокровищницы (матки женщины). Подлинное наслаждение переживается вместе. Оба участника встречают друг друга на полдороге, и тогда их встреча становится празднеством.

Если дама не отвечает на движения господина с подлинным сочувствием и остается пассивной, зачем ему такая женщина? Он может выбрать себе деревянную, с искусственным Храмом Наслаждений. Зачем ему тогда тратить силу на живую женщину из плоти и крови, если она

ничем не отличается от деревянной? Любая первоклассная любовница следует этому принципу, благодаря чему она обретает благосклонность своего мужчины и одновременно увеличивает свое собственное наслаждение. Вот второй принцип наслаждения, который выражается фразой: «Услужливо приподнять свой Дворец Наслаждений на встречу Послу»».

### **Третий принцип**

«Этот принцип подразумевает особенную технику, имеющую отношение к магическим ритуалам. Когда между исполнителями существует взаимная симпатия и интимная связь, женщина должна преисполниться желанием потратить не зря «живую эссенцию» своей Женственности (свои любовные выделения). Она должна не изливать ее просто так, но отдать своему любовнику для длительного наслаждения. В противном случае она воспримет это как пустую трату или проигрыш. Она должна сделать так, чтобы выделение жизненной сущности не было тщетным, а пошло на пользу ее любовнику. Что же ей делать для этого?

Когда она находится на пике экстаза, она просит своего любовника коснуться своей головкой самого Сердца ее Цветка (своей шейки матки). После этого партнерша прекращает все движения. Она обхватывает его руками и ногами и тесно к себе прижимает. И после этого она сокращает мышцы живота, и это принуждает ее Сокровищницу раскрыться, а отверстие Сердца Цветка соприкасается точно с отверстием полового члена партнера. Таким образом Посол способен в момент экстаза пить ее жизненную сущность. Она изливается из ее Врат в его Киноварное Поле (в области солнечного сплетения мужчины) и оказывает фантастический эффект. Потрясающая особенность этой жидкости состоит в том, что она обладает омолаживающим эффектом, с которым не сравнится никакой женьшень. Более того, нет ничего подобного этой жидкости для продления жизни и обновления тела. Это третий и самый главный принцип, который обозначается в даосской сексуальной технике рекомендацией: «Принести свою жизненную сущность в дар на благо любовника»».

Древний индийский трактат о любви *Ананга-ранга* также дает свои рекомендации по тому, каким образом женщина может занять активное, доминирующее положение:

«Каждая женщина должна знать об одном, особо эффективном способе занятия любовью. Этот способ называется методом Большой Пчелы. Суть этого приема заключается в том, что женщина укладывает

своего партнера спиной на постель или на ковер. Затем она садится на корточки на бедра своего партнера, и после того, как введет его лингам в свою йони, крепко сжимает ноги. Далее она должна совершать круговые движения туловищем, наслаждаясь своим мужем, полностью удовлетворяя себя. Таким образом она переворачивает естественный порядок вещей, в котором мужчина всегда занимает главенствующее положение. Улыбнувшись стыдливой улыбкой, она говорит: «О мой муж, сегодня ты полностью подчиняешься мне, и я тебя победила в любовном поединке». Она должна помнить, что без специального усилия воли с ее стороны наслаждение ее мужа не будет полным. Для этого она должна пытаться сокращать и закрывать свою йони, пока она не охватит лингам партнера столь же тесно, как перчатка обхватывает руку. Женщина должна открывать и закрывать свою йони по собственному желанию, и ее йони должна действовать по тому же принципу, что и рука пастушки, которая доит корову. Этому можно научиться только с практикой, особенно используя для этого силу воли. Делая это, женщина должна в уме повторять имя бога любви Камы».

Всем парам следует помнить о том, что у хорошего любовника нет раз и навсегда заданной и досконально продуманной последовательности действий. Умелый и тонкий любовник может легко адаптироваться к требованию момента. Это значит, что он должен быть готов в любой момент сменить свою активную роль на пассивную, и наоборот. Учение *Тантры* утверждает: «Что вверху, то и внизу». Как было отмечено прежде, тот партнер, который находится сверху, отражает власть Неба, а тот, кто находится внизу, олицетворяет собой Землю. И мужчина, и женщина могут играть эти роли для того, чтобы достичь полного удовлетворения. Ведь Небо и Земля дополняют друг друга.

Мусульманские учения о сексе, которые всегда стремились поработить женщину и настоять на ее подчиненном положении, утверждают: она никогда не должна играть роль мужчины. Оттого что женщина берет на себя активную роль, мужчина может ослабеть духовно и физически.

Однако индийские и китайские учения о сексуальности настаивают на огромной пользе, которую можно извлечь из смены ролей. Когда достигнуто естественное равновесие, чистая радость интимной любви может переживаться при переключении активного и пассивного начал.



## Глава 9

# Ответственность и обязательства в сексе. Почему необходимо заботиться о своем партнере?

Узы ответственности и обязательств удерживают партнеров вместе. Обязательство подразумевает абсолютное доверие. Когда партнеры принимают друг перед другом определенные обязательства, это помогает любовной паре преодолеть многие жизненные трудности, являясь для них источником внутренней энергии и силы. Каким бы образом ни было принято обязательство, официально или нет, в спальне, в загсе или перед церковным алтарем, оно должно быть искренним. Каждый партнер должен отвечать за свои слова и быть абсолютно уверенным в его действительности и весомости своих слов. Взаимная ответственность и обязательство является важным условием для развития благополучных и гармоничных сексуальных отношений.

В тантрической традиции обязательство должно предшествовать любым серьезным отношениям, само по себе является источником силы и неограниченной сексуальной потенции. Для практикующего учение *Тантры* обязательство означает быть преданным своей внутренней духовной жизни и делиться ее проявлениями с партнером.

Партнеры должны овладеть умением делиться друг с другом своими сокровенными чувствами. Они должны быть связаны священными узами безграничного взаимного доверия. Избегая самообвинений и чувства вины, щедро делясь друг с другом своими переживаниями, они смогут достичь великого телесного и духовного Освобождения. Выражение сокровенных чувств при помощи слов способно создать мистическую связь взаимного доверия. Обязательство может быть выражено и без помощи слов, когда влюбленные открывают друг другу сердца, соединяющиеся в одно единое любящее сердце.

Обязательство может носить любой характер, но в идеале оно должно превосходить все мирские, материальные, ценности и эгоистичные устремления. Обязательство должно быть направлено к высшим идеалам. Обязательство перед высшим духовным идеалом способствует более тесному объединению партнеров и возносит их любовные отношения на

более высокие уровни. Духовное обязательство повышает уверенность в себе, ведет к большему осознанию духовности в себе и партнере. Истинная любовь подразумевает искреннее обязательство, основанное на совместном стремлении партнеров к духовному развитию.

Яркое и запоминающееся сексуальное взаимодействие может стать верным ключом для установления дальнейших устойчивых и долговременных обязательств. При совершении полового акта жизненная сила входит в центральный *тонкий нерв* и поднимается к голове. Согласно тантрическому учению, все, о чем партнеры думают в этот момент, неизбежно свершается. Существует убеждение, что желание, загаданное на самом пике экстаза, имеет большие шансы на воплощение в реальной жизни. Многие люди во время сексуального взаимодействия бессознательно фантазируют. Если делать это сознательно, любовное соитие можно будет использовать для создания устойчивых обязательств между партнерами.

В тантрической традиции существуют различные формы обязательств. Так, существует, к примеру, обязательство перед духовным учителем.

Обязательство перед духовным учителем подразумевает беззаветно преданное служение. Обязательство, которое человек принимает перед духовным путем или учением, требует от него безусловной веры и безграничного терпения. Существуют различные виды сексуальных обязательств. Сексуальное обязательство может быть двух видов: на всю жизнь и на время совершения определенного сексуального ритуала. Обязательство на всю жизнь соответствует заключению брака в западных странах. Отличие этого обязательства на Востоке заключается в том, что, согласно тантрическому учению, оно остается в силе и после смерти. В индуизме распространено убеждение: если партнеры по-настоящему преданы друг другу, они будут вместе вечно.

Обязательство на время означает, что партнеры соединяются друг с другом на определенный период времени и для осуществления вполне конкретной цели. Они вверяют себя друг другу и совершают короткий брачный ритуал, подтверждающий их согласие и готовность всецело отдаться друг другу. Тантрические сексуальные ритуалы обычно требуют от мужчины и женщины заключения формализованного обязательства, даже если партнеры не женаты и не собираются вступать в брак. Происходит своего рода мини-свадьба. Невесте дарят новое сари (платье), украшения и драгоценности, цветы и парфюмерию, фрукты и другие символические предметы. Ей воздаются все необходимые почести, как

живому земному воплощению Великой Богини. Затем женщина и мужчина берутся за руки, и их покрывают куском материи. Они произносят слова обязательства друг перед другом, а затем провозглашают вместе: «*Свасти*», что в переводе означает: «*Да будет так*». Затем они произносят следующие слова: «Вот Кама (любовь), который дает, и Кама, который берет. Вот Кама берет Камини (женщину) для удовлетворения Камы. Вдохновляемый Камой, я беру тебя. Да будут оба наших Камы удовлетворены». Затем мужчина разводит священный костер. Приготавливается небольшое количество пищи, и часть ее приносится в жертву огню. Затем пара обходит огонь по кругу. Затем же «невеста» проходит несколько шагов в сопровождении своего партнера, на них возлагаются гирлянды, и церемония на этом считается законченной.

Обязательство, формальное или неформальное, является неотторжимой частью подлинно тантрического образа жизни. Чтобы сексуальные ритуалы были успешны, они непременно должны сопровождаться принятием обязательства. Когда обязательство мотивировано истинной любовью, партнеры готовы постигнуть самые глубокие сексуальные тайны.

Принятое на себя партнерами обязательство подразумевает их служение друг другу. Самоотверженное служение своему партнеру, несомненно, является истинным признаком высокой духовности. Коренным образом отличаясь от раболепства или подчинения воле другого, служение является признаком искреннего желания доставить своему партнеру удовольствие. Служение является подлинным проявлением любви. Служение означает готовность отдавать без оговорок или эгоистичных мотиваций. Мужчина и женщина должны быть готовы отдать партнеру все самое дорогое, чем они обладают, и должны руководствоваться в своих действиях стремлением подарить своему любимому человеку как можно больше приятных, радостных, счастливых минут. Служение нужно сознательно культивировать, особенно в интимных отношениях.

В том случае, если партнеры взаимно служат друг другу, они становятся единым взаимозависимым целым. Любящее служение ведет к принятию на себя глубоких обязательств, что, в свою очередь, укрепляет отношения. Служение должно предлагаться и приниматься с радостью, без чувства обиды или эгоистического ожидания ответных услуг от партнера.

Между служащим и принимающим служение должно существовать равновесие. Но это отнюдь не означает того, что служащий должен ожидать

чего-то взамен только потому, что дает. Он должен приносить свой дар партнеру спонтанно и искренне, от всего своего сердца. В том случае, если один партнер приходит домой с работы напряженным, раздраженным, удрученным или усталым, другой может предложить ему служение в форме расслабляющего массажа это позволит снять накопившееся напряжение, а также пробудит в партнере чувство признательности и благодарности. Подобным же образом спонтанная готовность прийти на помощь в ведении домашнего хозяйства даст гораздо большее ощущение свободы и взаимного доверия, чем жесткая система распределения обязанностей между партнерами. Когда все аспекты отношений пронизаны духом беззаветного служения, связь между любящими людьми становится более глубокой, и их чувство друг к другу многократно усиливается.

Подлинное сексуальное служение заключается в способности интуитивно угадывать потребности и желания партнера и свободно давать ему это без всяких задних мыслей об отдаче. Самоотверженное служение способно создать вокруг любовной пары позитивную ауру, заряженную возвышающей духовной энергией. В сексе и в повседневной совместной жизни все внезапно начинает складываться само собой – таков эффект истинного служения.

В завершение разговора о взаимных обязательствах и служении приведем высказывание одного индийского мудреца: «Ум, наполненный любовью и состраданием в мыслях и делах, всегда направлен на служение другим».

## Глава 10

# Восточные термины для обозначения половых органов

Восточные эротические трактаты славятся своим поэтизмом. И если на Западе да и у нас в стране вы не найдете практически ни одного названия женских и мужских половых органов, которые можно было бы произнести на людях вслух, то на Востоке дело с этим обстоит в точности до наоборот. И если нашим достоянием долгое время были одни лишь строго медицинские термины да откровенно непечатные выражения, грубоватые иносказания, то на Востоке в течение многих сотен лет был придуман ни один десяток подлинно красивых слов для обозначения самых сокровенных и волнующих частей человеческого тела. И совсем не зазорно произнести подобные слова вслух.

Для пробуждения эротических чувств просто необходимо использовать красивые, позитивные, волнующие, возбуждающие названия половых органов. Нет, если вас, конечно, возбуждают откровенные непристойности, тогда не следует сдерживаться.

Многообразие существующих на Востоке названий половых органов можно объяснить логическим путем. Имели ли вы возможность видеть половые органы не одного, а нескольких партнеров? Тогда, быть может, вы заметили, что среди нескольких фаллосов или среди нескольких вульв нет ни одного полового органа, как две капли воды похожего на чей-нибудь другой. Половые органы мужчин не просто различаются по форме и размеру. У каждого органа есть свое собственное, неповторимое выражение. На Востоке считали, что по форме члена можно судить о характере мужчины с той же степенью достоверности, как и по чертам его лица. Один упрям и своенравен, второй жесток и груб, третий заботлив, нежен и ласков. Различные названия половых органов как будто передают их характер, наиболее свойственные им особенности. Женский половой орган находится внутри, и поэтому его характер неуловим и ему зачастую даются таинственные, аллегорические, мистические названия.

Термины *лингам* и *йони* стали известны на Западе после перевода на английский язык и публикации *Камасутры*, а также других восточных руководств по сексу. В тантрической традиции используются также другие, менее распространенные названия, – *Алмаз* и *Лотос*, *Скипетр* и *Колокол*, а

также *Жезл* и *Чаша*. Китайская и индийская эротическая литература полны поэтических, аллегорических, иносказательных, мистических наименований половых органов. Вариаций очень много, но мы перечислим наиболее распространенные.

### **Названия лингама:**

Агрессор, Адепт, Алмазный Скипетр, Бык, Верный Слуга, Вершина Ян, Могучий Воин, Генерал, Герой, Горный Утес, Гриб Бессмертия, Дипломат, Драгоценность, Дротик Любви, Единорог, Жезл, Змея, Инструмент, Искатель Наслаждений, Копье, Малиновая Птица (или Птица-малиновка), Мальчик, Монах, Нефритовая Вершина, Нефритовый Ствол, Нефритовый Скипетр, Нефритовый Стебель, Нефритовый Стержень, Нефритовая Флейта, Орудие Любви, Оруженосец, Пагода Ян, Паж, Посол, Первооткрыватель, Петушок, Позитивная Вершина, Стрела Любви, Тигр, Флейта, Хобот, Черепаха.

### **Названия йони:**

Анемон Любви, Благоухающая Мышь, Вершина Пурпурного Гриба, Внутреннее Сердце, Внутренний Поток, Внутренняя Терраса, Врата Жизни, Горшочек с Медом, Горнило Страсти, Грот Белого Тигра, Грот Наслаждений, Долина Радости, Дом Наслаждений, Драгоценная Оправа, Драгоценные Врата, Драгоценный Камень, Драгоценный Тигель, Жемчужина, Зерновидная Пещера, Золотая Борозда, Золотая Щель, Золотые Врата, Киноварная Пещера, Киноварная Расщелина, Колокол, Красная Жемчужина, Красный Мяч, Куриный Язычок (для клитора), Лира, Лотос Ее Мудрости, Маленькая Девочка, Мускусное Изголовье, Нефритовые Врата, Нефритовый Чертог, Нефритовая Палата, Персик, Пещера, Поле Райских Наслаждений, Престол Наслаждения, Пурпурная Палата, Раскрывшаяся Дыня, Раковина, Сердцевина Пиона (для матки), Сердце Цветка (для шейки матки), Сокровищница, Струны Лир (для половых губ), Таинственная Долина, Таинственная Комната, Таинственные Врата, Таинственный Тигель, Тайная Полость, Тайный Кабинет, Темные Врата, Узел, Устрица, Феникс, Цветок, Цветок Лотоса, Чистая Лилия, Чувствительная Пещера.

В том случае, если партнеры воспринимают свой *лингам* и *йони* как органы, наделенные собственным неповторимым характером, чувственные удовольствия пары многократно возрастают и усиливаются. Мужчина может обращаться к *лингаму* твердо и нежно, относясь к нему как к

отдельной независимой личности. Это даст ему возможность прийти к наиболее глубокому пониманию особенностей и качеств своего лингама и обрести сознательный контроль над всеми его функциями.

Женщина точно так же может обращаться с собственной *йони*, воспринимая ее как отдельное живое существо, и это даст ей возможность проводить по своему телу более сильные и насыщенные волны наслаждения, управляя своими ощущениями на всех стадиях сексуального контакта – от первоначального возбуждения до цепочки оргазмов. Общаясь со своей *йони* как с личностью, она сможет получать необходимые сигналы из области своего *Сокровенного Чертога*, глубже понимать свои лунные циклы и разбираться в том, как контролировать свое наслаждение.

В индийской традиции *Нефритовый Стержень* мужчины воспринимается как *лингам* верховного бога *Шивы* – воплощение космической созидательной силы. К *Нему* подходят с величайшим почтением и преисполнившись благоговейного страха. *Йони* женщины – это вход в *Предвечное Святилище*, которое олицетворяет высшую восприимчивость. Вместе пара может внести космическую созидательную силу в это *Святилище* и поклоняться богине, которая обитает внутри него.

## Глава 11

### Секреты сексуальной совместимости.

### Мужские и женские типы

В *Камасутре*, *Ананга-ранге* и других древневосточных трактатах о любви очень много говорится о сексуальной совместимости различных мужских и женских типов. Авторы трактатов весьма откровенно говорят о размерах мужских и женских половых органов. Совместимость между мужчиной и женщиной заключается в соответствии этих размеров.

«Если любовники соответствуют друг другу, они легко достигают удовлетворения. Величайшее счастье кроется в соответствии этих размеров. Чем больше различия в размерах, тем больше неудобств».

#### *Ананга-ранга*

У каждого женского и мужского типа свое телосложение, свои психологические особенности, свои неповторимые способы проявления страсти.

*Камасутра* выделяет три женских типа в зависимости от размеров половых органов.

#### *Газель (или лань)*

Вагина не превышает шести пальцев (около 13 сантиметров) в глубину. Обычно женщина с такой вульвой похожа на девочку, у нее нежное девичье тело, хорошей формы упругие груди и плотные бедра. Она ест немного и любит заниматься любовью. У нее довольно ясное сознание, и любовный сок ее пахнет лотосом. Таких женщин называют «существом маленького размера».

#### *Кобыла*

Вагина не превышает девяти пальцев (около 18 сантиметров) в глубину. У такой женщины обычно изящное стройное тело, ее груди пышны и бедра широки, область лобка у нее немного приподнята. Она пропорционально сложена, у нее длинная шея и немного скошенный,



покатый лоб. Она очень разговорчива, нежна, изящна, любит роскошь, отдых и шумные развлечения. Довести ее до оргазма не так-то легко. Ее любовный сок пахнет лотосом. Таких женщин называют «существами среднего размера».

### *Слониха*

Вагина достигает двенадцати пальцев (25 сантиметров) в глубину. У такой женщины обычно большие груди, широкое лицо, коротковатые и полные руки и ноги. Она любит поесть. Голос у нее довольно низок и груб. Эту женщину очень трудно удовлетворить сексуально, любовные соки у нее выступают в избытке и пахнут половыми выделениями слона.

Все мужчины также делятся на три типа в зависимости от длины полового члена.

### *Заяц*

Пенис в эрегированном состоянии не превышает длины шести пальцев (около 13 сантиметров). Мужчины-зайцы обычно невысокого роста, но довольно хорошо сложены и имеют спокойный, покладистый, мягкий характер. Их семя сладковато на вкус. Таких мужчин именуют «маленькими созданиями».

### *Бык*

Пенис не превышает в длину ширины девяти пальцев (около 18 сантиметров), будучи полностью эрегированным. Мужчина этого типа обычно обладает крепким телосложением, у него высокий лоб и большие глаза. Он весьма темпераментен и имеет беспокойный характер. Он всегда готов предаваться радостям любви. Таких мужчин называют «существами среднего размера».

### *Конь*

Его член достигает в длину двенадцати пальцев (25 см), будучи эрегированным. Такой мужчина, как правило, высок ростом, широкоплеч, мускулист, силен и говорит басом. По характеру он ветренен, беспокоен и ленив. Все движения его замедленны, любовью он заниматься не любит, если только в нем не разбудить по-настоящему сильное желание. Его семя обильно и обычно солоновато на вкус. Называют таких мужчин «существами большого размера».

Если размеры половых органов женщины и мужчины соответствуют,

то тогда получают равные любовные союзы. В Камасутре называются три равных и шесть неравных любовных союза. Равные союзы: заяц с газелью, бык с кобылой и конь со слонихой. Неравные союзы образуют конь с кобылой и газелью, бык с газелью и слонихой, заяц с кобылой и со слонихой.

Разумеется, в реальной жизни неравные союзы встречаются довольно часто. Поэтому для неравных союзов Камасутра предлагает использовать позы, «создающие баланс и равновесие». Позы, в которых ноги женщины широко раздвинуты, дают дополнительное пространство для того, чтобы крупный *лингам* мог войти в маленькую *йони*.

Когда же размер *йони* превосходит размер *лингама*, женщинам рекомендуется тесно сжимать свои ноги, сдвигая бедра и крепко удерживая *лингам*. Умелое использование подушечек, под-кладываемых, чтобы приподнять ягодицы женщины, позволяет мужчине с небольшим *лингамом* войти глубже.

Ни древние индийцы, ни китайцы не испытывали никаких комплексов, связанных с размерами мужского члена. Даосский текст утверждает: «Размер и твердость, которыми природа наградила мужчину, – всего лишь внешние признаки... Толстый и длинный орган чаще бывает для женщины хуже, чем короткий и тонкий, который прочен и тверд. А твердый и прочный орган, который вставляют и извлекают грубо, хуже, чем мягкий, который двигается нежно и внимательно».

Таким образом, размер для даосов имеет явно второстепенное значение. На первое место выходят нежность, заботливость, деликатность и умение обращаться со своим «орудием».

То же самое даосы говорят и о женских *Драгоценных Вратах*: «Качество женского полового органа зависит не от размера, а от того, как он используется. Высоко, средне или низко расположенные – у всех есть свои достоинства...»

Конечно же, классификация, предлагаемая Камасутрой, не то чтобы устарела, а скорее не исчерпывает всего многообразия мужских и женских типов. Делая акцент на физические параметры, на особенности физиологии, классификация эта не вполне учитывает многие психологические особенности, которые как раз и создают неповторимую человеческую личность, неподражаемую индивидуальность, которая раскрывается, в том числе и в сексе, только ей свойственным образом.

Классические индийские тексты основывают свою классификацию на мужских и женских архетипах, а не на индивидуальностях. Многие трактаты о любви также предлагают еще одно деление женщин – на этот

раз на четыре типа. И каждому этому типу соответствует свой первоэлемент мироздания, своя стихия.

#### *Женщина-лотос*

Таких женщин называют *падмини*, и они, должно быть, произошли из царства Богов. Лицо ее прекрасно, тело очень мягкое и нежное, с чувствительной кожей. Лицо ее сияет, в области над лобком у нее – три слоя складочек. Все ее движения плавны и горделивы, походка подобно лебединой. У нее музыкальный голос, и она очень любит изящно одеваться. Ее *йони* благоухает, как только что распутившаяся лилия, и она предпочитает заниматься любовью днем.

#### *Женщина искусств*

Таких женщин называют *читрини*, и они точно так же, как и *падмини*, происходят с небес. *Читрини* удивительно красива, она среднего роста, у нее тонкая талия, которую можно обхватить кольцом пальцев, полные груди и тяжелые бедра. Волосы вокруг ее *йони* тонкие и мягкие. Кажется, что ее *йони* приподнята вверх. *Йони* женщины искусств пахнет медом и на вкус сладка. Ходит она грациозно и кокетливо, соблазнительно покачивая бедрами. Она достигает особых успехов в овладении различными искусствами, к примеру пением, рисованием, музыкой и танцами. Она предпочитает заниматься любовью ночью и обожает домашних животных.

#### *Женщина-улитка*

Таких женщин называют *шанкини*, и происходят они из царства людей. Кожа *шанкини* всегда сохраняет тепло, тело ее крупное, груди маленькие, а талия широкая. Ее голова, ладони и ступни обычного чуть больше средних размеров, а голос ее иногда груб. У нее иногда бывают приступы страсти, отчего она теряет самообладание и кровь ударяет ей в голову, а сознание путается. Она любит цветы, одежду, красные украшения, но больше всего – находить в окружающих людях всевозможные несовершенства. Ее *йони* всегда влажна и имеет солоноватый вкус. Волосы, скрывающие *йони*, густые и часто довольно жесткие. Ей особенно нравится заниматься любовью ночью.

#### *Женщина-слониха*

Такие женщины зовутся *хастини*, и происходят они из животного царства. Она маленького роста, крепко сложена, довольно медлительно и тяжела, при ходьбе немного наклоняет голову вперед. У нее довольно

грубая кожа, она любит хорошо и плотно поесть, голос у нее грубый и иногда хриплый. Ее трудно удовлетворить, она любит длительные занятия любовью. Сок из ее *йони* немного едкий и пахнет слонем. Эта женщина любит заниматься любовью в любое время, независимо от обстоятельств.

На первый взгляд вам поможет показаться, что это классификация явно составлена мужчинами и для мужчины – каким-нибудь весьма взыскательным ценителем женской красоты для людей, себе подобных. Совершенно очевидно немилосердное разделение женщин на высшие и низшие типы. Так и представляет какой-нибудь чрезвычайно эгоистичный и самовлюбленный ловелас, который безжалостно отсекает всех красивых и стройных женщин от полноватых и невзрачных на вид. И конечно же любой мужчина стремится к обладанию двумя первыми категориями женщин, пренебрегая оставшимися. Ведь у первых двух категорий и сексуально привлекательное тело, и юная нежная кожа, и соблазнительная походка. Но на деле это не совсем так.

Четыре категории женщин были выделены на основе тщательного, пристального и скрупулезного наблюдения древних индийцев за определенными стилями жизни. Древние индийцы утверждали, что каждый человек становится тем, во что он сам хочет превратиться. Каждый человек становится тем, во что он способен себя преобразить как на физическом, так и на духовном уровне. Таким образом, правильно питаясь и ведя естественный, здоровый образ жизни, каждая женщина способна превратиться в *падмини*. Цветок лотоса может расцвести в каждой женщине, и каждая из них способна подняться, как будто по ступеням вверх, от низшего женского типа к высшему. На практике же это означает отказ от нездоровой, жирной пищи, от чревоугодия, постоянную работу с собственным телом, которое сначала нужно подвергать физическим нагрузкам, а затем всеми способами холить, лелеять и умащивать. На духовном же уровне это означает отказ от всех негативных эмоций, от зависти или, напротив, презрения по отношению к окружающим. Если вы свободны от страха, зависти и гнева, если вы крайне бережно относитесь к собственному телу, не разрушая, а сохраняя его, тогда вы сохраните привлекательность только что распустившегося цветка. Эта мысль красной нитью проходит через все древнеиндийские классические тексты об искусстве любви.

## Глава 12

# Зона любви. Искусство создания интимной обстановки. От постели до запахов

Окружающая обстановка во время секса имеет огромное значение. Для занятий любовью необходимо личное внутреннее святилище, уединенное помещение, в котором партнеры могли бы полностью расслабиться и свободно экспериментировать, нисколько не заботясь о том, что кто-то их потревожит. Комната для любовников должна быть обособленной и уединенной настолько, насколько это вообще возможно.

Вот что говорит об обители любви Камасутра:

«По возможности жилой дом должен быть окружен садом, иметь внутренние и внешние комнаты. Главная комната должна благоухать изысканными ароматами, в ней должна стоять кровать, мягкая и приятная на вид, покрытая чистыми простынями и балдахином, низкая в средней части, украшенная гирляндами и букетами цветов, с двумя подушками – одна на кровати, другая – у подножия. В комнате также должна стоять кушетка с маленьким столиком у изголовья, с разложенными на нем ароматическими маслами и цветами».

Во втором знаменитом древнеиндийском трактате, *Ананга-ранга*, говорится следующее:

«Стены храма любви украшены картинами и другими радующими глаз предметами. Повсюду разложены... легкие закуски и прохладительные напитки, розовая вода и ароматические масла, опухала и книги, содержащие любовные песни и иллюстрации с сексуальными позами. Изысканные настенные светильники таинственно мерцают, отражаясь в широких зеркалах, в то время как мужчина и женщина, полностью обнаженные, не ограничивая себя ложным стыдом, отдаются неудержимой страсти на роскошной кровати, декорированной удобными подушками и покрытой балдахином. Простыни окроплены ароматическими маслами и усыпаны

цветами, воскурятся душистые благовония. В такой обстановке мужчина, восходя на трон любви, легко и свободно наслаждается женщиной, удовлетворяя свои и ее желания и прихоти».

Как точно и поэтично, не правда ли? Выделяются три основные составляющие, без которых гармоничный секс немислим: мягкий, рассеянный свет, придающий таинственность, роскошные и красивые драпировки и конечно же изысканные, возбуждающие запахи.

Приятное окружение поднимает настроение обоим партнерам, «услаждает чувства и ум». Приложив совсем небольшие усилия, практически любое помещение можно превратить в самый настоящий храм любви. Для начала нужно скрыть все прямые линии и жесткие углы драпировками и балдахинами, мягкими, плавными орнаментами и светильниками. Низкие кровать и мебель создают интимную обстановку. Непременными атрибутами домашнего эротического храма являются ковры и подушки. Хорошо использовать свечи, чей мягкий свет создает особую атмосферу. Свечи во много раз лучше электрического освещения, поскольку электрический ток имеет частоту, которая не совпадает с изменениями, происходящими с телом при эротическом возбуждении. Свечи хорошо сочетать с зеркалами. Зеркала позволяют создать ощущение пространства, избавляют от ложной стыдливости и помогают любовникам раскрыть свой эротический потенциал.

Хороши также треск поленьев в камине и мягкое журчание фонтаны, но камин и фонтаны в состоянии позволить себе только очень обеспеченные люди. Камин вполне можно заменить горящими свечами, которые доступны абсолютно всем. Свежие цветы и восточные благовония, которые с недавних пор поступили в широкую продажу и отличаются сравнительно невысокой ценой, также доступны практически каждому.

Комнатные растения сделают обстановку более естественной, развести же их нетрудно. Чем больше естественных, натуральных элементов присутствует в интерьере вашей спальни, тем лучше. Хорошо использовать в декорировании стен натуральные ткани, например шелковые драпировки, плетеные коврики ручной работы, набивные подушки.

Цвет также играет огромную роль в создании чувственной атмосферы. Красные и пурпурные тона оказывают на любовников стимулирующее, возбуждающее воздействие. Фиолетовый и насыщенный голубой цвета помогают релаксации и способствуют восстановлению сил.

В Камасутре не возбраняются и занятия любовью в естественной

обстановке, под открытым небом, на лоне природы. Секс в природной обстановке зачастую дает партнерам совершенно иной, куда более глубокий опыт познания самого себя, друг друга и всего окружающего мира. Во всех творениях природы присутствует естественная энергия, или *Шакти*. Когда пара за городом, на пляже или на диком морском берегу занимается сексом, то она вступает в контакт с этой изначальной природной силой, и это способствует раскрытию ее сексуального потенциала. Когда вы вернетесь в ваше городское обиталище, воспоминание о чудесном соитии под звездами сохранится в вашей памяти как особый знак ваших чувств друг к другу. Проведя медовый месяц на прекрасном морском курорте, захватите с собой камушек причудливой формы или морскую раковину, и этот талисман обязательно напомнит вам о том времени, когда вы были особенно счастливы, а возможно, не только напомнит, но и поможет вновь испытать те самые ощущения.

Удобное ложе и дополнительные подушки помогут существенно улучшить условия любовной игры. Кровать должна быть достаточно прочной и упругой, но при этом мягкой. На Востоке всегда ценились низкие широкие лежа, на которых сидели днем и спали ночью.

В Индии в частности и на Востоке вообще кровати окружались колоннами и балдахинами и закрывались занавесом, что превращало их в миниатюрные и совершенно изолированные от внешнего мира комнаты. Подобные уединенность и отграниченность конечно же приносили еще больше чувственности в любовную игру. Любовники всецело и безраздельно принадлежали друг другу, их страстные ласки были полностью скрыты от посторонних глаз, и это позволяло им несколько не стесняться в проявлении своих чувств.

Как мы видим, такая обстановка, способствующая занятиям любовью, очень сильно отличается от современного устройства спален.

В Камасутре также описываются постели, которые под давлением воздуха «плавно опускались и поднимались, повторяя волнообразные змеиные движения». В современных условиях соорудить подобное подвижное любовное ложе не так уж и сложно. Возьмите обыкновенный водяной матрас, и он будет мягко подниматься и опускаться после каждого вашего телодвижения.

Любовная пара должна позаботиться о том, чтобы ложе было достаточно просторным. Не рекомендуется использовать постельное белье из синтетических тканей, потому что она создает статическое электричество и изменяет естественную полярность тела. Застелите

постель простынями из натуральных тканей – из шелка или муслина. Лучше всего использовать пуховые матрасы, подушки и одеяла, так как они очень хорошо сохраняют тепло. Когда вы установили кровать в нужном месте, нетрудно завесить ее портьерами, шелковой драпировкой или отгородить изящными ширмами по своему вкусу.

Подушки и диванные валики имеют огромное значение. На Востоке они чрезвычайно широко применялись, и без них не обходилось ни одно любовное гнездышко. Причина столь огромной популярности проста: при умелом использовании они позволяют принимать и поддерживать многие любовные позы. Подушки превосходно подпирают и удерживают ягодицы, бока или голову женщины.

«Немногие мужчины дают себе труд научиться правильно использовать подушки, – гласит даосский любовный трактат. – Подложив одну подушку под ягодицы женщины, они оставляют другие под ее головой, и в этом состоит большая ошибка, ибо тело женщины прогибается посередине. Вес мужчины при этом доставляет женщине неудобства и стесняет ее движения. Как правило, если подушка подложена под ягодицы женщины, то подушку из-под ее головы лучше убрать».

Восточные учебники любви особенно подчеркивают также огромное значение чувства обоняния при любовных играх двоих. Приятно пахнущие ароматические вещества являются неотъемлемой частью восточного образа жизни, широко используясь для поднятия духа и настроения. Благовония также обладают способностью создавать атмосферу психической защищенности. Умелое использование ароматов позволяет создать гармоничную эмоциональную атмосферу в доме. Запахи воздействуют главным образом на наши инстинктивные центры, стимулируя многие из наших желаний.

Итак, какие же ароматы обладают наиболее сильно выраженными стимулирующими свойствами? Сладкие ароматы розы, жасмина, шафрана, сандала, базилика, пачулей, кедра поднимают настроение и пробуждают эротические желания. Это прекрасно – использовать ароматические вещества для усиления вашей природной чувственности. Их можно наносить на тело, добавлять в воду ванной или в массажное масло, сжигать их в виде благовонных палочек, разбрызгивать по комнате. В каком бы виде и каким бы способом эти вещества ни применялись, они неизменно способствуют гармонизации тела и ума. При этом стоит избегать



использования синтетических ароматических веществ по той простой причине, что они никогда не оказывают того же эффекта, что и натуральные.

В восточных любовных ритуалах широко применяются духи и благовония. Перед соитием женщина почитается как воплощение созидательной силы мироздания, и в знак почитания ее созидательной роли и для поднятия ее настроения различные части ее тела смазываются ароматическими веществами. Выдыхая их запах, она может почувствовать себя богиней и стать настоящей богиней для своего сексуального партнера. На кисти ее рук обычно наносится жасминовое масло, на шею и щеки – масло пачулей, на груди – масло зверобоя, на волосы – экстракт оралии или валерианы, на бедра – масло сандалового дерева, на область гениталий – мускус оленя. Мужчине же сандаловое масло наносится на лоб и шею, на грудь и живот, на плечи и бедра, на кисти рук и половые органы.

Использование ароматических масел и духов позволит вам развить и усовершенствовать свое обоняние. Проблема в том, что из-за вредных воздействий окружающей среды и неестественных привычек человек стал гораздо менее восприимчивым к запахам. Возвращение к естественному образу жизни (к примеру, отказ от курения и алкоголя) существенно повышает чувствительность к запахам и открывает дверь в новый мир тонких ароматов, о существовании которых средний человек даже не подозревает. А ведь при должном развитии обоняния мужчина в состоянии с закрытыми глазами отличить брюнетку от натуральной блондинки.

В настоящее время даже самые экзотические ароматы доступны практически каждому человеку. Они сравнительно недороги, а эффект, полученный от их использования, многократно превзойдет потраченные на них денежные средства.

Итак, наш рассказ об интимной обстановке и запахах, стимулирующих желание, подошел к концу. Надеемся, что наши советы помогут вам достичь максимального комфорта и раскрыть свою природную сексуальность.

## Глава 13

# Как научиться угадывать желания партнера. Магия взгляда и язык тела

Как важно научиться угадывать желания любимого человека без слов... По одному только жесту, вздоху, по взгляду... Так как же научиться читать его чувства по глазам, мгновенно узнавая, доставляют ли ему ваши действия радость или, напротив, причиняют неудобство? Как понять при самой первой встрече, насколько вы нравитесь женщине или мужчине и рассматривает ли вас человек в качестве потенциального сексуального партнера? А многих людей к тому же чрезвычайно остро интересует, каким образом при помощи взглядов и жестов можно добиться расположения объекта своего сексуального влечения. Иными словами, можно ли без слов соблазнить понравившуюся вам женщину или мужчину, разжечь в нем или в ней эротическое чувство.

Глаза издавна называют зеркалом души. И действительно, глаза очень многое способны поведать нам о внутреннем состоянии человека, как физическом, так и эмоциональном. Самое первое впечатление о незнакомом человеке складывается у нас на основании выражения его глаз. Эмоции легко читаются по глазам, и мы с легкостью различаем радость и печаль, счастье и скорбь, презрение и насмешку, неприятие или эротическое чувство. При первой встрече люди, как правило, избегают смотреть друг другу в глаза неотрывно, пристально и прямо. Животные воспринимают прямой, немигающий взгляд как проявление агрессии. Точно так же дело обстоит в человеческом обществе: прямой взгляд незнакомца постороннего человека может показаться нам неприятным, вызывающим, нескромным. Однако при общении с красивой женщиной или привлекательным мужчиной очень важно именно посмотреть ему в глаза. Мужчина и женщина, которые испытали друг к другу сексуальный интерес, неизбежно прибегают к подобному молчаливому поединку взглядов. Это очень верный способ проверить друг друга на взаимную симпатию и интерес. Мужчине в таком случае очень важно продемонстрировать свою уверенность, ведь он, как ни крути, сильная сторона, и в подавляющем большинстве случаев инициатива при знакомстве исходит от него. В таких случаях очень важно улыбаться, но не скалить зубы, а делать это спокойно, дружелюбно, с оттенком самого искреннего

восхищения. При этом мужчина не должен смотреть женщине прямо в глаза. Достаточно на какое-то время сфокусировать свой взгляд на ее переносице. Если женщина быстро отводит свой взгляд, то это ни в коем случае не означает того, что мужчина ей совершенно неинтересен. Скорее она боится моментально обнаружить свой встречный интерес, или же ее охватывает смущение. В любом случае если мужчина интересен женщине, то она обязательно посмотрит на него снова и сама постарается встретиться с ним взглядом еще один раз. И если в глазах ее появляется влажный блеск или если глаза женщины начинают блуждать, не задерживаясь надолго на каком-нибудь одном предмете, то это верный знак того, что она начинает испытывать сексуальное возбуждение.

Мужчине не стоит бесцеремонно ощупывать все женское тело глазами: при первом контакте, когда потенциальные партнеры еще практически не знают друг друга, это может сыграть негативную роль. Ощупывая цепким взглядом тело женщины с головы до ног, подолгу задерживаясь на груди, ягодицах, на бедрах, мужчина слишком явно демонстрирует свои потребительские, животные запросы, эгоистичную тягу к обладанию. Это может отпугнуть женщину, заставив ее подумать о том, что мужчина рассматривает ее не как одну-единственную и неповторимую, а всего лишь как еще один сексуальный объект, ничем не отличающийся от других десятков и сотен молодых привлекательных женщин. Но при этом также не стоит ударяться в другую крайность и усердно прятать и отводить свой взгляд. Ведь внимание к привлекательному женскому телу со стороны мужчины закономерно и естественно. И поэтому мужчина вскользь и как будто невзначай может касаться взглядом различных привлекательных частей женского тела, как бы отдавая должное и стройности ног, и изяществу щиколоток. Во взгляде его при этом не должно быть алчного вожделения – только уважительное восхищение.

Если мужчина хочет вызвать в женщине чувственное возбуждение, ему не стоит отводить глаза от женщины в то время, когда он беседует с ней. В данном случае во время разговора мужчина должен смотреть прямо в глаза избранному им объекту. Не в брови, не на переносицу, а в ее голубые, карие или зеленые глаза. Можно притвориться, что вы восхищаетесь радужной оболочкой, бездонной глубиной и блеском глаз. Продолжительный взгляд в глаза женщине сам по себе зачастую не способен обеспечить мужчине полную и окончательную победу. Здесь нужно добавить несколько хитрых уловок. Взгляд должен стать теплым и манящим. Застывшие глаза мертвой рыбы не пробуждают в людях чувственного влечения. Для этой цели вам понадобится сексуально

притягательный взгляд – так называемые постельные глаза кинозвезд. Что же делает наши глаза сексуальными и манящими? Ответ довольно прост – большие зрачки. Известно, что люди не могут сознательно контролировать размер своих зрачков, но существует техника, которая позволяет человеку манипулировать процессом их расширения. Эта техника основана на том научно установленном факте, что при созерцании соблазнительных стимулов наши зрачки самопроизвольно расширяются. Таким образом, вам нужно лишь определить самую красивую часть лица вашего собеседника и во время разговора смотреть на нее. Этот нехитрый прием поможет вам превратить ваши зрачки в бездонные омуты, способные притянуть любую жертву. У женщины прекрасный носик? Чудесная родинка на щеке? Если ваши глаза будут наслаждаться этим зрелищем, зрачки постепенно увеличатся, и ваш взгляд станет неотразимо сексуальным. Не забывайте о том, что стеснительность, нервозность, недоверие и другие негативные факторы сокращают размеры ваших зрачков. Отбросьте все плохие мысли!

В каждой женщине таится подсознательный эксгибиционизм. Это скрытое чувство можно также назвать и подсознательным нарциссизмом. Склонность к самолюбованию уживается в женщинах с подсознательной тягой к демонстрации достоинств своего лица и фигуры. Им нравится, когда на них смотрят с восхищением. Им нравится открывать мужчине все новые и новые достопримечательности своих прекрасных тел. Поэтому мужчина может позволить глазам медленно скользить вниз от носа к губам женщины. Он может поласкать губы взглядом, затем медленно перевести свой взгляд на шею, а затем скользнуть глазами и по более запретным частям женского тела. Данную технику можно назвать визуальным вояжем, ведь вы и в самом деле путешествуете взглядом по наиболее привлекательным участкам

Практикуя и продлевая подобный то пристальный и неотрывный, то скользящий и липкий, чувственно увлажненный взгляд, мужчина, вне всякого сомнения, добьется своего. То, что справедливо в отношении женщин, в данном случае справедливо и в отношении мужчин.

Перейдем к языку жестов. Во-первых, при общении с женщиной мужчине не стоит застывать как вкопанному. Неподвижность на бессознательном уровне ассоциируется с равнодушием, с бесчувственностью, со слабой эмоциональной возбудимостью, с эмоциональной вялостью, апатией. Апатичный, ленивый, заторможенный человек с ленивыми движениями, которые он совершает как будто по принуждению, с самого начала не будет рассматриваться в качестве сильного, энергичного, уверенного в себе полноценного сексуального

партнера. Нельзя также держать руки скрещенными на груди: это явный признак высокомерия и снисходительного – сверху вниз – отношения к вашему объекту. К тому же это демонстрирует вашу закрытость, нежелание и неготовность вступить в контакт.

Авторы современных методик эффективного соблазнения и подсознательного воздействия на людей рекомендуют при общении повторять все жесты вашего потенциального партнера. Если женщина (или мужчина) при разговоре энергично жестикулирует, тогда вам нет никакого смысла держать свои руки за спиной и вы тоже должны, объясняя что-то, помогать себе при этом руками. Если женщина (или мужчина) в разговоре ненароком касается мочки уха или кончика своего носа, то вам тоже стоит как бы нечаянно, невзначай прикоснуться к собственному уху или носу. На подсознательном уровне это будет означать, что вы близки друг другу в эмоциональном плане, способны находить взаимопонимание без слов и одновременно переживать похожие чувства. Женщина (или мужчина), которую вы хотите соблазнить, подсознательно увидит в вас человека, близкого ей (или ему) по всей душевной и психофизической организации. Не стоит конечно же старательно копировать все движения вашего партнера, так это будет выглядеть обезьяньим подражанием, смешными ужимками. Делайте это произвольно, не акцентируя на этом внимания человека, с которым общаетесь.

Внимательно следите за тем, как он ведет себя. Если женщина начинает поправлять различные предметы своей одежды или прическу, если она, к примеру, убирает прядь волос со лба или заправляет часть волос за ухо, это однозначно свидетельствует о том, что мужчина ей нравится и она постоянно заботится о том, как выглядеть в его глазах наиболее привлекательно.

Восточные любовные трактаты указывают на пять проявлений, по которым мужчина может понять, что женщина возбуждена. Эти пять проявлений можно наблюдать уже при вступлении в непосредственное сексуальное взаимодействие. Сначала ее лицо и кожа на теле краснеют, и в этот момент мужчина должен притянуть ее к себе поближе. Он может начинать прикасаться к различным чувствительным частям ее тела – к внешней и внутренней поверхности бедер, к грудям. Потом ее соски напрягаются, становятся жесткими, а нос немного влажнеет. В этот момент мужчина может ввести свое «орудие». Потом у женщины пересыхает горло, и она начинает сглатывать слюну. После этого мужчина может приступить к неспешным и осторожным проникающим движениям.

Когда ее *Нефритовая Пещера* станет мокрой и скользкой, тогда мужчина может войти в нее очень глубоко. Когда же, наконец, ее выделения начинают вытекать наружу, мужчина может свободно двигаться внутри ее охваченного любовным огнем тела.

Один даосский любовный трактат указывает еще на пять признаков. Во-первых, если женщина готова заняться любовью, если ее охватило плотское влечение, тогда она начинает неровно, прерывисто дышать. Во-вторых, она широко открывает рот и начинает жадно хватать им воздух. В-третьих, она начинает ритмично двигаться своим телом вверх и вниз, для того чтобы «разбудить свою жизненную сущность». В-четвертых, если она возжаждет полного удовлетворения и захочет слиться с мужчиной в единое целое, из ее *Нефритовых Врат* начнет изливаться обильная любовная влага. В-пятых же, при приближении оргазма она закрывает глаза, вытягивается всем телом и начинает дрожать, как смертельно перепуганное животное.

Даосские тексты сообщают также о девяти стадиях возбуждения, о которых женщина сообщает жестами, произвольными сокращениями мускулов и прикосновениями к своему партнеру.

Вытягивая ноги, женщина дает понять мужчине, что она хочет, чтобы он поласкал ее клитор – верхнюю часть ее *Драгоценных Врат*.

Когда женщина втягивает живот, то это означает, что она желает быстрых проникающих движений от мужчины.

Начав приподнимать и опускать свои ягодицы, женщина сообщает мужчине о том, что вскоре начнет испытывать великое наслаждение.

Когда она поднимает ноги, то ясно дает понять, что желает более глубокого проникновения *орудия* мужчины.

Когда она плотно сжимает бедра, то это говорит о том, что ее *Нефритовые Врата* начинают изливать любовные соки.

Когда она движется слева направо, слегка приподнимаясь, то сообщает о том, что хочет, чтобы мужчина вошел в нее сбоку.

Если женщина приподнимает верхнюю часть своего тела, прижимаясь грудью к телу мужчины, то это говорит о том, что она достигла пика наслаждения.

Когда женщина расслабляет все свои члены, обмякая всем телом, то это говорит о том, что она достигла оргазма.

Когда же мужчина видит, что любовные соки обильно изливаются из ее *Киноварной Пещеры*, то он понимает, что «жизненная сущность» женщины получила освобождение.

Согласно китайской классической традиции, у каждой женщины есть девять духов, вместе составляющих одну великую душу. Древние китайские сексуальные руководства предлагают изучить проявления этих духов женщины через понимания языка ее тела.

Если женщина глубоко дышит и сглатывает слюну, это значит, что ожил дух легких.

Когда она начинает жарко шептать любовные слова и страстно целует своего партнера, тогда в движение приходит дух ее сердца.

Если она обнимает крепко своего любовника, обхватывая его и руками, и ногами, это значит, что в ней пробудился дух селезенки.

Если ее *Киноварная Пещера* становится влажной и скользкой, то это означает, что проснулся дух почек.

Если женщина начинает страстно сосать язык своего любовника, то это означает, что в ней ожил дух костей.

Если она игриво ласкает живот и половые органы партнера ногами, то это значит, что ожил дух мышц.

Если она берет в руки *Нефритовый Ствол* своего партнера и начинает забавляться им, тогда это значит, что в ней пробудился дух крови.

А когда она принимает ласкать языком грудь и соски своего любимого, то в ней просыпается дух плоти.

По мнению древних китайцев, если эти духи не пробуждаются и не приходят в гармонию, тогда занятия сексом могут причинить женщине вред. Если же духи пробуждаются в женщине в указанной выше последовательности, то тогда занятия любовью приносят ей неопишное блаженство и огромную пользу. Девятый же, главный дух женщины пробуждается в ней, когда вся она охватывается пламенем страсти и совершает любовные движения самозабвенно, с полной отдачей. При пробуждении девятого духа она чувствует любимого мужчину своими легкими, селезенкой, печенью, почками, костями, мускулами, кровью и плотью – одним словом, всем своим существом. Все ее внутренние духи соединяются в одно единое целое, и женщина полностью осуществляет свое назначение, реализуя свою жизненную сущность.

## Глава 14

### Первый раз

Все когда-нибудь случается впервые. В том числе и сексуальный контакт, после которого девушка становится женщиной, а вчерашний юноша – мужчиной. Первый секс бывает только один раз в жизни – так же, как и первый крик и последний выдох.

В современном обществе существует несколько различных (и зачастую взаимоисключающих) мнений о том, стоит ли начинать интимную жизнь до бракосочетания. Свою точку зрения по этому вопросу высказывают психологи, сексологи, гинекологи, педагоги, представители духовенства.

Мы привыкли к тому, что люди более старшего возраста (с домостроевским типом сознания да к тому же еще и воспитанные в такой сексуально репрессированной и ханжеской социальной среде, каким было советское общество) считают, что невинность нужно сохранять до брака. Они руководствуются в своем утверждении как медицинскими доводами (дескать, в возрасте 14—16 лет организм не привык к подобным нагрузкам), так и доводами морально-этического свойства. Вообще, это традиция существовала испокон веков, главным образом у нас, в России, и на Западе. И касалось это в первую очередь девушек, которые должны были беречь свою девственность до мужа и не расставаться с ней до первой брачной ночи. Еще совсем недавно жених, обнаруживший, что девушка отнюдь не невинна, мог устроить настоящий скандал и даже потребовать немедленного расторжения брачных уз. При этом сам он мог вступать в интимные отношения до брака хоть по десять раз на дню, и это никоим образом не запрещалось и никак не регулировалось. А вот девушку в случае установления факта добрачных связей могли немедленно объявить гулящей, шалавой, проституткой и подвергнуть всеобщему общественному осуждению и публичному позору. Причины этого изначального неравенства между девушкой и юношей сейчас установить достаточно трудно. Впрочем, есть одна очевидная разница: женская девственность в отличие от мужской – факт анатомический. С начала шестого месяца внутриутробного развития и вплоть до первого полового акта вход в женщину запечатан девственной плевой. У мужчины подобной пломбы, разумеется, нет. Мужчине в первый раз совсем не бывает больно, крови нет и даже больше того – у 99 из 100 мужчин первый раз завершается



извержением семени и самым настоящим, полноценным оргазмом.

Наверное, столь суровое осуждение девушек, уличенных в интимной жизни до брака, в изрядной степени связано с тем, что каждый или почти каждый мужчина мечтает о том самом статусе первого, и ему жизненно необходим хотя бы один личный опыт дефлорации для того, чтобы почувствовать себя настоящим мужчиной. И если этого не происходит, то со временем у мужчины развивается ощущение неудовлетворенности, неуверенность в себе. В своем эгоистичном стремлении быть для женщины первым мужчиной зачастую забывают о том, что у девушек, которых принуждают воздерживаться от секса до брака, также очень часто развиваются депрессия и неуверенность. А что еще следовало ожидать в том случае, когда «уже очень сильно хочется, но все еще нельзя»?

Таким образом, стойкое убеждение в том, что девушка должна сохранять невинность до вступления в законный брак, устарело в силу своей очевидной несправедливости. Сегодня женщины требуют от мужчин равенства во всем, включая и равенство в праве вступать в свободные интимные отношения.

Определенная часть современного общества имеет стойкое убеждение, что каждому человеку необходимо предоставить право самому решать когда, где и с кем ему стоит начинать половую жизнь.

Наконец в среде тинейджеров в последнее время все более распространяется мнение о том, что от девственности нужно избавляться как можно раньше и быстрее, поскольку она создает лишние проблемы. В современной молодежной среде даже как-то неудобно и постыдно сохранять свою девственность, в то время как все сверстники вокруг уже познали радости секса. Это в равной степени относится и к юношам, и девушкам.

Вряд ли в ближайшее время будет выработан единый подход к данной теме, который устроит одинаково всех – и тинейджеров, и их родителей, и сторонников свободной любви, и блюстителей общественной нравственности.

Мы не стремимся навязать читателю какое-либо мнение на этот счет. Мы хотим лишь рассказать о различных физиологических и психологических аспектах первого сексуального контакта. Мы рассмотрим также вопрос о том, как относились и относятся к девственности в различных странах и наиболее древних культурах мира.

В Перу мать лишает девственности дочь у всех на глазах в общественном месте.

На острове Самоа дефлорация девственницы также происходит

публично, и ее совершает жених при помощи пальца.

На Маркизских островах, в Океании, в первой брачной ночи принимают участие все приглашенные на свадьбу мужчины. Молодая супруга ложится на спину, опуская голову на колени мужа, который подает собравшимся знак. Все гости мужского пола, напевая и пританцовывая, выстраиваются в цепочку и по очереди, в порядке старшинства по возрасту и положению, занимаемому в обществе, вступают с новобрачной в половой контакт.

В Индии существовала церемония дефлорации девочек при помощи символического изображения *лингама* бога Шивы – небольшого ритуального фаллоса, который хранился в храме специально для этих целей. В других же случаях во время обряда дефлорации девочка, сидя на корточках, должна была опуститься на каменный лингам статуи бога Шивы.

В Афганистане существуют люди, именующиеся *канаберизами*, их единственная обязанность и даже профессия – дефлорация всех девушек перед вступлением в брак.

В Марокко невесту отводят к местному священнослужителю, который совершает сексуальный акт с новобрачной на глазах у мужа и распевающих радостные песни подруг.

В Египте церемония бракосочетания включает в себя и дефлорацию невесты, осуществляемую пальцем, обернутым платком. Окровавленный платок демонстрируется затем всем членам семьи и гостям как знак чистоты и непорочности невесты.

А уже в наши дни, во второй половине XX века, на африканском континенте у некоторых племен зародился в высшей степени странный и даже абсурдный обычай. Дело в том, что в день своего бракосочетания мужчина может выставить невинность своей невесты на аукцион. Победитель этих невероятных торгов запирается с невестой в хижине жениха, в то время как жених спокойно дожидается конца процесса за дверью.

Все эти обычаи могут показаться нам, европейцам, в высшей степени дикими, но нужно понимать, что мы имеем дело с представителями совершенно иных культур. Очевидно также, что в большинстве описанных выше случаев лишение девственности рассматривается как священнодействие, а первый сексуальный контакт – как величайшее таинство.

На Востоке люди, как правило, вступают в брак сразу после

достижения половой зрелости, и поэтому юноша и девушка имеют возможность исследовать свою сексуальность в рамках взаимной ответственности.

В арабском любовном трактате XVI века «Благоухающий сад» говорится: «Мужчина, который собирается жениться, должен выбрать себе девственницу, которая будет любить его на протяжении длительного времени и никогда не забудет мужчину, лишившего ее невинности».

В этом утверждении содержится большая психологическая правда, и поэтому крайне важно, чтобы переживание женщиной своего первого раза было максимально насыщено смыслом. Когда мужчина обнаруживает, что он будет первым в жизни девушки, то он должен крайне чутко отнестись к той чести и ответственности, которую на него налагает эта роль. Он должен мягко и деликатно успокоить девушку, отстранить и развеять все ее страхи и неуверенность, осторожно попытаться убедить ее довериться ему.

У девушки дефлорации бывает только раз и является чуть ли не самым важным моментом во всей ее жизни, уступая по значимости только рождению ребенка. Мужчина также должен сознавать важность этого момента и обращаться с девушкой как с богиней.

Для мальчика или юноши первый раз происходит гораздо менее болезненно и гораздо меньше связан с переживанием утраты. Обряд посвящения юноши в таинства секса происходит успешно, когда им руководит опытная и искушенная женщина. Если оба партнера вступают в интимные отношения впервые, то внезапная утрата эрекции или преждевременное семяизвержение может вызвать психологические проблемы. Опытная женщина в данном случае способна провести юношу через все стадии любовной игры внимательно, нежно и заботливо, повышая его самооценку и уверенность в себе.

Если один из партнеров или оба никогда еще прежде не занимались любовью, то особенно важно, чтобы первый раз запомнился им надолго и был бы радостным переживанием. Каждый из партнеров должен заботиться о чувствах другого. Отстранив свой собственный эгоизм, каждый должен помышлять в первую очередь о том, чтобы доставить радость и удовольствие любимому человеку.

Первому сексуальному акту на Востоке придавалось огромное значение, настолько важное, что жрецы признавали брак вступившим в силу только после того, как новобрачные вступили в интимные отношения и провели полноценную брачную ночь. В любовной литературе Востока первый половой контакт между новобрачными неизменно описывается как величавое, торжественное и очень красивое таинство.

Вот отрывок из даосского текста, известного под названием «Поэма высшей радости»:

«И вот прекрасным весенним вечером, наслаждаясь светом огненного пламени свечей, жених развязывает красные шелковые шаровары невесты. Он осторожно раздвигает ее прекрасные ноги и нежно ласкает ее ягодицы, подобные яшме. Мужчина целует ее и сосет ее язык до тех пор, пока разум невесты не отвлекается от всего мирского. Чтобы облегчить себя вход, он смачивает ее пещеру своей слюной, и она говорит: «Вот, паши мое поле».

И прежде чем она успевает осознать что-либо, ее девственность потеряна. Она открывается ему, и он входит в нее глубоко и начинает энергично двигаться. Вскоре его Нефритовый Ствол открывается и изливает семя. После этого счастливые любовники оттирают свои гениталии шестью покрывалами. И с этой минуты считается, что они теперь по-настоящему муж и жена. Объединение их энергий инь и ян с этого момента будет продолжаться без перерывов».

А вот еще одно прекрасное описание первой брачной ночи:

«Однажды ночью, когда светит луна и все ширмы расставлены вокруг постели и на ней разложены подушки, молодая женщина снимает с себя шелковую рубашку и развязывает красные шелковые шаровары. То, что раньше оставалось спрятанным под покровом одежды, теперь открыто. Ее чудная талия не толще рулона шелка. Мужчина смотрит на обнаженный низ ее тела, и его глаза затуманиваются. Он чувствует ее тело и ласкает его все целиком, не пропуская ни единого участка кожи. А затем, подняв ее ноги, он кладет их себе на плечи. Он подводит свое любовное орудие поближе к ее втянувшемуся животу. Они нежно и страстно целуют друг друга, слизывая влагу с языков, и его орудие начинает подниматься. Нефритовый Ствол мужчины, подрагивая, поднимает голову и касается Киноварной Пещеры женщины. Его любовный инструмент стоит, как могучая гора, возвышается, как исполинский кряж, который достигает самого неба. Движения влажных, как тенистая долина, бедер женщины заставляют ее Язычок Птенца (клитор) ответить. Женщина лежит, распластав

все тело на ложе. Мужчина располагается на постели, опершись на руки и согнув колени. Его отвердевший Нефритовый Ствол вздымается и опускается, пульсирует и кружит, подвигаясь то вправо, то влево. Наконец, он находит прямой и единственно верный путь и касается Струн ее Лиры. И вот уже, двигаясь вперед и назад, орудие его любви трется о ее Пещеру Виноградной Лозы, пронзая и прокалывая, пробивая и прорываясь... Кажется, что, проникая вглубь, он хоронит свое орудие на самом дне ее горячей и скользкой расщелины. Он погружается в нее то нежно, то сильно, то мелко, то глубоко. Вот он проталкивает свой инструмент в самую глубину Пещеры и проникает в святая святых ее Сокровенного Сердца.

На телах любовников проступает обильный пот, при каждом движении раздается сильный хлюпающий звук. Мужчина, осмелев, разворачивает свое орудие, располагая его под разными углами. Иногда извлекает свой ставший скользким Нефритовый Стебель, а потом вновь вонзает его. Оба принимаются страстно стонать и задыхаться, хватая воздух широко раскрытым ртом. Когда женщина поднимает вверх свои дрожащие ноги, по всей комнате распространяется аромат. И тогда, распластав ее бедра на постели, мужчина применяет Искусство Брачного Ложа, чередуя одно короткое движения своего орудия с девятью глубокими. Он не прерывается до тех пор, пока женщина не выкажет все признаки удовлетворения. Он смотрит вниз и видит, как его Нефритовый Ствол врывается в ее Драгоценные Ворота. Он предается чистой, беспримесной радости этого совершенного действия, и эта радость заполняет его от макушки до пяток, целиком.

Лицо женщины искажается гримасой блаженства, ее дыхание становится все более прерывистым, а волосы беспорядочно рассыпаются по подушке. Боковые пряди падают ей на глаза, гребень из волос выпадает и висит над ее плечом, подобно молодой луне. Мужчина начинает двигаться взад и вперед еще более энергично, и его жизненный сок вытекает наружу. Достигая самой глубокой части существа женщины, он заливает своим любовным соком Пруд с Рыбками внутри ее Киноварной Пещеры.

Жизненные соки мужчины и женщины перемешались. Его любовное орудие мокро и скользко от этих любовных соков. Ее

Нефритовая Пещера изливает любовную влагу, которая стекает по ее ногам. Оба отдыхают и безмолвно наслаждаются единством своих тел и душ. Их взаимный экстаз полон и совершенен».

В древнеиндийских текстах также используются глубоко поэтические метафоры для описания первого раза:

«Он прижимает юную деву к своему сердцу, как обезумевший слон хватается лотос; с живостью он целует ее подобное луне лицо и поднимает край ее платья. Когда он опускает руки на ее свежие упругие груди, подобные бутонам лотоса, ее дрожащее тело немного отстраняется. Он говорит ей нежные соблазнительные слова. Как пчела, проникающая в сердце лотоса, он ведет с ней любовный поединок. Их тела дрожат, безумные и опьяненные любовным желанием, сумасшедшие от нектара страсти. Они лежат вместе, их тела двигаются, а губы и зубы тесно сжаты. Оба чувствуют сердце друг друга, которые одинаково переживают восторг. Они покусывают друг друга и пьют нектар любви, их тела погружаются в экстаз блаженства, охваченные волнами радости и желания, утолением многолетней жажды. И наконец, бог любви одаривает их влагой, которая заливают пламя любовного огня. И когда дождевые облака охлаждают землю, небо снова становится ясным».

В приведенном выше отрывке великолепно описаны те высоты блаженства, на которые любовники поднимаются при самом первом опыте единения.

Конечно, все эти отрывки потрясают воображение своей неподдельной чувственностью, пышной цветистостью метафор и подлинной красотой. Но в реальности все зачастую происходит не так уж красиво и гладко. Так что же нужно делать, чтобы оба партнера получили взаимное удовлетворение от первого полового контакта?

Во-первых, нам еще раз нужно вернуться к тем физиологическим и психологическим различиям, которые существуют между женщиной и мужчиной. Необходимо отметить, что, хотя для девочек характерно более раннее половое развитие, потребность в чувственных удовольствиях у них пробуждается несколько позднее, чем у представителей противоположного пола. Вместе с тем желание эмоциональной близости с объектом своей

любви и способность к глубоким интимным переживаниям возникают у девочек в довольно юном возрасте.

На основе последних статистических данных, мы можем сделать вывод о том, что большинство опрошенных девушек, впервые вступивших в интимную связь в возрасте 14—16 лет, сделали это не столько из собственных побуждений, сколько по настоянию мужчины-партнера.

Как уже говорилось выше, в отличие от мужчины, способного испытывать оргазм уже при первом половом акте, девушка, как правило, испытывает высшее сексуальное наслаждение только после приобретения некоторого опыта половых отношений. Необходимым условием того, чтобы женщина смогла испытать оргазм, является внимание, нежность, забота, деликатность и терпеливость любовника-мужчины.

Нередки случаи, когда во время первого полового контакта у девушек наблюдается судорожное сокращение мышцы, которая находится у входа во влагалище. Это делает введение пениса крайне затруднительным или же вообще невозможным. Такой спазм, именуемый вагинизмом, вызван в первую очередь психологическими причинами. И зачастую это не просто страх перед болью и боязнь дефлорации. Скорее девушка испытывает неуверенность и большие сомнения по поводу того, любит ли ее партнер на самом деле или хочет только секса.

Невинная девушка не знает, как будет реагировать партнер на их первое интимное сближение. Страх боли, страх кровотечения, боязнь того, что ничего не получится, не дают ей возможности расслабиться и получить настоящее удовольствие. А юношу, впервые вступающего в половой контакт, в этот самый момент волнуют совершенно иные вопросы. Ведь ему нужно впервые утвердить себя в качестве мужчины, доказать свою мужскую состоятельность. Сможет ли он ввести член? Не наступит ли у него преждевременного семяизвержения? Сможет ли он достичь нормальной эрекции? А вдруг эрекции вообще не будет? Согласитесь, такой груз волнений и забот вряд ли позволит сосредоточиться на получении удовольствия. Он скорее осложняет и без того непростое, напряженное положение.

Зачастую происходит так, что у неопытного в сексе юноши эрекция вообще не наступает. Это временное явление обусловлено, разумеется, чрезвычайным волнением. Через некоторое время все нормализуется само собой, и можно будет предпринять еще одну попытку заняться сексом. Для юноши здесь важно понимать, что подобная неудача при попытке вступить в половой контакт – явление естественное и оно ни в коей мере не говорит о каком-то нездоровье, о физиологической неполноценности. И это совсем

не причина для того, чтобы начать испытывать неуверенность в себе.

Мужчинам, возможно, будет интересно узнать следующие статистические данные. Только одной женщине из ста нравится, когда у мужчины было до нее более 50 партнерш. 26% женщин считают, что мужчине лучше всего иметь в прошлом от 8 до 15 партнерш. 40% женщин полагают, что у мужчины за всю жизнь должно быть не более 7 женщин. А вот девственников любят немногие. Всего лишь 17% опрошенных женщин предпочли бы заняться сексом с мужчиной, не имеющим до этого никакого сексуального опыта.

Прежде чем вступить в такую неизведанную область человеческих отношений, какой представляется всем неопитам секс, партнерам настоятельно рекомендуется искренне и честно ответить на следующие вопросы.

- Уверены ли вы том, что уже настало время перейти от изучения теории к практике?

- Является ли ваш партнер именно тем человеком, с которым вы хотите испытать радость секса впервые?

- Вы уже определились, каким именно способом будете предохраняться?

- Верно ли вы выбрали время и место для вступления в первый половой контакт?

Если на все эти вопросы вы ответили утвердительно, то можно сказать, что предварительная подготовка проведена на приемлемом уровне.

Вот несколько советов, которые помогут снять нервное напряжение и получить взаимное удовлетворение.

1. Хорошей прелюдией полового контакта могут быть взаимные ласки. Как правило, сначала стимулируют наиболее чувствительные (эрогенные) зоны на голове – это прежде всего губы и мочки ушей. Затем ласкают область от шеи до пупка и лишь после этого переходят к наиболее интимным участкам тела своего партнера.

2. Предварительная любовная игра не должна быть бурной, стремительной и скоротечной; вы, напротив, должны постараться растянуть ее на достаточно продолжительный период. Это даст партнерам возможность избежать дискомфорта: влагилице женщины, которая обычно возбуждается медленнее, нежели мужчина, увлажнится, и это облегчит введение пениса.

3. Представления о границах дозволенного могут быть совершенно разными у мужчины и женщины, и поэтому необходимо чрезвычайно



внимательно следить за реакцией партнера на то или иное свое действие, чтобы не смутить и не напугать его.

4. Интенсивные ласки допустимы только при непосредственном половом контакте. Для первого раза, как правило, лучше воздержаться от сильных воздействий и ограничиться нежными поцелуями и мягкими поглаживаниями.

5. Не следует забывать о том, что область промежности – наиболее чувствительная и восприимчивая зона на теле как женщины, так и мужчины, и поэтому ее стимуляция должна быть наиболее продолжительной.

6. Для первого полового акта лучше всего постараться подобрать такую позицию, в которой направление пениса и влагалища будут максимально совпадать. Так, например, женщина может подложить под ягодицы подушку, чтобы высоко приподнять свой таз, согнуть ноги в коленях и обхватить ими мужчину за талию. В таком положении дефлорация происходит наименее болезненно.

7. Эрегированный пенис практически всегда превосходит в размерах влагалище, и, для того чтобы сделать проникновение по возможности менее болезненным, рекомендуется применять специальные увлажнители или же презерватив со смазкой.

8. Дефлорация, как правило, сопровождается кровотечением или кровянистыми выделениями, поэтому в этот день лучше ограничиться одним половым актом. Если же кровотечение у партнерши будет повторяться и при последующих половых контактах, то следует воздержаться от занятий любовью в продолжение нескольких дней.

9. Для того чтобы половой контакт доставил удовольствие и женщине, и мужчине, необходимо неподдельное желание обоих партнеров стать друг для друга источником максимального наслаждения. Необходимо сознание того, что желание партнера столь же велико, как и твое собственное.

10. После окончания соития очень важно, чтобы партнеры морально и психологически поддержали друг друга: нежные, ласковые, ободряющие слова и легкие прикосновения в знак признательности и благодарности станут прекрасным завершением первого сексуального опыта.

## Глава 15

# Предварительная любовная игра. Секреты неповторимой прелюдии

Понятие любовной игры чрезвычайно обширно. В него включаются и знакомство друг с другом, и момент возникновения взаимного сексуального интереса, и так называемая прелюдия (поцелуи, взаимное раздевание, ласки, эротический массаж), и еще многое другое.

Прежде чем вступить в контакт, необходимо достоверно убедиться в том, что ваше желание обоюдное. Многие партнеры не обременяют себя условностями и говорят о своем желании заняться сексом открыто. Но есть также множество людей, которые этого стесняются или же боятся быть отвергнутыми. Однако за многие тысячелетия люди придумали огромное количество способов сообщить о своем сексуальном влечении без всяких слов. Взгляды, улыбки, жесты зачастую способны передать гораздо больше, нежели беспомощные и ненадежные слова.

Если вы намерены показать своей избраннице или избраннику, что он или она вызывает у вас сексуальный интерес, старайтесь задерживать свой взгляд несколько дольше, чем это обыкновенно принято. При обычном разговоре с глазу на глаз или в компании старайтесь сократить физическое расстояние между собой и объектом вашего влечения, провоцируйте «случайные», «нечаянные» прикосновения. Сядьте так, чтобы касаться друг друга коленями, невзначай коснитесь его руки или груди. Только старайтесь делать это как можно естественнее и непринужденнее, без напора, давления и открытого проявления «основного инстинкта», а иначе велика вероятность того, что вы отпугнете своего потенциального партнера.

Если вы обнаружите, что ваш партнер положительно реагирует на ваши «нечаянные» прикосновения, значит, самое время переходить к чему-то большему. Например, к поцелуям.

Поцелуй – один из самых распространенных видов любовных ласк. Поцелуй способен выражать самые различные эмоции – от нежности и дружеской заботы до эротического возбуждения и всепоглощающей страсти. Древние даосские тексты, к примеру, подчеркивают значимость глубоких чувственных поцелуев, ставя их на второе место после непосредственного полового акта. И в самом деле, поцелуй способен

подарить любовникам ни с чем не сравнимое ощущение подлинной близости друг с другом.

На Востоке поцелуи всегда считались глубоко интимной частью занятий любовью. До сих пор практически нельзя увидеть индийские или китайские пары, которые в открытую целуются на улице. То же самое относится и к кино: до последнего времени сцену с поцелуем нельзя было увидеть ни в одном восточном кинофильме.

Большая часть различных культур признает поцелуй идеальным средством для выражения целой гаммы человеческих чувств – от простого дружелюбного приветствия до эротического энергообмена. Однако во многих африканских, полинезийских и некоторых других племенах, живущих в условиях первобытного строя, поцелуй практически неизвестен. Так, к примеру, эскимосы приветствуют и ласкают друг друга потиранием носов, сосредотачиваясь при этом на взаимном обмене дыханием и на тонком, едва уловимом запахе кожи.

Древнеиндийские любовные трактаты признают всю важность поцелуя. Наиболее известное эзотерическое учение Востока *Тантра* называет поцелуй контактом *Верхних Врат*. Когда пара страстно целуется, говорит Камасутра, между партнерами рушатся все барьеры и границы. Поцелуй символизирует состояние максимальной готовности обоих партнеров к сближению и объединению *лингама* и *йони*. В индийских трактатах говорится о том, что форму и размер женской *йони* можно определить по форме и размеру женского рта. Размер же *лингама* определяется по длине носа мужчины. Вы тоже слышали об этом? Стало быть, эта мудрость тысячелетиями передавалась из поколения в поколение и была известна древним индийцам за много столетий до начала нашей эры.

Эротические поцелуи дают прекрасную возможность исследовать как мужские, так и женские качества. Партнеры очень часто меняются ролями, по мере того как их языки проникают во рты друг друга. Таким образом, поцелуй может быть с успехом использован для изучения тех движений и ритмов, которые впоследствии можно будет перенести на движения *лингама* и *йони*.

Камасутра указывает на следующие места и части тела, наиболее подходящие для поцелуев: лоб, глаза, щеки, губы, шея, грудь, а также руки, бедра, пупок и *йони*. Поцелуи с соблюдением определенной последовательности точек тела помогают пробудить все богатство и многообразие чувств.

Наиболее распространенным является мнение, что для женщин

поцелуй имеет гораздо большее значение, нежели для мужчин, хотя инициаторами поцелуев гораздо чаще выступают именно мужчины. Для того чтобы возбудить женщину поцелуями, необходимо знать, что именно ей нравится. Некоторые женщины предпочитают легкие поверхностные прикосновения, других будоражат поглаживания губами или языком внутренней поверхности губ. Третьи возбуждаются от того, что партнер посасывает им верхнюю или нижнюю губу. Наиболее возбуждающим считается поцелуй, при котором оба партнера проникают языком в рот друг друга и совершают им поглаживающие или толчковые движения.

Камасутра перечисляет три типа поцелуев, которые больше всего подходят для молодых женщин. Первый называется *поверхностным* поцелуем; при таком поцелуе губы любовников лишь слегка соприкасаются. Второй тип – *трепетный* поцелуй; в данном случае женщина двигает своей нижней губой, в то время как мужчина прижимает свои губы к ее рту. Третий тип – *осязательный* поцелуй, и здесь уже женщина использует язык.

Также в Камасутре описаны другие типы поцелуев.

- При *прямом* поцелуе любовники непосредственно соприкасаются губами.
- При *тянущемся* поцелуе оба партнера тянутся друг к другу головами.
- При *приподнятом* поцелуе один из партнеров приподнимает голову другого, держа его при этом за подбородок.
- При *прижатом* поцелуе нижнюю губу партнера сильно прижимают.
- При *великом прижатом* поцелуе нижнюю губу удерживают, касаются языком и сильно ее прижимают.
- При поцелуе *верхней губы* мужчина целует верхнюю губу женщины, а она его нижнюю губу.
- При *замкнутом* поцелуе один из партнеров полностью накрывают губы другого своими.
- При *битве языков* один из партнеров касается своим языком языка и нёба другого.

Есть и еще одна классификация поцелуев Камасутры, которая показалась нам наиболее удобной, поэтичной, чувственной и подробной. Освоив все эти варианты, любовники смогут существенно обогатить и разнообразить свой сексуальный арсенал.

1. *Стыдливый* – женщина осыпает губы партнерами короткими, частыми, мелкими поцелуями, двигаясь таким образом, как будто пытается оторваться от него.

2. *Игривый* – женщина двигает языком во рту партнера, а он в это время слегка прикусывает ее губы.

3. *Ровный* – мужчина должен обхватить губами губы партнерши и втянуть их, стараясь коснуться ее языка.

4. *Изысканный* – партнеры поглаживают языками небо друг друга.

5. *Инато* – партнеры должны ласкать каждый участок губ друг друга, не прикасаясь при этом к зубам.

6. *Ата* – мужчина и женщина должны попытаться вытолкнуть своим языком язык партнера.

7. *Самаян* – мужчина должен обхватить губами язык женщины и сосать его, чуть прикусывая зубами.

8. *Нежность* – партнеры нежно поглаживают языком губы друг друга.

9. *Сари* – мужчина нежно целует ладони женщины, а также внутреннюю поверхность рук, двигаясь губами снизу вверх, от запястья до подмышечных впадин.

10. *Мельница* – мужчина вращает язык женщины своим языком, прижимая его к щекам и к небу.

11. *Лепесток* – мужчина должен поместить свой язык за щеку женщины и вращать им.

12. *Поцелуй зубов* – мужчина, запрокинув голову женщины, проводит языком по ее губам, а она покусывает его язык.

13. *Раковина* – поцелуй в ушную раковину с легким посасыванием и покусыванием мочки уха.

14. *Поединок ртов* – партнеры должны втягивать губы друг друга, слегка покусывая их.

Мужчинам же следует знать о том, что одной из наиболее чувствительных зон на теле женщины является внешняя граница губ. И потому не стоит забывать о нежных поглаживающих движениях языка вокруг губ партнерши.

Особое внимание тантрические трактаты уделяют так называемой *тайне верхней губы*. Верхняя губа женщины – не просто еще одна эрогенная зона женского тела. Ее особенная чувствительность, по мнению учителей Тантры, связана с тем, что небо и верхняя губа женщины соединяются с ее клитором через тонкий нервный канал. Тантрические тексты называют этот канал *Подобный Улитке Нерв Мудрости*, так как считается, что он в своей нежней части закручивается в спираль наподобие раковины. Тантристы утверждают, что поцелуй верхней губы, равно как и оральный секс со стимуляцией клитора, создает особую циркуляцию

энергии внутри женского тела. Массаж верхней губы высвобождает половую энергию и стимулирует сексуальные стремления.

И Камасутра и Ананга-ранга описывают поцелуи верхней губы. Мужчина может возбуждать верхнюю губу женщины, нежно покусывая и посасывая ее, в то время как женщина играет с его нижней губой при помощи зубов и язычка. Если оба используют зубы так, чтобы не причинять боли, но вызывать волны наслаждения, тогда эта практика может оказаться чрезвычайно возбуждающей для обоих партнеров.

Тантристы считают, что женщина может визуализировать этот канал, соединяющий ее клитор с верхней губой. Представляя его в своем воображении в виде полой вибрирующей трубки, нижняя часть которой закручена в спираль, женщина может сознательно проводить по нему потоки сексуальной энергии. Стимулировать этот канал можно при помощи глубокого дыхания в сочетании с сокращениями мышц влагалища. Научившись управлять этим тайным нервным протоком, женщина окажется в состоянии приумножить любовное наслаждение как для себя, так и для своего партнера.

От поцелуев перейдем к ласкающим движениям рук. Некоторые мужчины зачастую не знают, куда девать руки во время любовной игры. Решение проблемы элементарно – руки мужчины должны находиться в непрерывном движении. Вы можете поглаживать ими попеременно бедра, ягодицы и грудь партнерши, массировать лопатки и затылок, проводить сверху вниз по шее, спине, касаться кончиками пальцев низа живота. Практически все женщины сильно возбуждаются, когда ласкаешь им соски. Стимуляцию сосков мужчина может производить кончиками пальцев, поглаживая их, сжимая или пощипывая.

Огромное удовольствие партнерам доставит процесс взаимного раздевания. Тут важно не торопиться и не сбрасывать с себя всю одежду сразу же. Предоставьте партнеру постепенно открывать для себя достоинства вашего тела и почувствовать разницу между прикосновениями к участкам тела в одежде и обнаженной коже. Кроме того, многие мужчины испытывают возбуждение от вида сексуального белья, и им нравится заниматься любовью с частично одетой женщиной. Можно не снимать бюстгалтер или кружевные чулки. Можно также остаться в полупрозрачной комбинации, разбудив тем самым воображение мужчины и позволив ему дофантазировать все то, что скрыто под одеждой.

Многих мужчин возбуждает черный цвет белья, другим нравится золотисто-абрикосовый или телесный, совпадающий или близкий по

оттенку с телом партнерши. Кружевное белье красного цвета стимулирует избыточную выработку половых гормонов у мужчины, и издревле этот цвет ассоциировался с чувственным удовольствием. В восточных культурах красный и белый цвет обладают мистическими и символическими свойствами. Белый цвет ассоциировался с мужским принципом, а красный служил символом женщины, сексуальности, созидательной силы и успешной, счастливой жизни. В Древнем Китае невесты надевали красные шелковые шаровары, а свадьбу называли *Красным обручением*.

В исламской традиции красному цвету приписываются сходные качества, мусульмане используют слово «красная» в смысле «прекрасная», называя красивую женщину *Красной девой*. Красная чадра считается особенно соблазнительной. «Если ты будешь выходить на улицу, девочка моя, надень на себя красную чадру», – советовал один известный арабский поэт.

Красный цвет в тантрической традиции символизирует Огонь. *Красная Дакини*, тантрическая богиня экстаза, выглядит как юная девушка, исполненная страсти, и символизирует свежесть чувств. В Индии и на Тибете мужчины и женщины рисуют на лбу маленькие красные кружочки, рассматривая их как знак идентификации с *Кундалини* – внутренней созидающей энергией.

Во время прелюдии женщины не должны оставлять без внимания тело партнера. Помимо гениталий у мужчин сексуальной чувствительностью обладают и другие участки тела. Но многие женщины, четко зная, что стимуляция полового члена приводит его в состоянии боеготовности, зачастую даже не думают о том, что могли довести партнера до предельного возбуждения, лаская языком и губами, к примеру, пальцы его рук или ног. У каждого мужчины есть свой сокровенный эрогенный тайник, о существовании которого зачастую не подозревает и он сам.

Оба партнера сильно возбуждаются при нечаянных прикосновениях к гениталиям. Во время любовных ласк женщина может провести грудью по члену партнера. Можно также прижаться к гениталиям внешней поверхностью бедра.

Действие теплой воды способно не только снять излишнее напряжение, но и подготовить тело к более чуткому и обостренному восприятию прикосновений и поглаживаний. Примите горячую ванну, нанесите на тело ароматный лосьон или крем, а затем легко касайтесь кожи любимого в самых укромных уголках тела. Повторяйте при этом, что вы бесконечно его любите и считаете очень сексуальным. При этом дайте ему понять, что вас очень сильно возбуждают его ласки, и попросите его

повторять их снова и снова. Не бойтесь говорить о своих ощущениях искренне и естественно.

Мужчинам нужно помнить, что вода смывает естественную смазку женщины, и поэтому от стимуляции клитора и влагалища в воде лучше воздержаться.

Восточные трактаты по искусству любви неизменно содержат разделы, посвященные укусам и царапинам. Укусы и царапанье партнера – прекрасный способ выражения сильных чувств. Зубы и ногти могут сознательно использоваться для стимуляции эрогенных зон. Легкое покусывание мочек ушей, нежное покусывание шеи – так, как тигр делает это с тигрицей, – сильно возбуждает. Холм Венеры в области женских гениталий и основание позвоночника также являются теми зонами, игривое покусывание в которых доставляет приятные ощущения.

Наиболее распространенный любовный укус, известный на Западе, – это засасывание или пощипывание кожи партнера. В результате такого укуса (засоса) на теле остается красное пятнышко, похожее на небольшой синяк. Такие любовные синяки – мощное напоминание о недавно пережитом любовном блаженстве, они остаются надолго, и многие мужчины с гордостью демонстрируют их окружающим.

В Камасутре отмечается: «Любовнику можно кусать те же самые места, которые можно целовать, за исключением таких чувствительных участков, как верхняя губа, полость рта и глаза».

Камасутра перечисляет семь различных типов любовных укусов, классифицируемых в соответствии с тем, какие отметины после них остаются на коже любовников.

- *Тайный укус*, когда кожа остается покрасневшей.
- *Отекший укус*, когда место укуса опухает.
- *Точечный укус*, когда на маленьком участке кожи остаются отметины всего лишь двух зубов.
- *Четки*, когда на маленьком участке кожи остаются отпечатки всех зубов.
- *Кораллы и Драгоценности*, когда при поцелуях используются одновременно и зубы, и губы; при этом губы именуется кораллами, а зубы – драгоценными камнями.
- *Разорванное Облако*, когда за грудь кусают широко открытым ртом.
- *Укус вепря* – наиболее страстный, яростный, звериный поцелуй, при котором любовники теряют контроль над собой. После этого поцелуя остается множество широких рядов, располагающихся невдалеке друг от



друга, отметин на плечах или груди, промежутки кожи между которыми красные.

Далее Камасутра указывает на определенные участки тела, на которых лучше всего делать те или иные типы укусов. *Тайный укус*, а также *Отечный* и *Точечный укусы* лучше всего делать на нижней губе партнера. *Четки*, а также *Кораллы* и *Драгоценные камни* оптимальны для горла, подмышек и внешней поверхности бедер.

В Камасутре утверждается, что укусы могут быть включены в прелюдию лишь в том случае, если женщине это приятно. Женщина должна покусывать партнера в ответ с удвоенной силой – это распяляет и раззадоривает его.

«Когда мужчина кусает женщину, она должна проделать то же самое с удвоенной силой. Таким образом точечный укус должен быть возвращен в виде Четок, а в расплату за Четки женщина делает Разорванное Облако. Если женщина чувствует, что ее раздражили, то должна «подраться» с партнером, причем немедленно. При этом она должна схватить своего любовника за волосы, пригнуть его голову вниз, поцеловать его в верхнюю губу, а потом закрыть глаза и кусать его в разные места», – говорится в Камасутре.

Если любовные укусы аккуратно, умело и деликатно вплетаются в предварительную игру, тогда это приводит к взаимному чувственному удовольствию партнеров.

В Древней Индии ногти довольно часто специально подготавливали к тому, чтобы использовать их во время любовных поединков. «Особо страстные любовники должны оформить ногти своей левой руки таким образом, чтобы они были похожи на миниатюрную пилу с двумя или тремя зубчиками», – утверждает Камасутра.

На восточных эротических картинах довольно часто изображаются следы от ногтей на обнаженных телах любовников. Живописный, этот прием использовался художниками для того, чтобы продемонстрировать: любовники достигли полного удовлетворения. Ведь довольно часто, охваченные страстью и одурманенные желанием, любовники впиваются ногтями в кожу партнера совершенно безотчетно, совершенно не думая об этом.

«Любовник, с нежностью и страстью касаясь своей любимой, может принести ей великое утешение. На самом деле нет ничего более доставляющего восторг и удовольствие жене и мужу, чем искусное использование ногтей», – утверждает еще один древнеиндийский

любовный трактат, Ананга-ранга.

Восемь различных типов отметин от ногтей описаны в Камасутре и в Ананга-ранге.

- *Зондирование* – нажатие, после которого почти не остается следов.
- *Полумесяц* – след от одного ногтя.
- *Круг* – два полумесяца, обращенные навстречу друг другу. Такой след остается после щипка двумя ногтями.
- *Линия страсти* – длинная прямая отметина, которая остается после того, как проводишь ногтем по коже.
- *Коготь тигра* – кривая линия, отметина, похожая на ту, что оставляет коготь хищного зверя.
- *След павлина* – отпечаток от всех пяти ногтей.
- *Прыжок зайца* – след, на котором все пять отметин от ногтей расположены очень близко друг к другу.
- *Лист голубого лотоса* – отметина, напоминающая своей формой лист и выполненная ногтями одной руки.

По мнению восточных авторов, через ногти можно проводить энергию – передавать свою собственную внутреннюю энергию своему партнеру. Длинными ногтями можно вызвать в своем любовнике ни с чем не сравнимое наслаждение. Вот что говорит об этом Ананга-ранга: «Любовник, соединяющий нежность и страсть в своих прикосновениях к любимой, способен принести ей великое утешение. Нет ничего более доставляющего восторг и удовольствие жене и мужу, чем искусное использование ногтей».

Объятия – это еще один важнейший элемент прелюдии. В широком смысле любой контакт между любовниками – это та или иная форма объятия. Объятия сопровождают весь любовный акт – от предварительных ласк до страстного сплетения всех конечностей при приближении взаимного экстаза. Даже когда любовники берут друг друга за руки, сплетая свои пальцы, это тоже считается «объятием пальцев». Выражение любви осуществляется в первую очередь при помощи объятия. В Камасутре утверждается, что мытье головы своему партнеру – также форма объятия.

В Камасутре и Ананге-ранге дается описание восьми типов объятий.

**Обвиваясь, как плющ**

Оба партнера стоят. Женщина обнимает своего партнера так, как гибкий плющ обвивается вокруг древесного ствола. Поднимая свою ногу, она закидывает ее на бедро любовника, многократно целует его и притягивает его голову к своей.

### **Взбираясь на дерево**

Мужчина твердо стоит, женщина же ставит одну свою ногу на его ступню, а вторую поднимает на уровень бедра партнера и жадно к нему прижимается. Она обеими руками обхватывает его за талию так, будто пытается взобраться на пальму. Она прижимается к этому «древесному стволу» со всей возможной силой. Изгибаясь, она целует его так жадно, как будто пьет живую воду.

### **Смесь риса и кунжута**

Это объятие можно практиковать как стоя, так и лежа. Партнеры при этом виде объятия должны держать друг друга настолько крепко, чтобы бедра и руки одного были полностью прижаты к бедрам и рукам другого. Между руками и бедрами двоих происходит взаимное трение. В этот момент *лингам* партнера может коснуться *йони* и какое-то время оставаться прижатым к ней.

### **Смесь молока и воды**

Партнеры страстно обнимают друг друга так, как будто стремятся проникнуть внутрь тела любимого человека. Их руки и ноги сплетаются. Это объятие можно осуществлять стоя, сидя и лежа.

### **Объятие грудей**

Мужчина должен прижать свои соски к грудям партнерши. Он должен сидеть очень близко, практически вплотную к ней и при этом должен держать свои глаза закрытыми.

### **Объятие лбами**

Когда любовники соприкасаются и прижимаются друг к другу лбами, это значит, что они проявляют огромную трепетность и великую нежность. Они могут при этом обнять друг друга за талию, так чтобы не только их лбы, но и губы, груди, животы соприкоснулись.

### **Объятие срединной части**

Мужчина крепко прижимает бедра и ляжки женщины к своим

собственным. Этот тип объятия доставляет наибольшее удовольствие в положении сидя, независимо от того, сидит ли женщина на своем партнере или наоборот.

### **Объятие бедер**

Один из любовников должен с силой сжать одно или оба бедра партнера своими бедрами. Подобный тип объятия можно практиковать в самых разных позах.

Разумеется, этими восемью видами, указанными выше, не исчерпываются все варианты объятий. Камасутра говорит на этот счет, что во время близости позволительно и даже необходимо практиковать все возможные объятия, в том числе и такие, которые не описаны в специальных любовных трактатах. Ни одно объятие не запрещено, если оно не причиняет вашему партнеру боли и разжигает его страсть. «Когда Колесо Любви приведено в движение, – утверждает Камасутра, – не существует уже больше никаких четких правил». Это значит, что любовникам предназначено самое широкое поле для импровизации, для воплощения в жизнь самых причудливых своих желаний и фантазий. Объятия – лучший способ установить гармонию в эмоциях женщины и мужчины. Любовные объятия, используемые в качестве подготовки к соитию, помогают партнерам преодолеть все разногласия, чувство отчужденности, взаимное непонимание.

Все мирские заботы, все страхи, все взаимное недоверие растворяются в нежном страстном объятии душ и тел. «О чем бы ни думал за минуту перед этим мужчина, о чем бы ни заботилась женщина, какие бы мысли ни были в их головах, они полностью исчезают, стоит лишь прийти страстному объятию. И больше ничего не существует в этом мире – лишь мужчина и женщина, слитые объятием воедино».

## Глава 16

### Немного об эрогенных зонах

Самая главная эрогенная зона – совсем не то, что вы думаете... Самая главная эрогенная зона – это разум. Во всяком случае, для восточных эзотерических учений, для *Тантры* эта истина не подлежит никакому сомнению. Как известно, две основных функции разума – мышление и воображение. Причем мышление, аналитическая деятельность традиционно считается мужской прерогативой, в то время как воображение обычно приписывается женщине. Подобное разделение двух функций разума по половому признаку имеет глубокие архетипические корни и органически вытекает из особенностей мужской и женской природы. Но в то же самое время это разделение может стать глубочайшим заблуждением, ограничивающим творческие возможности нашего ума. Никто и ничто не помешает мужчине развивать свое воображение. Ведь в сексе воображение во сто крат важнее аналитических рассуждений, и когда мы занимаемся сексом, то отнюдь не проигрываем в своей голове изоощренные шахматные комбинации и не ищем причинно-следственной связи между различными явлениями.

Мышление неизменно ассоциируется со строгой логикой, воображение же тесно связывается с интуицией. Если разбудить свое воображение, свою интуицию, то тело ответит на это всеми органами чувств. Тонкие каналы связывает наше сознание (мозг) с глазами, ушами, носом, ртом и всей поверхностью кожи. Большая часть нервных окончаний расположена на руках, ногах, в области гениталий и на голове. Так называемые эрогенные зоны, по сути, представляют собой точки и области, которые непосредственно связаны с психическими центрами и через них с разумом.

Восточные трактаты о любви дают максимально точное представление о расположении этих точек на теле женщины и мужчины.

Древнеиндийский любовный трактат Ананга-ранга называет следующие эрогенные зоны женского тела: голова, глаза, губы, щеки, уши, горло, яремная впадина, груди, соски, ладони, живот, бедра, колени, лодыжки. Однако наиболее чувствительные и сильно отзывающиеся зоны женщины – это рот, соски, шея, пупок, ягодицы, внутренняя поверхность бедер, пальцы рук и ног.

Наиболее восприимчивые зоны мужчины находятся в основном вокруг полового члена, пупка, сердца и бедер, хотя зонами возбуждения могут также служить и ладони, стопы, грудь, уши, язык.

Индийские трактаты указывают целый ряд акупрессурных точек, массируя и надавливая на которые можно существенно увеличить сексуальный потенциал мужчины.

1. Нажатие в наджелудочной области предотвращает преждевременное семяизвержение.

2. Надавливание на печень помогает повысить стрессо-устойчивость и избавиться от вспышек сильного гнева и раздражительности, которые ограничивают сексуальные возможности.

3. Нежное, но сильное сжимание яичек способствует восстановлению потенции в пожилом возрасте.

4. Воздействие на точку, расположенную на самом конце копчика, позволяет контролировать свою сексуальную энергию.

5. Массирование паховой области помогает увеличить сексуальную силу.

6. Воздействие на акупрессурную точку в промежности, расположенную ровно посередине между анусом и гениталиями, позволяет вызвать сильнейшую сексуальную реакцию.

Такие же акупрессурные точки существуют и у прекраснейшей половины рода человеческого.

1. Надавливание в области третьего, четвертого и пятого поясничного позвонка, а также массаж в области ягодиц избавляет от фригидности.

2. Массаж в области надпочечников при помощи кулаков увеличивает сексуальные возможности женщины.

3. Воздействие на точку щитовидной железы способствует выработке гормонов, что сохраняет кожу свежей и упругой, а лицо и тело – молодыми, здоровыми и прекрасными.

4. Массаж ладонями груди позволяет сохранить их упругость и увеличить размер, стимулирует сексуальное влечение.

5. Массирование ладоней и внутренней стороны рук избавляет от негативного напряжения в женских половых органах.

В *тантрической* традиции существует стойкое убеждение в том, что женские эрогенные зоны обладают подвижностью и способны

перемещаться по женскому телу. Эротическая восприимчивость различных участков женского тела изменяется в зависимости от лунных циклов. Так, к примеру, в то время когда месяц пребывает, эротическая восприимчивость наиболее сильно выражена в правой стороне женского тела. Когда же месяц идет на убыль, оживают эрогенные зоны в левой части тела. Парадоксально, но это странное утверждение древних научных мудрецов находится в точном соответствии с последними научными данными. Как известно, две основных железы внутренней секреции в голове человека – это гипофиз и эпифиз. Они отвечают за выработку гормонов в человеческом организме. Так вот, деятельность эпифиза у женщин активизируется светом и на самом деле находится в зависимости от лунного цикла. Сигналы же двух этих важнейших человеческих желёз достигают каждого участка нашего тела и управляют теплообменом, чувствительностью нашей кожи, настроением, эмоциями и другими загадочными процессами, происходящими внутри нашего организма.

Тантрические трактаты о любви рекомендуют мужчинам стимулировать определенные участки тела партнерши, руководствуясь фазами луны. В яркой половине лунного месяца (с 1-го по 15-е число каждого месяца) рекомендуется стимулировать правую грудь, правое бедро, правую ягодицу, правую ступню. В темной половине лунного месяца (когда месяц идет на убыль) советуют воздействовать на левую грудь, левое бедро, левую ягодицу, левую ступню.

У древних же даосов и вовсе существовало представление о том, что женский клитор меняет свои размеры в соответствии с фазами Луны.

На Востоке известен ритуал омоложения, который требует, чтобы женщина, прежде чем вступать в интимные отношения с мужчиной, целый месяц пробыла в темноте. Этот ритуал приводил к изменению секреции гормонов. Во время этого ритуала женщине предписывалось фокусировать сознание на собственной сексуальности, поднимая энергию из полового центра к головному и омывая потоками энергии все свое тело. Она должна медитировать на самой себе, представляя себя «как водопад, питающий ее сокровенный внутренний мир». Силой мысли и воображения она должна была постараться разбудить эрогенные зоны во всем своем теле. Занятия любовью после такого месяца подготовки наделяют женщину благотворной жизненной силой.

В применении к современным условиям всем женщинам можно было бы порекомендовать на какое-то время оставаться в одиночестве в темной комнате, предаваясь эротическим фантазиям и распаяя свое воображение.

После часа медитации в темной комнате, после часа, проведенного в одиночестве, сексуальное желание переполнит женщину целиком, и все ее ощущения приобретут невиданную доселе яркость и остроту.



## Глава 17

### Звуки любви

Совершенно естественно, что во время сексуального контакта люди издают разнообразные звуки. Эти звуки любви, которые издают партнеры, способны снимать чувство неловкости и стыда, многие эмоциональные блоки. Партнеры могут производить их как спонтанно, бессознательно, машинально, так и осознанно. Определенные звуки возникают также от тяжелого дыхания во время соития или вследствие физического взаимодействия (трения, ударов друг о друга) тел.

Индийские и китайские тексты придают большое значение звукам любви и подвергают их тщательной классификации. Звуки считаются важными составными элементами любовной игры. Автор одной китайской эротической новеллы XVII века разделил все звуки любви на три категории.

В начале любовного поединка, еще до того как страсть овладела партнерами, женщина издает *поверхностные* звуки нежности. Она говорит мужчине – «мой дорогой», «жизнь моя». Цель произнесения этих слов заключается в том, чтобы пробудить в мужчине желание. В данном случае речь женщины членораздельна и в ней можно различить каждое слово.

Время для второй категории любовных звуков наступает тогда, когда любовный поединок набирает силу и страсть довольно глубоко проникает в женщину, усиленно пульсируя во всех пяти ее внутренних органах и четырех конечностях, достигая кончиков пальцев рук и ног. Ее дыхание становится быстрым, сбивчивым и нерегулярным. В этот момент звуки, которые издает женщина, становятся смутными и неразличимыми.

Третий тип любовных звуков вступает в свои права тогда, когда женщина находится на самом пике возбуждения. В этот момент она настолько измучена страстью, что рассудок покидает ее, а конечности не могут нормально двигаться. Все звуки в этом состоянии застревают в горле женщины, и она вообще лишается способности произнести что-либо связанное и членораздельное. Звуки, которые она издает, не имеют никакого земного, обыкновенного, человеческого смысла.

Некоторые женщины и мужчины однажды обнаруживают, что во время страстных и жарких занятий любовью они что-то бессознательно шепчут, произносят бессвязные фразы, постанывают, плачут, смеются или

кричат. Некоторые любят говорить во время соития, другие предпочитают ругаться, сквернословить. Не стоит удерживать себя от произнесения этих звуков, они являются выражением ваших чувств, а чувства лучше выражать, чем скрывать и подавлять. Занятия любовью являются для партнеров великолепной возможностью разделить чувства, выраженные в звуках.

Звуки, похожие на мычание, хрипы и стоны животных, обычно вырываются у партнеров невольно. Они спонтанно произносятся во время интенсивных занятий любовью. В восточных любовных трактатах этим животным звукам неизменно придается глубокое мистическое значение. Звуки животных, издаваемые партнерами осознанно, помогают справляться со стыдом, комплексами, страхом, различными эмоциональными блоками.

В трактате *Ананга-ранга* мы находим указания на отдельные виды звуков, известные как *сидткрити*. «Это неотчетливый звук, который возникает при втягивании воздуха сквозь стиснутые зубы. Этот тип любовных звуков является особой прерогативой и привилегией женщины и может быть разделен на пять различных типов, которые отождествляются с криком перепелки («хун-хун-хун» или «хин-хин-хин»), индийской кукушки («ха-ха» или «хан-хан»), сизой голубки («щан-щан» или «щищ-щищ»), серой гусыни («тхэт-тхэт») или павлина («тхап-тхап»).

Считается, что, если женщина осознанно воспроизводит эти звуки во время занятий любовью вместо того, чтобы издавать обычные, неконтролируемые или мирские восклицания, которые давно стали обыкновением на Западе, тогда она способна обрести контроль над своим экстазом и проводить любовную энергию осмысленно.

Имитация птичьих криков создает незримую связь между пернатыми и человеком, позволяя направить свою энергию вверх, в небо.

Тантрические тексты рекомендуют любовникам использовать особые священные звуки и *мантры* для контролирования и верного направления своей сексуальной энергии. Самая знаменитая и сильнодействующая тантрическая мантра «ОМ-А-ХУМ» может быть применена для управления сексуальными энергиями партнеров. Ее можно произносить вслух или произносить про себя в целях защиты от негативных энергий и духовной концентрации. Ее могут произносить вслух оба партнера, для того чтобы достичь взаимной гармонии. Когда эта мантра произносится про себя, то она должна следовать ритму дыхания. Когда произносится вслух, то она должна соответствовать ритму любовных движений мужчины и женщины.

Используя эту мантру, партнеры должны представлять, как высшая духовная энергия снисходит и проникает в их головы, в горла и сердца. В

сердечном центре звук «ХУМ» изливается наружу и наполняет энергией каждую частицу человеческого тела. Преображенный сознанием партнеров в темно-синие волны экстаза, звук «ХУМ» создает единство и духовную целостность пары. Тантрические тексты описывают мычащие звуки, которые может издавать женщины для того, чтобы высвободить высшую, «небесную» энергию из своего сексуального центра. Эти звуки оказываются особенно эффективными в те моменты, когда женщина принимает активную, доминирующую роль во время занятий любовью. Этот звук, издаваемый сквозь стиснутые губы, представляет собой что-то среднее между мычанием и жужжанием. Такое мычание-жужжание может быть подобно тому звуку, который издает пчела, приближаясь к медоносному цветку. Такое жужжание помогает сфокусировать сознание и вызывает состояние резонанса с внутренней энергией женщины – *Кундалини*.

В заключение разговора о звуках любви приведем авторитетное мнение *Шейха Насафи*, автора знаменитейшего арабского любовного трактата «*Благоухающий сад*»: «Я считаю, что все движения, звуки и слова, которые произносят любовные пары во время акта совокупления, во много раз повышают их страсть и позволяют утолить сексуальные аппетиты».

## Глава 18

# Все позы Камасутры. Разнообразие – ключ к блаженству

Заниматься сексом в различных позах – самый лучший, верный, простой и естественный способ разнообразить свою интимную жизнь. Обладая друг другом в различных позах, вы добьетесь того, что ваши ощущения никогда не утратят своей яркости и остроты, а сексуальный акт никогда не превратится в рутину и в отбывание тяжелой повинности.

Камасутра предлагает любовникам невероятный по богатству и разнообразию арсенал любовных поз, способных удовлетворить даже самых взыскательных, чутких и привередливых любовников. Большинство из этих поз на удивление просты, просты настолько, что практиковать их может практически каждый. Некоторые же из них потребуют от вас определенной физической подготовки, но и здесь практически любой, достаточно гибкий и физически развитый молодой человек с успехом сможет применить их на деле.



Поза «Широкое раскрытие».

*С раджастханской миниатюры, XVIII век*

### 1. Широкое раскрытие

Женщина опускает на спину, откидывает голову и приподнимает свои ягодицы и бедра. В этой позиции мужчина с легкостью может войти в нее.

## **2. Поза «Зевка», или зияющая поза**

Женщина ложится на спину, широко раздвигая бедра и сгибая ноги в коленях. Она удерживает их широко разведенными на протяжении всего того времени, когда мужчина проникает в нее.

## **3. Поза «Индрани»**

Женщина ложится на спину, разводя и подтягивая бедра так, чтобы ее колени прижались к ее бокам. Эта поза позволяет женщине принять в себя очень большой *лингам* мужчины.

Три эти позы идеально подходят для тех мужчин, половой член которых превосходит по величине *йони* женщины. Эти позы идеальны для женщины с *йони* небольшого размера (тип женщины-газели), позволяя ей увеличить размер и глубину своей *йони*, достичь максимального комфорта и получить максимальное наслаждение.

## **4. Поза «Застежка», или сжимающая поза**

Каждый из любовников вытягивает свои ноги вдоль ног партнера. Эту позу можно осуществить как на боку, так и на спине. В позе на боку мужчина должен лечь на левый бок, а женщина – на правый.

## **5. Поза «Зажим», или зажимающая поза**

После того как любовный акт был начат «Застежкой» и ноги партнеров были вытянуты вдоль друг друга, женщина должна свести колени, сильно сдвинуть бедра и крепко зажать *лингам* своего любовника, удерживая его в себе.

## **6. Сплетенная поза**

Продолжается из позы «Зажим». После того как любовники примут зажимающую позу и женщина зажмет *лингам* партнера, она должна закинуть одну свою ногу на бедро любовника.

## **7. Поза «Кобыла»**

Любовники принимают сплетенную позу, после чего женщина прижимает ноги одна к другой и силой удерживает *лингам* в своей *йони*.



Поза «Кобыла».

*С восточноиндийской миниатюры, XX век*

«Застежка», «Зажим», сплетенная поза и поза «Кобыла» идеально подходят для женщин, *йони* которых превосходит по размерам половой член партнера. Эти позы помогают женщине сократить размер своей *йони*, достичь максимальной плотности сцепления с *лингамом* партнера и получить по-настоящему сильное удовольствие от полового акта.

### **8. Поза «Восход»**

Женщина ложится на спину и поднимает обе ноги вверх. Мужчина, находящийся в положении сидя, поддерживает женщину за бедра и вводит свой *лингам* в *йони*.



Поза «Восход».

*С раджастханской миниатюры, XVIII век*

### **9. Вариант позы «Зевка», или вторая зияющая поза**

Женщина опускается на спину, поднимает обе ноги и кладет их на плечи партнера.

### **10. Поза «Упор», или упирающаяся поза**

Женщина опускается на спину, поднимает ноги и упирается своими

ступнями в грудь партнера

### **11. Поза «Полуупор»**

Женщина должна лечь на спину, полностью выпрямить одну свою ногу, а вторую поджать и упереть ее в грудь любовнику, как при упирающейся позе.



Поза «Полуупор».

*С восточноиндийской миниатюры, XX век*

### **12. «Обтесывание бамбука» (или «Расщепление бамбука»)**

Женщина ложится на спину и закидывает одну из ног на плечо партнера. Вторую ногу она должна вытянуть. Во время полового акта женщина должна постоянно менять ноги местами. Свою вытянутую ногу она должна закинуть мужчине на плечо, а ту, что лежала у партнера на плече, опустить вниз и вытянуть. Занятие любовью в этой позе требует от партнеров большой собранности и концентрации.



Поза «Расщепление бамбука».

*С восточноиндийской миниатюры, XIX век*

### **13. «Забивание гвоздя»**

Женщина должна лечь на спину. Одну ногу она закидывает за собственную голову, а вторую вытягивает. Перед нами как раз случай той позы, которая чрезвычайно сложна в исполнении. Для того чтобы осуществить ее, требуется недюжинная гибкость. Эту позу, доставляющую блаженство скорее мужчине, чем женщине, Камасутра рекомендует осваивать постепенно. Нельзя заставлять партнершу принимать эту позу.

#### **14. Поза «Краб»**

Женщина ложится на спину и поджимает обе свои ноги таким образом, что ее колени уперлись в ее собственную грудь. Ступнями она упирается в живот сидящего перед ней на коленях мужчины.



**Поза «Краб». С восточноиндийской миниатюры, XIX век**

#### **15. Компактная поза, или поза «Упаковка»**

Женщина ложится на спину, поднимает верх ноги и скрещивает их. Скрещивание ног оставляет для *лингама* очень тесный проход в *йони*. Создание подобного тесного прохода приносит огромное удовлетворение обоим.

Мы рассмотрели сейчас пятнадцать разновидностей позы мужчина сверху, каждая из которых предоставляет любовникам возможность испытать потрясающие и мало с чем сравнимые ощущения. В Камасутре поза мужчина сверху называется «*Тесный союз*». Эта поза считается наиболее традиционной и часто используемой. Мужчина и женщина в ней находятся лицом друг к другу, и оба могут наслаждаться видом обнаженного тела своего партнера. Главными плюсами позы мужчина сверху являются постоянный физический и визуальный контакт между любовниками и доступность основных эрогенных зон. Ведущая роль здесь, как правило, всецело принадлежит мужчине, поскольку он имеет больше возможностей контролировать ход полового акта.



При классическом варианте «Тесного союза» мужчина лежит между расставленными прямыми или же слегка согнутыми ногами женщины. Вариация, при которой женщина обвивает обеими руками шею мужчины и сплетает ноги на его спине, в Камасутре называется «Шелковичный червь, Плетущий кокон».

Позу, при которой мужчина находится сверху, также принято называть *миссионерской*. Согласно одной из версий, происхождение этого названия таково: христианские миссионеры, приплывшие проповедовать католическую веру на дикие острова в южной части Тихого океана, были просто поражены сексуальной свободой и раскованностью туземцев. Католическая церковь не поощряла сексуальных излишеств, и поэтому миссионеры изо всех сил старались привить тихоокеанским аборигенам европейские нормы сексуального поведения. Эти нормы, в свою очередь, базировались на том, что любое, пусть даже самое мало-мальское разнообразие сексуальных позиций является смертным грехом и дьявольским извращением.

Существует весьма распространенное заблуждение о том, что в позе мужчина сверху очень сложно получить настоящее удовольствие вследствие того, что стимуляция клитора затруднена, а мужчина должен постоянно поддерживать себя, напрягая мышцы рук и опираясь на локти. Камасутра блестяще развеивает это заблуждение, предлагая свыше дюжины вариантов, которые мы описали выше. Простым изменением положения ног женщина добивается совершенно иных, потрясающих ощущений. Сгибая ноги в коленях, она предоставляет мужчине больше возможностей для стимуляции ее клитора и ягодиц.

Сгибая одну ногу и плотно прижимая вторую к ноге партнера, она может сжать влагалище, тесно обхватив им пенис, и усилить стимуляцию клитора. Обвивая ногами талию мужчины, женщина обеспечивает себе возможность большей подвижности.

Для усиления стимуляции клитора женщинам также рекомендуется положить свои ноги на плечи партнеру. Можно также посоветовать положить свои икры на плечи партнера и сомкнуть ступни у него за шеей. В такой позиции при движениях мужчины вверх-вниз будет изменяться направление движения члена, что позволит достичь максимального эффекта.

В том случае, если мужчина быстро утомляется из-за постоянного мышечного напряжения, ему совсем необязательно поддерживать себя, опираясь о кровать кистями рук. Можно опереться на локти или даже полностью лечь на партнершу, лишь слегка поддерживая себя руками,

заведенными за голову женщины.

Многие пары предпочитают позу мужчины сверху всем другим позам по той причине, что женщина в ней может выпрямить ноги и свести их вместе, в то время как пенис любовника находится во влагалище. При этом можно достигнуть стимуляции вагинальных губ и клитора женщины, одновременно обеспечивая мягкое сжатие головки полового члена, что доставляет огромное удовольствие обоим партнерам.

Мужчина, опираясь только на одну руку, второй рукой может поддерживать партнершу за поясницу, приподнимая ее таз для того, чтобы получить возможность контролировать и изменять по собственному произволу угол, под которым пенис входит во влагалище. Внимательно наблюдая за реакциями партнерши, мужчина способен определить, при каком положении она получает наибольшее наслаждение.

Если мужчина не обладает достаточной физической силой, то тогда желательно, чтобы ноги женщины, находящиеся в согнутом положении, опирались на кровать, а не обхватывали поясницу партнера.

Женщина может и сама приподнять таз. Для этого ей нужно опереться о кровать ногами (можно также помочь себе, упершись в постель локтями и взявшись руками за края кровати) и слегка прогнуться в пояснице.

Мало кого устраивает всю жизнь (или даже всю ночь) заниматься сексом в одной только миссионерской позе. Мужчине, который любит пробовать разные позиции и у которого без труда получается удовлетворение в любой из них, жизненно необходимо иногда испытывать что-то принципиально новое. А если его партнерша хочет, но при этом физически не может осуществить некоторые из его фантазий, значит, ей необходимо обратить внимание на свою физическую форму. Каждой женщине, которая хочет всегда оставаться желанной для мужчины, необходимо заниматься упражнениями на гибкость и пластичность или, как минимум, делать утреннюю зарядку.

Продолжаем описание поз, предлагаемых Камасутрой, ибо пока мы только слегка приподняли завесу над этим миром, полным упоительных наслаждений, и теперь нам предстоит окунуться в них с головой.

## **16. Перевернутая поза**

Вставив свой *лингам* в *йони* и не извлекая его, мужчина поворачивается и берет женщину сзади.

Это чрезвычайно сложный прием, который осваивается постепенно.

## **17. Поза «Лотос»**

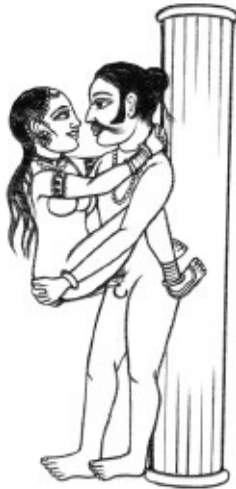
Женщина ложится на спину и складывает ноги таким образом, чтобы ее пятки лежали у нее на бедрах. Затем она подтягивает ноги к груди. Мужчина вводит свой *лингам* в ее *йони*, стоя на коленях или ложась на партнершу сверху.

### **18. Поза с поддержкой, или опирающаяся поза**

Партнеры занимаются любовью стоя, держась за тела друг друга или опираясь о стену или колонну.

### **19. Подвешенная поза**

Мужчина в положении стоя должен опереться обо что-то, прижавшись спиной, к примеру, к стене или колонне. Мужчина сцепляет руки, женщина садится на его соединенные ноги, обвивает его руками за шею и обхватывает ногами за талию. Ее ягодицы покоятся на ладонях мужчины, который полностью принимает на себя весь вес своей партнерши. Отталкиваясь ногами от стены, в которую спиной упирается ее партнер, женщина сама совершает движения вверх-вниз, насаживаясь на *лингам* мужчины.



Подвешенная поза.

*С раджастханской миниатюры, XIX век*

### **20. Поза «Корова»**

Женщина становится на четвереньки, а мужчина подходит сзади и овладевает ей, словно бык коровой.

Камасутра называет еще с десятков поз, имитирующих сексуальное

поведение животных: поза собаки, поза оленя, поза кота, поза осла, «Прыжок тигра», поза слона, поза кабана и поза лошади.



Женщина находится сверху и играет мужскую роль.  
С восточноиндийской миниатюры, XIX век

Далее мы приводим описания поз, при которых женщина берет на себя роль мужчины, оказываясь сверху.

### **21. «Щипцы»**

Мужчина ложится на спину. Женщина садится на мужчину, вставляет его *лингам* в свою *йони*, сжимает его мышцами таза и двигается вверх-вниз. Она долго не выпускает из себя *лингам* партнера.

### **22. «Вращение прялки»**

Мужчина ложится на спину. Женщина садится на мужчину, вставляет его *лингам* в свою *йони* и начинает вращаться над ним по кругу со всё возрастающей скоростью, раскачиваясь, чтобы создать инерцию. Это упражнение требует особого мастерства от любовников.

### **23. «Качели»**

Мужчина должен лечь на спину и приподнять свой таз, как бы встав на мостик. Женщина садится на мужчину сверху, повернувшись к лицу партнера спиной. Введя *лингам* партнера в *йони*, женщина начинает раскачиваться взад и вперед.

Теперь подробнее остановимся на группе позиций женщина сверху. В данной позиции мужчина лежит на спине, а женщина седлает его верхом, расставив ноги по обеим сторонам его бедер. В своих эротических фантазиях очень многие женщины представляют себя в роли властной

госпожи, помыкающей своим верным слугой, который занимает по отношению к ней подчиненное положение. Таким женщинам очень нравится находиться сверху. В этом положении женщина сама может контролировать темп полового акта, задавая ритм и выбирая способ движения и глубину погружения члена во влагалище. В таком положении мужчина может беспрепятственно ласкать руками как груди, так и клитор партнерши. Женщина также может лечь на партнера для того, чтобы насладиться взаимными поцелуями. Поза женщина сверху хороша тем, что мужчина в ней меньше утомляется, ведь активная роль принадлежит его партнерше.

Если женщине хочется добиться более глубокого проникновения члена во влагалище, то она должна присесть на корточки. Однако долго удерживаться в подобном положении довольно затруднительно.

Одним из вариантов положения женщина сверху является поза с красивым названием «*Морская звезда*». Для того чтобы принять эту позу, мужчина садится на пол и вытягивает ноги, опираясь на отведенные назад руки. Женщина опускается на колени спиной к лицу партнера таким образом, чтобы ее голени располагались параллельно ногам мужчины. Затем она садится на бедра мужчины и наклоняется вперед. В этой позе женщина двигается, опираясь на колени, а ее партнер производит проникающие движения, приподнимая бедра с опорой на руки. В данном положении активной стимуляции подвергается G-зона.

Продолжительный и сильный оргазм у женщин достигается при соприкосновении головки пениса с шейкой матки в сочетании с одновременной стимуляцией клитора. Для такого оргазма группа позиций женщина сверху подходит идеально. Но весь секрет заключается в том, чтобы, почувствовав приближение кульминации, откинуться назад, опираясь руками на согнутые в коленях ноги партнера. В таком положении шейка матки стимулируется лучше всего. Активные движения рекомендуется чередовать с медленными и неспешными, а с приближением оргазма и вовсе прекратить их, чтобы не мешать сокращениям влагалища.

Обратимся теперь к позиции мужчина сзади. Женщина стоит на коленях и опирается на руки. Мужчина позади нее встает на колени и вводит пенис во влагалище. Эту позу многие предпочитают всем другим потому, что она позволяет добиться максимально глубокого введения пениса. В Камасутре эта позиция имеет множество вариантов.

Так, один из вариантов имеет красивое название «*Цветок лотоса*». В этой позе женщина должна лечь на живот, вытянув и слегка раздвинув

ноги. После этого она должна вытянуть назад свои руки и раздвинуть ими ягодицы, помогая сидящему над ней на корточках партнеру ввести член. Проникнув во влагалище, мужчина встает на колени и, ложась животом женщине на спину, обнимает ее обеими руками у лобка, под животом или за грудь. Женщина же может широко раздвигать, сжимать или перекрещивать ноги, обеспечивая тем самым желаемое трение пениса.

Позиция «Лошадка», приведенная в Камасутре, должна заинтересовать и привлечь тех женщин, чья физическая сила значительно превосходит силу партнера. Женщина встает на колени и упирается в поверхность кровати ладонями полностью выпрямленных рук. Мужчина, присев, вводит свой *лингам* во влагалище и ложится животом на спину партнерши, вытянув вперед свои ноги и сжав ими бедра партнерши. Руками он в это время сжимает и поглаживает ее грудь. Движения в этой позиции делает женщина: раскачиваясь вперед и назад, она тем самым заставляет партнера скользить по ее спине.

Камасутра рекомендует любовникам еще и следующий вариант: женщина с широко разведенными в стороны ногами становится на колени, опираясь на прижатые к своей груди руки таким образом, чтобы ягодицы ее поднялись несколько выше ее головы. Расположившись сзади на коленях, мужчина вводит свой *лингам* в ее *йони*, после чего продвигает свои колени вперед, обхватывая партнершу за талию (как бы просаживаясь под нее).

В позиции, которую Камасутра обозначает как *поза осла*, женщина стоит, наклонившись вперед и широко расставив ноги таким образом, чтобы мужчина мог увидеть ее *йони* во всей красе. Это именно то положение, приняв которое женщина может вызвать мгновенное и очень сильное возбуждение партнера. Для того чтобы возбудить мужчину еще сильнее, женщине рекомендуется обнажиться не полностью, оставшись, к примеру, в короткой юбочке или в чулках на кружевном поясе. Поза осла идеально подходит для спонтанного проявления чувств, когда страсть охватывает партнеров внезапно и они выражают немедленную готовность заняться сексом в любом помещении и в любых условиях.

Переходим к позе на боку. Партнеры ложатся на бок лицом друг к другу или в положении мужчина сзади. Последний вариант, при котором мужчина располагается за спиной женщины, называется «Ложки». В этом положении лежащая на боку женщина должна отвести свою верхнюю ногу назад и закинуть ее за ноги партнера, слегка прогнувшись в спине.

Многие пары предпочитают боковую позицию всем прочим, потому

что она не требует от обоих любовников никакого особого напряжения. В боковой позиции пенис входит во влагалище не полностью, так что эта поза будет идеальной в том случае, если член партнера достаточно велик в размерах, а партнерша испытывает болезненные ощущения при глубоком проникновении.

Камасутра предлагает любовникам несколько разновидностей позы на боку. Так в позе, получившей название «*Кентавр*», женщина ложится на бок с выпрямленными ногами, а мужчина ложится головой к ее ногам, разводит их и вонзает свой *лингам* в *йони*.

В этой позе женщина должна слегка изгибаться, позволяя лингаму партнера войти как можно глубже, а затем опять выпрямляться. В позе, которая называется «*Цесаревич*», мужчина садится, поджимая под себя ноги, а женщина ложится боком на его бедро, обнимает партнера рукой за шею и сама вводит его пенис во влагалище.

Обратимся теперь к группе позиций, в которых оба партнера принимают положение сидя. Одна из самых распространенных и популярных поз данного типа та, в которой мужчина садится на кровать, диван или кресло, а женщина садится на него сверху. Партнерша может усесться как лицом к партнеру, так и спиной. В последнем случае мужчине будет проще ласкать ее клитор. Совершать движения в этой позе может как мужчина, так и женщина. В положении лицом к лицу женщина может обхватить ногами бедра своего партнера, создав тем самым более тесный контакт. Одна из сидячих позиций, предлагаемых Камасутрой, называется «*Гамак*». Мужчина садится на край низкой кровати, а женщина садится сверху, боком к партнеру, опуская при этом ноги на пол. После того как мужчина введет свой *лингам* в ее *йони*, женщина закидывает одну ногу за шею партнера (или же он придерживает ее поднятую ногу, взяв ее под колено или за пятку). Женщина должна немного откинуться назад и, оперевшись обеими руками о кровать, начинает совершать движения вверх-вниз.

Для тех кто хочет попробовать нечто еще более оригинальное, Камасутра рекомендует следующую позицию. Женщина садится на край стола и разводит бедра. Опираясь на вытянутые руки, она откидывается немного назад. Мужчина располагается между ее расставленных ног. После введения члена женщина плавно закидывает ноги на плечи партнера, стараясь сохранить при этом прежнее положение тела. Мужчина обнимает ее руками за бедра и начинает совершать фрикционные движения, прижимая таз партнерши к себе.

Переходим к группе позиций оба партнера стоят. Любовники стоят лицом друг к другу. Для того чтобы *лингaм* вошел в *йони*, женщина должна приподнять и немного вывернуть одну ногу. Затем она может опустить ее или закинуть на бедро мужчины. Для того, чтобы положение сделалось более устойчивым, женщина может опереться в стену спиной. Описанная позиция не подходит для партнеров с большой разницей в росте. Но если мужчина наделен недюжинной физической силой, он может удерживать партнершу под ягодицы на весу. (В Камасутре это способ соития называется, как мы уже указывали выше, «*подвешенной позой*»).

Другой вариант этой позы выполняется любовниками в положении мужчина сзади. Женщина ложится грудью на стол, широко расставив ноги, или же, прогнувшись в спине и отставив ягодицы, упирается руками в стену. Мужчина же, стоя сзади, вводит пенис во влагалище. Если партнерша обладает достаточной гибкостью, она может и не прибегать к помощи стола, а опереться руками о пол. Мужчине при этом не стоит совершать слишком сильные и энергичные движения, поскольку данная позиция не отличается большой устойчивостью.

Камасутра настоятельно советует любовникам не ограничиваться только теми позами, которые известны им из учебников любви. Напротив, те партнеры, которые каждую новую ночь хотят доставлять максимальную радость друг другу, должны быть настойчивы и изобретательны в придумывании новых позиций и применении их на практике.

«Находчивый человек должен приумножить способы занятию любовью, в том числе имитируя различных птиц и зверей, потому что эти новые способы любви, осуществленные в соответствии с предпочтениями отдельно взятых людей, порождают любовь и безграничное взаимное уважение».



## Глава 19

### Позы Ананги-ранги

*Камасутра* – бесспорно, самый известный в мире учебник любви. Но второе по значимости место после *Камасутры* занимает другой древнеиндийский любовный трактат *Ананга-ранга*. *Ананга-ранга* – достаточно поздний текст, время написания которого обычно относят к XVI веку. Второе его название «*Спектакль любви*». Различные любовные позы в нем тщательно систематизированы и разделены на шесть основных категорий. Первая категория – те позы, в которых женщина лежит на спине. Вторая – те позы, в которых женщина лежит на правом или левом боку. Третья объединяет все сидячие позы. В четвертую включены все позы стоя. Пятая – позы, при которых женщина лежит на животе. Шестая – те, при которых женщина располагается сверху и берет на себя мужскую роль.

Мы дадим в нашей книге краткие описания всех предлагаемых *Анангой-рангой* поз, которые, несомненно, привнесут в любовные игры партнеров изрядное разнообразие.

#### *Женщина, лежащая на спине (11 позиций)*

##### **1. Поза равноотстоящих ног**

Женщина ложится на спину, поднимает ноги вверх и кладет их на плечи любовнику. Мужчина садится близко к партнерше и вводит *лингам* в *йони*. После этого партнеры страстно занимаются любовью.

##### **2. Поза «Птица»**

Женщина ложится на спину. Мужчина усаживается между ее раздвинутых ног, поднимает их и удерживает на уровне собственной талии.

##### **3. Трехступенчатая поза, или поза «Взлет»**

Женщина ложится на спину. Одна ее нога покоится на постели, а другую она поднимает и кладет мужчине сверху на голову.



Поза «Три ступени», или «Взлет».  
*С восточноиндийской миниатюры, XIX век*

#### **4. Поза ноги в воздухе**

Женщина ложится на спину, поднимает вверх свои ноги и, придерживая их под колени руками, отводит как можно дальше назад, до тех пор пока они не достигнут уровня ее головы. Мужчина должен сесть как можно ближе к женщине. Он кладет ей руки на грудь и вводит свой лингам в ее йони.

#### **5. Поза «Неисчерпаемая доброта», или «Любовное расщепление»**

Женщина ложится на спину и поднимает свои ноги таким образом, чтобы ступни ее уперлись в грудь партнера. Мужчина садится между бедрами женщины, прижимает к себе и страстно входит в нее.

#### **6. Поза «Эликсир бессмертия»**

Женщина опускается на спину, мужчина же садится перед ней на корточки. Он располагает обе свои руки под поясницей партнерши и притягивает ее к себе. Партнерша обнимает мужчину за шею. В этой позе они совершают соитие, покачиваясь взад и вперед.

#### **7. Поза «Колесо Камы» («Колесо бога любви»)**

Женщина лежит на спине. Мужчина садится между ее ногами, берет ноги партнерши в руки и разводит их как можно шире в стороны. Проникая лингамом в йони, он удерживает ноги партнерши в разведенном положении. Движениями своих рук он двигает, покачивает и поворачивает из стороны в сторону тело любовницы.



Поза «Эликсир бессмертия».

*С восточноиндийской миниатюры, XIX век*



Поза «Колесо Камы»»

*С восточноиндийской миниатюры, XIX век*

### **8. Поза «Лук»**

Женщина ложится на спину, а мужчины должен подложить под ее голову и ягодицы подушечки. Взяв ее под поясницу, мужчина приподнимает *Место Наслаждения* своей партнерши вверх, добиваясь того, чтобы тело женщины изогнулось и приняло форму лука. Как только тело принимает необходимую форму, мужчина нацеливает свою *Стрелу Любви*. Это очень изящная поза, которая доставляет массу удовольствия обоим партнерам.

### **9. Поза «Всепоглощение», или всеохватывающая поза**

Женщина ложится на спину, поднимает вверх и скрещивает свои ноги. Скрещенными ногами она может обхватить спину сидящего перед ней на коленях партнера. Мужчина вводит свой *лингам* в *йони*. Это поза наиболее подходит в том случае, когда оба любовника сгорают от желания.

## 10. Поза «Расщепление бамбука»

Женщина лежит на спине, одна ее нога вытянута вдоль кровати, а вторая покоится на плече партнера. В этой позе женщина обычно очень быстро достигает оргазма.

## 11. Поза «Распускающийся цветок»

Женщина ложится на спину, а мужчина, сидя перед ней на корточках, глубоко погружает свой *лингам* в *йони*. Глубоко проникнув, он поднимает ее ноги вверх и ритмично сводит их, тесно прижимая одну к другой, а затем отпускает.

### Женщина на боку (3 позиции)

#### 1. Поза «Устранение преград»

Женщина ложится на правый или на левый бок, а мужчина также ложится на бок рядом с ней. Он перекидывает ногу через ее бедро, другая его нога остается на постели. *Ананга-ранга* указывает, что это поза подходит только для женщин, которые достигли полного расцвета; при занятиях же любовью с юной девушкой она неэффективна.

#### 2. Поза «Краб»

Оба партнера лежат на боку, обратившись лицом друг к другу. Мужчина лежит между бедер женщин, одна нога которой располагается под телом партнера, а вторая забрасывается ему за спину.

#### 3. Поза «Равновесие», или уравновешенная поза

Мужчина и женщина ложатся на бок, вытягиваются и стараются не двигать своими руками и ногами. Не меняя положения своих конечностей, они занимаются любовью крайне нежно и мягко, концентрируя свое внимание на ритме и дыхании. В этой позе крайне важной считается синхронность вдоха и выдоха.



Поза «Равновесие».

**Сидячие позы (10 вариаций)**

**1. Поза «Лотоса»**

Мужчина садится, скрещивая ноги в излюбленной йогой позы – так называемой падмасане. Женщина садится ему на колени, лицом к партнеру. Она обвивает его за талию ногами и опускает ему руки на плечи. Женщина аккуратно и мягко впускает *лингам* партнера в свою *йони*. В позе «Лотос» половые органы партнеров находятся в максимально тесном контакте, и никакой нужды в дополнительных телодвижениях нет.

**2. «Самостоятельная» поза, или поза «Сотворение себя». Она называется также движением бедра, или позой верхней ноги.**

Мужчина занимает такое же положение, как и в позе «Лотос», женщина садится ему на колени. Она должна подложить ладонь себе под пятку и немного приподнять одну свою ногу. Двигая этой ногой взад и вперед и следя за реакциями партнера, она может доставлять ему необычные и изысканные ощущения.

**3. Поза «Слияние Солнца и Луны»**

Мужчина по-прежнему сидит в позе «Лотос», а женщин располагается у него на коленях. Они крепко обнимают друг друга за шею. Занимаясь любовью, они помогают друг другу руками, и их любовные движения соответствуют движениям их рук.



Поза «Слияние Солнца и Луны».

С раджастханской миниатюры, XVIII век

#### **4. Поза удержания руками, или «Тушение огня»**

Мужчина усаживает партнершу себе на колени. Когда *лингам* и *йони* встречаются, мужчина берет в свои руки ступни партнерши, а она заводит руки за спину и берет его ступни. Они совершают движения, держа в руках ступни друг друга. Эта поза, как утверждает *Ананга-ранга*, способствует циркуляции сексуальной энергии по замкнутой цепи, что приносит не только наслаждение, но и молодость партнерам.

#### **5. Поза «Обретение и удержание»**

Женщина садится на колени к сидящему мужчине и подводит свои ноги партнеру под руки. Он подхватывает любимую локтями под колени и держит ее руками за шею и плечи. Он покачивает ее взад и вперед, до тех пор пока она не достигнет бурного оргазма.

#### **6. Поза «Черепаша»**

Женщина садится к мужчине на колени, и его *лингам* вставляется в *йони*. Задачи партнеров заключается в том, чтобы прижаться губами к губам, руками – к рукам, а ногами – к ногам. Это тесная, сплоченная поза, при которой партнеры тесно соприкасаются сразу многими участками тела, она способствует обмену жизненными энергиями, и в ней заключается ключ к обретению долголетия обоими любовниками.

#### **7. Поза «Парные ноги», или «Близнецы»**

Мужчина садится широко расставив ноги, женщина садится между разведенных ног партнера. Он вставляет свой *лингам* в *йони*, а после этого сжимает партнершу бедрами.

#### **8. Поза «Кольцо», или «Круговая» поза**

Эта поза довольно сильно напоминает позу «Черепаша». Помимо того что ноги соприкасаются с ногами, руки – с руками, а губы с губами, партнер-мужчина подхватывает руками под колени обе ноги партнерши. Он должен подвести обе ноги партнерши себе под руки на уровне локтей.

#### **9. Поза «Набегающая волна», или «Рычащая» поза**

Эта поза идеально подходит для физически сильного мужчины и легкой женщины. Женщина садится на колени мужчины; он же поднимает ей ноги и подводит под них свои руки. Введя *лингам* в *йони* и раскачивая

партнершу руками из стороны в сторону, он доводит ее до экстаза. Эта поза способна подарить женщине огромное наслаждение.



Поза «Набегающая волна».

*С восточноиндийской миниатюры, XIX век*

### **10. Поза «Обезьяна»**

Любовники принимают положение, аналогичное тому, которое они занимали в позе «Рычащая». Отличие заключается в том, что, держа ноги женщины в руках, мужчина раскачивает ее не из стороны в сторону, а назад и вперед. Это поза требует от мужчины больших физических усилий, и желательно, чтобы он был достаточно физически развит.

## **Позы стоя (3 варианта)**

### **1. Коленно-локтевая поза**

Эта поза требует от мужчины огромной физической силы. Партнеры встают лицом друг к другу, мужчина подхватывает женщину под колени. Когда он поднимает ее до уровня собственной талии, она вводит его *лингам* в свою *йони* и обнимает партнера за шею обеими руками. Покачиваясь назад и вперед и из стороны в сторону, любовники, позабыв обо всем, без остатка отдаются любви.

### **2. «Три шага бога Вишну»**

Любовники встают лицом к лицу. Мужчина берет одну из ног женщины, поднимает ее до уровня своего бедра и в этом положении придерживает ее рукой. Другой ногой женщина опирается о землю.

### 3. Поза «Славы», или «Прославленная» поза

Любовники становятся лицом друг к другу. Затем женщина очень крепко обвивает мужчину руками за шею и запрыгивает на него, обхватив его талию своими ногами. Женщина висит на любовнике, сжимая своими бедрами его талию. Он поддерживает ее на весу, подхватив ладонями под ягодицы. Покачиваясь взад и вперед, партнеры доводят друг друга до обоюдного экстаза



«Прославленная» поза.  
Современный рисунок

### **Позы, в которых женщина лежит на животе (2 варианта)**

#### 1. Поза «Корова»

Женщина становится на четвереньки. Мужчина подходит сзади, берет партнершу за талию, прижимается своим животом к ее пояснице и после это овладевает ей так, как бык забавляется с коровой.

#### 2. Поза «Слон»

Женщина ложится на кровати ничком, следя за тем, чтобы и лицо ее, и грудь, и живот, и бедра прижимались к постели. Ноги она при этом должна сложить в коленях. Мужчина опускается на нее сверху. Подтягивая свои колени вперед, подобно слону, и как бы подкапываясь под женщину, он подводит их под ягодицы партнерши. Женщина же в этот момент должна приподнять свои ягодицы немного вверх и совершать ими приглашающие движения. Он вводит свой *лингaм* в *йони*.





Поза «Слон».

*С восточноиндийской миниатюры, XIX век*



Перевернутая поза.

*С раджастханской миниатюры, XVIII век*

**Позы, в которых женщина находится сверху и играет мужскую роль (3 варианта)**

### **1. Перевернутая поза**

Женщина ложится сверху на партнера, прижимаясь своими напрягшимися сосками к его груди. Она ласкает руками его живот, а потом берет *лингам* партнера рукой и вставляет его в свою *йони*. Яростно работая бедрами, она доводит мужчину до совершенного исступления.

### **2. Поза богини Кали, или «Пчела, жужжащая над мужчиной»**

Женщина в этой позе имитирует поведение большой пчелы, собирающей пыльцу с цветка. Опрокинув мужчину навзничь, она садится над ним на корточки и глубоко погружает его эрегированный *лингам* в свою *йони*. После этого она начинает совершать вращательные движения своим тазом, сидя на *лингаме* партнера и как бы «выдаивая» его. Вращательные движения позволяют женщине полностью удовлетворить себя и доставить

своему партнеру неопишемое наслаждение.

### **3. Поза «Вознесение», или поза «Восход Солнца»**

Женщина, которая еще не полностью удовлетворена после продолжительного любовного поединка, может попросить мужчину лечь на спину. Затем она садится, скрестив свои ноги, ему на бедра и вставляет его *лингам* в свою *йони*. Она двигает тазом вверх и вниз, взад и вперед, приподнимаясь и вновь погружая в себя *лингам*. То увеличивая, то снижая темп, она получает огромное удовольствие.

Основная идея *Ананги-ранги* заключается в том, что мужчина может по-разному доставлять удовольствие женщине. Это помогает избежать развития сексуальной дисгармонии и ссор между любовниками, уставшими от однообразия и повторения одних и тех же позиций.



Поза «Пчела, жужжащая над мужчиной».

*С мухайской картины, XVIII век*

«Мужчина может жить со своей избранницей, как с тридцатью двумя различными женщинами, все время избирая разные способы услаждения ею. При таком подходе скука в любви становится попросту невозможной».

## Глава 20

# Девять поз Девы Тьмы. Секреты наслаждения и обретения идеального здоровья

Исследователям восточного искусства любви известен древний даосский трактат под названием «*Сексуальное руководство Девы Тьмы*». Он относится ко времени правления династии Суй (590—618 гг. н. э.). Этот текст имеет классическую форму диалога между наставницей в сексе и *Желтым Императором*. *Дева Тьмы* – одна из трех наставниц, которые в даосской традиции обучают мужчину таинствам секса. *Желтый Император* — это первый мифический правитель Китая, который обучил человечество различным ремеслам и искусствам, необходимым для развития цивилизации. Он правил в незапамятные времена, в эпоху золотого века, когда не было в мире ни войн, ни несчастий, ни болезней. Таким образом, у *Желтого Императора* было предостаточно времени для того, чтобы достигнуть совершенства в сексуальных упражнениях, и, достигнув этого совершенства и став непревзойденным мастером в искусстве любви, он обрел бессмертие и поднялся на небо вместе с двенадцатью сотнями своих жен и наложниц.

Девять поз *Девы Тьмы* были созданы специально для того, чтобы, практикуя их, человек мог оказывать наиболее благоприятное воздействие на свое здоровье. Исцеляющий эффект занятий любовью был хорошо известен древним даосам. Если позы и любовные ритмы подбираются правильно, то любые болезни могут быть преодолены с легкостью. *Дева Тьмы* уделяет особое внимание и любовным позам, и движениям, и могуществу ритма.

### 1. Поза «Следы тигра»

Женщина должна встать на четвереньки, приподнять свои ягодицы и опустить вниз голову. Мужчина же встает на колени позади нее и берется за талию партнерши. После этого вонзает в ее *Киноварную Пещеру* свой *Нефритовый Ствол*. Очень важно, чтобы мужчина проник глубоко, перемежая пять мелких любовных движений с восемью глубокими. Удерживаясь от семяизвержения, он должен продолжать двигаться до тех

пор, пока *Грот Наслаждений* женщины не начнет сокращаться и расширяться вновь, обильно извергая эссенцию инь. Тогда мужчина должен отдохнуть. Этот способ занятия любовью способствует предотвращению ста болезней и одновременно увеличивает мужскую силу.



Поза «Следы Тигра».

С японской гравюры Китагава Утамаро, около 1799 года

## 2. Поза «Верхом на черепахе»

Женщина ложится на спине и поднимает ноги вверх, согнув их в коленях. Мужчина помогает ей, приближая ноги партнерши к ее грудям. После этого он вводит свой *Нефритовый Стебель* в ее *Маленькую Девочку*. Чередую глубокие проникающие движения с мелкими, он должен удерживать семя. Этот метод занятий любовью позволяет женщине двигаться в такт с мужчиной. Женщина обретет великое наслаждение, и ее *Любовный Грот* извергнет из себя влагу, а мужчина должен попытаться вобрать ее в себя с помощью своего *Нефритового Ствола*. Когда женщина достигнет оргазма, мужчина должен прекратить движения. Правильное применение техники во время занятий любовью в позе «Верхом на черепахе» увеличит сексуальные силы мужчины в сотни раз, а женщина обретет великое наслаждение.

## 3. Поза «Нападение обезьяны»

Женщина опускается на спину, поднимает ягодицы и поясницу. Партнер же поднимает и сгибает ее ноги таким образом, чтобы ее колени касались грудей. Мужчина помещает женщину в эту позу силой, так, как будто он разгневан на нее. Он вонзает свой *Нефритовый Стержень* в ее *Благовонную Пещеру*. Далее он должен ритмически двигаться до тех пор, пока любовный сок из *йони* не начнет изливаться ливнем. Как только

женщина испытает оргазм, мужчина должен прекратить движения, удерживая семя. Если заниматься любовью так, то можно исцелиться от ста болезней.



Начальный этап позы «Нападение обезьяны».  
Живопись тушью на холсте, около 1640 года

#### **4. Поза «Греск»**

Женщина ложится на постель лицом вниз, вытянув свои ноги. Мужчина ложится на спину женщины и приподнимает ее ягодицы так, чтобы можно было вставить своего *Дипломата* в ее

*Жемчужную Раковину*. Он должен входить в нее, перемежая шесть мелких любовных толчков с девятью глубокими, до тех пор пока ее возбуждение не достигнет самого пика и ее *Любовный Грот* не наполнится влагой. Мужчина должен удерживать семя, постепенно доводя дело до того, что *йони* партнерши начнет ритмически сокращаться и расширяться. Этот метод занятия любовью является эффективным для излечения ста болевых ощущений в теле.

#### **5. Поза «Поворот дракона»**

Женщина ложится на спину, а мужчина опускается сверху, опираясь коленями о постель. Женщина поднимает свои *Драгоценные Врата* и вставляет его *Нефритовый Ствол* в свою *Загадочную Пещеру*, в то время как он ласкает верхнюю часть ее тела. Партнер начинает медленно двигаться, чередуя два глубоких проникающих движения с восемью мелкими толчками. Его *Нефритовый Ствол* в идеале должен быть введен в *йони* партнерши в тот момент, пока еще не обрел полную жесткость, и извлечен, когда еще тверд и крепок. В том случае, если мужчина совершает движения энергично и сильно, его здоровье будет процветать, сто болезней уйдут, а женщина обретет блаженство и радость.

## 6. Поза «Феникс, трепещущий крыльями»

Женщина ложится на спину и поднимает вверх ноги. Мужчина встает на колени между ее бедрами, поддерживая себя и опираясь ладонями о кровать. Он вставляет свой *Нефритовый Ствол*, глубоко проникая в ее *Драгоценные Врата* и энергично двигаясь. Гармонизируя ее движения со своими, он должен перемежать три мелких движения восьмью глубокими, крепко прижимаясь к ее ягодицам так, чтобы ее *Роза Любви* начала сокращаться и расширяться, выплескивая из себя любовную жидкость. Мужчина должен удерживаться от семяизвержения и привести женщину к оргазму.



Поза «Феникс, трепещущий крыльями».

С раскрашенного свитка школы Хокусай, Япония, примерно 1830 год

## 7. Поза «Вылизывающий кролик»

Мужчина ложится на спину и вытягивает ноги. Женщина садится на него верхом, обхватывая его ноги коленями. Она повернута спиной к партнеру и смотрит на его ступни. Женщина вставляет его *Нефритовый Стержень* между *Струнами своей Лиры* и начинает движения. Когда она достигает пика наслаждения, из ее *Киноварной Пещеры* начинает изливаться любовная влага. Ее лицо искажается великой радостью.



Поза «Вылизывающий кролик».

*С японской гравюры, Моронобу, около 1682 года*

### **8. Поза «Журавли со сплетенными шеями»**

Мужчина принимает положение сидя, а женщина садится к нему на колени, лицом к партнеру и раздвинув ноги. Она обхватывает его руками за шею, а он вонзает глубоко свой *Нефритовый Ствол* в ее *Драгоценные Врата*. Подхватив партнершу под ягодицы, мужчина помогает любимой совершать движения вверх и вниз. Мужчина должен удерживать семя до тех пор, пока женщина не доведет себя до оргазма и ее выделения не начнут изливаться. Когда женщина получит полное удовлетворение, партнеры должны отдохнуть, при этом не отстраняясь друг от друга и не совершая никаких движений. Этот метод занятия любовью эффективен при исцелении от болей в позвоночнике, суставных и мышечных болей.

### **9. Поза «Рыбья чешуя»**

Мужчина должен лечь на спину, а женщина усесться на него верхом и вытянуть свои ноги вперед. Далее мужчина осторожно, аккуратно и неглубоко вводит свой *Нефритовый Ствол* в ее *Маленькую Девочку* и останавливается. Он должен поигрывать внутри нее своим *Стволом*, резвясь, словно дитя у груди своей матери. Все любовные движения должны совершаться исключительно партнершей, которая должна растянуть свой оргазм так долго, насколько это вообще возможно. Мужчина должен удерживать семя и довести женщину до оргазма. Этот метод занятий любовью лечит психические расстройства и нарушения, связанные с различием темпераментов партнеров.

Как мы видим, во всех девяти позах *Девы Тьмы* важнейшим и необходимым фактором является полное сексуальное удовлетворение женщины. Мужчина должен удерживать семя и поддерживать циркуляцию сексуальной энергии по своему организму, не давая ей выхода наружу. Такое сексуальное взаимодействие создает специфические энергетические потоки, оказывая заметное воздействие на дыхание, сердцебиение и циркуляцию крови. Инь-эссенция женщины усиливает силу мужчины, питая и наделяя энергией все его тело. Сознательное удержание семени позволяет мужчине дать своей партнерше максимум блаженства и обрести исцеление от болезней и благотворную жизненную силу самому. Это главная сексуальная тайна даосизма.

«Если хотя бы раз в своей жизни мужчина осуществит любовный акт без излияния семени, тогда его жизненная сила преумножится. Если он сделает это дважды, его зрение и слух сделаются предельно ясными. Если он добьется этого трижды, все болезни его тела исчезнут. Если четырежды, внутренний покой снизойдет на его дух. Если пять раз, тогда циркуляция его крови улучшится. Если шесть раз, тогда потенция его увеличится и он обретет невиданные сексуальные возможности. Если семь раз, то все мускулы его приумножат свою силу и обретут молодую упругость. Если он удержится от извержения семени восемь раз, тогда все его тело будет сиять и излучать внутренний свет. Если он совершит это девять раз, многократно увеличится продолжительность его жизни».

Все даосские источники подчеркивают важность полноценного и регулярного секса для мужчины: «Если человек по каким-либо причинам воздерживается от сексуального акта, тогда его Внутренний Дух не развивается. Если он пренебрегает занятиями любовью с женщиной, тогда обмен инь и ян останавливается. Как же тогда он сможет поддерживать свои жизненные силы? Мышцы его неминуемо станут дряблыми, слух и зрение ослабеют, кровь станет вязкой, и взор угаснет.

Возродить в себе жизненные силы путем частых сексуальных контактов с женщиной, заменяя «старые» энергии «новыми», – вот истинный путь к реальному здоровью и благополучию. Если мужчина знает, как заниматься любовью, не извергая семени, тогда его жизненная сила остается при нем. Вот в чем состоит великая тайна жизни, которая приносит большую пользу мужской половине рода человеческого».



## Глава 21.

# Техника движений мужчины

В *Камасутре* мы находим описания девяти различных типов движений мужчины во время полового акта.

### 1. Движение вперед

*Лингам* движется вперед, находясь непосредственно в *йони*.

### 2. Вращение

Мужчина берет свой *лингам* рукой и, вращая его, прикасается к *йони* во всех местах.

### 3. Пронзание

*Лингам* мужчины вонзается в верхнюю часть опустившейся *йони*

### 4. Потирание

*Лингам* мужчины трется о нижнюю часть *йони*.

### 5. Удар

Мужчина немного отводит *лингам* от *йони* партнерши и после этого делает возвратное движение, для того чтобы с силой вонзиться в нее.

### 6. Удар вепря

Так называется движение, при котором *лингам* воздействует только на одну часть *йони*.

### 7. «Ласточкин кувырок»

Мужчина вводит *лингам* довольно глубоко в *йони*. Глубоко погрузившись, его *лингам* движется вверх и вниз и при этом не извлекается наружу. Это очень страстное и сильно стимулирующее женщину движение должно выполняться в преддверии оргазма.

### 8. Нажим

*Лингам* находится глубоко в *йони* и еще глубже вжимается в нее.

### 9. Совместный нажим

Мужчина и женщина, тесно прижавшись друг к другу, не отстраняются. Партнеры по очереди совершают вжимающиеся движения. Этот прием способствует быстрому наступлению оргазма.

Когда женщина оказывается сверху и берет на себя активную, мужскую, роль, она может совершать все девять движений мужчины.

*Камасутра* утверждает, что на протяжении всего любовного акта мужчина должен чрезвычайно внимательно следить за реакциями

партнерши. Он должен прикасаться и ласкать те части женского тела, на которые в данный момент смотрит его партнерша. Мужчина должен овладеть искусством понимать состояние женщины. По ее движениям и звукам, которые она издает во время занятий любовью, он должен уметь определять, в каком состоянии она находится и какой тип движений *лингама* для нее наиболее желанен.

Древний индийский трактат о любви Ананга-ранга утверждает:

«Одна из главных задач и одно из самых необходимых умений мужчины заключается в том, чтобы удерживаться от семяизвержения как можно дольше и в то же самое время всеми силами ускорять приближение к пику наслаждения женщины. Женская страсть разгорается в много раз медленнее, чем у мужчины, и желание женщины куда сложнее пробудить, нежели желание мужчины. Женщина нуждается в продолжительных ласках и объятиях, и если ее этих ласк и объятий лишит, то тогда она очень часто впадает в раздражение и теряет охоту заниматься любовью. Женщину не просто удовлетворить одним любовным актом. Очень часто требуется второй любовный акт, для того чтобы полностью возбудить женщину, и только после второго акта у нее наступает тотальный оргазм.

У мужчины же все происходит наоборот. Перед первым актом он полон сил и желания, во втором любовном акте его пыл растрачивается, мужчина трезвеет и охлаждается. При третьем акте мужчина зачастую вял и почти лишен желания».

Таким образом, мы видим, что главная задача мужчины не в том, чтобы стремиться получить наслаждение самому, а в том, чтобы доставить это наслаждение партнерше. Разумеется, мужчина должен удерживаться от преждевременной разрядки и контролировать себя, следя за тем, чтобы не достичь экстаза намного раньше, чем это сделает его партнерша.

Древние даосы и вовсе считали, что главное искусство мужчины заключается в том, чтобы уметь удерживаться от семяизвержения. Даосские адепты единодушно выступали против эякуляции, считая, что слишком поспешное, небрежное и безрассудное растрачивание семени приводит к утрате мужчиной необходимых жизненных сил. Древние китайские врачи считали, что число эякуляций «не должно превышать двух-трех на каждые десять соитий». А некоторые даосские источники еще более радикальны в этом вопросе: мужчина не может позволить себе более

одной эякуляции на целых 100 сношений! Чем старше мужчина, тем реже он должен извергать свое семя. Даосы считали, что мужчина, занимаясь сексом без эякуляции и накапливая семя, способен достигнуть бессмертия.

Не знаем, как насчет бессмертия, а вот различных способов регулировать свою эякуляцию даосы действительно оставили нам немало. Приемы эти позволяют значительно увеличить продолжительность полового акта, продемонстрировав своей партнерше поистине потрясающие мужские способности.

Китайские врачи дают начинающим любовникам-мужчинам весьма прагматичные и очень действенные советы. Для начала новобранцу армии любви рекомендуется попрактиковаться на не слишком красивой и не слишком молодой женщине (!) – той, «чьи *Нефритовые Ворота*» не слишком тесны. Именно с такой партнершей юноша сможет научиться всецело властвовать и полностью управлять собой. Слишком красивая, юная, свежая женщина заставит новичка слишком быстро возбудиться и полностью утратить контроль над собой, а тесное и узкое влагалище, характерное для молоденьких и неопытных женщин, приведет к слишком быстрой разрядке.

Второй совет заключается в том, что мужчина перво-наперво должен научиться входить во влагалище мягко и выходить с силой. Для начала неопытный мужчина должен испробовать следующую последовательность фрикций – три мелких толчка и один глубокий. Чередуя свои движения по указанному принципу, он должен постараться сделать 81 толчок за один вход.

Освоив метод три мелких и один глубокий толчок, мужчина может испробовать технику пять мелких толчков и один глубокий. Далее он может производить движения таким образом, чтобы за девятью мелкими толчками следовал один глубокий. Начинаящий любовник должен производить толчки плавно и медленно. Так, ему предстоит выполнить сначала один заход, потом два, а затем и три.

При овладении приемами контроля семяизвержения мужчина должен постараться абстрагироваться от своих чувств к партнерше, на какое-то мгновение забыть о том, что он ее любит, что она вызывает в нем жгучее желание. Некоторые современные западные сексологи рекомендуют в момент соития думать не о женщине, а о чем-то совершенно постороннем, например о выборах в Государственную Думу или о предстоящем завтра футбольном матче. Но это далеко не самый лучший способ, поскольку он превращает занятие любовью в некое подобие физкультуры. А во-вторых, лишь совершенно бесчувственный и неживой автомат способен думать о

футболе в подобный момент.

Даосы разработали куда более совершенные методы торможения эякуляции. Так, например, при выполнении трех мелких и одного глубокого толчка мужчина может закрыть глаза и рот и дышать глубоко, мерно и спокойно через нос, что позволит ему не задохнуться. Но как только он почувствует, что чересчур возбужден и теряет над собой контроль, должен тотчас прервать толчки, одним быстрым движением оторваться от тела партнерши и вытащить свой *Нефритовый Стебель* до того уровня, когда в *Драгоценных Воротах* женщины останется не больше одного дюйма (чуть менее трех сантиметров). Спустя некоторое время, мужчина должен глубоко вздохнуть и одновременно втянуть низ живота таким образом, как если бы он сдерживался. Как только мужчина успокоится и восстановит внутреннее равновесие, он может возобновить толчки.

Мужчине следует помнить о том, что движения следует прекращать до того, как наступит по-настоящему сильное, максимальное возбуждение. Если же он оторвется от партнерши, будучи уже максимально возбужденным, и втянет живот, то существует угроза того, что семя не повернется вспять, а уйдет в его мочевой пузырь или почки. Это чревато целым рядом заболеваний, например воспалительными процессами в мочевом пузыре или почках. Так что лучше прекратить толчки слишком рано, нежели слишком поздно.

Практикуя этот метод, мужчина не только сохранит свою энергию, но и обретет большую уверенность в собственных силах.

Помимо метода сдерживания или «запирания» семени, древние даосы советуют использовать технику сдавливания. Она очень проста в применении, ее можно практиковать почти во всех сексуальных позах. Суть этого приема заключается в том, что средним и указательным пальцем мужчина нажимает на точку, расположенную у него в промежности ровно посередине между мошонкой и задним проходом. Точка между мошонкой и анальным отверстием является местом расположения протока, по которому должно пройти семя при извержении. Нажатие на эту точку способно развернуть любые выделения обратно в область простаты. Нажим продолжается не более четырех секунд. Одновременно с этим мужчина должен сделать глубокий вдох. Преимущество данного приема заключается в том, что мужчине совсем не нужно извлекать свой член из влагалища. Его партнерша вполне может и не заметить данного ухищрения, так как их генитальный контакт не прервется ни на секунду.

В трактате даосского магистра Туна приведена и такая информация:

«Ответственность за то, чтобы женщина достигла пика своего наслаждения, неизменно возлагается на мужчину. Когда он почувствует, что готов извергнуть семя, то он должен совершить несколько коротких ударов между Струнами ее Лиры и Пещерой Виноградной Лозы (влагалищными губами и внутренней частью влагалища). Он должен совершать примерно такие же движения, какие совершает младенец, когда касается губами сосков своей матери. Мужчина должен закрыть глаза и сосредоточить свое сознание. Прижав кончик языка к верхнему нёбу, он должен выгнуть спину и вытянуть шею. Широко раздувая ноздри и оттянув назад плечи, он должен закрыть рот и дышать через ноздри. Это удержит его от эякуляции и позволит семени вернуться назад».

Мужчинам же, чей возраст приближается к пожилому, рекомендуется раз и навсегда избавиться от мысли о том, что они обязаны эякулировать всякий раз, когда занимаются сексом. Женщина же должна чувствовать физические потребности и возможности своего любовника так же, как и свои собственные. Она не должна требовать, чтобы он кончал каждый раз, когда они предаются любви. Даосские и тантрические учения подчеркивают, что западный взгляд на секс, как на гонку оргазмов (кто быстрее достигнет оргазма), приводит как к физическому изнеможению, так и к неважному психоэмоциональному состоянию обоих партнеров. Выполняя все советы даосов по удержанию семени, мужчина в возрасте очень скоро заметит, что вполне способен не только к весьма продолжительному половому акту, но и к более частым занятиям любовью, нежели раньше. К тому же он увидит, что его партнерша достигает куда более полного удовлетворения.

Большое значение даосские мастера любви придавали стилю и глубине мужских толчковых движений.

Даосы выделяли шесть различных стилей.

### **1. Раскрытие устрицы**

Мужчина вгоняет свой *Нефритовый Ствол* в *Киноварную Пещеру* женщины челночным движением вперед-назад, таким образом, как если бы речь шла о раскрытии устрицы.

### **2. Поиски прекрасного нефрита**

Мужчина совершает толчок вниз, как бы разбивая камни в поисках прекрасного нефрита.

### **3. Железный пестик в медной ступке**

Резкими и сильными движениями мужчина толкает свой *Нефритовый Стебель* в направлении клитора, таким образом, как если бы он толк пестиком в ступке.

#### **4. Пять молотов кузнеца**

Мужчина должен двигать свой инструмент туда и обратно, ударяя то в левую, то в правую сторону *Драгоценных Врат* женщины, уподобляясь кузнецу, придающему форму железу пятью молотами.

#### **5. Смещение двух лавин**

*Нефритовый Стержень* и *Драгоценные Врата* женщины должны сильно и тесно тереться друг о друга, подобно смешавшимся лавинам.

#### **6. Подготовка почвы для поздней посадки семян**

Орудие мужчины движется взад и вперед, нанося короткие и медленные удары, подобно тому, как крестьянин готовит почву для поздней высадки семян.

Наряду со стилем толчков большое значение для даосов имеет также их глубина.. У древних китайцев (точно так же, как и у индийцев в *Камасутре*) влагалища классифицировались в зависимости от размеров и имели восемь названий:

1. «*Струны Лютни*» (3 сантиметра)
2. «*Зубцы Водяного Каштана*» (5,8 сантиметра)
3. «*Маленький Ручей*» (7,65 сантиметра)
4. «*Черная Жемчужина*» (10 сантиметров)
5. «*Долина*» (12,8 сантиметра)
6. «*Глубокая Камера*» (15,25 сантиметра)
7. «*Внутренняя Дверь*» (17,6 сантиметра)
8. «*Северный Полюс*» (20,3 сантиметра)

Мужчина должен помнить об этих размерах и соизмерять их с глубиной наносимых им ударов. Также нужно учитывать и то, что каждый толчок обязательно должен соотноситься с дыханием. Если мужчина во время полового акта будет совершать только мелкие толчки, то велика вероятность того, что ни он, ни его партнерша так и не получат настоящего удовлетворения. Если же, наоборот, толчки мужчины будут слишком глубоки, то велика возможность того, что он своими действиями причинит женщине боль.

Ни для кого не является секретом, что многие мужчины порой страдают от временной импотенции. В подобном состоянии мужчина испытывает явное желание заниматься любовью, но при этом его плоть

никак не реагирует на это самое желание. На Западе да и, разумеется, в нашей стране мужчина считается несостоятельным и беспомощным, если его *лингам* не отвердевает и не встает. Единственный случай подобной неудачи может ввести европейского или российского мужчину в состояние глубочайшего уныния, вызвав в нем и надолго закрепив сознание собственной неполноценности, неуверенность в своих силах. Даосы же отнюдь не считают единичный случай неудачи трагедией. Напротив, даосские врачи предлагают удивительно действенный метод разрешения этой проблемы. Причем проблему эту можно разрешить, не прерывая любовного поединка. Даосы советуют мужчинам расслабиться и не думать о наличии или отсутствии эрекции, сосредоточив все свое внимание на эротической стимуляции партнерши. Китайский врач *Су Нью* рекомендует на время забыть о своем «инструменте» и полностью сосредоточиться на теле любимой, на ее красоте и свежести, на упругости ее кожи. Мужчина должен знать и постоянно помнить о том, что грамотный любовник в состоянии удовлетворить партнершу и без применения своего *Нефритового Стебля*. К сожалению, многие мужчины, по-видимому, даже не подозревают о том, что удовольствие женщина можно доставить не только непосредственным проникновением, но и многими другими путями, например при помощи рук, губами или языком. При этом мужчина получает чувственное наслаждение не только от внешних физических данных партнерши, но и от ощущения запаха ее кожи, ее секретов. Лаская спину женщины, осторожно посасывая соски до их отвердения, поглаживая наружные половые органы, щекоча ее клитор языком с последующим проникновением внутрь, мужчина способен довести свою партнершу до такого состояния, что вся она будет затоплена своей смазкой. В этом случае столь сильное возбуждение женщины передастся и мужчине, вызвав у него долгожданную эрекцию.

При отсутствии эрекции мужчина также может использовать даосскую технику, называемую методом *мягкого ввода*. Далеко не всем любовникам известен тот факт, что мужчина вполне способен вставить свой *Нефритовый Ствол* во влагалище партнерши и без эрекции. Он может проделать это при небольшой помощи своих пальцев. Если он обладает некоторым практическим опытом и имеет искусные руки, то он в состоянии произвести полноценный половой акт и при совершенно вялом пенисе. Вводя его в *Киноварную Пещеру* партнерши, он доставит небывалое наслаждение как ей, так и самому себе.

Мягкий ввод, будучи произведенным по всем правилам, способен стать новым возбуждающим опытом, потрясающим сексуальным

открытием для женщины. При мягком вводе велика вероятность того, что, как только *Нефритовый Стебель* окажется внутри *Драгоценных Врат*, он станет тугим и твердым.

Оптимальными позами для мягкого ввода являются некоторые варианты поз на боку и мужчина сверху. Любовная пара должна изнурять друг друга ласками, до тех пор пока женщина как следует не возбудится. Не стоит торопиться и предпринимать попытку ввода до тех пор, пока из влагалища партнерши не выделится достаточное количество смазочной жидкости. Когда женщина возбудится, мужчина должен сложить пальцы таким образом, чтобы на основании пениса получилось некое подобие кольца и верхняя часть члена стала хотя бы немного жесткой; в противном случае будет невозможно совершать толчки. Давление пальцев работает по тому же принципу, что и тесно обхватывающее резиновое кольцо, надетое на корень пениса. Однако давление пальцев намного предпочтительней и эффективней любого искусственного средства.. Во-первых, мужчина сам может регулировать сжатие; во-вторых, он в любое время может при необходимости убрать свои пальцы или вновь прибегнуть к их помощи. К тому же в отличие от резинового кольца пальцы не могут поранить партнершу.

При выполнении описанных выше действий велика вероятность того, что большинство мужчин испытает самую настоящую естественную эрекцию.

Техника мягкого ввода одинаково подойдет как опытным любовникам, так и новичкам. Начинающему она позволит преодолеть неловкость и смущение, для опытного же мужчины, чей возраст приближается к пожилому, этот метод существенно снизит риск неудачи. И хотя бытует мнение, что владение техникой мягкого ввода необходимо только мужчинам с определенными расстройствами, это далеко не так. Никто не может быть полностью уверенным в своей эрекции и в том, что механизм не откажет в самый ответственный момент. А техника мягкого ввода гарантирует проведение полноценного полового акта вне зависимости от наличия эрекции.

Главной ошибкой, которую допускают партнеры во время полового акта, является установка на быстрое достижение оргазма, за которым следует потеря интереса к партнеру и полнейшая апатия. Обычно за это отвечает мужчина, потому что он быстрее приходит к оргазму и зачастую не удовлетворяет женщину.

К занятиям любовью не следует относиться как к стометровке, после



которой необходимо рухнуть в изнеможении. Такое отношение вызывает у партнера или партнерши чувство пустоты или отвержения. Этот феномен известен ученым-сексологам как *посткоитусная депрессия* (депрессия после механического и быстрого полового акта). Когда партнеры хорошо знают сексуальные потребности друг друга, взаимная адаптация становится естественной и простой.

Длительная прелюдия является необходимым условием, для того чтобы достичь подлинной гармонии. Старайтесь избегать быстрого введения *лингама* в *йони* без прелюдии. В противном случае могут возникнуть серьезные проблемы (особенно у пожилых людей). В прелюдию должно входить все, что сексуально возбуждает партнеров, приводя их к гармонии как в физическом, так и в душевном, ментальном, плане. Восточные любовные трактаты говорят, что женщина подобна воде: закипает медленно, а после этого долго не остывает. Для мужчины верно обратное утверждение: его можно сравнить с огнем – быстро вспыхивает и столь же скоро гаснет. Однако, если найти гармонию в отношениях воды и огня, они могут преобразить друг друга. Вода и огонь порождают пар, который естественным образом поднимается кверху. Это движение аналогично подъему жизненной энергии по психонервным каналам и центрам. Во время сексуального единения этот подъем происходит спонтанно, когда возникает гармония и глубокое понимание смысла любовной игры.

Если в одном страсть уже кипит, а в другом только пробуждается, тогда пара должна постараться смешать и гармонизировать эти два состояния, вместо того чтобы каждый из партнеров шел своим путем. Любовная игра – это проявление искреннего желания, чтобы партнер достиг полного наслаждения и реализовал себя. Она не направлена на то, чтобы доставить максимум удовольствия только себе.

После оргазма ласки должны продолжаться. Здоровый плод подлинной любви созреет только в том случае, если заботливо возвращать то дерево, на котором он растет. После того как партнеры достигли оргазма, они должны еще некоторое время пребывать в интимном единении, прикасаясь друг к другу максимально возможным количеством точек тела. Это позволяет партнерам обмениваться тонкими энергиями и поглощать жизненные соки друг друга, что приносит обновление. Именно в этот момент партнеры могут познать друг друга мистическим, бессловесным, сверхвербальным путем.

После значительных физических усилий, продолжительного любовного акта, высвобождения сексуальной энергии и последующего

расслабления тело человека пребывает в совершенно особом состоянии. Это состояние способно привести ко взаимному поглощению. Когда партнеры лежат рядом неподвижно, их руки и ноги переплетены, *лингам* и *йони* пребывают в единении, то тогда они могут пережить полное слияние их отдельных личностей. Используйте это время для того, чтобы стать с партнером единым целым, позволив волнам экстаза по-прежнему охватывать вас.

Старайтесь не вскакивать сразу после оргазма. Не нужно нестись в ванную комнату, чтобы незамедлительно принять ванну или душ. Полежите вместе и насладитесь ощущением соприкосновения ваших тел, вкусом, запахом и внешним видом друг друга. Сознательно старайтесь смешать ваши сексуальные выделения и всосать. Ласкайте друг друга, играйте или разговаривайте, шутите и смейтесь, и вскоре вы почувствуете себя готовыми пережить еще один экстаз.

Как восточные любовные практики, так и современная сексология знают массу простых и в то же время поразительно эффективных способов для увеличения сексуальных возможностей мужчины. Для того чтобы придать своему *лингаму* крепость и силу, необходимо развивать и усиливать мышцы, которые отвечают за оргазм и семяизвержение. Эти мышцы в современной сексологии называются РС-мышцами (сокращение от латинского *musculus pubococcygeus*). Если вы принадлежите к числу тех мужчин, которые впервые слышат о существовании подобных мышц, то вам нужно почувствовать их. Лучший способ для этого – попытаться остановить струю во время мочеиспускания. Вы сможете остановить ее напряжением своих РС-мышц. Восточные легенды о духовных учителях, достигших высшего просветления, говорят о том, что эти учителя обладали уникальной способностью втягивать всю свою мочевую струю обратно в *лингам*, после того как первые капли ее уже коснулись земли.

Любая мышца, которая не испытывает должной нагрузки, со временем атрофируется и становится бесполезной. Поэтому мужчине просто необходимо упражнять и тонизировать свои РС-мышцы. Для этого можно порекомендовать следующие упражнения.

1. Мужчина должен сжимать свои РС-мышцы так сильно, как только может, и удерживать их в сжатом состоянии в продолжение двух секунд, а после этого полностью расслабить их.

2. Мужчина должен сжимать свои РС-мышцы так сильно и медленно, как только может, и удерживать их в сжатом состоянии в течение 15 секунд, а затем медленно расслабить их.

3. Мужчина сжимает РС-мышцы так сильно и медленно, как только может, и удерживает их в сжатом состоянии минимум одну минуту, затем полностью расслабляет их. Пауза между повторами упражнения должна составлять одну минуту.

При первом упражнении мужчина должен постараться довести число повторов до ста, при втором упражнении – до 25, при третьем – до 10. Постепенно наращивая нагрузку на свои РС-мышцы и регулярно практикуя эти упражнения в течение двух-трех месяцев, вы сможете достичь потрясающих результатов. Эти результаты выразятся в том, что половой акт станет более продолжительным, эякуляция станет более мощной, а оргазмы более интенсивными. Укрепление РС-мышц также в немалой степени способствует оздоровлению предстательной железы.

Мужской мультиоргазм – это переживание всех ощущений оргазма без эякуляции. В данном случае мужчина обретает способность эякулировать по собственному желанию – тогда, когда ему это вздумается. Не каждому мужчине изначально дана способность испытывать блаженство мультиоргазма. Но этому искусству может научиться абсолютно каждый.

Первым необходимым условием для достижения способности к мультиоргазму являются сильные РС-мышцы. На втором этапе мужчине необходимо овладеть техникой «помпы предстательной железы». Упражнение по овладению этой техникой займет около 45 минут. Для этого возьмите *лингам* в руку и начните стимулировать его. С помощью мастурбации доведите его до твердой эрекции. Отмечайте все ощущения на пути к «критическому моменту». Достигнув серьезного, но не предельного уровня возбуждения, жестко нажмите на точку в промежности между анальным отверстием и мошонкой. Давление должно производиться в течение нескольких секунд. Повторите этот прием 3—5 раз, сделайте глубокий вдох, удержите дыхание на несколько секунд, а затем сделайте выдох. Снова начните стимулировать себя, доводя до все более и более высокого уровня возбуждения. Так вы научитесь контролировать себя и на самой высокой стадии возбуждения.

Во время полового акта, достигая серьезного уровня возбуждения, применяйте технику «помпы». Напрягите свои мышцы на несколько секунд, затем расслабьте. Это уменьшит уровень вашего возбуждения на два-три пункта. Ваша эрекция также может уменьшиться. После этого продолжайте толчковые движения и во второй раз остановите себя на более высоком уровне возбуждения. Наконец, испытайте эту технику на самом пике наслаждения и перед самым критическим моментом сильно сократите РС-мышцы на такой долгий срок, на какой только сможете. Сделайте

глубокий вдох и задержите дыхание на несколько секунд. Широко откройте глаза. Старайтесь поднять экстатические ощущения снизу вверх через все ваше тело. Если все этапы будут выполнены правильно, вы минуете эякуляцию, испытав при этом все ощущения оргазма. Вы сохраните эрекцию и сможете продолжить половой акт.

Человечество изобрело массу методов и техник для увеличения размеров пениса. Одни из них направлены на удлинение, другие на утолщение доставшегося вам от природы *лингама*. Существуют и такие приемы, которые способствуют и тому и другому. Мы расскажем вам о наиболее эффективных техниках.

Можно применять горячие компрессы или смачивание теплой водой. Этот метод помогает растянуть кровеносные сосуды в пенисе и увеличить приток крови, насыщенной кислородом. Для выполнения этой процедуры нужно обернуть пенис махровой тканью, смоченной умеренно горячей водой. С той же целью можно встать под душ и направить струю теплой воды таким образом, чтобы она омывала ваш пенис (сначала попробуйте воду рукой). Затем примите горячую ванну. После этого ваш *лингам* должен слегка порозоветь и немного распухнуть.

Древняя техника «выдаивания» пениса пришла к нам с Востока. Традиционно она передавалась от отца к сыну, когда тот достигал половой зрелости. В результате повседневной тренировки пенис увеличивался до требуемых размеров. Эта техника подходит и для уже сформировавшихся *лингамов* взрослых людей. Выполняется следующим образом.

1. Начните тренировку с вялым пенисом. Нанесите на него и на руки гигиеническую смазку или масло.

2. Сожмите член большим и указательным пальцами.

3. Мягко сжимая, «выдаивайте» пенис вниз к головке. При этом он будет растягиваться в длину. Дойдя до головки члена, начните это же движение другой рукой.

4. Повторяйте процедуру от 15 до 30 минут, поочередно меняя руки.

5. Если вы почувствуете возбуждение или позывы к эякуляции, то остановитесь и подождите, пока ваша эрекция ослабеет, а затем продолжите «выдаивать» *лингам*.

Наносите на руки и на член побольше смазки. Смазку вы можете приобрести в косметических магазинах. Подойдет и та, которую женщины используют для снятия макияжа, но лучшими являются сексуальные смазочные материалы, которые продаются в современных секс-шопах. Старайтесь не сжимать член чрезмерно сильно. При сильных сжатиях вы

можете повредить кровеносные сосуды. Если при выполнении данной техники вы увидите красные пятна или точки, это означает, что ваша хватка слишком сильная. Сделайте паузу на 24—48 часов (за это время сосуды восстановятся) и затем вернитесь к практике.

«Выдаивание» рекомендуется выполнять 5–7 дней в неделю по 15—30 минут. Примерно через 6 месяцев вы заметите ощутимую разницу. Если бросить занятия через месяц-полтора, вы не сможете добиться ощутимых результатов.

Выполняя эту технику, вы направляете больше крови в *corpora cavernosa* (губчатые ткани пениса). Через некоторое время они растягиваются и позволяют вмещать в себя больше крови. Это увеличивает толщину пениса. В то же время данная техника позволяет растягивать ткани и связки пениса, что способствует удлинению *лингама*.

Растяжка пениса по 6—12 раз в день помогает удлинить суспензорные связки и ткани. Со временем фаллос удлиняется. Растяжка начинается с вялым или полувозбужденным членом. Сожмите головку пениса большим и тремя другими пальцами (без мизинца). Средний палец другой руки должен обхватить член ниже головки. Мягко и медленно вытягивайте пенис насколько можете, но без боли и дискомфорта. Удерживайте его в вытянутом положении 15—30 секунд. Повторите этот прием несколько раз. Выполняйте процедуру по-нескольку раз в день – после мочеиспускания, ванной, душа, вставая с постели или ложась спать.

Следующая техника, которую мы опишем, позволит мужчинам изменить форму члена, сделать головку более крупной и тем самым принести больше удовольствия своей партнерши. Начните стимуляцию пениса и продолжайте до тех пор, пока не добьетесь твердой эрекции. Затем обхватите ствол пениса рукой. Сильно сожмите его (но без боли и неприятных ощущений). Скользите рукой к головке члена, словно закачиваете в нее кровь. Это похоже на технику «выдаивания». Вы можете увидеть, как головка расширяется и темнеет от поступающей крови. Удерживайте руку в этом положении в течение нескольких секунд, а затем ослабьте хватку.

Надеемся, что приведенные нами советы окажут всем мужчинам помощь и позволят им существенно пополнить арсенал своих любовных приемов, позволяющих доставить истинное удовольствие как самому себе, так и любимой женщине.

## Глава 22

### Техники удержания семени

Восточные трактаты по сексу уделяют очень много места удержанию семени и сознательному управлению эякуляцией. Мы опишем некоторые методы, которые являются одновременно и самыми простыми, и самыми эффективными.

Так, даосский трактат династии Тан (618– 907 гг. н. э.) советует:

«Когда мужчина чувствует, что вот-вот извергнет семя, он должен крепко сжать губы и широко раскрыть глаза. В особенности он должен постараться успокоить дыхание, задерживая его настолько, насколько возможно, но нет необходимости заставлять себя что-то делать силой. Двигая руками вверх и вниз, производя дыхательные движения только нижней частью живота, он обретет контроль над дыханием и семенем. Позвоночник должен быть выпрямлен. Если необходимо, он должен нажать точку «пин-и» на 2,5 см выше правого соска указательным и средним пальцами левой руки, после этого выдохнуть и в тот же момент крепко сжать зубы. Это действие, несомненно, приведет к удержанию семени, так что оно сможет свободно подняться по телу и «напитать» мозг. Если семя свободно проливается, это может причинить вред духу мужчины».

Любое сознательное движение (например, рук, описанное в трактате *династии Тан*) позволяет контролировать и обеспечивать циркуляцию энергии, сосредоточивать разум и сознание. Нажатие на акупунктурную точку над правым соском создает так называемое короткое замыкание, которое помогает мужчине удержаться от семяизвержения. Стискиванием зубов достигается обильное слюноотделение, которое охлаждает и питает всю систему жизнедеятельности организма. Удержание семени и контроль дыхания помогают обрести власть над эякуляцией.

Еще один даосский текст, известный как «*Жизнеописания бессмертных*», содержит описание такой техники удержания семени:

«Вот какой путь имеется для того, чтобы заставить семя

«вернуться»... Когда мужчина чувствует, что вот-вот готов извергнуть семя, он должен крепко нажать на точку между мошонкой и анальным отверстием указательным и средним пальцами левой руки. В то же время он должен глубоко вдохнуть и стиснуть зубы, не задерживая при этом дыхания. Эта практика приведет к тому, что семя активизируется, но не будет излито. Вместо этого оно вернется из Нефритового Ствола и поднимется вверх. Этому методу обучал Люй Бессмертный, но требовал от своих учеников дать клятву, что они не будут распространять эту могущественную тайну среди непосвященных».

Даосский магистр *Хань Во-Цюань* дает лаконичное описание способов контролирования семяизвержения. В первую очередь он рекомендует мужчине не возбуждаться чрезмерно во время занятий любовью и не терять над собой контроль. Вначале мужчине следует научиться регулировать свой ритм. Он должен чередовать одно глубокое погружение *лингама* с тремя мелкими. Таким образом он должен совершить 81 повторение. В конце мужчина должен производить одно глубокое погружение *лингама* и девять мелких. Учитель добавляет – если мужчина чувствует, что он готов извергнуть семя, то должен прекратить движения и вывести свой *Нефритовый Ствол* настолько, чтобы только его кончик оставался внутри *Драгоценных Ворот* его партнерши. Частично извлекая свой *лингам* и водя им вокруг входа в *йони*, мужчина может втягивать в себя выделения *инь*, что принесет ему дополнительную жизненную силу. Один эзотерический тибетский текст называет этот прием «*доением Небесной Коровы*».

После того как его страсть успокоится, он может снова перейти к глубоким введениям. Магистр подчеркивает, что основная задача мужчины заключается в том, чтобы женщина быстро и часто достигала оргазма.

Прижимание кончика языка к верхнему нёбу непосредственно за верхними передними зубами – это еще одно превосходное средство контролировать семяизвержение. Это вызывает еще одно «короткое замыкание» и помогает остудить страсти. Втягивание воздуха через свернутый в трубочку язык также помогает успокоиться.

*Хань Во-Цюань* советует мужчине закрыть глаза и глубоко и мягко вдыхать через нос в том случае, если он хочет контролировать семяизвержение. Магистр уверяет, что мужчина никогда не должен хрипеть и прерывисто, одышливо дышать во время занятий любовью. Если же он будет делать это, то неизбежно потеряет контроль над собой и извергнет семя. И наконец, учитель *Хань Во-Цюань* утверждает, что мужчина должен

научиться удерживать семя в течение пяти тысяч движений любви до извержения семени. И тогда все его существо обретет великую жизненную силу.

Еще один даосский текст предлагает следующий метод:

«В тот момент, когда мужчина готов извергнуть семя, он должен поднять голову и задержать дыхание. Бросив гневный взгляд и водя глазами слева направо, он должен сократить мышцы живота, чтобы семя втянулось обратно и вошло в его жилы. Это совершенная практика приведет к улучшению зрения и усилению духа».

В тантрических трактатах мы обнаруживаем указания на те же самые техники контроля семяизвержения, что и в даосизме, за исключением использования акупунктурой точки «пин-и», расположенной над правым соском. Учение *Тантры* подчеркивает необходимость овладеть дыханием и мышлением и поставить их под сознательный контроль. Так как сексуальная йога основывается на совершенном владении техниками дыхательного контроля, неудивительно, что внешние средства контроля семяизвержения в ней практически не упоминаются, за исключением, пожалуй, произвольного, сознательного сокращения анального сфинктера. Будучи доведенным до совершенства, контроль анального сфинктера дает тот же самый эффект, как и нажатие на область между мошонкой и анальным отверстием. Контроль анального сфинктера – это техника, суть которой заключается в сознательных повторяющихся сокращениях мускулов, окружающих задний проход, что позволяет возвращать обратно вверх потоки энергии.

Вот еще один совет адептов Тантры:

«И тогда он должен задержать дыхание и начать сокращать нижнюю часть живота. Вообразив себе Божественного Будду, Чандамахаросану в сексуальном слиянии с Богиней Энергии Мудрости, ему следует вжать свою пятку в основание (мошонку), а язык – в кровлю (нёбо). Собирая свои колеблющиеся мысли и контролируя дыхание, он избежит того, что его семя прольется наружу».

Все описанные выше техники являются эффективными методами удержания семени. Овладев ими и применяя их во время сексуального



взаимодействия, каждый мужчина сможет значительно увеличить время полового акта, а значит, доставить тем самым массу удовольствий своей партнерше.

## Глава 23

# Сексуальные рецепты даосского мастера любви Магистра Туна

Мы имеем уникальную возможность впервые поделиться с отечественным читателями сексуальными приемами, представленными в любовном руководстве Магистра Туна. Магистр Тун предлагает серию игривых вариаций, разработанных на основе четырех основных сексуальных позиций, символизирующих четыре времени года – лето, осень, зиму и весну. Эти позы просто потрясают своей чувственностью и красотой и, несомненно, способны привнести в интимную жизнь партнеров невиданное доселе разнообразие.

Даосский Магистр Тун пишет:

«Из всех явлений и действий, способствующих процветанию человечества, ни одно не сравнится с любовным актом. Любовный акт между женщиной и мужчиной сотворен по образу и подобию Неба и принимает форму Земли. Те, кто понимает его значение, могут многократно увеличить свои силы и продлить свою жизнь. Но те глупцы, которые не понимают его подлинного значения, сами приносят себе вред и умирают прежде срока. Воистину Небо поворачивается налево, а Земля – направо. Таким образом, четыре времени года идут друг за другом в установленном Небом и неизменном порядке. Мужчина совершает движения, женщина принимает их в себя. Сверху – действие, снизу – послушание».

Вот позы, предлагаемые Туном.

### «Разматывание шелка»

Женщина опускается на спину, обнимая мужчину руками за шею и обхватывая своими ногами талию партнера. Мужчина склоняется над ней, обнимает, прижимаясь нижней частью тела к задней стороне ее бедер, и мягко вводит в *Грот Наслаждения* свой *Нефритовый Ствол*.



Поза «Разматывание шелка».  
С китайской гравюры на дереве

### «Сплетающиеся рыбки»

Мужчина и женщина ложатся набок, лицом друг к другу. Женщина закидывает ногу на своего партнера. При этом нужно интенсивно целовать друг друга и встречаться языками. Мужчина поднимает запрокинутую на него ногу партнерши рукой и вводит свой *Нефритовый Стебель*, принимаясь покачивать женщину взад и вперед.



Поза «Сплетающиеся рыбки».  
С китайской картины, конец XVI века

### «Влюбленные ласточки»

Женщина опускается на спину и широко разводит свои ноги. Мужчина садится на корточки и движется между ее расставленными ногами. Он наклоняется вперед так, чтобы коснуться ее шеи и груди с напружинившимися сосками. Она, в свою очередь, крепко обнимает, когда его *Нефритовый Ствол* врывается в ее *Киноварную Расщелину*.

### «Единение двух зимородков»

Женщина должна лечь на спину и поднять вверх ноги. Далее она подхватывает себя за лодыжки с наружной стороны. В этой позе она занимает положение, удобно открытое для мужчины. Мужчина встает на колени или же опускает на корточки между бедер своей партнерши и обнимает ее за талию обеими руками. Он движется вперед, аккуратно вставляя своего *Верного Слугу* между *Струн ее Лиры*.

### «Летящие утки»

Мужчина ложится на спину, вытягивает ноги и разводит их в стороны. Женщина садится на него верхом, спиной к его лицу. Она берет его *лингам* и вставляет в свою *йони*. Далее она принимается «летать» над мужчиной, двигаясь вперед и назад (но не сверху вниз).

### «Трепещущие бабочки»

Мужчина ложится на спину, а женщина садится на карточки верхом на его бедра и смотрит своему партнеру в глаза. Она совершает нежные, но в то же время быстрые и энергичные движения, поддерживая себя за бедра руками. Она играет с его *инструментом* своими *Нефритовыми Вратами*.

### «Скачка диких коней»

Женщина опускается на спину. Мужчина властно поднимает ноги женщины и помещает ее ступни себе на плечи. После этого глубоко вводит свой *Нефритовый Ствол* в ее *Драгоценные Врата* и интенсивными, все более яростными движениями побуждает женщину к ответным встречным движениям.



Поза «Скачка диких коней».  
С китайской акварели, XVIII век

### «Галоп необузданного скакуна»

Женщина опускается на спину и поднимает вверх правую ногу. Мужчина встает на колени и приближается к ней, поднимая ее ногу еще выше и поддерживая ее за шею своей левой рукой. Другой рукой он сжимает ее правую ступню, качая ее из стороны в сторону. Вместе они должны совершать движения, подобные галопу дикого коня на лугу или

пастбище.



Поза «Бьющая копытом лошадь».  
С японской гравюры, около 1680 года

#### «Бьющая копытом лошадь»

Женщина ложится на спину, поднимает свою правую ногу и закидывает ее мужчине на левое плечо. Мужчина стоит перед женщиной на коленях. Он вводит своего *Исполина* в ее *Золотую Расщелину*. Вторая нога свободно двигается, и поэтому партнерша напоминает лошадь, бьющую копытом.

#### «Низкорослая сосна»

Женщина ложится на спину, поднимает и перекрещивает свои ноги. Мужчина обхватывает ее за талию, а она обнимает партнера за спину и шею. После этого он вводит свой *Скипетр Любви* в ее *Драгоценные Врата*.



«Парящие морские чайки».  
С китайской живописи, XIX век

### **«Парящие морские чайки»**

Мужчина подходит к краю кровати, на которой лежит женщина, раздвинув бедра. Он подтягивает женщину к себе, поднимает ее ноги и вводит свой *лингам*. Он твердо стоит, держа ее за ноги, и методичными мерными движениями заставляет ее воспарить в небеса.

### **«Прыжок белого тигра»**

Женщина становится на четвереньки и пригибает голову книзу, мужчина же встает позади нее на колени и берет ее обеими руками за талию. Он вводит свой *Нефритовый Ствол* в ее *Драгоценные Врата*.

### **«Черная цикада на дереве»**

Женщина ложится на постель лицом вниз, раздвинув и вытянув ноги. Мужчина приближается сзади, помещается между бедрами партнерши, затем подхватывает женщину за низ живота и чуть приподнимает вверх ее таз. После этого он вводит свое *Орудие* в ее *Киноварную Пещеру*.

### **«Ослики в третий месяц весны»**

Женщина должна встать на четвереньки или, выпрямив ноги, нагнуться вперед и опереться во что-нибудь руками. Мужчина встает позади нее и обхватывает за талию. После этого он вводит свой *Нефритовый Ствол* в ее *Драгоценные Врата* и, оставаясь в неподвижности, двигает ее телом, до тех пор пока она не достигнет оргазма.

### **«Горная козочка смотрит на дерево»**

Мужчина сидит в удобной позе, а женщина располагается у него на коленях, расставив ноги и спиной к партнеру. Она опускает голову и наблюдает, как мужчина вводит свой *Нефритовый Ствол* в ее *Сокровищницу*. Она протягивает руку и закрепляет его внутри своей *йони*. Мужчина обнимает ее за талию и совершает движения кверху. Вместе они ритмично двигаются вверх и вниз.



Поза «Ослики в третий месяц весны».  
С китайской гравюры периода династии Мин

### **«Феникс играет в Киноварной Расщелине»**

Женщина ложится на спине, поднимает ноги и подхватывает себя под бедра. Мужчина встает на колени к ней лицом и вводит свой *линг* в ее *Пурпурную Расщелину*. Такая поза для занятий любовью, по мнению магистра Туна, очень быстро приводит к взаимному удовлетворению.

### **«Кричащая обезьяна обнимает дерево»**

Мужчина садится на кровать и расставляет вытянутые ноги. Женщиной садится верхом на бедра партнера и обнимает его обеими руками. Одной рукой он приподнимает ее *Жемчужные Ягодицы*, а другую вводит свой *Нефритовый Ствол*. После этого, упираясь в кровать распрямленными руками и поддерживая себя, он производит ритмичные движения.



Поза «Кричащая обезьяна обнимает дерево».  
С китайской живописи периода династии Мин

### «Гончие в девятый день осени»

Это невероятная поза. Мужчина и женщина должны встать на четвереньки и отвернуться друг от друга. Низко наклонив головы, они должны смотреть друг на друга между ног и при этом плотно упираться друг в друга ягодицами. После того как они занимают необходимое положение, мужчина протягивает руку и вводит свой *Нефритовый Стебель* в *Драгоценные Врата* партнерши.



Поза «Гончие в девятый день осени».  
С японской гравюры, 1680-е годы

Магистр Тун выделяет следующие стили движения *Нефритового Ствола*, когда он погружен в глубину *Женского Тигля*.

1. Его можно двигать справа налево подобно тому, как отважный и могучий воин пробивается сквозь ряды врагов.

2. Его можно двигать вверх и вниз подобно тому, как дикий необузданный конь скачет сквозь стремительный речной поток.

3. Мужчина может чередовать глубокие удары с мелкими подобно тому, как ласточка склевывает зерна риса, оставленные в ступке.

4. Мужчина может постоянно чередовать мелкие и глубокие толчки, и это подобно тому, как большие камни погружаются в море, будучи брошенными рукой человека.

5. Мужчина может совершать очень медленные движения, подобные движению змеи, которая осторожно заползает в свою нору, чтобы спрятаться в ней на зиму.

6. Мужчина может осуществлять стремительное введение и быстрое шевеление, подобно движениям перепуганной крысы, которая мечется по своему домику-норке.



7. Мужчина совершает медленное и плавное движение, подобно нападению ястреба на кролика.

8. *Лингам* мужчины движется в *йони* партнерши, сперва поднимаясь, а потом бросаясь вниз: так большой лодочный парус хлопает и трепещет под порывами сильного ветра.

«Глубокие и мелкие погружения, медленные и быстрые толчки, прямые и извилистые движения – всеми эти приемами в совершенстве должен овладеть каждый уважающий себя мужчина, который желает называться совершенным любовником, – пишет мастер Тун. – Медленное введение подобно поведению зеркального карпа, когда его поймали на крючок. Быстрое введение подобно движениям стаи птиц, которая летит против ветра. Вводя и извлекая свой *Нефритовый Стебель* наружу, передвигая его сверху вниз и справа налево, перемежая свои проникающие движения паузами или действуя стремительно без остановки, мужчина должен следить за тем, чтобы все его движения были слаженными. Каждый стиль движения должен применяться в подходящее время в зависимости от настроения женщины, а также с радостной спонтанностью. Это лучше, чем цепляться всю жизнь за один-единственный стиль, отвечающий твоим личным пристрастиям. Многообразие любовных движений лучше, чем повторяемый из раза в раз один и тот же прием, которым очень скоро пресыщаются и женщина, и мужчина».

Магистр Тун указывает также на метод остановки семяизвержения и продлевания полового акта. Для этого мужчине надлежит вводить свой *Нефритовый Стебель* девять раз по девять (девять входов и в каждом по девять толчков) и после этого делать паузу.

Магистр Тун уверяет, что совершенная гармония в настроении и состоянии обоих партнеров является необходимым условием для взаимного блаженства. Ведь если мужчина усердно «работает», а женщина не отвечает, оставаясь инертной, ленивой и неподвижной, подобно древесной колоде, тогда это не только наносит болезненный удар по самолюбию мужчины, но еще и причиняет ощутимый вред женщине. То же самое происходит, когда женщина ведет любовную игру, а мужчина за ней не следует. При верном использовании поз, утверждает он, мужчина наполняется жизненной силой, а женщина избавляется от всех болезней,

сохраняя юную свежесть тела и упругость кожи, молодость и красоту.

Подавляющее большинство из поз, описанных даосским мастером Туном, современные любовники вполне в состоянии воспроизвести. Прибегнув к ним, вы увидите, насколько обогатится ваша интимная жизнь.

## Глава 24

# Секреты потрясающего оргазма

Само слово «оргазм» имеет греческое происхождение. В переводе с греческого слово «оргазм» означает «набухать от влаги». В представлении подавляющего большинства мужчин оргазм прочно ассоциируется и даже полностью совпадает на деле с эякуляцией. Однако и древние восточные учебники любви, и современные сексологические исследования наглядно показывают, что на самом деле оргазм и семяизвержение – это два совершенно разных сексуально-эротических состояния. Оргазм и эякуляция действительно часто происходят почти одновременно (это утверждение особенно справедливо в отношении большинства мужчин), но половое возбуждение партнеров обычно проходит несколько стадий. Сначала половые органы набухают и наливаются кровью. Затем, вслед за фазой набухания, наступает мышечная фаза, которая выражается в интенсивных сокращениях половых органов. Третьей, психосоматической фазой полового возбуждения и является собственно оргазм. Следом наступает жидкостно-энергетическая фаза, во время которой мужчина и извергает семя, а женщина же выделяет наибольшее количество своих любовных соков. Последней фазой становится расслабление, во время которого кровь отливает от половых органов.

Совершенно точно установлено, что промежуток времени между третьей и четвертой фазой, то есть, собственно, между оргазмом и выделением жидкостей, у женщин гораздо продолжительнее, нежели у мужчин. Это и является основной причиной несовпадения мужского и женского оргазма.

«О, ненасыщаемые аппетиты женщины! – восклицает автор одного из тантрических трактатов. – Оргазмы выстраиваются один за другим либо за счет сознательного контроля над оргазмом, либо произвольно. Во время прелюдии лингам и йони расширяются и возникает сексуальное напряжение, оно ждет разрядки через оргазм. Чем более медленными и нежными являются движения любви, тем более интенсивными являются ощущения наслаждения. Когда мы видим, что лингам и йони начинают ритмично сокращаться, мы понимаем, что

приближается оргазм. Эти сокращения начинаются в области половых органов и дальше распространяются на все тело, они-то и усиливают стремление достичь разрядки через оргазм. Таким образом, расширение и сокращение – это два основных фактора, которые приводят человека к высочайшему переживанию оргазма и находятся в начале и конце любого существования».

В этом отрывке мы находим и указание на определенную технику, применение которой способно привести партнеров к яркому и интенсивному оргазму: «Чем более медленными и нежными являются движения любви, тем более интенсивными являются ощущения наслаждения». В нем мы находим и утверждение о том, что оргазм, по сути, является высшей радостью, которая может быть доступна и мужчине и женщине во время их земного существования. Оргазм «находится в начале и конце любого существования»: пережив оргазм, человек как будто умирает сладостнейшей и блаженнейшей смертью, для того чтобы затем начать свое существование заново. Это состояние полного «обнуления» и рождения заново знакомо каждому человеку, который хотя бы однажды в своей жизни пережил настоящий оргазм. Для достижения этого подлинного оргазма необходима полнейшая самоотдача каждого из партнеров.

«Для того чтобы один оргазм следовал за другим, между мужчиной и женщиной должно быть теснейшее сотрудничество. Мужчина должен стремиться контролировать свои собственные кульминации, поддерживая переживание наслаждения и напряжения, приводя свою драгоценную партнершу на пики оргазма. Со своей стороны женщина должна подчиниться стремлению к оргазму и никоим образом не подавлять его. Она должна сознательно вызывать у себя обычно произвольные сокращения йони и всего своего тела, по мере того как приближается к оргазму. Она должна сосредотачивать все свое внимание на достижении полного физического удовлетворения».

Тантрические тексты призывают мужчину оттягивать наступление оргазма, сознательно удерживаясь от семяизвержения, для того чтобы не опередить свою партнершу.

«Возносясь на волне экстаза, которую сознательно вызвала его партнерша, мужчина удерживается от оргазма. Чтобы достичь

полного контроля над удержанием, он должен сжать мускулы своего анального отверстия, втянуть живот и задержать дыхание. При этом он должен закатить глаза и сосредоточить свой ум на Божественном идеале. Если необходимо, мужчина должен нажать на тайную точку между своим анальным отверстием и лингамом, чтобы способствовать удержанию от оргазма».

Приемы, указанные в этом отрывке, чрезвычайно эффективны и позволяют оттянуть приближение оргазма.

«Когда женщина достигает первого оргазма, между лингамом и йони происходит тонкий обмен энергиями. Перед своим умственным взором мужчина должен представить, как он втягивает в себя высвободившийся сексуальный заряд своей партнерши и смешивает его со своей собственной невысвобожденной энергией. Втягивая в себя энергию и удерживая ее, мужчина должен снова стимулировать переживание наслаждения и напряжения у своей партнерши».

В этом отрывке мы видим, как мужчина вызывает у женщины оргазм еще до наступления своего собственного. Более того, после того как женщина пережила первый оргазм, мужчина должен всячески способствовать наступлению следующего оргазма. В идеале можно вызвать целую цепочку практически непрерывных оргазмов, которые следуют у женщины один за другим.

«После короткого отдыха, наступающего при «падении» с высот кульминации наслаждения, волна экстаза женщины начинает подниматься снова и стремится слиться с источником своего наслаждения. По мере того как приближается ее второй оргазм, роли опять меняются. Мужчина временно оставляет контроль и становится единым с ее нисходящей энергетической волной. В это время женщина должна поддерживать высокое чувственное напряжение, удерживаясь от оргазма, в то время как мужчина практически поглощается стремлением к оргазму, которое наполняет все его существо целиком. Как только он готов спуститься вместе с нисходящей волной, женщина вновь должна поднять волны экстаза и принести пронзающую сексуальность своего партнера в соединении со способностью подниматься на

новые высоты оргазма. Таким образом, когда сексуальные энергии естественным образом сливаются, общая волна экстаза поднимается еще выше и приводит к новым высотам наслаждения. Это освобождающее переживание ни один из смертных не может описать словами».

После того как женщина пережила несколько оргазмов, можно позаботиться и об оргазме мужчины.

«Процесс подъема на волнах экстаза можно повторять по мере повторяющихся оргазмов женщины. На каждой стадии женщина возбуждается, мужчина удерживает семя, а потом их роли меняются. Женщина должна знать, каким образом стимулировать высвобождение максимума энергии в самой себе и своем партнере, не утрачивая над собой контроля. Но при этом она должна полностью себя отдавать и подчиняться стремлению к оргазму. Со своей стороны мужчина должен уметь контролировать свой собственный оргазм, но при этом полностью подчиняться изливаемой энергетической волне, исходящей от его партнерши сразу после ее оргазма. В каждом из последовательных оргазмов женщины эффект кульминации становится более длительным и приводит к более высокому уровню посредством смены ролей в момент потенциального спуска. Будучи правильно использованным, это ведет к вневременному познанию времени и объединению пустоты и блаженства».

Несмотря на то что существуют общие способы подведения человека к оргазму, каждый отдельно взятый отличается от других и зачастую нуждается в особой стимуляции для того, чтобы достичь этой кульминационной точки сексуального контакта. Любовным парам просто необходимо научиться открыто обсуждать эту проблему, для того чтобы лучше понять, что нравится и не нравится каждому из партнеров в то время, когда они близки к тому, чтобы достичь оргазма. Необходимость этого умения объясняется тем, что ошибочные, неверные действия в неподходящий момент легко могут выбить одного из партнеров из колеи. А поскольку многие женщины зачастую испытывают трудности с достижением оргазма, то чем больше партнер уделяет внимания предпочтениям своей любимой женщины, тем лучше.

Как мы знаем, женщине практически всегда требуется гораздо больше времени на то, чтобы достичь оргазма, чем мужчине. Будет ли испытывать женщина оргазм во время каждого полового акта, во многом зависит от того, получает ли она достаточно стимуляции со стороны мужчины, чтобы полностью возбудиться. Если действовать медленно и осторожно, покрывая партнершу множеством поцелуев и дразня ее множеством прикосновений, для того чтобы как следует возбудить, то это поможет женщине уверенно приближаться к пику своего наслаждения.

Некоторые женщины сильно возбуждаются в том случае, если им ласкают соски. Если мужчина знает, что его партнерше это нравится, он может ласкать ее грудь по многу раз на протяжении всего полового акта, а не только во время прелюдии. Чтобы лучше понять, как завести женщину, лучше всего сочетать мануальную стимуляцию и общение. Мужчина должен открыто спросить свою партнершу, что ей нравится и что можно было бы, по ее мнению, делать лучше. Хотя такого рода исследование и не откроет мужчине универсальной формулы успеха, он получит довольно точное представление о том, какого рода стимуляцию предпочитает его партнерша.

Оральный секс – прекрасный способ возбудить женщину и довести ее до оргазма. Когда партнерша начинает все больше возбуждаться, мужчина должен внимательно проследить, от чего она больше всего возбуждается – от легких ли, быстрых движений языком непосредственно по клитору или от сильного нажима языком по всему бугорку и прилегающей зоне. Когда он это установит, то не должен прекращать этого движения, которое, как он выяснил, доставляет женщине наибольшее удовольствие. Мужчина может скользнуть пальцем во влагалище и зафиксировать его там в неподвижном состоянии. Если партнерша отреагирует положительно, можно ввести второй палец. Оставив пальцы неподвижными и только слегка надавливая ими на переднюю стенку вагины, мужчина должен продолжать оральную стимуляцию. Тем самым он вызовет у своей партнерши потрясающий оргазм.

Многие женщины стесняются тереться нижней частью тела так быстро, как им этого хотелось бы. В таком случае мужчина может взяться руками за ягодицы партнерши и толкать их взад-вперед для того, что побудить партнершу двигать ими значительно быстрее.

Иногда единственный способ получить необходимую стимуляцию заключается в том, чтобы действовать своей рукой. Данное утверждение относится ко многим женщинам, и поэтому им не следует стесняться

использовать пальцы для стимуляции своих половых органов.

Некоторым мужчинам нравится, когда их яички ласкают или берут в руку, а другие предпочитают, чтобы к ним не прикасались. Мужчины, которые любят такой контакт, будут в восторге, если женщина проведет рукой по их мошонке при приближении оргазма. Предстательная железа также представляет собой то место, стимуляция которого очень нравится мужчинам. Лучший способ определить, какой способ стимуляции яичек нравится партнеру больше всего, заключается в том, чтобы поиграть с яичками во время орального секса или мануальной стимуляции. Для этого женщина должна провести пальцами по мошонке, нежно потянуть за кожу между яичек, приподнять их или просто взять в свою ладонь. Обратив внимание на то, от чего он возбуждается и что делает его пенис еще тверже, она может затем использовать те же движения при приближении мужчины к оргазму. Чтобы стимулировать предстательную железу, необходимо уверенно нажать подушечками пальцев на зону за яичками мужчины. За несколько секунд до оргазма у большинства мужчин тело становится чудовищно напряженным, и пальцы ног у них сжимаются. Когда партнерша почувствует, что мышцы у него затвердели, женщине необходимо продолжать делать то, что она делала, ничего не меняя.

Мужчинам нравится смотреть на возбужденное женское тело, и сексуальное зрелище способно вызывать у них взрыв оргазма. Когда женщина увидит, что ее партнер все больше возбуждается, она может начать ласкать себе грудь и соски для того, чтобы сделать зрелище возбуждения еще слаще. Также можно поменять позицию, сделав это затем, чтобы мужчина мог видеть собственный пенис во всех деталях.

Используя эти нехитрые и чрезвычайно доступные приемы, вы сможете сделать оргазм вашего партнера более ярким, интенсивным и насыщенным.



## Глава 25

# Сексуальный бой без правил. Любовники или враги?

Мысль о том чтобы всерьез воспринимать своего сексуального партнера как врага, на первый взгляд может показаться нам по меньшей мере странной, противоестественной и крайне противоречивой. Но на самом деле в таком отношении к своему сексуальному партнеру есть своя глубокая логика. Даосские любовные трактаты довольно часто описывают сексуальный акт как поединок или битву между мужчиной и женщиной. Победа в этой битве принадлежит тому, кому удастся обрести жизненную эссенцию партнера первым. Иными словами, верх в любовном поединке берет тот, кто первым доводит своего партнера до оргазма, заставляя его исторгнуть любовную влагу.

Подобное восприятие сексуального акта было связано с тем, что многие китайские авторы являлись как авторами трудов по стратегии ведения войны, так и авторами руководств по искусству любви.

Вот отрывок из одного любовного трактата эпохи династии Мин: «Задача военачальника заключается в том, чтобы выманить своего противника из укрытия. Полководец должен быть достаточно отстраненным и демонстрировать безразличие».

В данном случае под военачальником или полководцем подразумевается любовник-мужчина. Испытав желание заняться любовью, он должен поиграть *Нефритовыми Губами* женщины своей рукой и пососать ее язык. Он должен крепко стиснуть женские груди и испить ее чистое дыхание. Вследствие этого партнерша сильно возбудится. Все это время мужчина должен строго контролировать себя, отвлекая свой ум и отстраняя его, представляя себе, что он как будто парит в чистом голубом небе. Мужчина должен воображать, что его тело втягивается в бесконечность или пустоту. Он должен закрыть глаза и не смотреть на женщину, чтобы его страсть при этом не возбуждалась. В данном случае внутренние бесстрастность и безразличие являются необходимыми.

В раннем даосском трактате, приписываемом полумифической наставнице *Желтого Императора Деве Пути*, мы находим следующий отрывок:

«Видя в женщине своего противника, врага, мужчина должен привыкнуть считать ее бесполезной и не имеющей цены. Ее он должен воспринимать как булыжник, подобный которому много лежит по краям дороги, а себя считать драгоценным, как золото. Как только мужчина почувствует, что он готов извергнуть семя, он должен прекратить все движения. Заниматься любовью с женщиной – все равно, что скакать на лошади, которая взбесилась и понесла. Заниматься любовью с женщиной – все равно что пробираться по краю опасной пропасти».

Подобное отношение к своему сексуальному партнеру вряд ли предусматривает возможность длительных взаимоотношений. Подобное отношение к женщине вряд ли совместимо с настоящей любовью. Но даосские авторы рассматривают особую ситуацию, при которой оба партнера прекрасно осознают, что именно происходит, и понимают, что это всего лишь игра. Психологическая техника, суть которой состоит в восприятии сексуального акта как поединка между полами, должна восприниматься как игра и никогда не вырождаться в чистый эгоизм.

Даосские тексты описывают, каким именно образом можно нанести поражение сопернику за счет избежания семяизвержения и «возвращения» семени. Как правило, даосы сообщают нам об этом в аллегорической форме: «Черепаша втягивает голову под панцирь, Дракон всасывает, Удав заглатывает, а Тигр поджидает».

Комментарий дает нам истолкование этой загадочной инструкции:

«Мужчина закрывает глаза и рот, подбирает свои руки и ноги и затем нажимает пальцами на точку между мошонкой и анальным отверстием, в то же самое время концентрируя свое сознание, как Черепаша, втягивающая голову под панцирь. Он всасывает в себя подлинную влагу любовных выделений йони, заставляя ее течь неизменно вверх, всасывая ее через свой лингам до тех пор, пока она не достигнет тайного места внутри мозга, как «всасывает» жертву в свою огнедышащую глотку Дракон. Удав заглатывает свою жертву, защекодав ее до бессилия или удушив, только потом проглатывает целиком. Тигр поджидает и крадется, чтобы поймать свою добычу».

Это описание дает нам представление об алхимических занятиях любовью, которые направлены на то, чтобы усилить потенцию мужчины.

Предполагается, что каждый раз, когда мужчина получает *Подлинную Влагу* и жизненную энергию женщины, у него есть возможность увеличить продолжительность своей жизни на целых 12 лет.

Аллегория поединка часто используется в даосских текстах для описания занятий любовью. Идея состоит в том, что противник тратит весь запас своей жизненной силы и поэтому вынужден подчиниться.

«Каждый мужчина, обладающий Прекрасным Тиглем женщины, естественным образом полюбит ее всем сердцем. Но когда он занимается с ней любовью, то должен заставить себя вообразить ее безобразной и заслуживающей ненависти. Будучи спокойным, он должен ввести свой Нефритовый Пестик в ее Жемчужную Ступку и медленно двигать им вперед и назад. Когда он произведет несколько движений, то должен остановиться для того, чтобы успокоить свою похоть. Через некоторое время он должен снова начать и продолжать, до тех пор пока женщина не достигнет состояния, когда уже не сможет сдерживаться. Мужчина должен двигаться медленно, чтобы женщина первой достигла оргазма. Когда он чувствует, что его семя готово выплеснуться наружу, то должен извлечь свой Нефритовый Пестик и применить искусство удержания семени».

Конечно же, для того чтобы избежать преждевременной эякуляции или удержать семя, достаточно представлять своего партнера «ничего не стоящим, как булыжник, или безобразным». Но подобная точка зрения едва ли совместима с основной сутью учения *Тантры* и положениями *Камасутры*. Красной нитью через подавляющее большинство восточных учебников любви проходит мысль о том, что необходимо рассматривать своего партнера как бога или богиню. Описанная выше психологическая установка любовного поединка может привести к ложным и потенциально вредным результатам как психологического, так физиологического свойства. Будучи доведена до крайности, эта практика ведет к таким сексуальным проявлениям, как садомазохизм. *Тантра* стремится возвысить партнера, а не подчинить его. В тантрическом «любовном поединке» победа принадлежит обоим партнерам и не является эксклюзивным правом одного или другого.

## Глава 26

# Ритуальные занятия любовью. Ключ к подлинному экстазу

Ритуальные занятия любовью занимают центральное место как в даосской традиции, так и в учении *Тантры*. Ритуальные занятия любовью возвышают обыденный, земной половой акт до духовного уровня. Отношение к занятиям любовью, как к священному ритуалу, наделяет сексуальный акт особенным, космическим смыслом, далеко выходящим за границы самой жизни. Более того, ритуальный акт обладает магической энергией, являясь перекидным мостом между познанным и неведомым. Сексуальные ритуалы могут раскрыть душу для более глубокого переживания экстаза. Ритуальные занятия любовью в *даосизме* и в учении *Тантры* считаются наиболее коротким путем для достижения духовного Освобождения. Ритуал может быть спонтанным, но он требует интуитивного осознания и эмоциональной стабильности, для того чтобы быть эффективным.

В даосском тексте, имеющем загадочное название «*Желтая книга для перехода на другую сторону*», красочно описан древний сексуальный ритуал, в котором сексуальный акт между партнерами приобретает масштабы и значение космического явления. Этот ритуал был создан для того, чтобы партнеры могли объединить свои эссенции *инь* и *ян*, что помогло бы им вступить в Вечное Царство Бессмертия. Сначала участники ритуала должны были подвергнуть себя очищающему отшельничеству (уединению) на несколько дней. После этого партнеры должны встать лицом к лицу, держась за руки таким образом, чтобы указательный палец мужчины был между указательным и средним пальцами женщины. Встав таким образом, партнеры медитируют на богах и богинях тела, духах времени года и целях исполнения данного ритуала. После этого мастер-наставник дает участникам ритуала инструкцию сбросить с себя одежды, попарно разойтись и начать танцевать особый медленный мистический танец. Вначале стоя, затем сидя и наконец опираясь на локти, партнеры совершают серию мистических движений и жестов, подражая животным и птицам, силам природы и небесным телам. Каждое движение, которое совершает мужчина, должно быть зеркально отражено его партнершей. Если партнер поднимает левую руку или ногу, то его партнерша должна

поднять правую руку или ногу. Это делается для того, чтобы достичь «Космической гармонии мироздания». Постепенно движения ускоряются, и спонтанность, непредумышленность, интуитивность действий партнеров выходят на первый план. Все любовные пары поют молитву, которая выражает их желание сдвинуть Небо и Землю навстречу друг другу. Затем они опускаются на пол и прикасаются к голове, сердцу и половым органам друг друга. Все это время они контролируют дыхание и удерживают в уме представление о «Космической гармонии мироздания».

После этого мужчина опускает свою левую руку на левую грудь партнерши и ласкает ее тело, три раза проводя рукой вниз до ее бедра. При этом он произносит молитву, призывающую *Высшую Силулевой Стороны*. После этого он делает то же самое с правой стороной тела своей партнерши, произнося молитву, призывающую *Таинственного Старца Правой Стороны*. После этого он ласкает левой рукой тело своей партнерши; и рука его при этом должны спускаться вниз от горла партнерши до ее половых органов. После этого он должен повторить все то же самое правой рукой.

Мужчина должен трижды коснуться *Киноварной Пещеры* женщины, помещая свою правую руку на ее *Врата Жизни* и раздвигая пальцами губы ее *Золотого Входа*. Правой рукой он должен ввести свой *Нефритовой Ствол* в ее *Драгоценные Врата*. Он должен коснуться макушки головы своей партнерши левой рукой и одновременно ласкать ее *Врата Жизни* правой рукой, двигаясь слева направо и сверху вниз, произнося при этом следующую фразу: «*Вода течет на Восток (мужская сторона), облака возвращаются на Запад (женская сторона). Инь питает силы ян, и эта космическая истина невидима и непостижима. Пусть взойдет Жизненная Сущность! Пусть наши жизненные силы объединятся!*»

После этого женщина должна произнести в ответ: «*От инь и ян произошло все сущее. Небо покрывает, Земля поддерживает. Помня это, я наполняю все свое бытие благословенной силой!*»

Этот древний сексуальный ритуал содержит в себе много элементов, которые можно встроить в любовные игры современной пары. Так, известно, что переплетение пальцев воздействует на обоих партнеров весьма возбуждающим образом, при этом помогая проводить сексуальную энергию. Мистический танец, составленный из естественных движений и жестов, отраженных в каждом партнере и выполняемых в возрастающем темпе, очень помогает гармонизации настроений партнеров. Личностные ограничения, эгоистичные устремления отдельного человеческого Я в подобном мистическом танце очень быстро преодолеваются. Дыхательный

и ментальный, умственный, контроль является наиболее существенным для любого исполнения ритуала «*Космической гармонии мироздания*».

Прикосновения к телу партнера в конкретных точках правой или левой рукой – это древняя магическая техника проведения сексуальной энергии. Призывание таких архетипов, как *Высшая Силалевой Стороны* (изначальный Женский Принцип) или *Таинственный Старец Правой Стороны* (Патриарх Предков), помогает отождествлять с ними энергию и обрести гораздо большие сексуальные возможности. Когда сексуальное единение мужчины и женщины подкрепляется произнесением магических фраз, сопровождаемых сознательно упорядоченными движениями, ограничения для личности снимаются и партнеры оказываются способными погрузиться в еще неизведанные глубины секса. Могущественные фразы или мантры придают добавочное направление ритуальным действиям. Во время ритуальных занятий любовью каждое сказанное слово несет в себе мощный энергетический заряд и оставляет глубокий след в душе.

Подобные ритуальные занятия любовью на самом деле очень просты, и, для того чтобы их практиковать, не нужно заучивать никаких строгих правил. Вместо этого необходимо понять, каким образом правильно использовать в ритуалах основные аспекты жизни. Важно не «что», а «как» вы это делаете. *Тантра* учит, что ритуальные занятия любовью, как и все другие важные действия, должны произрастать естественно от уверенности в себе и самопознания. Силы сексуального единства, позитивных ментальных установок и готовность исполнять все тайные веления вашего сердца – это тайная формула всех высоких тантрических ритуалов.

Тайный ритуал любви, описанный в большинстве текстов *Тантры*, – это больше, чем просто половой акт. Это ключ к совершенному полному единению душ и тел обоих партнеров. Последовательность тех действий, которые должны совершать мужчина и женщина, на протяжении многих веков сохранялась в строжайшей тайне, ревностно оберегаемая от глаз и ушей непосвященных. На сегодняшний день мы имеем уникальную возможность познакомить отечественные читатели со всеми приемами *Тайного Ритуала*, которые вознесут любовников на самую вершину наслаждения, позволив избавиться от всех индивидуальных различий и осознав себя единым целым как друг с другом, так и с изначальными силами природы. Сексуальная энергия – это то, что существовало в мире до того, как на свет родился первый человек. Изначальная сексуальная энергия существует вне человека. Неправильным было бы полагать, что

сексуальная энергия появляется исключительно в результате человеческих усилий в процессе банального полового акта. Сексуальная энергия – это вечная данность, космический поток, в которой человек может вступить. Подобно тому как каждая океанская волна образует единое целое со всеми остальными волнами, отдельно взятый сексуальный акт является частью безграничного пространства секса. Среди океанских волн нет ни одной одинаковой, точно так же как нет ни одной одинаковой любовной пары в мире – каждая из них неповторима. Но, предаваясь любви, вступая в сексуальный акт, каждая пара получает возможность скользить по поверхности всего океана секса. Каждая пара любовников, занимающаяся сексом «здесь и сейчас», становится причастной ко всему сексуальному Космосу. И наиболее полным выражением этой причастности является *Тайный Ритуал Тантры*, который мы здесь и сейчас опишем.

Важно, чтобы *Тайный Ритуал* никогда не проводился в спешке и не прерывался. Постарайтесь заранее распланировать весь свой день, оставьте себе достаточно большой объем свободного времени и позаботьтесь о том, чтобы вас никто не беспокоил. Украсьте вашу спальню или комнату, предназначенную для занятий любовью, цветами, зажгите благовония и включите легкую музыку. Лучше, если пара позаботится обо всем этом заранее. В идеале комната должна освещаться пламенем свечей или огнем горящего камина. Превосходным источником освещения станет лампада с касторовым маслом. Ее можно изготовить, поместив немного касторового масла в небольшую емкость и вставив туда фитиль из скрученной ваты. Такое приспособление позволит пламени гореть ровно и ярко, а, кроме того, освещение комнаты будет иметь устойчивый пурпурный оттенок. Пара должна расположиться в комнате таким образом, чтобы лишь рассеянный свет падал на тела двоих.

*Тайный Ритуал* начинается с того, что оба партнера принимают ванну или душ, желательно в холодной или прохладной воде. Это очень бодрит, наполняет организм энергией и потребностью в действии, а также повышает чувствительность всех участков тела. После этого партнеры должны сделать друг другу массаж, легко втирая в кожу масло. После этого немного времени нужно посвятить упражнениям на растяжку, для того чтобы расслабить мускулы и настроить циркуляцию жизненных энергий. Танец послужит тем же целям, он может быть самым эффективным способом гармонизации настроений и согласования циркуляции энергии между партнерами.

На следующем этапе пара садится, скрещивая ноги и принимая позу «Лотос». Женщина должна располагаться справа от мужчины. Партнеры

должны сосредоточиться на течении своих мыслей, постепенно очищая свое сознание от любых мирских, низменных, корыстных помыслов. Они должны настроить свое дыхание, мягко дыша то одной, то другой ноздрей. Когда они расслабятся и почувствуют себя в гармонии друг с другом, тогда они могут перейти к самому *Тайному Ритуалу*.

Первая часть *Тайного Ритуала* заключается в воздании почестей Женскому Началу. Мужчина исполняет воздаяние внешних почестей, усаживая свою партнершу на подушечку перед собой и не слишком плотно окутывая ее тело красной или фиолетовой хлопчатобумажной, шерстяной или шелковой тканью. Представляя себе, что партнерша является самой прекрасной богиней во всей Вселенной, он должен удерживать в своем уме ее наилучшие качества и нежно умащивать ее ступни благовонным маслом. С особенной тщательностью мужчина должен воздействовать на области вокруг больших пальцев ног.

Внутреннее воздаяние почестей должны совершать оба партнера, постоянно удерживая в уме цель этого ритуала, которая состоит в том, чтобы полностью объединиться с собственным Истоком и Началом. Пробуждая друг в друге магическую силу Кундалини, они должны вообразить, как в основании их позвоночника разворачивается энергетическая волна цвета расплавленного золота.

Нужно подключить все силы своей фантазии и воображения, чтобы пробудить Кундалини. С этого момента и далее партнеры должны забыть свою личную человеческую сущность и помнить лишь о том, что они – это Шива и Шакти, Высшая Пара Любовников.

Начав с правого бока, мужчина должен постепенно поднимать свои руки по телу женщины, нежно прикасаясь кончиками пальцев сначала к большому пальцу правой ноги, затем к правой ступне. Далее его руки должны скользнуть к правому колену *Богини*, потом сжать ее правое бедро. После этого он чрезвычайно трепетно должен прикоснуться к *йони* женщины. Далее он сдавливает ее правую ягодицу, затем его руки достигают ее подрагивающего пупка, затем прикасаются к центру ее груди. Далее мужчина должен обхватить правую грудь *Богини*, затем пожать ее правое плечо, потом взяться за ее горло справа. Далее он нежно касается ее правой щеки, затем нижней губы, затем правого глаза. В завершение его руки касаются темени женщины.

Далее руки мужчины должны совершить обратный путь, коснувшись сначала левого глаза, потом верхней губы, потом левой щеки, затем левой стороны горла. Далее он сжимает ее левое плечо, затем стискивает левую грудь, затем прикасается к центру груди. После этого он возвращается к



трепещущему пупку, затем поглаживает левую ягодицу и опять касается йони. Далее руки его скользят по левому бедру, левому колену, левой ступне, достигая наконец большого пальца левой ноги. Руки мужчины должны слегка подрагивать, как бы вибрировать, когда он прикасается к этим эрогенным зонам. Он должен представлять, как его сексуальная энергия вытекает сквозь кончики его пальцев и проникает во все сильнее трепещущее от страсти тело партнерши.

Женщина в это время должна представлять себя в виде *Живой Богини*, принимающей любовь бездонного сосуда, *Драгоценного Тигля*, в котором раскаляется страсть мужчины. Концентрируясь на высвобождении эротической энергии, она должна стимулировать свою сексуальность глубоким дыханием и мягким покачиванием вперед и назад. Почувствовав, как внутри шевелится энергия Кундалини, женщина должна заполнить все свое тело ощущением ожидания соития.

Мужчина должен попеременно смотреть то на пламя свечи или лампы, то на тело своей партнерши. Он должен мягко провести рукой, умащенной благовонным маслом, по ее лобковым волосам, пупку, области сердца, горлу, лбу и темени.

При этом он должен повторять про себя древнее заклинание:

«Женщина есть огонь. Моя сексуальная энергия – дрова для этого огня. Ее йони – пламя. Ее чудные волосы – дым; проникновение лингама в ее йони – жертва, которую бросают в огонь; мои ощущения при ударах внутри ее йони – искры костра. В это пламя боги подбрасывают дары – свое семя. Из этих даров рождаются все живые существа».

Еще немного благовонного масла мужчина должен нанести на волосы женщины, кожу за ушами и ее ладони, все это время контролируя свое сознание и побеждая свое телесное возбуждение. В это время важнее всего, чтобы мужчина оставался спокойным и контролировал свое поведение, его сознание должно быть сосредоточено на глубинных целях ритуала. Мужчина может воздавать почести своей партнерше, вплетая ей в волосы цветы или украшая ее шею цветочной гирляндой.

После этого женщина перемещается по левую сторону от партнера и начинает возбуждать его, касаясь руками и губами его тела. Делая это, она должна воспринимать своего возлюбленного как *Владыку Шиву, Высшего Йогина*. Она должна воздать почести его лингаму, будто лингамусамому бога *Шивы*, умащая его маслом. Как только женщина перемещается по левую

руку от мужчины, она принимает на себя роль могущественной жрицы, посвящающей мужчину в глубочайшие таинства секса.

Женщина должна воздать почести и себе: возжечь несколько палочек благовоний и двигать ими по кругу, совершая волнообразные змеиные движения вокруг себя и партнера против часовой стрелки. При этом она должна представлять, как дым от палочек изгоняет все негативные влияния, становясь нерушимой преградой для всего того зла, которое существует в окружающем мире. Она как бы отгораживает себя и партнера от всего остального мироздания.

После этого пара, наконец, может начать непосредственный любовный акт в сидячей позе либо в позиции лежа. Следует помнить о том, что сидячие позы наиболее подходят для длительного любовного контакта. Любовный акт должен быть предельно нежным и чувственным, партнеры должны постараться синхронизировать свое дыхание и совершать движения в одинаковом ритме. Переменяя проникающие движения с покоем, тантрическая пара должна предохранить наступление оргазма друг у друга, организуя свои занятия любовью так, чтобы высвободить волны энергии, которые обогащают все бытие каждого из партнеров. Чем дольше им удастся поддерживать наивысший уровень сексуального возбуждения без оргазма, тем более сильным будет итоговое переживание.

Рекомендуется менять сексуальные позы, создавая новые русла для потоков энергии, которые перетекают из тела мужчины в тело женщины и обратно. Изменение поз помогает мужчине удерживаться от семяизвержения и придает любовникам новые силы, новый эротический потенциал.

В идеале пара должна обсудить и установить основную последовательность любовных поз заранее. Подобная стратегия занятий любовью позволит избежать взаимного телесного непонимания. Тем не менее спонтанные, интуитивные решения на определенном этапе могут возобладать над любой оговоренной партнерами последовательностью позиций.

Партнеры должны внимательно относиться и заботиться о природе друг друга, исследовать трансцендентальное (высшее) могущество любви. Представляя в воображении, как сексуальная энергия поднимается вверх по их *Единому Тонкому Телу*, мужчина и женщина отдают и получают сексуальную энергию. Теперь их сексуальные энергии соединяются и начинают циркулировать по их общей жизненной сущности.

Тайный ритуал можно исполнять со специальной целью, которая во время полового контакта постоянно удерживается в сознании. Этой целью

может быть физическое исцеление одного или обоих партнеров, этой целью может быть переживание *Великого Освобождения*, после которого каждый из любовников перестает быть пленником клетки из собственной плоти, из собственных заблуждений, самолюбия, самодовольства и иллюзий и становится частью великого предвечного пространства любви, омывающего весь мир океана секса.

Если подобная определенная цель поставлена, то оба партнера должны удерживать ее в сознании на протяжении всего сексуального акта, и особенно в тот момент, когда к ним подступает оргазм. Отсутствие или наличие одновременного оргазма – это вопрос индивидуальных предпочтений, физического состояния и чистого вдохновения. Тантра подчеркивает: если произошло извержение семени, мужчина должен компенсировать его потерю, оставив *лингам* в *йони* партнерши на некоторое время и всасывая выделения обратно в него. Длительный тантрический любовный акт должен включать в себя оральный секс, потому что он очень эффективен. Благодаря оральному сексу каждый из партнеров получит обратно «ценный продукт» экстаза мужчины или женщины, не испытывая при этом физических потерь.

В пределах досягаемости, на расстоянии вытянутой руки от любовников, должны всегда находиться свежие фрукты, сладости и напитки. Прием пищи во время любовного ритуала имеет символическое значение, так как придает телу физические силы. Страсть усиливает жажду, и вполне естественно ее удовлетворить. Таким образом, все пять чувств, включая и вкусовые рецепторы, вовлекаются в любовный ритуал. Сознательное пробуждение чувств делает любовное переживание более глубоким, могучим и насыщенным.

Когда мужчина готов извергнуть семя, он должен постараться, чтобы его энергия пошла вверх, отслеживая ее поток своим сознанием. В момент семяизвержения он должен прикоснуться ладонью к макушке своей партнерши или ко лбу между глазами, наделяя ее при этом своей энергией.

В одном из самых знаменитых тантрических трактатов «*Чандамахаросане-тантре*», название которого переводится как «*Тантра Великого Лунного Эликсира*», мы находим описания потрясающих сексуальных поз, которых рекомендуются специально для ритуальных занятий любовью. Считалось, что, практикуя эти позы, любовники смогут избавиться ото всех мирских бед и несчастий и погрузить в сладостное состояние *Нирваны*. В *Нирване* нет ничего, кроме чистой, беспримесной радости и наслаждения. Волны блаженства охватывают и накрывают

любовников с головой и текут сквозь их ставшие прозрачными тела.. Мы предлагаем вам краткие описания этих поз.

### **Поза «Потирание бедер»**

Для того чтобы принять эту позу, мужчина должен опустить ступни партнерши на собственные бедра и обнять ее за талию. Женщина должна обхватить его за шею. После этого она поднимается и опускается, прижимаясь к нему своей *йони* и потирая ему бедра своими ступнями.

### **Поза «Движение ступней»**

Женщина откидывается на спину, а мужчина, сидящий перед ней на коленях, прижимает ее ступни к своему пупку и сердцу. Двигая ее ступни вверх и вниз, он покачивается вперед и назад. Партнеры должны выполнять движения, страстно обвив друг друга руками.

### **Поза «Прижимание к земле»**

Мужчина должен прижать ягодицы женщины к полу или кровати и держать ее за талию. Партнерша должна тянуть его на себя, обхватив мужчину за шею обеими руками. Мужчина должен с силой надавить на партнершу.

### **Поза «Равные холмы или пики»**

Женщина присаживает на корточки, а мужчина, взяв ее за ступни, по очереди вытягивает то одну, то другую ее ногу. Этот метод движения приводит к величайшему блаженству.

### **Поза «Разнообразная», или «Пестрая»**

Женщина поворачивается спиной, с тем чтобы мужчина имел возможность насладиться ею сзади. Она вытягивает ноги вверх, а мужчина прижимается грудью к ее спине. Женщина должна двигаться слева направо и вверх-вниз. В это время мужчина ласкает и гладит все ее тело, начиная с ладоней рук. Занятия любовью в этой позе позволяют проводить жизненную энергию по телам партнеров и достигать великого чувственного наслаждения.

### **Поза «Янтра верхом»**

Женщина ложится на спину. Партнер кладет ее ноги себе на плечи, вонзает свой *лингам* в ее *йони*, входит и отступает, наращивая интенсивность движений. Партнеры страстно занимаются любовью.

### **Поза «Пробуждение наслаждения»**

Женщина садится на корточки перед мужчиной и обхватывает его руками за плечи или шею. Он обнимает ее за талию, притягивает ее к себе и вводит *лингам* в ее *йони*.

### **Поза «Медовые соты»**

Развернув партнершу в позу «Пробуждение наслаждения» и посадив ее на корточки перед собой, мужчина правой рукой вставляет свой *лингам* в ее *йони*. Затем он должен подхватить женщину под колени локтями и обнять ее. Затем он наклоняется вперед и назад, и они страстно занимаются любовью.

### **Поза одна нога сверху**

Мужчина удерживает правую ногу женщины на своем левом плече и прижимает ее левую ногу к своему бедру. Занятия любовью в этой позе приносят большое чувственное удовольствие, позволяют исцелиться от многих болезней и существенно улучшить состояние всего организма.

### **Поза «Тантрическая черепаха»**

Партнеры находятся в позе одна нога сверху. Затем мужчина берет обе ступни женщины и прижимает их к своей груди. Он должен сжать колени женщины своими руками и контролировать дыхание. Эта поза позволяет паре осознать присутствие Божественного в самих себе.

### **Поза «Благоприятное знамение»**

Мужчина должен подтянуть ступни ног партнерши таким образом, чтобы иметь возможность коснуться ими своих глаз, ушей, носа, рта и макушки головы. Занятия любовью в этой позе способствуют исполнению всех желаний в том случае, если партнеры постоянно думают о своих заветных мечтах, удерживая их в своем сознании во время соития.

Во время занятий сексом во всех описанных выше позах тантрический текст «*Тантра Великого Лунного Эликсира*» рекомендует мужчине постепенно возбуждать страсть своей партнерши, сделав ее *йони* предметом медитации. Мужчина должен думать только о *йони* партнерши, как будто кроме этой *йони* больше ничего не существует в целом мире. Он должен думать про себя:

«Вот, как сейчас я вхожу в эту йони, так многократно из нее вышел, родился на свет. Этот Путь, которому я следую, прям, как полет стрелы, но, если я буду путешествовать по нему без Знания, он приведет меня к многократным перерождениям. И когда я вхожу в эту йони со Знанием, это становится Радостью Великого Лунного Эликсира».

Для проведения *Тайного Ритуала* тантристы, как правило, выбирают определенный день месяца. Пятый или восьмой день после прекращения менструации у партнерши считаются наиболее подходящими. Так же хорошо проводить *Тайный Ритуал* в ночи полнолуния или в ночи, сменяющие дни солнцестояния. Время между полночью и двумя часами ночи прекрасно подходит для *Тайного Ритуала*.

Отдельные элементы *Тайного Ритуала* могут быть встроены в любой сексуальный акт. В первую очередь, это установка обоим партнерам на то, чтобы привести друг друга в состояние восторженности. Постепенно возбуждая друг друга, они целиком наполняются ощущением ожидания.

Тантристы считают, что занятия любовью являются вратами к *Трансцендентальному (Запредельному) Экстазу*. Тантрическая любовь – врата, которые всегда открыты для тех, кто приносит в дар свои лучшие качества и исходит в своих действиях из самых высоких и благородных намерений.

## Глава 27

# Мастурбация как часть любовных ласк

Мастурбация в сознании среднестатистического обывателя – несомненный порок. До недавнего времени и у нас, и на Западе тема самоудовлетворения не обсуждалась открыто.

Ведь и в самом деле, зачем здоровому, нормальному, гармонично развитому человеку, который вполне способен вступать в полноценный сексуальный акт, заниматься искусственной стимуляцией своего полового органа? Отношение к мастурбации как к резко и однозначно негативному явлению на протяжении многих веков бытовало в католической Европе, население которой испытывало на себя мощнейшее воздействие христианской церкви, находясь под прессом установленных ею моральных ограничений и нравственных правил. Правила эти распространялись и на сексуальную жизнь. Европейские медики раз и навсегда отнесли онанизм в разряд отклонений, требующих специального психиатрического лечения. В популярных брошюрах XIX века очень часто появлялись заметки о вреде мастурбации, сопровождаемые карикатурными изображениями онанистов, представленных в виде живых, обтянутых кожей скелетов с отсутствующим взглядом. Напуганные столь грозными предупреждениями родители жестоко наказывали детей за известные естественные реакции взрослеющего организма, которые в подавляющем большинстве случаев никак не были связаны с мастурбацией.

В то же время известно множество случаев, когда подростки и даже дети, еще не вступившие в период полового созревания, прибегают к мастурбации в процессе изучения собственных половых органов. И это естественное явление. Чувство пола, интерес к вопросам секса проявляются у детей достаточно рано, важно лишь позаботиться о том, чтобы их пристальное внимание к половым органам не переросло в патологическое увлечение.

В последнее время ученые-сексологи, исследователи да и просто обыкновенные люди все настойчивее обращают к запретной теме мастурбации. Анализ наиболее популярных изданий о сексе показывает, что этот аспект сексуальности вызывает массу интереса и вопросов. Со второй половины XX века отношение к мастурбации изменилось. Теперь онанизм рассматривается как безобидный вид сексуальной активности.

Различные исследования и соцопросы показали, что сексуальным самоудовлетворением занимается множество людей (как мужчин, так и женщин), достигших половой зрелости. При этом мужчинам конечно же нужно помнить о том, что чрезмерная мастурбация, «не разбавленная» естественным, полноценным сексом с женщиной, хотя и не является смертельным заболеванием, но действительно приводит к ряду нарушений в половых функциях мужского организма. Последствия могут быть весьма тяжелыми – вплоть до ослабления эрекции, преждевременного семяизвержения и даже полной импотенции.

В то же время мастурбация является неплохой возможностью как для мужчин, так и для женщин исследовать собственную сексуальность.

Что же представляет собой мастурбация? Мужчины, как правило, практикуют поглаживания, потирания и сжимания пениса одной или обеими руками. Они начинают с легких прикосновений и по мере нарастания возбуждения увеличивают интенсивность стимуляции. Во время семяизвержения некоторые мужчины предпочитают крепко сжать свой половой член, другие замедляют темп, а третьи вообще останавливаются и прекращают всякие манипуляции.

Невзирая на то что по статистике женщины прибегают к самоудовлетворению в более позднем возрасте (обычно в 20–30 лет), чем мужчины, способы и стили мастурбации у женщин значительно варьируются. Женщины гораздо чаще прибегают для достижения оргазма к стимуляции клитора и гораздо реже вводят во влагалище палец или какой-либо имеющий форму мужского члена предмет. Среди способов женской мастурбации можно также назвать поглаживание гениталий, трение ими о подушку, стул, дверную ручку или о другую подходящую вещь. В последнее время развитие секс-индустрии дало женщинам возможность использовать для самоудовлетворения ручные вибраторы, имеющие самые разные размеры и формы.

Несомненен тот факт, что полученный в результате самоудовлетворения опыт впоследствии помогает как женщинам, так и мужчинам чувствовать себя гораздо раскованнее в постели с партнером. Женщины, имеющие опыт самоудовлетворения, получают возможность достигать оргазма непосредственно в ходе полового акта, а мужчины с аналогичным опытом хорошо умеют оттягивать момент эякуляции.

Давайте посмотрим теперь, что говорит *Камасутра* и другие восточные любовные трактаты об этом непрестом вопросе.



Во-первых, мы видим чрезвычайно четкое разграничение мужской и женской мастурбации. К тому же взаимная мастурбация женщины и мужчины не считается собственно мастурбацией. При взаимных любовных ласках мастурбация не является конечной целью, а всегда рассматривается в качестве прелюдии, в качестве еще одного способа достичь первоначального возбуждения. Когда женщина игриво или властно берет половой член партнера в свою руку, это, несомненно, очень сильно возбуждает.

Когда же мужчина в одиночку предается Онанову греху, тогда это совсем другое дело. Все восточные трактаты о любви в один голос утверждают, что мужчине крайне вредно заниматься мастурбацией в том случае, если он извергает семя. Нельзя невнимательно, бессмысленно и бесцельно расходовать собственное семя, поскольку в таком случае из мужчины выходит вся жизненная сила, отвечающая за его психическое и душевное здоровье.

У мужчины, у которого длительное время не было интимного контакта с женщиной, сексуальная энергия не находит выхода вовне, и он, разумеется, испытывает внутреннее «сексуальное давление» такой силы, что излияние семени для него может оказаться даже полезным. И если такой мужчина не может найти для себя облегчения посредством самодисциплины, сублимации (трансформации сексуальной энергии в другие виды деятельности – работу, бизнес, творчество), тогда последним выходом для него становится самоудовлетворение.

В восточном мире мужчины очень рано обзаводились женами и наложницами (подобная ситуация сохраняется и сейчас). Нормальные гетеросексуальные отношения становились для них естественной и неотъемлемой частью жизни с самого что ни на есть нежного возраста, и поэтому мастурбация никогда не была для них необходимостью.

Что касается женской мастурбации, то восточные любовные трактаты рассматривают ее как явление, которое кардинально отличается от мужского самоудовлетворения. На Востоке бытовало стойкое убеждение в том, что каждая женщина наделена неисчерпаемым количеством жизненной энергии. В этом и заключалось ее разительное отличие от мужчины, запасы жизненной энергии которого ограничены, далеко не бесконечны. Предаваясь самоудовлетворению, женщина не растрчивает свою энергию, а, напротив, постоянно восполняет ее запас. Мастурбация позволяет ей обрести контроль над своими сексуальными рефлексам, научиться управлять собственным возбуждением, плавно и мягко поднимая его на все более и более высокий уровень. Прикасаясь к наиболее

чувствительным точкам своего тела, женщина может нащупать тот ритм, который доставляет ей максимальное удовольствие. Впоследствии она сможет заниматься сексом с мужчиной в наиболее удобном и приятном для нее ритме. Женское тело в восточной традиции рассматривается как Священный Храм. *Йони* женщины – Священные Врата в Храм женского тела. Занимаясь самоудовлетворением, женщина учится доставлять наслаждение богам, которые обитают в этом Храме.

Восточные любовные трактаты называют множество разнообразных и эффективных способов женского самоудовлетворения. «Простые покачивающие движения стимулируют сексуальный центр», – уверяет *Камасутра*. Некоторые женщины способны достичь оргазма, нежно поглаживая и лаская различные части своего тела, особенно груди, соски и *йони*. Глубокое ритмичное дыхание и эротические фантазии также могут привести женщину к мощнейшей разрядке центральной нервной системы.

Известно, что женщине требуется гораздо больше времени, чем мужчине, для того чтобы сексуально возбудиться. Но когда она наконец достигает возбуждения, то может пережить несколько сильнейших оргазмов подряд. Эта склонность женщины ко множественным оргазмам разительно контрастирует со склонностью мужчины к однократной разрядке. Возбуждение женщины нарастает неспешно и постепенно; когда же оно достигает своего пика во время оргазма, то порождает целую серию пиковых переживаний, которые приливают, как волны, во время последующих оргазмов. Своего рода «принцип домино»: один оргазм влечет за собой другой, еще более сильный.

Эротические фантазии, которым предается женщина, должны быть созидательными и позитивными. Индийская женщина во время мастурбации могла представлять себе верховного бога *Шиву* или же воображать себя занимающейся сексом с идеальным любовником – воплощением мужской красоты, силы, заботы и нежности. В Древних Японии и Китае существовала традиция изготавливать слепок с *лингама* законного супруга. Он изготавливался из черепахового панциря, рога или дерева. На его стволе обыкновенно выгравировывали имя супруга. Этот слепок, называемый по-японски *хариката*, женщина хранила в небольшой шкатулке и относилось к нему чрезвычайно почтительно и бережно. Когда супруг отсутствовал длительное время, находясь в военном походе или путешествии, его жена использовала харикату для самоудовлетворения. Считалось, что этот сакральный предмет воплощает в себе облик ее отсутствующего супруга. Нередко женщина использовала харикату для того, чтобы заниматься сексом с младшими женами или наложницами

своего супруга. При этом старшая жена обыкновенно принимала на себя мужскую роль.



Китайская женщина использует прикрепленный к ноге искусственный лингам для самоудовлетворения

Взаимная мастурбация женщины и мужчины, как уже говорилось выше, не рассматривается восточными учебниками любви как собственно мастурбация. Она считается элементом любовной прелюдии, которая ведет к сексуальному единению и оргазму обоих партнеров. Зачастую взаимная мастурбация связана с оральным сексом, когда жизненные токи одного партнера другой партнер поглощает своим ртом. Когда мужская сущность *ян* поглощается телом женщины, то она превращается в женском теле в женскую энергию *инь*. Когда женская энергия *инь* принимается в себя мужчиной, то она переходит в мужскую жизненную силу *ян*.

При взаимной мастурбации, как правило, партнер сначала сам показывает своей второй половине, какие именно прикосновения и действия доставляют ему наибольшее удовольствие, какой ритм и темп движений позволяют достичь наибольшего эффекта. После того как вы ознакомите партнера со своим телом, позвольте ему действовать самостоятельно и лишь слегка корректируйте его действия. Не нужно забывать при этом отзываться на его ласки, всем видом показывая, что именно они приносят вам наибольшее блаженство.

Многие современные псевдовосточные, псевдотантрические руководства рассматривают искусство мастурбации как способ продления оргазма. Главная идея этого приема заключается в том, чтобы мастурбировать до тех пор, пока не почувствуешь приближение оргазма, а затем остановиться и успокоиться. Таким образом якобы достигается контроль над собственным телом. Древние тантрические тексты ни в коем случае не приветствуют подобную практику. Управление оргазмом лучше всего осуществлять не при помощи мастурбации, а во время полноценного

полового акта.

## Глава 28

# Оральный секс. Фелляция и куннилингус

Европейцы лишь недавно перестали рассматривать оральный секс как что-то неприличное и унижительное, лишь недавно научились относиться к нему как к совершенно приемлемому и естественному явлению, доставляющему радость обеим половинам любовной пары. Интерес к этой форме сексуальных отношений можно тщательно скрывать, можно отвергать с негодованием, но на самом деле нет ни единого человека, которого оральный секс не волновал бы, оставлял бы полностью равнодушным. Глубинные же причины столь пристального интереса к оральному сексу заключаются в человеческом подсознании, в том опыте, который каждый человек получает с самого раннего детства. Еще в младенчестве каждый человек привыкает получать любовь, внимание, заботу и даже необходимое питание, принося ртом к груди своей матери. И вследствие этого возникает прочная ассоциативная связь между оральным удовлетворением и сексом. Связь питания и секса хорошо известна в современной психологии.

Техники орального секса, вне всякого сомнения, были развиты на Востоке гораздо лучше, нежели на Западе. Во всех восточных культурах тончайший и неповторимый аромат половых органов мужчины и женщины было принято ценить, а значит, и наслаждаться им. В мире животных запахи и чувство обоняния играют важнейшую роль в ритуале ухаживания. Мудрая природа позаботилась и о том, чтобы острые мускусные запахи сексуального возбуждения, с одной стороны, говорили о половой зрелости человека, а с другой – указывали на те эмоции, которые он в данный момент испытывает.

Известно также, что соединение любовных выделений и слюны человека позволяет получить редчайшее химически заряженное вещество, обладающее особыми физиологическими и даже магическими свойствами. Занимаясь орально-генитальным сексом, каждая пара поневоле создает уникальный химический элемент, которого не было в природе и который оказывает самое благотворное воздействие на организмы обоих партнеров.

*Камасутра* называет оральный секс возможностью доставить своему любовнику ни с чем не сравнимое наслаждение. Считается, что, принося губами к половым губам и клитору женщины, мужчина пьет из *источника*

бессмертия, из неиссякаемого родника жизни. Во всех восточных культурах *йони* (женские гениталии) однозначно признается наиболее священной частью всего женского тела и потому не может рассматриваться как нечто непристойное. Напротив, мужчина должен отдать священному источнику «всякой жизни» все необходимые почести.

После первого прикосновения губами к *йони* юноша становится мужчиной. Это инициация – обряд, после которого мужчина обретает принципиально новые и доселе не присущие ему качества. В древнеиндийских трактатах описывается такой ритуал:

«Совершенно обнаженная женщина должна опуститься перед мужчиной на корточки и, указав ему на свою *йони* пальцем, сказать: «Я твоя мать, супруга и госпожа. Посмотри на этот чудесный Цветок Лотоса, который есть у меня. Внутри его прекрасный пестик. Цветок, который ты видишь, – Небесное поле наслаждения, множество раз ты рождался из него. Это Дверь, сквозь которую все люди приходят в мир и сквозь которую из этого мира уходят. Можешь ли ты поцеловать это тайное место без отвращения или похоти? Готов ли ты испробовать его на вкус? Мужчина ли ты или новорожденный ребенок?»»

Оральное воздействие на женскую *йони* получило название куннилингус (от латинского *cun-nus* – вагина и *lingus* – язык). Мужчина в данном случае ласкает *йони* своей партнерши губами и языком; он может целовать, лизать и сосать ее. Техника куннилингуса, при котором ласки производятся языком, абсолютно похожа на стимуляцию клитора при помощи пальцев. Но куннилингус доставляет гораздо большее удовольствие женщине, нежели ласки при помощи рук, так как к ее естественной смазке добавляется слюна партнера.



Во всех восточных культурах йони принято воспринимать как наиболее священную часть женского тела. Йони отнюдь не рассматривают как что-то нечистое. На японской картине, иллюстрирующей орально-генитальный секс, мужчина воздает почести йони своей партнерши.

*С японской живописи, 1930 год*

Мужчина может чередовать поцелуи клитора с захватом его губами. Мужчина может ласкать клитор партнерши всем языком, облизывая его снизу вверх. Он может щекотать его кончиком языка, выполняя круговые движения. Малые половые губы также очень чувствительны, и многие женщины испытывают немалое удовольствие, когда партнер их облизывает или посасывает. Приятными будут и проникновения языка во влагалище. Это можно проделывать достаточно резко, совершая короткие толчковые движения. Можно и осуществлять проникания мягко и постепенно, стараясь разместить его как можно глубже.

Стимулирование ртом и языком мужского *лингама* получило название *фелляция*. Этот научный термин произошел от латинского слова *fetlare* – сосать. Эту форму сексуального контакта также часто называют «минет», или любовь по-французски.

Мужской *лингам* точно так же, как и *йони*, почитался на Востоке в качестве священного объекта. Женщина должна благовоздавать почести *лингаму* своего любовника как изначальному предвечному *лингаму бога Шивы, Мужскому Принципу Мироздания*.

*Камасутра* называет восемь вариантов орального секса, исполняемых с *лингамом*.

**Предсказание, или Вызов.** Взяв *лингам* в руку, обхватывает головку ртом и двигает между губами.

**Боковые укусы.** Женщина обхватывает *лингам* пальцами, собранными вместе, «подобно бутону цветка». После этого она прикивает к нему губами и слегка покусывает зубами.

**Внешний нажим.** Женщина зажимает *лингам* губами, а потом целует его одновременно с вытягиванием члена наружу.

**Внутренний нажим.** Женщина погружает *лингам* глубоко в ротовую полость, сжимает губами, а затем, не разжимая крепко стиснутых губ, вытягивает изо рта.

**Поцелуй.** Женщина целует *пенис* так, как если бы это была нижняя губа мужчины.

**Потирание.** После поцелуя женщина проводит по всем *лингаму* языку,

двигаясь от основания к головке.

**Высасывание манго.** Женщина вставляет *пенис* в рот до половины, а затем интенсивно сосет и целует его.

**Проглатывание.** *Пенис* погружается в рот до самого основания (или же настолько далеко, насколько это возможно), после этого женщина начинает заглатывать его.

При стимуляции *пениса* женщинам следует помнить о том, что сильные сжатия могут быть приятны далеко не всем. А вот нежное поглаживание яичек, которым женщины довольно часто пренебрегает, доставляют большое удовольствие практически любому мужчине. Приятные ощущения вызывают также и легкое пощипывание мошонки, и поглаживания вдоль нижней поверхности *пениса*. Для того чтобы быстро привести *лингам* партнера в возбужденное состояние, рекомендуется применять так называемые змеиные ласки. Для этого женщине необходимо захватить одной рукой ствол *лингама*, а второй рукой – его головку. Далее ей нужно совершать быстрые, но мягкие вращательные движения в разные стороны.

Известна также техника *фелляции*, пришедшая к нам с Востока и получившая у нас интригующее название «эскимо». Она довольно проста и, как следует из названия, напоминает облизывание мороженого. Мало найдется мужчин, которые после такой ласки не испытают мощнейший оргазм. Встав на колени перед партнером, женщина должна, придерживая рукой возбужденный *лингам*, добрать ртом до яичек мужчины. Затем медленными, сильными движениями языка она массирует область под мошонкой. Далее нежно скользнув языком по яичкам, она проводит языком по всему половому члену, добираясь до самой головки. Движения языка могут быть как прямолинейными, так и с выписыванием большой восьмерки.

Женщинам, которые не имеют практически никакого опыта в оральном сексе и которые только начинают осваивать различные техники *фелляции*, следует всегда учитывать тот факт, что мужчина в момент оргазма инстинктивно пытается погрузить *лингам* как можно глубже в рот партнерши. Но, как известно, глубина человеческого рта значительно уступает длине эрегированного члена. Если глубина рта редко превышает 7—9 сантиметров, то средняя длина эрегированного *пениса* составляет 15 сантиметров. Поэтому при приближении оргазма партнера женщине необходимо несколько отклонить голову в сторону, для того чтобы позволить *лингаму* войти в рот полностью.



В китайских (даосских) трактатах о любви минет обыкновенно называется *Игрой на флейте*. Рот женщины может играть с *лингамом* бесконечным множеством разнообразных способов – от вкрадчивых прикосновений губами и легкого полизывания до глубокого и продолжительного сосания. Но при этом, сообщают даосские авторы, женщина не должна совершать резких и грубых движений, избегая слишком энергичного использования губ, так как нежную кожу *лингама* можно очень легко повредить. Мало что может сравниться с тем блаженством, которая женщина доставляет мужчине своим собственным ртом, читаем мы в даосских учебниках любви. Все тело мужчины как будто стягивается к низу живота, а когда напряжение достигает предельно высокой точки, спина его выгибается дугой.



Контакт между ртом женщины и лингамом партнера важен для того, чтобы обрести сексуальный контроль, который необходим для достижения экстаза. ***С китайской картины, середина XVIII века***

Радостям орального секса в старинной китайской литературе посвящено немало чувственных и очень поэтичных пассажей.

Приведем один отрывок:

«Счастливые любовники совлекли с себя одеяния и уселись рядом в уютном шелковом гнездышке из тончайших покрывал, от которых исходил восхитительный аромат мускуса и орхидей. Они смеялись и играли друг с другом, пока румянец желания не поднялся до самых их бровей и страсть в сердцах не заставила обоих дрожать. И тогда он сел на постели, а она опустила перед

ним на колени и сыграла для него на флейте.

Не из камня и не из бамбука этот дивный инструмент,  
Пусть точно так же тверд и прочен он.  
Не перебором струн на нем играют.  
Та песнь срывается с живозвучащей флейты.  
Раскрыты губки алые широко,  
И партию легко ведут пять пальцев тонких, нежных,  
Быстрее и быстрее, глубже внутрь, потом сильнее  
наружу.  
Сердца двоих колотятся от страсти, их охватившей.  
Не существует в целом мире должных слов, чтоб  
рассказать  
Об этом сладострастии, познании вершин экстаза».

Повсеместно распространенное мнение о том, что при оральном сексе удовольствие получает только один из партнеров (тот, кого ласкают), глубоко ошибочно. Огромное количество женщин очень сильно возбуждаются именно при совершении фелляции, в тот момент, когда они обхватывают губами *лингам* партнера.

Существуют и позы, в которых партнеры могут осуществлять взаимные оральные ласки. Поза, которая на Западе обычно проходит под номером «69», в индуистских текстах называется позой «Ворона». Название этой позы возникло, по-видимому, вследствие того, что древние полагали, что вороны совокупаются клювами.

В большинстве восточных эзотерических учений ворона называется символом «трансцендентальной силы растворения». Ворон был принято представлять мистическими птицами, несущими ту или иную, как правило, печальную, огорчительную весть. Известно, что вороны способны переваривать любые яды без всякого для себя вреда. Таким образом, считается, что, предаваясь взаимным оральным упражнениям в позе «Ворона», любовники трансформируют всю сексуальную энергию в мощнейшую позитивную силу, которая циркулирует по замкнутой цепи соединенных тел.

Во время обоюдной оральной стимуляции половые органы обоих партнеров вырабатывают мощные психоэнергетические волны. Достигая своего пика и поднимаясь от полового органа к головному центру, они вызывают сильнейшую разрядку центральной нервной системы. В идеале

разрядка эта должна происходить у обоих партнеров одновременно.

«Когда мужчина и женщина лежат перевернутыми и голова одного направлена туда, куда направлены ноги другого, и они в этой позе занимаются любовью, то это называется позой «Ворона»», – сообщает нам *Камасутра*.



Поза «Ворона». Важный элемент тантрической сексуальной прелюдии.  
*С раджастханской миниатюры, середина XVIII века*

Как правило, мужчина ложится на спину, а женщина поворачивается к лицу партнера спиной и ложится на него сверху животом книзу. Ее немного приподнятые ягодицы располагаются у лица мужчины таким образом, чтобы дать ему возможность стимулировать *йони* губами и языком. В то же самое время, пока мужчина ласкает ртом клитор и малые половые губы женщины, она приникает своим ртом к его *лингаму*. Возможна также и обратная комбинация, при которой женщина ложится на спину, а мужчина располагается сверху.



Перевернутый вариант позы «Ворона». С тантрической точки зрения является очень полезным для направления сексуальной энергии женщины к головному центру

Есть и еще один превосходный вариант, подходящий, правда, только для физически развитых мужчин. Физически сильный мужчина, оставаясь в положении стоя, может крепко ухватить женщину за талию и перевернуть вниз головой. Удерживая ее в перевернутом положении, он раздвигает ее ноги и ласкает *йони* языком, в то время как женщина погружает в рот его эрегированный *лингам*. Перевернутое положение женщины позволяет ей направить свою энергию вниз к головному центру. Задача мужчины заключается в том, чтобы довести партнершу до экстаза и при этом самому как можно дольше удерживаться от семяизвержения. Мужчина в этой позиции должен использовать свой язык как *лингам*, отдавая свою энергию, вместо того чтобы брать. Проводя сексуальную энергию таким образом, можно сознательно прийти к одновременному длительному оргазму. Прежде чем извергнуть семя, мужчина должен изменить позу и лечь на спину, для того чтобы женщина расположилась сверху: в этом случае партнеры смогут получить одинаковую порцию блаженства. Физическое напряжение, которое требуется от мужчины в этой позе, вместе с абсолютной расслабленностью женщины дает потрясающий эффект.

Некоторые европейские мужчины и женщины зачастую не в состоянии преодолеть то отвращение, которое у них вызывают генитальные запахи. Вследствие этого они лишают и себя, и своего партнера радостей орального секса. В основном это относится к женщинам, многие из

которых не переносят вкуса мужского семени и поэтому отказывают своему любовнику в столь желанном для него удовольствии. Зачастую случается так, что проблемы на этой почве приводят к сексуальной дисгармонии и даже к разрыву отношений между партнерами. Женщинам, которые относятся к минету с предубеждением, можно посоветовать приобрести специальные ароматизированные презервативы, которые вместо вкуса семени позволят ощутить на губах и языке вкус и запах различных фруктов.

Любовникам нужно не забывать о том, что орально-генитальный контакт с точки зрения восточных эзотерических учений представляет собой особое энергетическое взаимодействие, которое ведет к просветлению и духовному Освобождению. Обмен энергиями, происходящий в процессе орального секса, наполняет обоих партнеров благотворной жизненной силой. Они также способны испытать особый тип экстаза, который поднимет их отношения на принципиально новый уровень. В тантрических текстах оральный секс называется ключом к совершенной и абсолютной радости.

Вот как описывает занятия любовью в позе «Ворона» один из самых авторитетных тантрических трактатов «Чанда махаросана-тантра»: «Адепт опускает голову между ног своей партнерши и пьет воды из ее Источника Жизни. А женщина сверху, подобно богине, заставляет его силу расти и преобразаться в сущность Будды в ее разуме. Его сила поднимает в мозг богини (партнерши) и преобразается в поля самого Будды. Адепт принимает в себя Волны Мудрости. Когда они оба получают этот трансцендентальный опыт недвойственности, реки их страсти сливаются и выходят из берегов. Отныне все препятствия устранены и больше не существует никаких ограничений».

## Глава 29

### Техники взаимного поглощения

Тантрические и даосские любовные трактаты настаивают на важности взаимного поглощения любовных соков, которые выделяются при сексуальном контакте. И даосы, и адепты Тантры придавали этой технике огромное значение. Это связано со стойким убеждением и тех и других в том, что потеря семени может ослабить мужчину физически и в духовном плане, а также сократить годы его жизни. Способ восполнить потерю жизненной энергии, которая неизбежно происходит при эякуляции, заключается в том, чтобы сознательно всасывать в себя женские любовные соки. Для этого может быть использовано множество разных техник, каждую из которых мы рассмотрим в деталях. При применении этих техник в данном случае важную роль играет и женщина, и мужчина.

В первую очередь мужчина должен позаботиться о том, что его *лингам* должен находиться в *йони* без эякуляции настолько долго, насколько это вообще возможно. Это дает мужчине возможность всасывать в себя *инь-эссенцию* женщины из ее неисчерпаемого внутреннего источника. Таким образом, жизненная энергия мужчины увеличивается. Даосизм утверждает, что при любом извержении семени мужчина может потерять свою жизненную силу в том случае, если не восполнит ее путем поглощения *инь-эссенции* женщины.

Китайский текст *династии Хань* гласит:

«Желтый Император научился искусству любви от Девы Тьмы и других жриц, которые посвящают мужчину в таинства секса. Это искусство состоит в первую очередь в подавлении семяизвержения и во всасывании соков женщины».

Но следует также знать и о том, что чрезмерные усилия по удержанию от извержения семени неестественны и ведут к ослаблению мужчины. Авторитетный китайский медицинский трактат в этой связи сообщает:

«Сексуальная страсть мужчины велика и охватывает его часто. В это время даже мужчина, который лучше всех умеет контролировать себя, не может долго воздерживаться от излияния семени. Если мужчина слишком долго станет воздерживаться от

извержения семени, у него появятся фурункулы и язвы. Мужчина не может существовать без женщины, а женщина – без мужчины. Если мужчина в течение длительного времени не будет заниматься любовью с женщиной, то станет невменяемым. Если он не будет заниматься любовью с женщиной, от этого пострадает его дух; если же страдает его дух, то сократится и его жизнь».

Прежде чем определить, стоит ли извергать семя в каждой конкретной ситуации или нет, следует тщательно рассмотреть силу своего организма и состояние души. Если вы чувствуете, что ваше тело и дух слабы, то в этом случае семя лучше удерживать. Главное, чтобы извержение семени никогда не вызывалось насильственным путем.

Когда мужчина глубоко, всем сердцем понимает внутреннюю, космическую природу секса, то выбор – извергать или удерживать семя – становится спонтанным. Семяизвержение или удержание от него становится результатом взаимной настроенности партнеров, понимающих друг друга без единого слова.

Для взаимного поглощения любовных соков следует частично извлечь *лингам* из *йони*. Головка мужского *лингама* с легкостью всасывает сексуальные выделения женщины сквозь мембрану своей тонкой кожицы. Точно так же *йони* женщины может всасывать в себя выделения непосредственно сквозь внутренние стенки и матку. Когда женщина обретает сознательный контроль над своей *йони*, она может втягивать как свою собственную секрецию, так и выделения партнера. Когда она достигнет в этом совершенства, то обретет возможность передавать своему партнеру высоко энергетическую оздоравливающую эссенцию *инь-ян*.

Как мужчина извлекает пользу из поглощения эссенции *инь*, так и женщина – из поглощения влаги *ян*. Если женщина движима эгоистичными побуждениями и без усталости вытягивает сперму из своего партнера, то она оказывает своему любовнику дурную услугу, невольно занимаясь энергетическим вампиризмом.

Китайские легенды повествуют о *Владычице Западного Рая*, которая отличалась редкой похотливостью и любила совокупляться с молодыми сильными мужчинами, из которых беспощадно вытягивала жизненную силу. Каждый раз, когда она совершала это, молодой мужчина слабел и заболел, а она становилась все более и более молодой и прекрасной. Даосские учителя утверждают: если женщина практикует сексуальный вампиризм, то она рискует со временем утратить свои женские качества.

Она становится более жестокой, суровой, грубой и начинает рассуждать, как мужчина. Существует даже представление о том, что, если женщина вытягивает из партнера силу чрезмерно часто, она может даже на телесном уровне перевоплотиться в мужчину.

Мужские половые гормоны, которые выделяются в составе спермы, производят эффект, преобразующий женщину. Если их слишком много, голос женщины становится более низким и грубым, появляются и другие тревожные физиологические изменения. «Ригведа», древнейший индуистский текст, остроумно замечает: «Хотя жена должна соблазнять своего мужа, только глупая женщина опорожняет своего мужчину досуха».

Разумеется, наиболее приемлемой и благоприятной сексуальной техникой для пары представляется взаимное поглощение жизненных соков и энергий. Женщина не должна «выдаивать» мужчину досуха, равно как и он не вправе требовать от нее отдать все запасы ее жизненной силы.

Правильный, разумный сексуальный контакт, основанный на подлинном чувстве любви, подразумевает взаимный обмен. Удовлетворение женщины важнее всего потому, что именно тогда она может отдать часть своей силы мужчине. Вопрос, кончила она или нет, не может быть единственным и главным критерием для определения того, насколько любовный акт является успешным.

Тантрические и даосские учения утверждают, что женщина вырабатывает три различных типа любовных выделений – изо рта, из груди и из *йони*. Поглощая этот тройной животворящий эликсир, любой мужчина способен компенсировать утрату жизненной энергии, произошедшую в результате извержения семени. Поглощая этот тройной «коктейль», он может взрастить и свою духовную сущность.

Книга эпохи правления *династии Мин* называет три типа женских выделений, называя их «Целительными Силами Трех Вершин».

*Первая Вершина* женщины получила в даосизме название *Вершина Красного Лотоса*. Целительная жидкость, выделяемая из этого источника, называется *Нефритовой Жидкостью*, или *Сладким Источником*. Эта жидкость изливается из-под языка женщины и почти прозрачна.

Когда этой жидкости много, мужчина должен глотать ее, а затем перерабатывать в своем *Киноварном Поле* (пупочном центре) в области солнечного сплетения. Эта жидкость женщины наделена целительной силой и приносит внутренним органам мужчины гибкость и текучесть. Достигая левой половины тела, эта жидкость усилит его интуицию и укрепит его *Тайные Врата* (центр мужской сексуальной энергии). Достигая правой половины, эта жидкость существенно увеличивает потенциал его



солнечного *Киноварного Поля* (солнечного сплетения). В результате у мужчины будет больше жизненной силы, и кровь его станет более здоровой, чистой и живой.

*Вторую Вершину* женщины даосы именуют *Холмы Двойного Лотоса*. Женские холмы порождают животворящую эссенцию, которая называется *Белым Снегом*, *Жемчужиной Коралла* или *Соком Персика Бессмертия*. Ее источает грудь женщины. Особенно много этой эссенции у той, у которой еще не было детей и нет молока. Цвет этой эссенции белый, она чуть сладковатая и приятна на вкус. Мужчина должен высасывать и поглощать эту животворную влагу. Доходя до *Киноварного Поля* мужчины в пупочном центре, эта влага питает и наполняет силой его селезенку и желудок. Когда мужчина поглощает *Белый Снег* женщины, у нее значительно улучшается циркуляция крови, вследствие чего оба партнера могут переживать при сексуальном акте сладчайшие восторги истинного наслаждения. Когда мужчина высасывает и глубоко заглатывает эту субстанцию, эта драгоценная жидкость достигает его *Озера Цветов* (головного центра) и спускается до *Тайных Врат* (сексуального центра) вниз. Эта жидкость обладает оздоравливающим воздействием на весь мужской организм. Из всех *Трех Вершин* женщины именно груди должны первыми получить все внимание и ласку любящего мужчины.

*Третью Вершину* женщины даосы назвали *Вершиной Пурпурного Гриба*, *Пещерой Белого Тигра*, *Таинственными Створками Жизни*. Животворящая влага, которая изливается с этой *Вершины*, обладает целительной силой. Ее название – *Лунный Цветок*, или *Белый Металл*. Эта жидкость истекает из *Чертога Инь* женщины, который находится в глубине ее утробы. Обычно врата этого *Чертога* закрыты, но когда женщина возбуждается во время полового акта до такой степени, что щеки ее розовеют, а слова застревают в горле, тогда открываются эти внутренние врата. Когда она достигает вершин блаженства, животворная жидкость прорывает все преграды и свободно вытекает из нее. Если мужчина хочет поглотить и напитаться этими выделениями женщины, он должен извлечь свой инструмент из *йони* партнерши до такой степени, чтобы он был погружен в нее лишь своим кончиком. В результате это может принести большую пользу его *Изначальной Силе Ян*, и в то же самое время будет возвращаться и увеличивать свою силу его внутренний дух.

Даосские любовные трактаты довольно часто называют поглощение *Нефритовой Жидкости*, а проще говоря, слюны сексуально возбужденной женщины как «*один из верных путей усиления мужской силы ян*». Эзотерические учения во всем мире приписывают слюне ярко выраженные

магические свойства. Слюна употреблялась при изготовлении защитных талисманов, а также для того, чтобы лечить отсутствующего больного человека. Слюна становилась средством установления контакта с пациентом, который лично не присутствует на приеме у врача. Современная радионика, отрасль гомеопатии, также использует слюну больного для установки правильного диагноза.

Западная медицина пока еще точно не установила, как функционируют и какими свойствами обладают те жидкости, которые выделяют слюнные железы. Современные научные данные говорят о том, что возбуждение коры головного мозга и гипофиза вызывает повышенное слюноотделение. Весьма интересным представляется тот факт, что в тантрических любовных ритуалах такие вещества, как камфара и благовония, возжигаются и помещаются в непосредственной близости от женщины. Камфара и другие сходные вещества, обладающие сильным запахом, стимулируют кору головного мозга и таким образом вызывают у женщины обильное слюноотделение.

Количество и химический состав слюны зависят от типа стимуляции, который привел к слюноотделению. Поглощение пищи вызывает появление полужидкой, богатой ферментами слюны. Несъедобные же вещества при помещении их в рот вызывают водянистые выделения. Если человек употребляет кислую пищу, его слюна становится богатой белковыми соединениями. Потребление молока вызывает обильное слюноотделение.

Слюна богата органическими веществами. Слюна человека, чей организм здоров и находится в естественном равновесии, имеет кислотную реакцию. Если слюнотечение является довольно длительным и слюна стекает свободно, то повышается щелочной компонент. Тонизирующие свойства слюны и выделений рта охотно признаются западной медициной. Но пока еще западные ученые не знают об особых свойствах слюны, выделяемой при сексуальной стимуляции.

Поглощение выделений из груди женщины, выделений, получивших название *Белый Снег*, – это для западного человека загадка. Даосский текст недвусмысленно указывает на то, что это достаточно плотские, физиологические выделения. В нем четко указано, что *Белый Снег* является отнюдь не тем, что грудное молоко, которое появляется у кормящей женщины. В нем четко указано, что это особые выделения, возникающие при сексуальном возбуждении.

Ранний даосский текст описывает человека, который дожил до 180 лет. Он питался исключительно выделениями из женской груди. В Индии можно иногда услышать, что йоги из своей собственной груди порождали

выделения, подобные молоку. Индусские медицинские тексты утверждают, что материнское молоко является наилучшей пищей, которая способна омолодить старого человека.

Существуют интересные случаи, когда мужчины спонтанно начинали производить молоко для того, чтобы кормить младенца, когда его мать внезапно умирала. Это является подтверждением того, что в каждом мужчине присутствует скрытая женщина.

Нам следует признать наличие тонкой взаимосвязи между грудями женщины и ее маткой. Когда сексуальный партнер сосет грудь женщины, ее матка сокращается, а это, в свою очередь, вызывает выделения из грудных желёз. Тантрические учения гласят, что выделения из грудей чаще всего появляются в ответ на определенные звуки, сходные с первым криком появившегося на свет младенца.

Женщина, которая не имеет пока что детей, способна естественным образом источать похожее на молоко выделение из груди во время секса. Это происходит в том случае, если она испытывает желание свободно отдаться любимому человеку. В сексуальном влечении к мужчине таится и элемент материнской заботы, и это материнское желание дает эмоциональный сигнал системе грудных желез, в результате чего и выделяется *Белый Снег*. Выделения из груди могут иметь место также не на плотском, а на чисто духовном уровне.

Сексуально возбужденная женщина изливает из своей *йони* большое количество жидкости. *Камасутра*, классический индуистский любовный трактат, сообщает:

«Женщина источает любовные выделения не так, как мужчина. Она делает это совершенно другим образом. Мужчина извергает свое семя всего лишь один раз, в самом конце любовной игры, в то время как женщина выделяет свои соки непрерывно в течение всего акта».

Выделения из *йони* различных женщин сильно различаются по запаху и химическому составу. Химический состав и запах зависят от темперамента женщины, от общего состояния здоровья, от той диеты, которой она придерживается. Они зависят также от попадания в ту или иную фазу месячного цикла, от уровня сексуального влечения. Гормоны яичников, минералы, клеточные соли, аминокислоты и другие строительные вещества, необходимые для человеческого организма, – вот всего лишь небольшой перечень тех очень сильных и мощных

компонентов, которые содержатся в любовных выделениях *йони*. Лишь совсем недавно западная сексологическая наука признала тот факт, что во время оргазма женщина выделяет вещества, разительно отличающиеся от тех, которые называются «обычные вещества-увлажнители». По всей видимости, жидкости, которые женщина выделяет во время оргазма, происходят непосредственно из матки, из зоны так называемой *спящей простаты*.

Тантрические трактаты уверяют, что *Любовный Сок*, или *Нектар Лотоса*, женщины является наиболее полезным для здоровья мужчины тогда, когда он сладковат на вкус. *Ананга-ранга* сообщает:

«Женщины-Лотосы источают любовную влагу, которая пахнет подобно только что распустившейся лилии. Женщины Искусства источают горячие соки, которые пахнут, как мед, и имеют его вкус. Женщины-Моллюски источают солоноватый любовный сок».

В одной даосской алхимической книге утверждается, что в матке женщины находится эссенция *ян*, которая изливается в виде менструальной крови один раз в месяц. Ее называют *Красным Снегопадом*. Про нее говорят, что это «истинная сущность женской крови, которая порождает зародыш в матке». Именно эта изначальная эссенция *ян* оказывается задействованной, когда женщина выделяет свою животворящую влагу из своей *йони*. Именно этой жидкости приписывают потенциал увеличения силы *ян* мужчины за счет процесса непосредственного поглощения.

Один из даосских алхимических текстов советует:

«Когда Черепаха (половой член мужчины) вползает внутрь, то нужно дождаться, пока к ней не спустится Сущность Женщины, которая возникает во время оргазма. Тогда Черепаха должна удержаться от семяизвержения и испить животворного сока женщины».

Такое поглощения может осуществляться путем применения продвинутых йоговских техник, при которых создается вакуум или отрицательное давление в мочевом пузыре мужчины. Таким образом, мужчина всасывает в себя выделения *йони*. Он может всосать их и за счет естественной всасывающей способности головки *лингама*. Мембраны *лингама* начинают работать за счет притока к половому члену огромного

количества крови. Когда же *лингам* никнет и опадает внутри *йони*, он естественным образом всасывает ее выделения.

Мужчина может вбирать в себя и усваивать выделения *йони* и непосредственно через рот. В этом случае происходит смешивание мужской слюны и любовных соков женщины. Этот тип орального секса создает здоровый обмен выделениями, энергиями и внутренней силой обоих партнеров. Последователи учения Тантры утверждают, что всасывание выделений женщины с помощью языка, губ и рта оказывается полезным для всей системы жизнедеятельности человеческого организма. Для всасывания любовных выделений женщины наиболее удобна сексуальная поза «69», или поза «Ворона», которую мы подробно описали в главе «Оральный секс. Фелляция и куннилингус».

Целительная сила *Трех Вершин* способна питать и омолаживать тело и дух мужчины. Не следует злоупотреблять практиками, основанными на поглощении любовных соков и жизненной энергии партнера. Необходимым условием для такого полноценного и здорового взаимного обмена между партнерами является любовь. Мужчина совершит огромную ошибку, если будет воспринимать тайны женских выделений только на телесном уровне. Целительный эффект поглощения выделений возникает вследствие предварительной работы в сердечном центре, откуда берут свою силу возвышенные чувства, духовное влечение к женщине. Любовь должна «заряжать плотское духовным». Именно тогда произойдет то, что можно называть «истинной сексуальной алхимией».

## Глава 30

### Исцеляющая сила секса

Восточные учения в один голос уверяют: секс обладает поразительной исцеляющей силой, способной избавить человека от многих болезней, продлить его молодость и принести ему долголетие. В старинном даосском трактате «*Беседы Девы Пути*» перечисляется восемь *Польз*, которые можно получить, практикуя особые ритмы занятий любовью. Эти ритмы являются в основном сочетанием магических цифр, а их основой обычно является «*Число Ян*». *Ян*, или Мужская Сила, отражается в нечетных числах, а *Инь*, Женская Сила, находит свое выражение в четных. Исцеляющие занятия любовью, которые осуществляются путем контролирования ритмов и поз сексуального акта, – исключительное достояние восточной медицины. Согласно восточным медицинским наблюдениям, кровь, плоть, жир, кости, костный мозг и семя (или яйцеклетка) представляют собой звенья одной цепи, которая развивается, подчиняясь естественному природному порядку и ритму. «*Сушрута-самхита*», фундаментальный индуистский медицинский текст, сообщает: «Жизненная сила порождает кровь, из крови возникает плоть, из плоти завязывается жир, который, в свой черед, превращается в кости. В костях находится костный мозг, который, в свою очередь, порождает семя или яйцеклетки». Такое семиступенчатое порождение элементов тела является естественным процессом, который легко может быть нарушен нездоровыми привычками или чрезмерными физическими и умственными нагрузками. За счет тщательного выбора действий во время сексуального контакта можно эту семи-ступенчатую последовательность поддерживать.

В исцеляющих занятиях любовью можно черпать вдохновение в том, что различные сексуальные позиции по-разному проводят по телу энергию и тем самым тело может исправить разные функциональные нарушения внутри себя. Сексуальный акт неизбежно вызывает изменения дыхания и сердцебиения, обмена веществ, секреции желёз и работы головного мозга. Так как человеческий организм способен создавать естественные противоядия от любой болезни, задача человека заключается в том, чтобы призвать к жизни правильные процессы метаболизма. Грамотная смена сексуальных позиций может произвести потрясающий эффект самоисцеления от самых серьезных заболеваний. Это связано с тем, что

при смене позиций мужской и женский принципы гармонично сотрудничают, взаимно дополняя друг друга.

Даосские и тантрические учения подчеркивают значимость сексуальных поз и ритма в процессе самоисцеления и оздоровления. Эти действия могут принести пользу всем частям мужского и женского тел. Будучи в основном простой, эта наука требует, чтобы мужчина научился удерживать семя. Роль женщины в исцеляющих занятиях любовью сводится к роли наставницы, жрицы-инициатора, которая пробуждает исцеляющие силы природы. Эмоциональная энергия женщины и секреты ее выделений являются главными средствами для того, чтобы гармонизировать тело и разум ее партнера. В то время как мужчина фокусирует свое сознание на удержании семени, женщина самоотверженно и самозабвенно отдается ему, открывая при этом путь исцеляющим энергиям собственного духа.

Итак, в процессе сексуального контакта можно получить *Восемь исцеляющих Польз*, и для этого необходимо выполнить следующие рекомендации.

Для того чтобы достичь *Пользы концентрации семени*, женщина должна повернуться и лечь на бок, широко раздвинув бедра. Мужчина должен улечься рядом с ней, разместиться между ее ног и аккуратно вводить свое *Орудие Любви* в ее *Драгоценную Пещеру*. После восемнадцати введений своего *инструмента* он должен прекратить движения. Этот метод помогает сосредоточить семя и в то же самое время исцеляет внутренние кровотечения у женщины.

Необходимо практиковать это дважды в день в течение восемнадцати дней.

Для того чтобы достичь *Пользы отдохновения духа*, женщина должна опуститься на спину, вытянув ноги и подложив подушечку под свои ягодицы. Мужчина же встает на колени между ее раздвинутыми бедрами и вводит свое *орудие*. Он должен совершить двадцать семь движений любви и после этого прекратить движения. Этот метод помогает достичь отдохновения духа мужчины и в то же время помогает исцелиться от простуды и воспаления в области женских половых органов. Надо практиковать это трижды в день в течение двадцати дней.



Даосская любовная поза для отдохновения духа.  
С японской гравюры Окумира Масанобу, около 1708 года

Чтобы достичь *Пользы для внутренних органов*, женщина должна лечь на бок, согнув или поджав обе ноги. Мужчина располагается позади и вводит свой *Нефритовый Ствол*. Он должен произвести тридцать шесть толчков и после прекратить движения любви. Этот метод приносит пользу внутренним органам как мужчины, так и женщины. Необходимо практиковать его четыре раза в день в течение двадцати дней.



Исцеляющая любовная поза для укрепления костей.  
С китайской росписи на шелке эпохи правления императора Канси

Для того чтобы достичь *Пользы укрепления костей*, женщина ложится на бок и поднимает левое колено. Свою правую ногу ей надлежит распрямить и вытянуть. Мужчина опускается на женщину сверху и вводит свой *Нефритовый Стебель*. Он должен постараться совершить сорок пять любовных толчков. Этот метод позволяет укрепить кости женщины, практиковать его необходимо пять раз в день в течение десяти дней.



Для того чтобы достичь *Пользы гармонизации кровообращения*, женщина ложится на бок, сгибает правую ногу, а левую вытягивает, мужчина ложится сверху, переносит тяжесть своего тела на руки и вводит свое восставшее *орудие*. Он должен постараться произвести ровно пятьдесят четыре движения любви. Этот метод помогает существенно улучшить циркуляцию крови. В то же самое время этот метод чрезвычайно полезен для женщин, помогая избавиться от любых болей в области женских половых органов. Необходимо практиковать его шесть раз ежедневно в течение двадцати дней.

Для того, чтобы достичь *Пользы резервуара крови*, мужчина должен опрокинуться на спину, а женщина встать на четвереньки над ним. Когда она высоко поднимет ягодицы, мужчина глубоко вонзится свой *Нефритовый Ствол*. Женщина начинает ритмично двигаться вверх и вниз, продолжая движения до тех пор, пока не примет в себя шестьдесят три любовных точки. Другой вариант: она не садится на корточки над мужчиной, а встает над ним на колени. Этот метод занятий любовью наполняет мужчину жизненной силой и дает ему свежую кровь. Метод также позволяет сделать месячный цикл женщины регулярным. Его необходимо практиковать семь раз ежедневно в течение десяти дней подряд.

Для того чтобы достичь *Пользы уравнивания элементов*, женщина ложится лицом вниз, чуть приподняв вверх свои ягодицы. Она может подложить подушечку под бедра, чтобы сделать положение более удобным. Мужчина ложится на нее сверху и вставляет свое *Любовное Орудие* сзади. Он должен совершить ровно семьдесят два движения любви. Применение этого метода позволяет существенно улучшить обмен веществ в организмах обоих партнеров и увеличить костный мозг. Это необходимо практиковать восемь раз ежедневно в течение столь длительного времени, какое необходимо для достижения этой Пользы.

Для приведения в порядок всей системы организма женщина должна лечь на спину, подогнув под себя ноги таким образом, чтобы ее ягодицы соприкоснулись со ступнями. Мужчина склоняется над ней, восходит на нее и вводит свой *Нефритовый Ствол*. Он должен произвести ровно восемьдесят одно движение любви. Этот метод укрепит его кости и наполнит его благотворной жизненной энергией. Более того, практикуя занятия любовью в этой позиции, можно избавить женщину от любых сексуальных проблем. Этот способ необходимо практиковать по девять раз

ежедневно в течение девяти дней кряду.

Даосские трактаты настаивают на том, что исцеляющие занятия любовью необходимо практиковать без извержения семени. Похожие методы существуют и в индийской тантрической традиции. «*Сушрута-самхита*», ранний индийский медицинский трактат, утверждает, что «занятие любовью с прекрасной и щедрой женщиной, совершаемое с должным вниманием, – это самое лучшее лекарство от всего».

Даосский подсчет проникающих движений прямо связан с дыхательными техниками и сосредоточением внимания и тем самым несет дополнительную пользу, раздувая внутренний огонь в человеке. Ни в коем случае нельзя отсчитывать любовные движения вслух или про себя, лучше производить их в соответствии с каким-нибудь ритмом, например музыкой. Можно использовать четки, бисер или еще какие-нибудь похожие средства для запоминания, как это изображено на множестве даосских и тантрических картин. Движения любви можно отсчитывать на пальцах, и тогда у вас не будет необходимости отвлекаться на подсчет.

Исцеляющие занятия любовью совсем не сложны, и это один из наиболее простых способов привести в гармонию душу и тело. Так как эти техники вполне подходят и для людей XXI века, любая современная любовная пара может извлечь огромную пользу из этой древней практики.

## Глава 31

### Питающие силы природы в сексе

Восточные учения уверяют: у женщины будет безграничный запас жизненных сил (*эссенции инь*), если она станет жить в гармонии со своей природой.

Спонтанные эротические переживания во время сексуального контакта обновляют, оздоравливают и пополняют ее *эссенцию инь*. Однако в том случае, если женщину принуждают принять участие в рутинном, механистическом, безжизненном сексе, существует серьезный риск того, что женщина растратит свою жизненную энергию. Даосский трактат утверждает:

«Когда женщина занимается любовью с мужчиной, очень важным условием является то, чтобы ее сердце было спокойно и мысли собраны. Если мужчина еще не достиг высшей радости оргазма, в то время как его партнерша уже находится на подступах к экстазу, женщина должна постараться сдержаться. Если она чувствует, что ответит на движения мужчины непроизвольным оргазмом, то должна прекратить движения своего тела и таким образом позаботиться о сохранении своей жизненной энергии. Если ее эссенция инь растрачивается путем последовательных непроизвольных оргазмов, тогда в ее теле возникает своеобразный вакуум, который притягивает к себе болезни».

Даосские мистики считали также, что «женщина не должна позволять себе печалиться или ревновать даже в том случае, если она видит, как ее мужчина занимается любовью с другой. В противном случае эссенция инь придет в волнение и растратится.

Тогда женщина будет испытывать физическую боль, и ее женские соки изольются из нее, в результате чего она ослабнет и состарится до срока».

Жизненная сила женщины увеличивается, когда она поднимается над своей эмоциональностью и впечатлительностью, позволяя изначальной первородной энергии преобразить ее личность. Если женщина овладеет искусством контролировать и направлять свою эмоциональную энергию в

нужное русло, она может стать неисчерпаемым источником сексуального наслаждения и духовного роста для своего партнера.

Ничем не сдерживаемые занятия любовью являются прекрасным способом заботиться о своей природе. В нормальных условиях, если взаимоотношения здоровы, любая утрата женской *эссенции инь* восполняется всасыванием мужской *ян*-сущности. Однако если мужчина заставляет женщину многократно вступать в сексуальные отношения, то этим он может лишить ее жизненной энергии. Если ее образ жизни неестественен, у нее не будет способа компенсировать все то, что было взято у нее. Такие тантрические тексты, как «*Чандамахаросана-тантра*», воспринимают *йони* женщины как *Драгоценный Тигель, Сосуд Трансформации*. Именно в *йони* женщины, как в волшебном сосуде, смешиваются эссенции *инь* и *ян*, обмениваясь мужскими и женскими свойствами и энергетически питая обоих партнеров. Этот процесс происходит как на физическом, так и на духовном уровне.

Одна из самых известных и эффективных практических техник поглощения и трансформации сексуальной энергии – это тантрическая «*Ваджроли-мудра*», или «*Алмазный замок*». Суть этой техники заключается в том, что мужчина и женщина могут сознательно всасывать любовные выделения партнера и поднимать сексуальную энергию вверх по своему телу, для того чтобы дать толчок своему духовному развитию.

Женщины могут всасывать любовные соки партнера, прибегая к ритмическим сокращениям стенок *йони*. Для этого необходимо сознательное сокращение сфинктера мочевыводящего протока, который находится чуть ниже клитора. Эти мускулы имеют тесную связь с анальным сфинктером, который регулирует выведение из организма отходов пищеварения. Сфинктер мочевыводящего протока контролирует мочеиспускание. Если женщина сумеет сократить эти мускулы во время мочеиспускания, тогда она прерывает процесс излияния урины. Когда она расслабляет мышцы, поток мочи снова возобновляется. Как только женщина узнает, где у нее находятся эти мускулы, она может сознательно их тренировать и подготавливать сфинктер для занятий любовью. Практикуя сжатия, женщина должна втягивать верхнюю часть живота, чередуя сокращения с расслаблениями.

Женщина может проверить эффективность движений своего сфинктера, осторожно вставив один или два пальца в *йони* во время выполнения этого упражнения. В том случае если мышцы ее сфинктера достаточно натренированы и развиты, то при сокращениях *йони* будет сжимать ее пальцы и отпускать их. В древнеиндийском любовном трактате

*Ананге-ранга* сказано:

«Женщина должна развить способность к сокращениям йони до такой степени, что сможет обхватывать ей лингам будто пальцами, отпуская и сжимая его к вящему своему удовольствию. Ее йони должна уметь работать, как работает рука девушки, которая доит корову. Этим приемам можно научиться только после длительной практики и после длительного напряжения воли. Делая это, женщина должна в уме повторять имя бога любви Камы, чтобы на нее снизошло божественное благословение. Как только женщина овладеет этим искусством, никогда уже больше не забудет его. И тогда муж будет ценить ее выше всех остальных женщин и не предпочтет ей самую прекрасную девицу. Столь великую ценность представляет для мужчины та партнерша, которая владеет искусством сокращать свою йони».

Еще одна практическая техника для женщин представляет собой довольно простое упражнение, которое имеет название «*Уддияна-бандха*», или «*Летящее вверх сокращение*». Данное упражнение позволяет оттянуть жизненную энергию от области половых органов и поднять ее вверх по телу. Суть этого упражнения состоит в энергичном выдохе и сокращения мускулов живота. В результате этих действий возникает отрицательное давление в нижней части брюшной полости, которая в это время втягивается и приобретает вогнутую форму. Дополнительное движение, которое можно совершить в данном случае, называется «*Наули*», или «*Поднимающаяся волна*». «*Наули*» – это волнообразное перекачивание брюшных мышц, производимое для того, чтобы сексуальная энергия подтягивалась вверх по телу. Два этих движения особенно хорошо выполняются теми, кто исполняет танец живота. Изобретательницами этой техники, скорее всего, были индийские храмовые танцовщицы, которые были посвящены во все секретные тантрические любовные техники.

Путем сознательного контроля движений *йони* и брюшных мышц женщина может позаботиться о сохранении своей жизненной силы, в то же самое время доставляя ни с чем не сравнимое наслаждение своему партнеру. Это обволакивающее и волнообразное движение женщины во время занятий любовью считается важной тайной секса в даосских и тантрических учениях.

Мужчина также может выполнять аналогичные приемы, которые позволят ему втянуть любовные выделения женщины через свой *лингам*. Сокращения сфинктера мочевыводящего протока мужчины во время занятий любовью создают внутренний вакуум, что помогает всасывать выделения. Благодаря столь нехитрому приему *лингам* становится еще более твердым и прочным, а женщина получает возможность испытать поистине фантастические ощущения.

Любовники могут увеличивают свою природную жизненную силу, гармонично смешивая мужскую и женскую сексуальную энергию. Древние учения утверждают: когда два человека занимаются любовью, вовлекая в это все свое телесное, эмоциональное и духовное бытие, происходит обмен психической энергией, в результате которого оба партнера обретают гармонию с энергией Космоса и животворящими силами природы. Даосское учение утверждает: когда *инь* женщины и *ян* мужчины находятся в равновесии, человек получает возможность непосредственно общаться с силами Неба и Земли.

## Глава 32

# Значение воды в сексуальной и повседневной жизни человека

С незапамятных времен миру известна очевидная истина о том, что для здоровья и благополучия тела необходима свежая вода. Эту истину, как мы понимаем, весьма легко проверить опытным путем. Но речь в данном случае идет не столько о воде самой по себе, сколько о качестве этой воды. Большая часть воды, которая доступна современному человеку, хлорирована, фторирована и отравлена различными химическими элементами после прохождения через многие километры металлических труб. Таким образом, очевидно, что если вы живете в городе, то имеет смысл тратить деньги на то, чтобы покупать чистую ключевую или минеральную воду в бутылках. На здоровье, а значит, и на воде не следует экономить.

В среднем нам требуется около семи стаканов жидкости в день. Именно чистая вода (а не разнообразные напитки) лучше всего очищает человеческий организм, выводит из него шлаки и токсины и дает человеку больше всего жизненной энергии. Если мы выпиваем с утра стакан чистой воды, то естественным образом можем тонизировать все органы и чувства. Вот почему стакан чистой воды с утра в учении *Тантры* называет нектаром.

Особыми очищающими свойствами обладает дождевая вода. Древние восточные учения утверждают, что качества воды и ее терапевтический и оздоравливающий эффект зависят от времени года и дня, в который она была собрана. Минеральная вода, содержащая много кальция или кремния, приносит такую же пользу человеческому организму, как и естественная сверкающая вода из природных источников. Старайтесь не пить много воды во время приема пищи. Если вы пьете много воды, то разжижаете свой желудочный сок и вследствие этого разжижения пища будет перевариваться хуже. Во время еды пейте воду только для того, чтобы омыть и очистить свои вкусовые рецепторы. Обычно не советуют пить воду поздно ночью. Не советуют также пить и чересчур холодную воду. В том случае, если у вас возникли проблемы с пищеварением, обыкновенный стакан теплой воды может стать для вас чудодейственным средством.

Вода очищает как сознание человека, так и тело. «В первую очередь

человек должен омыть свое тело под проточной водой. Потом умастить благовониями или украсить его. Это купание необходимо сочетать с дыхательными упражнениями. В результате мы уничтожаем грязь как на поверхности тела, так и в душе, и после омовения человек готов как к сексуальным упражнениям, так и к духовным занятиям» – сообщает нам старинный тантрический трактат «*Аакшми-тантра*».

Во многих восточных, да и не только восточных, религиях существуют свои ритуалы, связанные с водой. Так, христианский обряд крещения подразумевает омовение водой, а вернее даже, погружение в воду всего человеческого тела. На Западе принимают душ или ванну каждое утро или вечер, и это не считается чем-то особенным и из ряда вон выходящим. Это элементарная гигиеническая привычка, которая позволяет нам держать свое тело в чистоте и поддерживать на должном уровне свой жизненный тонус. Но помимо этого купание в ванне или омовение под душем, в бассейне или в естественном водоеме обладает как духовными, так и эротическими свойствами. Если вы рассматриваете купание как процесс духовного очищения и намеренно делаете этот процесс очистительным ритуалом, то это принесет вам гораздо больше пользы, нежели в том случае, если вы будете купаться только из гигиенических соображений.

Начните омовение с головы и рук, закончите стопами, или наоборот, как вам больше нравится. Просто следует поддерживать определенный порядок. В таком случае обыденный процесс омовения превращается в особый ритуал. И никогда не забывайте представлять, что вы очищаете нечто большее, чем физическое тело, и смываете нечто большее, чем просто физическую грязь.

Очень хорошо принимать перед сном и утром холодный душ. Холодный душ заряжает человека отрицательными ионами, которые приносят телу много жизненной энергии, дает ощущение расслабления и физического обновления. Вода отрицательно заряжена, магнетична и поэтому является прекрасным средством для позитивной перезарядки человеческого организма. Очищающая сила воды возвращает телу его естественную чувствительность. Используйте естественные качества воды, чтобы помочь себе справиться со стрессами и напряжениями бурной жизни в большом городе. Душ или ванна прекрасно подходят для этих целей.





Совместное купание окажет большую помощь в установлении глубоких и длительных любовных отношений.

*С китайской гравюры эпохи династии Мин*

После всех мирских дел, после суеты рабочего дня будет очень полезно омыть тело. Прием ванны или омовение под душем непосредственно перед сексуальным контактом принесет партнерам огромнейшую пользу, улучшит их восприимчивость и обострит их чувства. Если любовные партнеры приносят в спальню дух своего офиса или кухни, то это лишает занятия любовью их магической силы. Элементарная, как дважды два, процедура – омовение рук и ног поможет привести партнеров в совершенно другое психическое состояние. Все накопившиеся за длинный рабочий день волнения и неприятные переживания оставят любовников, будучи смытыми благодетельной и животворной водой.

Восточные учения предлагают нам простую и доступную процедуру для поддержания естественного равновесия всех систем организма. Она состоит в том, чтобы вдохнуть небольшое количество прохладной воды каждой ноздрей, а потом высморкаться в тазик. Для этого надо заткнуть одну ноздрю пальцем и втянуть другой ноздрей воду. Потом вы выдуваете эту воду из ноздри и повторяете то же самое с другой ноздрей. Таким образом вы можете прочистить придаточные пазухи и привести в равновесие свое дыхание.

Другая простая и доступная техника для восстановления жизненной силы заключается в том, чтобы встать на несколько минут ногами в холодную проточную воду. Этот нехитрый прием особенно помогает в тех случаях, когда вы весь день провели на ногах, в тесных ботинках или

туфлях. Встав ногами в холодную проточную воду, вы моментально сможете расслабиться.

Многие из сложных любовных позиций предпочтительнее всего практиковать в море или в бассейне. Это связано с тем, что в воде тело оказывается гораздо более легким. Занимаясь в сложных любовных позах в воде, партнеры смогут затем принимать такие же позиции и в обычной спальне. На Востоке раньше было принято заниматься любовью в реках и бассейнах, но после экспансии западной культуры данная традиция сделалась гораздо менее распространенной.

Горячая ванна или теплый душ помогают человеку расслабиться, приводя к тому, что физическое тело и дух человека расширяются, раскрываются миру. При соприкосновении с кожей теплая вода помогает порам раскрыться, в результате чего из тела выходят токсины. Но так же верно и то, что после горячей ванны человек очень часто испытывает сонливость, а ум его становится менее живым и гибким под действием избыточного жара. Поэтому наиболее предпочтительным является сочетание горячей ванны и холодного душа.

Это контрастное сочетание чрезвычайно эффективно для противодействия усталости. После того как вы отмокнете в горячей ванне и выйдете из нее, облейте водой прохладной. В результате ваше тело взбодрится и повысит свой тонус, а сознание станет ясным.

В традиционной йогической практике достаточно распространен обычай прыгать в ледяную воду, для того чтобы тело лучше проснулось, а ум бы сосредоточился.

Привычка партнеров, выскочив из спальни после занятия любовью, сразу же бежать в душ или ванну – достаточно распространенное явление на Западе. Восточные же учения рекомендуют любовникам не поступать подобным образом. Это связано с тем, что любовный пот содержит редкие минералы и жизненные выделения, полезные для организма человека в том случае, если тело их всасывает. Тантрические тексты советуют партнерам не смывать с себя любовный пот хотя бы в течение часа после оргазма. Обратное всасывание любовных выделений приносит партнерам огромную пользу, так как эти вещества содержат жизненно важные элементы, полезные как для тела, так и для ума.

Всякий раз, принимая душ или ванну, последователи *Тантры* призывают *Владыку Вод*, чтобы он помог им сохранить свою внутреннюю радость и жизненную силу. В индуистской традиции *Вишну*, *Владыка Вод*,

считается также воплощением сохраняющей силы и покровителем эротических чувств. Его супругу зовут *Лакшми*, она является богиней благоденствия и приносит людям разнообразные материальные блага. Купаясь в море, последователи *Тантры* обращаются к водам с просьбой вернуть их дух к его источнику, чтобы он обновился и вновь наполнился радостью. Смысл тантрических ритуалов с водой заключается в том, что такое повседневное занятие, как омовение водой, получает священное измерение.

## Глава 33

# Вспомогательные средства и игрушки для секса

Вспомогательные средства для секса упоминаются как в трактате *Камасутра*, так и в большом количестве других индийских и китайских текстов. Орудия или инструменты любви, как называет их *Камасутра*, – это такие устройства, которые используются для того, чтобы увеличить размер половых органов или их заменить. Древние тексты описывают различные устройства, которые можно надевать на *лингам* для того, чтобы увеличить его длину или толщину. Множество различных вариантов описано в китайской, японской и индийской литературе. В прежние времена они изготавливались из золота, серебра, меди, олова, рога, дерева, тростника или даже яшмы и нефрита. Так, с древнейших времен известны яшмовые или нефритовые кольца, которые надевались на корень лингама и имели выступ, предназначенный для стимуляции клитора женщины во время полового акта. Такие средства считались «нововведениями», которые нужно применять с большой осторожностью и только по необходимости. Применение этих инструментов никогда не воспринималось в качестве идеального способа занятий любовью. Авторы любовных трактатов считали эти вспомогательные средства ослабляющими естественное восприятие в ходе полового акта и по сути ненужными.

Ортодоксальные индуистские законы запрещали применение искусственных *лингамов*, или *дилдо*. Искусственные *лингамы* воспринимались как страшное оскорбление верховного бога *Шивы*, чей *лингам* вечно пребывает в эрегированном состоянии. Индуистские же медицинские тексты в свою очередь утверждают: если жесткие, неодушевленные предметы будут помещаться в *йони* женщины, то это может привести к длительным проблемам со здоровьем.

*Камасутра* утверждает, что в качестве *дилдо* можно использовать только естественные, природные объекты: бананы, манго, морковь, редис, огурцы, стебли растений или ножки грибов, тыкву-горлянку – одним словом, те фрукты и овощи, которые напоминают мужской *лингам* своей внешней формой и текстурой. В той же *Камасутре* говорится, что «стебель тростника, смазанный маслом и привязанный к поясу лентами, может быть использован вместе с лингамом или вместо него».

Китайские и японские тексты сообщают о двойном *дилдо*. Это было приспособление, сделанное специальным образом из обточенных корней, рогов, дерева с двумя серебряными ручками или петлями, приделанными к середине. Одна из женщин вставляла один из концов этого орудия в свою *йони* и закрепляла его лентами, привязанными к поясу. Таким образом, она могла удовлетворить свою подружку другим концом двойного *дилдо*, а сама при этом наслаждалась фрикциями, которые производил другой конец устройства внутри ее собственной *йони*.

Другое восточное изобретение, которое используют женщины для самоудовлетворения, получило название *бирманский колокольчик*. *Колокольчик* состоит из двух маленьких полых шариков, сделанных из серебра. Внутри одного из шариков перекачивается капля ртути, а в другом находится металлический язычок, который вибрирует и позванивает при движении. Эти шарики аккуратно вставляются в *йони* женщины и удерживаются на месте куском шелковой ткани. При ходьбе или покачивании перекачивающаяся капля ртути создает внутри *йони* женщины мягкую вибрацию и приятный чувственный звук.

Восточные трактаты о любви в один голос утверждают, что любой предмет, помещаемый в *йони*, должен быть достаточно мягким, чтобы не повредить внутренние части *йони*. «Вспомогательные средства должны быть немного мягкими, вызывающими прилив энергии и хорошо подходящими для той цели, с которой созданы. Они должны изготавливаться в соответствии с пристрастиями человека и быть использованы с осторожностью» – утверждает *Камасутра*.

Один японский текст советует при использовании *дилдо* сначала подогреть его, погрузив с этой целью в теплую воду или масло.

Современные секс-шопы предлагают богатейший ассортимент вспомогательных сексуальных средств. К ним относятся и презервативы различных типов и форм, и фаллоимитаторы, и вибраторы. Спрос диктует предложение. Каковы же причины, побуждающие людей к применению столь обширного сексуального инструментария?

Во-первых, любовниками движет потребность в усилении сексуальных стимулов и воздействий. Любовники, которые испробовали различные позиции и все существующие сексуальные техники, рано или поздно начинают испытывать необходимость в применении специальных приспособлений для обострения притупившихся ощущений.

Во-вторых, для многих пар вспомогательные средства имеют *чисто развлекательное* значение. С помощью игрушек для секса они вносят в свои любовные забавы элемент свежести и новизны.

В-третьих, многими людьми руководит в данном случае исключительно *любопытство*.

Увидев сексуальное приспособление, такие люди испытывают непреодолимое желание опробовать его вместе со своим партнером.

Существуют и *девиационные* причины интереса людей к вспомогательным средствам для секса. (Девиацией называют психологические и психические отклонения от здоровой сексуальной нормы.) Для многих садистов, мазохистов, фетишистов, гомосексуалистов приспособления, усиливающие сексуальное воздействие, являются неотъемлемым атрибутом полового акта.

Определенным числом людей движет также потребность разнообразить *мастурбационную технику*. У определенной категории людей, которые в течение длительного периода практикуют самоудовлетворение, со временем снижается уровень возбудимости. Достижение оргазма в одиночку более не приносит им существенного удовлетворения и навеивает скуку. Применение специального инвентаря в их случае продиктовано необходимостью усилить сексуальную стимуляцию.

Определенное количество мужчин испытывает потребность в стимуляторах визуального рода. Зачастую мужчина хочет увидеть все подробности контакта половых органов (направление движения пениса, постепенное возбуждение женского влагалища и т. д.). Применение вибраторов или фаллоимитаторов дает ему возможность реализовать свое желание.

Использование сексуальных инструментов, изменяющих размеры и форму полового члена (к примеру, презервативов с насадками, шишечками, ребристой поверхностью и т. д.) позволяет мужчине более интенсивно стимулировать клитор и влагалище женщины, что доставляет ей дополнительное удовольствие.

Современная секс-индустрия стремится как можно быстрее отреагировать на многочисленные и разнообразные запросы потребителей, в связи с чем в секс-шопах постоянно появляются новые интимные приспособления, а поступившие в продажу модели регулярно совершенствуются.

Рассмотрим некоторые из наиболее популярных вспомогательных сексуальных инструментов.

Презервативы – одно из самых широко используемых контрацептивных средств. Предназначавшийся ранее исключительно для предохранения от венерических заболеваний и предотвращения нежелательной беременности, презерватив в настоящее время приобрел

дополнительные функции. Его стали все более широко использовать в качестве секс-игрушки. Сегодня желающие могут приобрести кондомы самых разных размеров и цветов, вкусовых оттенков и форм. Существуют презервативы со всевозможными выпуклостями – шишечками, ободками, насадками и т. д. Все большую популярность приобретают презервативы, напоминающие по форме животных, героев известных мультипликационных фильмов, отдельные части мужского и женского тела.

Новый презерватив с говорящим названием «Крепкий орешек» не только усиливает возбуждение, но и улучшает эрекцию. Его чудодейственные свойства объясняются тем, что в латекс добавлены волокна, пропитанные возбуждающим составом – химическими соединениями андрогена. В процессе полового акта эти вещества попадают на кожу мужчины, а затем поступают в кровь, усиливая чувствительность нервных окончаний.

Многие мужчины отказываются практиковать секс с применением презерватива, мотивируя это тем, что его использования лишает их необходимой чувствительности. «Я в нем ничего не чувствую», – говорят они. Но и эта проблема может быть с успехом разрешена. Презерватив с заворачивающим названием «Райское наслаждение» сделан не из латекса, как обычные изделия подобного рода, а из полимерного жира. Поэтому он практически незаметен на пенисе. Его использование позволяет мужчине не только испытать в полной мере весь спектр сексуальных ощущений, но и усилить их.

Презерватив итальянского производства под названием «Бим-Бом» снабжен сигнализацией.

Если он вдруг надорвется, тут же заиграет предупреждающая музыка. Секрет его заключается в том, что в латекс вплетены мельчайшие проводки, которые при повреждении начинают разрываться, передавая сигнал тревоги во вмонтированный микрочип.

Многие мужчины уверяют, что при использовании презерватива они могут достоверно определить, возбуждена ли женщина и чувствует ли она настоящее удовольствие от тех действий, которые предпринимает мужчина. С этой проблемой позволяет справиться презерватив «Волшебный маячок». Применение этого кондома не позволяет женщине имитировать оргазм, так как подает мужчине сигнал об обмане. Если же женщина на самом деле достигла пика наслаждения, ободок презерватива изменит свой цвет. «Чудо» объясняется очень просто: в верхней части презерватива расположены волокна, чутко реагирующие на изменения химического состава влагалищных выделений женщины в момент оргазма.

Перейдем теперь к другому виду сексуальных инструментов. Вибратор – это прибор, который работает от батареек или электросети. Вибратор может иметь самые различные формы и размеры.

Он может быть с присосками или со смазкой. Он может предназначаться для одновременного вагинального и анального массажа, а также для стимуляции клитора. Основная функция вибратора – интенсивное воздействие на наиболее чувствительные участки человеческого тела.

Существуют приспособления, которые помимо своей основной функции вибратора выполняют роль кондома. Этот так называемый жесткий презерватив – инструмент, предназначенный для мужчин со слабой эрекцией и женщин, желающих почувствовать себя представителем сильного пола.

Существует широко распространенное убеждение, что вибратор должен иметь форму полового члена. Но на самом деле существует множество вибраторов самых разных форм, в том числе и такие, которые не предназначены для проникающего секса. Использование такого интимного приспособления не требует специальных навыков: достаточно просто приложить его кончик к эрогенной зоне – к соскам или клитору у женщин, к области между мошонкой и анальным отверстием у мужчин. С помощью данного прибора женщина способна достигнуть пика наслаждения даже в тех случаях, когда она ранее ни разу не испытывала оргазма. Естественно, женщина, которая ранее познала всю прелесть обыкновенного полового акта, также может воспользоваться им для получения новых сексуальных впечатлений.

Фаллоимитаторы своим названием дают точное представление о своих формах и функциях, действительно являясь заменой мужского пениса. Вполне логично было бы предположить, что подобные инструменты применяются женщинами или гомосексуалистами для самоудовлетворения. В реальности, однако, спектр применения фаллоимитаторов куда более широк. При помощи этого приспособления многие пары самой разной сексуальной ориентации вносят особую изюминку в половой акт.

К этому же классу игрушек для взрослых следует отнести и искусственную вагину, которая в точности воспроизводит форму женских половых органов. Искусственная вагина может быть самых разных цветов и размеров, иметь запах, присущий женским гениталиям, или же любой



другой запах. Существуют также приспособления со встроенным вибратором, предназначенные для того, чтобы доставить мужчине незабываемое удовольствие.

Организм человека при сексуальном взаимодействии вырабатывает различного рода естественные смазки, такие как слюна, вагинальные выделения или жидкость, выделяемая мужскими половыми органами. Иногда (после болезни, после родов, во время менструации и т. п.) количества этих естественных смазок оказывается недостаточно. В таких случаях разумно будет применить специально разработанные кремы и гели, которые можно приобрести в аптеках и секс-шопах.

Обзор сексуальных вспомогательных средств должен включать в себя и такие вещи, как ленты или ремни, кресла-каталки или качающиеся кровати, бассейны, бочки с водой и другие изобретения, пришедшие в голову изобретательным любownikам. Вся окружающая среда, все находящиеся вокруг любовной пары предметы могут рассматриваться как вспомогательные средства для секса, поэтому нужно позаботиться о том, чтобы все вокруг было прекрасно и удобно.

Напоследок же нужно сказать о том, что человеческое тело обладает множеством возможностей. У человека есть множество чувствительный окончаний и естественных инструментов для любовных ласк. У человека есть руки, ноги, ладони, подбородок, груди и язык. Если вы считаете, что вам все же необходимо искусственное вспомогательное средство, купите его в секс-шопе или придумайте сами. Но вам следует помнить о том, что, согласно учению *Тантры*, контакт между живыми человеческими телами обладает определенной силой, которую невозможно заменить ничем искусственным.

## Глава 34

### Анальный секс

Во всех древневосточных любовных трактатах неизменно проводится мысль о том, что нельзя и неправильно считать отдельные части человеческого тела «нечистыми». *Камасутра* и другие трактаты признают, что человеческий анус чрезвычайно чувствителен и восприимчив. Однако учителя наиболее знаменитого эзотерического учения Востока – *Тантры* – не рекомендуют анальный секс по той причине, что он растягивает и ослабляет мышцы сфинктера, что влечет за собой утрату значительной части сексуальной энергии.

К тому же анус и прямая кишка обладают нездоровой микрофлорой. Анальный контакт может привести к заражению или физическому повреждению половых органов. Если после анального секса партнеры переходят к обычному половому контакту, существует серьезная опасность того, что вредоносные бактерии из анального отверстия могут быть перенесены в половой орган женщины. В Древней Индии анальный секс с женщиной довольно презрительно именовали *Союзом Низших*. Из этого названия следует, что анальный секс не признавался в Индии нормой.

В наши дни анальный секс становится все более распространенным отчасти потому, что в сверхраскрепощенном современном обществе принято пробовать все, на что раньше налагался строжайший запрет. Человеку, который стремится к полнейшей и неограниченной сексуальной свободе, свойственно открывать все новые и новые типы интимных отношений. Четкое и однозначное сексуальное табу неизменно означает запертую дверь, которая может стать преградой для развития сексуального потенциала и привести к развитию у человека многих психологических комплексов. Если гетеросексуальная пара считает анальный секс допустимым в своих отношениях, то мужчина должен взять на себя полную ответственность за все физиологические и психологические последствия этого контакта.

Некоторые мужчины воспринимают анальный контакт как способ подчинить женщину себе, в то время как на самом деле ни один мужчина не вправе требовать анального секса от женщины как формы подчинения. Все должно происходить исключительно по обоюдному согласию. И даже больше того: женщина сама должна сказать о своем желании заняться

анальным сексом.

Некоторым женщинам нравится анальный секс. Это связано с тем, что в том же самом месте, где у мужчин располагается простата, у женщин находится особая половая железа, называемая шейкой матки (или же «цветком» матки.. И лишь тонкая мембрана отделяет эту железу от заднего прохода. Подобное расположение, приводящее к необычайной чувствительности, и заставляет некоторых женщин предпочитать анальное проникновение вагинальному.

Приведем отрывок из одного древнекитайского любовно-эротического романа:

«Один из видов любовной игры она любила больше других. Соединяясь с мужчиной в различных позах, она однажды захотела того, чтобы он пронзил «цветок ее дна», и при этом сама начала касаться сокровенного цветка своей матки своими тонкими пальчиками. И тогда он попросил ее, чтобы она оперлась на ноги и на руки, подобно лошадке, и вошел в нее. Она же, протянув свою руку, играла с лепестками другого своего цветка».

Стоит также упомянуть о том, что некоторые женщины считают возможным и даже необходимым предоставить любимому мужчине любое из отверстий собственного тела в качестве знака своей абсолютной привязанности и истинной любви. Им кажется, что сила их любви такова, что она естественным образом предусматривает полнейшее подчинение своему партнеру. «Любимый человек должен побывать везде и заполнить меня целиком», – так или примерно так рассуждают они. Но, как уже говорилось выше, мужчина не должен беззастенчиво пользоваться этим желанием, не должен эксплуатировать его. Сексуальные отношения – это реакция обмена, и ни один партнер не может требовать от другого больше, чем сам способен и готов отдать. Стремление мужчины регулярно заниматься анальным сексом отражает его желание главенствовать над партнером и полностью владеть им, что и происходит очень часто от неспособности любить.

Анальный контакт может быть болезненным, пугающим и унижительным для женщины. Страх и подчинение при этом очень сильно связаны. Совместно эти факторы порождают весьма нежелательные психологические и физиологические изменения. При страхе и давлении со стороны мужчины женский организм вырабатывает определенные гормоны, и это может привести к растрате позитивной жизненной энергии.

Удовольствие от анального секса может быть весьма кратковременным, а последствия – куда более длительными. И хотя в причудливом и сложном мире интимных отношений не существует однозначно «хороших» и однозначно «плохих» способов сексуального взаимодействия, партнеры должны постараться чрезвычайно взвесить все «за» и «против», прежде чем прибегать к анальному сексу. *Камасутра* же и другие восточные трактаты предлагают великое множество восхитительных путей для раскрытия сексуальности и достижения блаженства без анального контакта.

## Глава 35

### Групповой секс. «Тайная услада»

*Камасутра*, *Ананга-ранга* и даосские трактаты о любви не считают групповой секс чем-то противоестественным и греховным. В то же самое время в нашем европейском понимании секс с несколькими партнерами противоположного пола или с участием нескольких представителей от каждого пола считается скорее болезненным извращением, вызывающим осуждение и активное неприятие общества. Групповой секс в представлении европейца однозначно носит черты животности и непристойности.

В любом случае групповой секс – это личный выбор каждого, выбор, который зависит от воспитания, моральных устоев и психологических особенностей каждой личности. Существуют пары, которые априори не допускают вторжения чужих людей в свои интимные отношения, и для этих пар готовность разделить свою сексуальную радость с кем-то еще представляется чем-то немыслимым. Для других же пар половой контакт сразу с несколькими партнерами представляется возможностью испытать необычные и гораздо более сильные ощущения, чем при обычном половом акте. Право на свою точку зрения по данному вопросу имеет как первая категория пар, так и вторая.

На Востоке специально разрабатывались сексуальные практики, которые позволяли мужчине удовлетворять сразу нескольких своих жен или наложниц. Групповой секс на Востоке считался да и был на деле привилегией и уделом сильных мира сего – императоров, аристократов, высокопоставленных чиновников. Любовный акт одного мужчины сразу с несколькими женщинами древние китайцы именовали «*Тайной усладой*». Сексуальные техники, практикуемые при «*Тайной уславе*», сохранялись в строжайшем секрете и не могли стать достоянием большинства людей.

Даосские тексты предлагают для групповой любви втроем сексуальную позу, получившую название «*Поклевывающие рыбки*». В этой позе одна женщина ложится навзничь (на спину), а вторая ложится на нее сверху так, чтобы их половые органы соприкасались друг с другом.



«Тайная услада» одного мужчины с тремя женщинами.  
*С японской гравюры на дереве, около 1680 года*

Далее они должны очень крепко и тесно обняться и усиленно потирать свои *Гротики Наслаждения* друг о друга. Взаимная стимуляция должна продолжаться до тех пор, пока их половые губы не раскроются сами по себе, подобно «ртом рыбок, которые поклевывают водные растения, пока плавают».



Близость втроем. Даосские мудрецы считали, что «Тайная услада» одного мужчины с двумя женщинами может вдвое усилить его потенцию и обогатить духовную жизнь.

*С японской гравюры на дереве, около 1680 года*

Мужчина же должен опуститься на колени между бедрами своих партнерш и дождаться того момента, когда обеих женщин охватит сильное возбуждение и они начнут приближаться к оргазму. Тогда он разделяет рукой их *Гроты Наслаждения* и вводит свой *Нефритовый Стебель*. Таким образом, обе женщины имеют возможность получать обоюдное и

одновременное наслаждение, и ощущения каждой из них сливаются в единое целое.

Известна также позиция, имеющая название «*Две танцующие самки Феникса*». В этой позе одна из женщин ложится на спину, а вторая садится на нее верхом. Женщина снизу поднимает ноги, а женщина сверху раздвигает ноги обеих так, чтобы *Нефритовые Врата* партнерш соприкасались. Мужчина опускается на колени и располагается таким образом, чтобы иметь возможность входить то в верхний, то в нижний *Грот Наслаждения* попеременно.

В восточной традиции практически не существует описаний любовного акта одной женщины с двумя или несколькими мужчинами. Когда двое мужчин занимаются любовью с одной женщиной, утверждают даосы, их мужские силы *янь* как бы «отключают друг друга». И напротив, когда один мужчина обладает двумя или более женщинами, то его потенция многократно увеличивается. Это связано с тем, что две женщины, вступая в интимный контакт друг с другом, создают магнетически заряженное поле психической энергии, которое и подпитывает силы обладающего ими мужчины.

Даосы и древние индийцы считали, что женщина – это воплощение Природы, существующей в разнообразных ипостасях. Женщина обладает естественным нарциссизмом (склонностью к самолюбованию), который побуждает ее искать свое отражение и в других женщинах, и в прекрасных объектах мира. Женщина мягка, податлива, чрезвычайно восприимчива. «Когда две или более женщин находятся в гармонии, у них есть возможность и сила преобразовывать чувственное в сверхчувственное» сексуальное возбуждение в высшую энергию мироздания

Природа же мужчины не столь восприимчива, как агрессивна. Мужчина по сути своей собственник, ревностно защищающий свою территорию. Считается, что первенство, доминирование мужского принципа, примиряющее все двойственности противоположности, при групповом сексе позволяет всем участникам слиться в экстазе, освободившись от увядания и смерти.

Подавляющее большинство восточных культур всегда было в значительной степени полигамным, а не полиандрическим и не моногамным. Мужчина имел столько жен и наложниц, сколько мог содержать. Девочку воспитывали в убеждении, что в будущем она будет делить своего мужа с другими женщинами. Ситуации, в которых одна женщина имела бы сразу несколько мужей, были практически исключены.

В тех случаях, когда полиандрия имела место, она, как правило, ограничивалась тем, что одна женщина принадлежала нескольким мужчинам в рамках одной семьи, например братьям.

В различных языческих культурах существуют указания на существование сексуальных ритуалов, включающих трех человек. Например, в африканском племени валинди, проживающем неподалеку от озера Чад, после достижения половой зрелости девушки разбиваются на пары. Они живут друг с другом, как муж и жена. Когда они почувствуют себя готовыми, то выбирают себе единственного мужчину, который станет их настоящим мужем. После этого они исполняют тщательно разработанный любовный ритуал, при котором каждая из женщин поочередно, опустившись на колени, захватывает ртом *Нефритовый Стебель* избранного ими мужчины.

Как только мужчина извергает семя в рот одной из женщин, она тут же передает это семя из собственного рта в половой орган другой женщины. Сделав это, женщина произносит: «Все твои дети – мои». И с этого момента обе участвующие в ритуале женщины получают право заниматься любовью с одним и тем же мужчиной.

Лесбийская любовь (в том числе и групповая) также считалась на Востоке вполне естественным и здоровым явлением. Индийцам и китайцам вообще в высшей степени свойственны сексуальная раскрепощенность и терпимость: они принимают практически все формы сексуальной жизни. В богатых домах Древней Индии было принято воспитывать девочку вместе с одной или несколькими *саки* – подружками из небогатых семей, которые жили вместе с будущей хозяйкой дома как сестры. Существовало распространенное мнение, что подобное сестринство усиливает женские качества в каждой из участниц. *Саки* неизменно разделяла с сестрой свои качества и опыт. Часто женщина и ее *саки* были неразделимы. Когда богатая женщина выходила замуж, ее *саки* становились женами того же мужчины и участвовали вместе в ритуальных занятиях любовью. Лесбийские отношения в таком сестринстве признавались нормальными и часто изображались на различных предметах индийского искусства. *Камасутра* рассказывает, как женщины могут, ртом прикасаясь к *йони*, удовлетворить сексуальное желание своей подруги. В трактате также говорится, что они могут сделать это, используя луковицы, корни или фрукты, которые имеют ту же форму, что и мужской член. Оральная стимуляция рта, *йони* и груди считается прекрасным способом, при помощи которого все женщины могут существенно обогатить свой опыт.



При этом лесбийская любовь отнюдь не считается полноценной заменой обычных гетеросексуальных отношений с мужчиной. Напротив, усовершенствовав свои любовные навыки в интимных играх с подругами, женщина должна продемонстрировать свое искусство мужчине.

В то же самое время в *Камасутре* весьма отчетливо звучат нотки осуждения мужской гомосексуальности. Когда мужчина воделеет мужчину, это противостоит с точки зрения природы и отвратительно с эстетической точки зрения.

Вот цитата:

«Источник моего счастья – это девушка с мягкой кожей. Влага ее рта сладка и свежа. Между ее ног есть ущелье, края которого столь прекрасны и привлекательны, как кожа на шее молодой газели. Мы провели эту ночь в поцелуях, сосали друг другу языки и другие части тела. Если любить мою подругу таким образом грешно, значит, любить мужчину вообще незаконно».

В современном западном мире интерес к групповому сексу нашел свое выражение в движении *свингеров*. Многие пары испытывают потребность в усилении эротических стимулов, которое заключается в использовании все более изощренных форм сексуального наслаждения. Стремясь приумножить и разнообразить свои сексуальные ощущения, человек занимается любовью в необычных местах, практикует все возможные и невозможные позы, использует различные приспособления и игрушки для секса, но однажды наступает момент, когда все это разнообразие оказывается уже испробованным. Все сексуальные техники уже изучены, все позы испытаны, и тогда в любовной паре просыпается потребность в смене партнера. *Свингом* называется обмен половыми партнерами между двумя, а иногда тремя любовными (супружескими) парами. Одна категория *свингеров* придерживается мнения, что *свинг* – это путь к новому обществу, в котором ничем не ограниченная свобода сексуальных отношений между людьми способствует достижению большего взаимопонимания, избавляя тем самым от лжи, озлобления, зависти, тотальной некоммуникабельности и непроходимого духовного одиночества – одним словом, от большинства бед и пороков современности. Для этой категории *свингеров* любовь и ее физическое выражение – секс является главной жизненной ценностью. Это свингеры-идеалисты.

Люди, относящиеся ко второй категории *свингеров*, практикуют

групповой секс исключительно ради развлечения и обогащения своего личного интимного опыта.

*Свингерское* сообщество чрезвычайно пестро и многообразно по своему составу. Среди *свингеров* встречаются люди всех возрастов (разумеется, за исключением тех, кто в силу возраста еще не может или уже не способен вести половую жизнь). В числе *свингеров* мы видим представителей самых различных профессий и национальностей. Известно, что большинство людей, практикующих *свинг*, имеют солидный материальный достаток.

Обычно *свингеры* находят друг друга по взаимным рекомендациям, посредством устной передачи адресов и телефонов своих прежних партнеров. Также они могут размещать объявления в газетах. Объявления эти написаны особым, шифрованным языком, абсолютно непонятным для человека непосвященного, постороннего. К примеру, фраза «Первое объявление» означает, что пара, его разместившая, никогда еще ранее не практиковала такой вид секса. Новички наиболее привлекательны для *свингеров* со стажем. Слова «английские манеры» или «строгая дисциплина» означают на языке посвященных, что пара, давшая объявление, имеет склонность к мазохистским играм. Слова «французская культура» указывают на склонность пары к оральному сексу.

Как правило, подобные объявления дают любовные пары, но встречаются и объявления, написанные одинокими мужчинами или женщинами. Отклик на объявления одиночек, как правило, невелик, так как одиночка не способен удовлетворить жену или мужа в той же степени, что и полноценная пара, а сам при этом получает двойную порцию наслаждения.

Классический *свинг* подразумевает свидание двух пар для обмена партнерами и проведения ночи в новых комбинациях отдельно друг от друга. Иногда в ходе встречи пары объединяются, партнеры участвуют в половом акте втроем, вчетвером и т. д.

Как правило, вечер *свингеров* делится на две фазы – официальную и интимную.

Во время первой фазы участники раздевают друг друга. С целью сделать процесс раздевания более возбуждающим используются всевозможные азартные игры (карты, рулетка и т. д.). Ставкой служат определенные предметы одежды.

Иногда на *свинг-вечеринках* все присутствующие устраивают так называемый коллективный стриптиз. Во время первой фазы в широком ходу такой способ взаимодействия между партнерами, как петтинг – ласки

друг друга руками, объятия, поцелуи.

Существует масса *свингерских* игр, некоторые примеры которых мы приводим в нашей книге.

### **Игра «Стань ближе»**

Все участники вечеринки *свингеров* становятся очень близко друг к другу и закрывают глаза. Медленно поворачиваются по кругу, а затем берут чьи-то руки в свои таким образом, чтобы образовалась замкнутая цепочка. После этого, не отпуская рук, перешагивают через руки других участников, чтобы в результате тела всех *свингеров* тесно переплелись между собой.

### **Игра «Угадай партнера»**

Все участники *свингерской* вечеринки становятся в круг лицом друг к другу. Одному участнику завязывают глаза, он становится в центр круга и несколько раз поворачивается вокруг своей оси. В это время все остальные *свингеры*, стоящие в кругу, меняются местами. Тот, кто находится в центре круга с завязанными глазами, должен на ощупь определить человека, до лица, рук, груди и бедер которого он дотрагивается. Игра продолжается до тех пор «водящий» не даст правильного ответа. После этого его место занимает другой участник.

### **Игра «Прикоснись ко мне»**

Один участник становится в центр комнаты и завязывает глаза. Остальные игроки по очереди ласкают его. Затем его место занимает другой *свингер*.

### **Игра «Темный финал»**

После того как все участники *свингерской* вечеринки испытали первоначальное возбуждение, распались и утратили скованность, разгорячились и избавились от стеснения, самое время переходить к более откровенным играм. Все участники встают в пределах расстеленного на полу ковра, затем выключается свет. Не произнося ни звука, в полной темноте, все начинают передвигаться по комнате, стараясь наткнуться на другого игрока. После поимки с этим другим игроком можно делать все, что угодно, за исключением того, что ему неприятно.

### **Игра «Первый оргазм»**

Все мужчины-участники садятся в кресла. Женщины же, выбрав себе партнера, с которым они до этого не вступали в сексуальный контакт,

опускаются перед мужчинами на колени. Далее они одновременно прижимают своими губами к *лингзам* мужчин и начинают оральную стимуляцию. Победительницей игры признается та женщина, которой первой удастся довести партнера до оргазма. В качестве главного приза ей разрешается управлять дальнейшими действиями участников по своему произволу, воплощая в жизнь самые нескромные свои фантазии.

Возможен и обратный вариант игры, когда мужчины доставляют удовольствие партнерше при помощи куннилингуса.

В зависимости от встречи *свингеров*, а также в зависимости от количества участников вторая фаза может быть строго интимной или полуинтимной. Занятия сексом происходят либо в отдельных комнатах, либо в одной. Иногда ритуал соития одной из пар могут наблюдать все прочие участники вечеринки.

Помимо *свингерских* забав, которые мы описали, существуют в современном мире еще и так называемые *оргии*. *Оргии* – это совокупление группами, одновременные или поочередные половые контакты между несколькими партнерами. *Оргия* – принципиально другой вид группового секса, который разительно отличается от практики *свинга*. *Свингеры* в большинстве своем занимаются сексом парами, в то время как *оргаисты* предпочитают одновременное совокупление втроем, вчетвером, впятером и т. д.

Далее мы опишем несколько типичных сексуальных игр *оргаистов*.

### **Игра «Угадай-ка»**

Мужчине завязывают глаза, после чего все принимающие участие в *оргии* женщины поочередно делают счастливицу минет. Время, отведенное для каждого орально-генитального контакта, строго ограничено, для того чтобы мужчина не успел получить оргазм. Задача мужчины заключается в том, чтобы назвать имя женщины, которая ласкает его в данный момент.

### **Игра «Дай имя этому языку»**

На этот раз глаза завязывают женщине, а затем все прочие участники *оргии* (это могут быть и мужчины, и женщины) ласкают ее в течение определенного, строго ограниченного времени. Задача женщины с завязанными глазами заключается в том, чтобы без помощи рук определить, кто именно прикасается к ней. Тот участник, которого узнали, прекращает свои ласки и выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока водящая не испытает оргазм, или же до тех пор, пока все игроки не

будут опознаны и названы по имени.

### **Игра «Это моя половинка»**

Мужчина с завязанными глазами ложится на спину. Женщины поочередно «седлают» его, занимая доминирующую позицию сверху. Задача мужчины – без помощи рук определить партнершу.

### **Игра «Музыкальные кресла»**

В этой игре принимают участие сразу несколько пар. Сначала все пары занимают позицию «69» (в *Камасутре* она называется позой «Ворона») и стараются разместиться так, чтобы тела всех партнеров образовали круг. Не имеет значения, кто находится сверху – мужчина или женщина. Все предаются взаимным орально-генитальным ласкам. Все участники занимаются любовью до тех пор, пока музыка, включенная предварительно, не закончится. После окончания музыкального фрагмента партнеры, находящиеся сверху, передвигаются по часовой стрелке на одного партнера вперед. Испытавший оргазм мужчина выбывает. Самый неутомимый и стойкий мужчина признается победителем.

В том случае, если описанные выше способы получения интимного наслаждения в группе показались вам привлекательными и интересными и вы решились испробовать подобный вид секса, то следующие советы окажутся для вас полезными.

Во-первых, приходите на групповую сексуальную вечеринку с хорошо знакомым человеком, с которым у вас давно налажены отличные интимные отношения.

Во-вторых, продумайте заранее, какую именно одежду вы наденете. Выберите в своем гардеробе удобные и желательно немнущиеся вещи. (Может случиться так, что шкафов и вешалок не хватит на всех и к концу вечеринки вы обнаружите свою одежду изрядно попорченной.)

В-третьих, женщинам не стоит посещать *свинг*-вечеринки или оргии в дни менструаций.

На вечеринках *свингеров* раньше или поздно приходится обнажаться всем участникам, и поэтому вам заранее нужно психологически подготовить себя к мысли о том, что вам придется раздеться на глазах у всех.

Вначале вы будете немного волноваться, чувствовать себя зажато и скованно. Чтобы преодолеть смущение, стоит заняться сексом с вашим спутником – с тем партнером, с которым у вас уже были интимные

отношения. Расслабившись таким образом, вы будете более уверенно чувствовать себя с новыми партнерами.

Не бойтесь, что вас сочтут распущенным, развратным и безнравственным человеком. Все то, что отвергается ханжески настроенным обществом, для *свингеров* – обычная практика.

Чем же обусловлен столь стойкий и пристальный интерес к групповому сексу? Групповой секс, во-первых, привлекает своей новизной. Во-вторых, групповой секс обогащает интимную жизнь людей и способствует избавлению от скуки. Многие исследования содержат данные о том, что многие женщины впервые испытали оргазма в процессе группового сексуального контакта, хотя до этого считали себя фригидными. Через некоторое время после групповых форм секса они легко могли достигать оргазма со своим постоянным интимным партнером. Многие женщины во время групповых занятий любовью достигали оргазма именно со своим постоянным партнером, чего не случалось, когда они занимались сексом наедине. Некоторые участницы *оргий* и *свинг-вечеринок* впервые получили удовольствие, занимаясь любовью с другими мужчинами. В данном случае сильным сексуальным стимулятором послужило то, что супруг (или постоянный любовник) видел совокупление своей женщины с другим, посторонним мужчиной, который прекрасно удовлетворял ее. Психологи и сексологи объясняют данное явление тем, что в подсознании у женщины содержится желание во что бы то ни стало доказать своему постоянному партнеру (супругу), что она способна испытывать оргазм. Женщина избавляется от психологических комплексов по поводу своей сексуальной неполноценности, что, несомненно, говорит в пользу группового секса.

Люди, которые на протяжении довольно долгого времени практикуют групповой секс, уверяют, что эта форма сексуальных отношений является одним из самых надежных способов укрепления брака. Заявление, которое на первый взгляд выглядит парадоксальным, содержит в себе и некое рациональное зерно. Сам факт того, что внебрачный контакт происходит с согласия и в присутствии супруга, исключает супружеские измены в силу того, что низведению секса к банальному получению физиологического удовольствия препятствует возникновение эмоциональных, духовных, личностных связей. А настоящая измена немыслима без эмоционального фактора. Но мы бы не стали рассматривать подобное утверждение как стопроцентно верное. Ведь, если задуматься, низведение секса до удовлетворения незатейливых физиологических потребностей не только

препятствует установлению эмоциональных связей между случайными партнерами, но и способствует разрушению этих самых эмоциональных связей между супругами. Наблюдая за тем, как твой постоянный партнер получает сексуальное удовлетворение в контакте со случайными партнерами, ты испытываешь ощущение того, что перестал быть для своего партнера единственным и неповторимым. И если твой партнер испытывает с другими любовниками те же самые ощущения, что и с тобой, не означает ли это, что ему перестал быть нужен, собственно, ты? Не значит ли это, что постоянные любовники перестали быть друг для друга уникальными, а значит, и незаменимыми? И не значит ли это, что групповые занятия любовью в итоге разрушают традиционные интимные отношения двоих?

Мы ни в коем случае не навязываем своей точки зрения по этому вопросу. Еще раз повторимся, свобода выбора должна быть предоставлена каждой конкретной, отдельно взятой паре. Любовники сами должны решить, какая форма сексуальных отношений является для них более предпочтительной. Но очень важно при этом выборе руководствоваться принципом «Не навреди» и максимально бережно относиться к уже существующим отношениям со своим постоянным партнером.

## Глава 36

### Экстремальные интимные развлечения

Занятия сексом в необычных местах, казалось бы совершенно не предназначенных для чувственных наслаждений, привлекают очень многие любовные пары. Это связано с тем, что, когда партнерам все заранее досконально известно, сексуальный контакт в привычной, как правило, домашней обстановке почти полностью теряет свою яркость, романтичность, свежесть и новизну.

Спонтанный, незапланированный секс по сравнению с запланированным соитием зачастую приносит любовникам гораздо большее удовлетворение. Восточные учебники любви не видят ничего дурного в подобных спонтанных проявлениях любви. В произведениях восточной литературы мы очень часто находим описание того, как любовники предаются страсти на берегу реки, под сенью живописных деревьев, в путешествии – одним словом, в том месте, где их охватила бурная и совершенно неконтролируемая страсть.

Современные любовники в этом смысле очень мало отличаются от своих восточных предшественников, которые жили несколько столетий назад. Так, многие, к примеру, не прочь заняться сексом в автомобиле. Последние социологические опросы показали, что свыше 30% молодых американцев получили свой первый сексуальный опыт именно в автомобиле. Такое большое количество любителей «секса на колесах» объясняется тем, что машина для молодежи, лишенной собственного жилья, является наиболее доступным местом для половых контактов.

Вне всякого сомнения, стремительный темп, ветер в лицо, запах асфальта вызывают сильнейшее эротическое возбуждение и удивительным образом способствуют здоровым физическим упражнениям на заднем сиденье автомобиля.

У секса в автомобиле есть и свои отрицательные стороны. Так, если стекла в машине не затонированы, то любовная пара явно рискует стать бесплатным развлечением для прохожих, грибников или туристов, даже если раньше окрестности были совершенно пустынными и не подразумевали присутствия какого-либо постороннего человека.

Если переднее сиденье строго фиксировано и не откидывается на 180 градусов, то наиболее удобная позиция в данном случае – «кресло». В этой



позиции мужчина сидит на коленях у своей партнерши. Секс в этой позе угрожает тем, что мужчина постоянно будет ударяться головой в потолок. Поэтому мужчине приходится все время контролировать свои движения, а это конечно же отвлекает и не дает сосредоточиться на самом процессе и реакциях партнерши.

Интимные развлечения в сауне привлекают теплой влажной атмосферой, которая способствует расслаблению партнеров и приводит к обострению сексуальных ощущений и переживаний. В силу практически полного отсутствия одежды избавление от нее не отнимает много энергии и времени. Конечно, если у вас определенные проблемы с сердцем, то лучше воздержаться от интимных забав в жаркой и душной сауне.

Еще большей привлекательностью обладает сексуальный контакт в воде. Это связано с тем, что в воде тело человека весит несколько меньше, чем на суше. Это замечательное свойство воды позволяет любовникам заниматься сексом в таких невероятных позах, о которых они раньше только слышали, но не могли применить на деле.

Отрицательной стороной интимных развлечений в воде следует признать тот факт, что любые водоемы, будь то реки, озера или моря, являются естественной средой обитания большого количества микроорганизмов, далеко не все из которых безопасны для здоровья человека. Также следует помнить и о том, что в воде мышцы часто сводит судорогой. Это больно и очень неприятно. К тому же водная среда способствует тому, что реакции человека на внешние раздражители, а значит, и сексуальные ощущения несколько притупляются.

Не переживайте, если эрекция в воде появится у вас не так быстро, как обычно. В воде это нормально.

Советуем запастись заранее каким-либо кремом или гелем, заменяющим естественную смазку. В противном случае сексуальный акт останется незавершенным. Ведь вода очень быстро смывает естественные увлажнители.

Если есть возможность выбора, то лучше заниматься сексом в морской воде. Морская вода обладает антисептическими свойствами, и, следовательно, риск заболеть значительно меньше, чем в пресной воде.

При сексуальном контакте в лесу гораздо легче почувствовать себя частью живой природы. А иногда ведь так хочется скинуть цивилизованную одежду и почувствовать себя первобытным человеком,

диким и свирепым, страстным и неутомимым в любви.

Пьянящий аромат цветов и дикорастущих трав, эфирные масла, которые содержатся в некоторых травах, благотворно воздействуют на физическое и психическое состояние человека, тем самым настраивая его на сексуальное удовольствие.

В лесу более безопасно заниматься сексом стоя, нежели лежа. Бóльшую часть одежды при сексуальном контакте лучше всего не снимать.

К сожалению, лес изобилует комарами, осами, оводами и прочей мошкаррой, и эти с виду вполне безобидные и жалкие создания своей назойливостью способны испортить самое большое удовольствие.

Даже если вам кажется, что вы абсолютно одни, не исключено, что в самый пиковый момент из-за соседней елки выйдет грибник или просто любитель прогулок на свежем воздухе.

Сексуальный контакт в поезде сильно привлекает своей необычностью, дерзостью, рискованностью. А, кроме того, занятия любовью в такт стуку колес многократно усиливают сексуальные ощущения. Повинуясь жесткому, неуклонному, заданному поездом ритму, любовники начинают ощущать себе безотказными живыми машинами, которые не знают ни усталости, ни пресыщения.

К отрицательным моментам половых контактов в поезде надлежит отнести тесноту спальных мест в российских вагонах. С одной стороны, эта теснота сближает вас с партнером, а с другой стороны – лишает маневренности. К тому же машинист поезда в любой момент может резко затормозить, что приводит к ряду неприятнейших последствий, например, падая, вы рискуете ободрать и разбить колени, и т. д.

Да и голос проводника, который раздается в самый интересный момент, вряд ли станет для вас чрезвычайно приятным сюрпризом. Обеспокоенный длительным молчанием и отсутствием ответов на свои вопросы, проводник может открыть запертую вами дверь универсальным ключом, который имеется у каждого проводника.

Поэтому при посадке в поезд мужчине надлежит постараться внушить проводнику, что он научный работник или крупный предприниматель и поэтому не нужно отвлекать его от работы, что все время пути он будет занят, а дверь – заперта.

Для того же чтобы уберечься от случайной травмы в результате резкого торможения и одновременно пополнить свой сексуальный опыт, стоит поэкспериментировать на столике, который в каждом купе крепится

между спальными полками.

Некоторые любовные пары привлекает возможность интимного контакта в большом, переполненном людьми магазине. Острое ощущение рискованности подобного занятия, сознание того, что вы бросаете вызов общественной морали и находитесь на грани поимки и разоблачения, – все это способно сделать сексуальные ощущения любовников по-настоящему свежими и сильными. Стремительный ритм современного супермаркета настраивает на получение острых ощущений. Вы можете направиться в примерочную кабинку, захватив с собой большое количество одежды для примерки, сделав это затем, чтобы ни у кого не возникло вопросов, что же вы так долго там делаете.

Если же вас все же поймали и поспешили выдвинуть обвинение в действиях, оскорбляющих общественную нравственность, не спешите краснеть от стыда! Из создавшейся ситуации можно выйти с достоинством. Для этого вам нужно непререкаемым тоном отвести все подозрения, а лучше всего – искренне им возмутиться. Вы должны ответить: да, одежды на вас был минимум или ее не было вовсе. Но вы же занимались примеркой и решили основательно пополнить свой гардероб. Начиная с нижнего белья... Иск по защите чести достоинства – вот что грозит тем людям, которые выдвинули в ваш адрес обвинения в оскорблении общественной нравственности. Вам следует помнить об этом, и на все возмущенные крики отвечать спокойно и уверенно.

Страсть, охватившая вас, казалось бы, в самом неподходящем для интимных удовольствий месте, способна доставить незабываемое удовольствие. Нужно только, чтобы это на самом деле была страсть, а не сексуальный контакт ради спортивного интереса.

## Глава 37

### Запретные экстремальные развлечения

К числу экстремальных сексуальных развлечений можно отнести и те способы занятия любовью, которые зачастую причисляют к разряду «половых извращений». Само это понятие – «половые извращения» носит довольно расплывчатый характер. Чаще всего степень извращенности тех или иных сексуальных действий оценивают по степени злостности, то есть с точки зрения опасности-безопасности форм сексуального контакта. Но это скорее юридический, уголовный подход. В современной же сексологии понятия «извращение» как такового уже не существует. Если раньше извращением называли все – от мастурбации и гомосексуализма до широчайшего круга явлений, которые сегодня именуются *парафилиями* (эксгибиционизм, фетишизм, вуайеризм, садизм), то теперь очень многое из вышеназванного извращением не считается.

Как известно, *садизм* – это половое извращение, или, если пользоваться более современным языком, парафилия, при котором одному из сексуальных партнеров для достижения полового удовлетворения необходимо причинить другому партнеру боль. Садизмом также называют патологическое стремление к жестокости, стремление к наслаждению чужими страданиями. Само название данного явления произошло от имени великого сексуального революционера, скандального французского писателя XVIII века *маркиза де Сада*, впервые описавшего в своих шокирующих романах данную форму сексуальных отношений. Донасьен Альфонс Франсуа де Сад был заключен в тюрьму по обвинению в неслыханном разврате. Де Сад был вынужден провести в тюрьме целых 20 лет, и за это время он написал несколько своих романов. Великая французская революция конца XVIII века освободила его из заключения, и де Сад получил возможность опубликовать свои романы, представив их на суд потрясенной и шокированной публики. «*Жюстина, или Злоключения добродетели*», «*Сто двадцать дней Содома*», «*Философия в будуаре*» – все эти его книги потрясли невиданной откровенностью и смелостью сексуальных экспериментов, зачастую патологическими проявлениями эротического чувства, реалистичными описаниями сцен насилия, пыток, убийств.

Разумеется, сейчас представляется невозможным установить, когда в

мире впервые появилась подобная форма секса. Но, безусловно, первые проявления садизма имели место быть задолго до создания произведений достопочтенного маркиза де Сада.

Что же касается термина как такового, то впервые он появился в монографии сексолога *Крафта-Эбинга*, изданной в 1886 году. Занимаясь данной проблемой, ученый пришел к пониманию садизма как определенной формы сексуального поведения, при которой удовлетворение наступает только благодаря причинению физической боли другому лицу.

Разновидности садистского поведения зависят от разных причин. Главенствующее место среди них занимают: тип личности, положение в обществе, которое дает возможность для реализации садистских потребностей, и роль данной склонности в психике каждого конкретного человека.

Следует сказать, что садизм в его чистом виде – это действительно довольно мерзкое сексуальное извращение, которое зачастую становится следствием глубинных нарушений в психике человека. Так, к примеру, садистами были многие нацистские преступники, истязавшие военнопленных и заключенных концлагерей во время Второй мировой войны. Но все эти крайние патологии, по сути, не имеют к нашему разговору никакого отношения. Сексуальный садизм в чистом виде встречается в жизни гораздо реже, нежели садистские склонности в широком понимании этого слова. Если любовная пара практикует садизм как безобидный элемент любовной игры, то это вовсе не является извращением, а напротив, придает половой жизни изрядную долю свежести, новизны и своеобразия.

Существуют, как уже, говорилось выше, различные формы садизма. *Воображаемый садизм* – явление чисто умозрительное. В данном случае извращенные проявления страсти существуют только в воображении человека и никогда не получают своего осуществления в реальности. Обуреваемый нестандартными желаниями и испытывая соответствующие потребности, человек представляет себе их осуществление в процессе банальной мастурбации или естественного соития. Все его причуды и фантазии реализуются только в мыслях. Характерной особенностью этой формы садизма является то, что ее, как правило, практикуют люди с высоким уровнем интеллекта и богатой фантазией. Иногда данная форма садизма проявляется вследствие скрытой агрессии, порнографии или же в качестве возбуждающего средства.

Следующая форма – *пассивный садизм* предусматривает намеренное

игнорирование сексуальных желаний партнера, то есть подразумевает стремление вызвать у партнера разочарование или досаду. И хотя все желания партнера прекрасно известны и изучены вдоль и поперек, пассивный садист упрямо предпочитает уклоняться от их реализации. Эту форму сексуального садизма достаточно сложно выявить по той простой причине, что ее достаточно легко перепутать с элементарным незнанием, которое характерно для многих пар, еще не успевших как следует узнать и изучить друг друга. Однако наиболее часто пассивный садизм проявляется по отношению к тому партнеру, который более зависим от интимных отношений.

Третий тип – *агрессивный садизм* в свою очередь подразделяется на множество разновидностей, которые отличаются друг от друга степенью проявления агрессии. Это может быть и утонченные изощренности через психологическое унижение, это может быть и тирания, насильственное навязывание неприемлемых для партнера действий. Это может быть наконец и нанесение физических побоев, ран и даже и убийство (последнее является самой крайней формой проявления агрессивного садизма). Это и есть садизм в чистом виде, который опасен не только для физического и психического здоровья, но и для жизни. Поэтому заниматься такого рода «забавами» настоятельно не рекомендуется. Даже в целях эксперимента.

Вместо этого партнеры могут разыграть невинный – в отношении последствий для здоровья и психики – спектакль, который не предусматривает настоящего насилия и жестокости. Так, например, в свои любовные игры можно включить в качестве составного элемента прелюдии *уртикуацию* – сечение крапивой. Это отнюдь не является членовредительством и приносит в секс неизвестные доселе ощущения раскрепощенности и свободы. Многие народы мира издревле использовали *уртикуацию* для сексуальной стимуляции. Как выяснилось, сок крапивы обладает сильнейшими возбуждающими свойствами (что делает это растение мощнейшим *афродизиаком* – сексуально стимулирующим средством).

Современной сексологии известно и такое явление, как *эротический садизм*, тесно связанный с *эротическим мазохизмом*. В данном случае партнерам приносит удовольствие не только причинение боли и унижений другому, но и испытывание этой боли на себе. В данном случае мы имеем дело не столько с реальными проявлениями жестокости, сколько с так называемой *ролевой игрой*. Элементы унижения здесь носят чисто игровой характер. Любовным парам не стоит забывать о том, что игра не будет игрой, если один из партнеров относится к элементам садомазо

отрицательно.

Можно использовать в любовной игре ситуацию «наказание ребенка». Тот из партнеров, который играет роль «взрослого», одевается в свою обычную одежду, а тот, кто будет играть роль «ребенка», – в детскую одежду подходящих размеров (маленькое платьице соответствующего покроя, шортики, комбинезончик, короткую рубашечку, школьную форму). Кроме того, «ребенок» (в зависимости от пола) может заплести себе косички, украсить себя бантами, поиграть с плюшевым мишкой или машинкой. Как только перевоплощение совершится, можно переходить к воплощению ролей: «взрослый» сначала отчитывает «ребенка» за какие-нибудь шалости, а «ребенок» в это время либо молчит, либо всем своим видом демонстрирует непокорность. Тогда «взрослый» берет за ремень или кожаную плетку и наказывает «шалуна». Совместное проживание данной игровой ситуации очень сильно возбуждает обоих партнеров.

Если оба партнера не имеют ничего против того, чтобы разнообразить свою жизнь элементами садомазохистской игры, то они вполне могут вооружиться кожаными плетками, масками, наручниками и прочими устрашающе-возбуждающими средствами подчинения и унижения, которые предлагают нам современные секс-шопы.

Прежде всего нужно разработать сценарий, а потом, возможно, посетить один из тех многочисленных магазинов, которые специализируются на продаже соответствующей продукции.

Наибольшей популярностью у любителей садомазо пользуются наручники, кожаное белье, кожаные ошейники, маски из черной кожи или черного шелка, черные чулки и пояс для них, туфли на высоких шпильках и конечно же хлысты и плетки.

Кожаное белье по праву считается одним из самых сексуальных и возбуждающих; специальные заклепки и шнуровки на нем выигрышно оттеняют кожу. Среди женского белья наибольшей востребованностью пользуются специфические кожаные бюстгалтеры, которые очень эффектно подчеркивают грудь, и маленькие кожаные трусики.

Что касается мужского кожаного белья, утяжеленного металлом, цепочками и заклепками, то оно также пользуется высоким спросом, поскольку воздействует на некоторых представительниц прекрасного пола просто ошеломительным и сногшибательным образом. Кроме того, и мужчины, и женщины могут использовать разнообразные уздечки и ошейники, костюмы, сделанные из множества кожаных ремешков, кожаные пояса верности и многие другие изделия подобного рода.

Существует огромное множество сценариев садомазохистских игр.

Один из них – «насильственное овладение». Разумеется, несмотря на название, эта игра не имеет ровным счетом ничего общего с настоящим насилием. В данном случае имеется в виду простая демонстрация мужской или женской (в зависимости от того, что предпочтут партнеры) силы и власти. Для этой игры понадобятся плетки или хлысты из тонких кожаных волокон, которые отличаются исключительной мягкостью кожи и поэтому не причиняют хоть сколь-нибудь ощутимых телесных повреждений. Что касается кожаных наручников, то, хотя они и не способны сильно затруднить движения, при их применении создается реальное ощущение зависимости. Многим любовным парам такая игра покажется привлекательной из-за возможности хотя бы немного изменить свои привычные функции, ведь некоторые женщины втайне мечтают стать на время более мужественными, сильными, агрессивными, а мужчины – женственными, слабыми, покорными.

Еще один вариант игры – «рабство». Женщина в данном случае исполняет роль властной «госпожи». Для начала женщина одевается во все черное: черное белье, длинные перчатки до локтей, капроновые чулки и высокие кожаные сапоги (они, впрочем, могут быть и красного цвета). В своих руках «госпожа» сжимает хлыст или небольшой кнут. Что касается «раба», то он должен быть обнаженным. Или же его одежда должна состоять из одной набедренной повязки, как и подобает рабам во всех странах мира.

«Раб» становится на одно колено, покорно опустив голову. «Госпожа» ставит ногу на его колено, вонзая свою острую шпильку в его голую плоть. Одной рукой она упирается в бок, а второй поигрывает хлыстом или плеткой. «Госпожа» заводит беседу, состоящую преимущественно из вопросов и ответов. Сначала это могут вопросы на посторонние темы, а затем вопросы на темы все более интимные. Например, о том, что это такое «раб» скрывает под своей набедренной повязкой. Можно подвести рукоятку плетки или хлыста «рабу» под подбородок и властным движением приподнять его голову кверху, таким образом заставив его посмотреть своей «госпоже» в глаза. Не дождавшись ответа, она приказывает снять набедренную повязку. Однако приказание «госпожи» остается невыполненным: «раб» демонстрирует лень или смущение, краснеет, прикрывается руками и т. д. Тогда его «госпожа» резким движением сама сдергивает повязку и какое-то время разглядывает своего обнаженного партнера, после чего приказывает ему встать на четвереньки. Как только «раб» беспрекословно исполнит данное приказание, «госпожа» пускает свой хлыст в дело. Она начинает тихонько похлопывать «раба» своим



хлыстом то по спине, то по ягодицам, причем сначала тише, а потом немного сильнее. «Госпожа» может с довольно ощутимым нажимом провести хлыстом или плеткой по половым органам мужчины, легонько пощекотать его мошонку. Данный тип прикосновений чрезвычайно сильно возбуждает.

Удовлетворив таким образом свое негодование, она приказывает «несчастному» «рабу» помочь ей раздеться. Она может также попросить раба разуть ее и омыть ее ноги. В то время, пока «раб» безмолвно выполняет очередную прихоть своей «госпожи», она слегка пощипывает его, при этом не давая ему к себе прикоснуться. После процедуры раздевания может последовать омовение ног. «Раб», медленно поглаживая, намыливает своей «хозяйке» ноги, а потом, ополоснув их, чрезвычайно бережно, трепетно вытирает мягким полотенцем. В процессе омовения он может прикасаться губами и языком к ступням своей «госпожи», щекотать ее пятки и пальцы ног. Пятки и пальцы ног женщин очень чувствительны.

После исполнения всех ее причуд и капризов «госпожа» увлекает партнера в постель. Как правило, властным «хозяйкам» наиболее всего подходит группа позиций женщина сверху.

Многие мужчины с удовольствием играют роль «раба», всячески демонстрируя свою зависимость, покорность и безропотность. Для одних это просто игра, в других же, несомненно, дремлют скрытые мазохистские наклонности. В отличие от садистов мазохисты получают сексуальное удовлетворение, не причиняя своему партнеру унижение и боль, а напротив, испытывая их на себе. Сам термин «мазохизм» появился в сексологической науке да и в нашей обиходной, повседневной речи благодаря уже упоминавшемуся выше *Крафту-Эбину*. Название же данной формы сексуального поведения произошло от имени австрийского писателя *Леопольда фон Захер-Мазоха*, все литературное творчество которого построено на образе властной госпожи с кнутом в руках, отличающейся ледяной, нордической красотой. Властная госпожа в романах *фон Захер-Мазоха* безраздельно владеет всем существом безгранично любящего ее мужчины.

Известный специалист в области сексологии и психоанализа *Эдмунд Эйдельберг* описал в своих работах несколько механизмов развития мазохистских наклонностей. Он связал их развитие с детскими переживаниями, а также с ощущением своей неполноценности, незначительности. В данном случае это самоощущение, активно растравляемое и подогреваемое человеком в себе, приносит мазохисту удовольствие. В результате проведенных им исследований были выявлены

интересные факты: наиболее часто мазохистские наклонности встречаются у фригидных женщин и у мужчин, страдающих импотенцией.

Люди со склонностью к мазохизму отличаются пассивностью, боязливостью, раболепством, агрессией по отношению к самим себе. Кроме того, им свойственна крайне заниженная самооценка и отношение к себе как к недостойному внимания ничтожеству. Женщины-мазохистки в своих эротических фантазиях часто видят себя изнасилованными.

Данное поведение распространяется не только на интимную сторону жизни, но и на все разновидности жизни общественной – все зависит от степени серьезности психического отклонения.

Одни мазохисты проповедует самоуничижение с полнейшим подчинением своему сексуальному партнеру. У других мазохистские потребности выражаются в эротических фантазиях, сопровождающих мастурбацию или половой акт. Третьи предпочитают реализацию своих мазохистских желаний с временными партнерами и завязывают сексуальные отношения только на почве мазохизма. Четвертые насильственно склоняют партнера к сексуальному садизму по отношению к себе.

Есть и те, кто сочетает в себе и те и другие наклонности. Такие люди ведут себя с более сильным партнером как мазохисты, а с более слабым – как садисты.

Перед тем как окунуться в пучину садомазохистских удовольствий, каждому человеку настоятельно рекомендуется соблюсти известные меры предосторожности.

Во-первых, ни в коем случае не стоит предаваться эротическим забавам, носящим садистскую направленность, с малознакомыми, еще как следует не изученными сексуальными партнерами.

Во-вторых, не стоит заикливаться на одной и той же садомазохистской игре. В противном случае эта игра из приятной и возбуждающей изюминки превратится в самый настоящий наркотик, без которого партнеры уже не смогут обходиться. Развития подобных патологий следует избегать.

В-третьих, необходимо заранее договариваться с партнером о прекращении садомазохистских забав, как только вы почувствуете, что невинное развлечение зашло слишком далеко.

В-четвертых, ни мужчина, ни женщина не должны скрывать своего истинного отношения к той или иной сексуальной затее, особенно в том случае, если она вызывает отрицательные эмоции или резкое отторжение.

В-пятых, ни в коем случае нельзя давить на своего партнера, склоняя

его к садомазохистской игре. Все должно быть основано на добровольных началах и взаимном согласии.

В-шестых, никогда не стесняйтесь говорить партнеру о своих эротических фантазиях и желаниях сыграть в ту или иную «запретную» игру. Очень даже может быть, что у вашего партнера те же самые желания и фантазии.

## Глава 38

# «Арабские ночи». Секс в мусульманском гареме

Мусульманский взгляд на сексуальность существенно отличается от взгляда представителей других культур Древнего Востока – Индии, Китая. Мы знаем о многочисленных запретах и табу, которые в странах мусульманского мира накладываются на свободное проявление сексуальности. Знаем о наглухо закрытых нарядах мусульманских женщин, о том, что им было запрещено появляться с неприкрытым лицом во всех публичных местах. Знаем о неминуемом жестоком наказании, которое постигнет каждую женщину, вздумавшую нарушить эти мусульманские правила этикета. Знаем, что в мусульманском мире к женщине принято относиться как к вещи, которую можно продать и купить и назначение которой состоит в одном – безгласно подчинять и удовлетворять все прихоти своего супруга. И в то же самое время именно мусульманский Восток тесно ассоциируется у нас со сладострастием, гибкими смуглыми телами восхитительных танцовщиц, с изысканными, изощренными способами наслаждения, с запретными удовольствиями султанского гарема. Сами словосочетания «Арабские ночи», «Тысяча и одна ночь» вызывают в нашем воображении весьма чувственные образы. Мусульманский взгляд на сексуальность чрезвычайно удобен, прежде всего для мужчины. Мусульманский гарем – это рай для представителей сильного пола. И в самом деле, весьма соблазнительная картина: мужчина возлегает на подушках и коврах, в руке у него – драгоценный кальян; по обе стороны от него – красивые молодые женщины. Слуги предлагают ему шербет, халву и другие восточные сладости, звучит томная, расслабляющая музыка, в такт которой двигаются прекрасные танцовщицы, демонстрирующие изгибы своих тел. Вот такие образы связаны у нас с арабским миром.

*Шейх Насфи* в своем классическом любовном трактате «*Благоухающий сад*» дает потрясающее описание тех изысканных наслаждений, которые доступны богатому арабскому мужчине: «Он приблизился к красной парчовой занавеси, которая закрывала вход, и, слегка приподняв ее, оттуда увидел комнату, залитую мягким золотистым светом, наполненную канделябрами и свечами в золотых подсвечниках. В центре ее бил ключом серебристый фонтанчик воды с мускусным запахом.

Небольшое возвышение, застеленное скатертью, было уставлено яствами. Мебель в зале была позолочена и сверкала так, что было больно глазам. Повсюду находились прекрасные украшения. Приглядевшись, царь увидел, что вокруг стола расположились двенадцать юных дев и семь женщин, прекрасных и подобных полной Луне. Неземная красота их поразила его в самое сердце. Его взгляд привлекла луноликая красавица. Она была совершенна от макушки до щиколоток: черноглазая, с овальными щеками, стройная, с изящной талией. Сердца всех тех, кто глядел на нее, таяли, словно воск. Ошеломленный ее красотой, царь не мог сдвинуться с места. И он сказал себе: «Как вообще человек может выйти отсюда? О духи! Защитите меня от любви»».

Продолжая осмотр комнаты, он узрел, что у тех, кто сидит в ней, в руках бокалы, полные вина. Они пьют вино и вкушают ароматную пищу. И он услышал, как одна из женщин сказала другой: «Давай ляжем спать, сон уже овладевает нами. Давай зажжем факел и удалимся в другую комнату». И тут царь спрятался. Две женщины вернулись из купальни и закрыли дверь в комнату. Их разум был затемнен вином, и поэтому они начали страстно стягивать одежду и ласкать друг друга».

Жены и наложницы в мусульманском гареме довольно часто вступали в нежные, иногда лесбийские отношения. Ритуал купания, во время которого они мылили и ополаскивали, массировали и умащали благовонными маслами тела друг друга, порождал атмосферу особой чувственности.

Как сказано в Коране, мужчина имеет право завести себе четырех жен и сколько угодно наложниц. Известнейший исследователь мусульманского Востока А. Г. Беннет перечисляет несколько факторов, необходимых для того, чтобы мужчина мог иметь нескольких жен:

«Закон, составленный Магомедом, определил три условия полигамии (многоженства). Во-первых, мужчина должен быть достаточно богатым для того, чтобы содержать несколько семей. Во-вторых, он должен обладать достаточной мужской силой, чтобы удовлетворять в сексуальном плане не одну, а сразу нескольких женщин. И в-третьих, мужчина должен обладать таким авторитетом, чтобы его женщины ему беспрекословно подчинялись, не смея перечить ни в чем. Чтобы полигамия была возможна, эти три условия должны совпасть одновременно. Именно поэтому полигамия встречается не так уж и часто».

*Ричард Бертон*, еще один знаменитый исследователь и переводчик восточных любовных трактатов, впервые опубликованных на английском языке в 1885 году, цитирует традиционные источники в своих рассуждениях:

«Если у мужчины всего одна жена, она ведет себя как равная. Если он говорит ей что-то, она возражает ему и делает, что ей вздумается. Она заботится о себе и кичится своей красотой. Если жен две, они всегда спорят. Трех женам не особенно весело, потому что две из них объединятся против третьей, самой красивой, в результате все идет наперекосяк. Четыре жены – это наилучшее решение, потому что, если они поспорят или поссорятся, им проще будет прийти к справедливости и равновесию. Тем самым муж наслаждается сравнительным покоем».

Д. Г. Бертон, в свою очередь, утверждает, что ограничение иметь не более четырех жен для мужчины идет от древней еврейской традиции.

Несмотря на то что распространенное представление о мусульманском сексе связано с многоженством и неприкрытой чувственностью гарема, большинство современных мусульман имеют одну жену и достаточно консервативны в своих сексуальных привычках.

В наше время женщины начинают играть все более активную роль в исламском обществе, и некоторые исконные ограничения их прав постепенно отменяются. Тем не менее арабская культура продолжает оставаться патриархальной до мозга костей, сохраняя свой традиционный шовинизм по отношению к женщине.

В мире существует много загадок, парадоксов и предрассудков по поводу полового акта. Если достаточно тщательно проанализировать все эти предрассудки и сексуальные запреты, то подавляющую их часть можно свести к одной-единственной мысли: мужчины боятся, что женщины возьмут над ними верх. Так, в исламе, к примеру, с большим подозрением и неодобрением воспринимают сексуальные позы, в которых женщина находится сверху и играет активную, доминирующую роль.

Подобные позы исстари считаются смертным грехом без всяких уважительных и оправданных причин. *Шейх Насфи*, к примеру, утверждает:

«Если женщина во время занятий любовью будет скакать на

вас, словно на коне, ваш спинной хребет пострадает и вред будет причинен вашему сердцу. Если в такой позе хоть капелька естественных женских выделений попадет на ваш половой орган, вы будете испытывать сильную боль и последствия будут тяжелыми».

Разумеется, это утверждение не имеет практически ничего общего с реальностью, и занятия любовью в этой позе доставляют огромное наслаждение как мужчине, так и женщине, да к тому же еще значительно уменьшают ту физическую нагрузку, которая выпадает на долю мужчины. Мужчина в этой позе может отдохнуть и расслабиться.

В исламской традиции половой акт неизменно связывается с определенным чувством вины и зачастую воспринимается как откровенно непристойное явление. Этот факт засвидетельствовал *Газали*, суфийский мистик XI века: «В супружестве хорошим тоном для мужчины считается повернуться спиной к Мекке во время полового акта из уважения к святым местам». *Газали* не советует заниматься сексом в первый, последний и срединный дни месяца, потому что в эти ночи «сам дьявол соучаствует в половом акте». Арабским женщинам традиционно запрещается спать на спине, потому что считается, что «если они будут лежать открытыми на спине, то дьявол всегда будет пытаться овладеть ими». Женщина может лежать на спине только в страстных объятиях мужа.

В исламских представлениях о сексуальности очень много пренебрежения по отношению к прекраснейшей половине рода человеческого. Женщин считают собственностью мужчин, и они считаются людьми третьего сорта. Популярная мусульманская пословица гласит, что «срам мужчины простирается от пупа до колен, в то время как срам женщины – от макушки головы до пальцев ног». Даже *ибн Араби*, суфийский мистик XII века, пишет о женщинах так:

«Женщина, несомненно, есть низшее существо в сравнении с мужчиной, и это подтверждает слова Корана о том, что мужчины выше женщин. Существует троичность Бога, мужчины и женщины. Мужчина тянется к Богу, от которого он произошел, а женщина – к мужчине. Когда мужчина любит женщину, он желает максимально полного единения, которое может существовать только в любви. В мире, составленном из материальных частиц, не может быть более глубокого единения, чем плотская любовь. Сладострастие распространяется по всем

частям тела, поэтому священный исламский закон предписывает полное очищение тела после акта совокупления. В той же степени, в которой уменьшилась сила мужчины, растворившаяся в женщине после сексуального единства, Бог ревнует мужчину к женщине. Он не хочет, чтобы мужчина наслаждался кем-нибудь, кроме него».

Согласно суфийскому мистика *Газали*, пророк *Магомет* однажды изрек: «Да не станет ни один из вас бросаться на свою жену, как дикий зверь. Пусть прежде состоится между мужем и женою общение». Его спросили, какого рода общение должно состояться, на что был получен ответ: «Поцелуй и нежные слова».

В другом случае, известном как «Проповедь при прощальном паломничестве», *Магомет* сказал якобы: «Поручаю вам справедливо относиться к вашим женщинам, потому что они у вас в плену, у них нет ничего своего. Аллах поручил вам их. Вы имеете право на их тела, как велит Аллах. У мужчин и женщин есть права друг на друга. Женщины имеют право на достойную еду и одежду, и ваше право как супругов заключается в том, что никто, кого вы считаете неуютным, не должен касаться ногами ковра в вашем доме. Обитательницы женской половины вашего дома не имеют права заходить на мужскую половину без вашего разрешения. Если они сделают это, не подпускайте их к постели и бейте их, но не слишком тяжко».

Когда же *Магомета* спросили, какие женщины лучше всех, пророк ответил: «Лучше всего женщина, взгляд на которую доставляет удовольствие, которая слушается мужа, когда он что-либо приказывает, и которая не расстраивает его своим характером и привычками».

*Айша*, любимая жена *Магомета*, однажды сказала: «Женщины – это куклы, которыми играют мужчины. Мужчина должен наряжать куклу так богато и красиво, как только может. Мужчина должен обращаться хорошо с любимыми игрушками».

Перед нами типично мусульманский подход к сексуальности – крайне мирской и плотский. Мысль о том, что мужчина безраздельно владеет женщиной или женщинами, является главной мусульманской патриархальной идеей. Доминирование мужчин и сила патриархальности настолько возобладали в этом обществе, что на женщин могут вообще не обращать никакого внимания. Требование абсолютного, не подвергаемого сомнению «служения» от женщины является результатом доминирования мужчин. Ислам значительно преувеличивает и искажает ценность мужской



сексуальной агрессии и мужской половой силы. У мужчин очень ценится размер половых органов и сексуальный успех отождествляется с открытой мужской агрессивностью. При этом ислам явно не отличается должным уважением к правам и сексуальным потребностям и запросам женщин. В мусульманском обществе чрезвычайно популярно мнение «*чем больше, тем лучше*», в особенности применительно к женщинам. *Калым* (выкуп за женщину) часто выплачивался в соответствии с физическим весом будущей невесты.

Никакое подлинное служение партнеров друг другу при таком неравенстве, разумеется, попросту невысказано. Подлинное служение между партнерами возможно лишь в том случае, если на него соглашаются по доброй воле и оно базируется на внимании и чуткости к другому.

*Шейх Насфи*, пожалуй, самый известный мусульманский теоретик секса в своем трактате неизменно настаивает на абсолютном доминировании мужского принципа над женщиной и беспрестанно восхваляет мужскую сексуальную силу, которую он считает единственно существующим «энергетическим топливом» для сексуального акта.

Согласно *шейху Насфи*,

«совокупление особенно полезно сильным, полнокровным, крепко сложенным мужчинам. Но для тех, кто слаб, тощ и малокровен, оно вредно. Совокупляясь с женщиной моложе его, мужчина обретает новую силу. Если она ровесница ему, то никакой пользы от отношений с ней он не получит. Если она старше мужчины, то забирает всю его силу».

*Шейх Насфи* также призывает мужчин к экономии силы и жизненной энергии:

«Если вы возлегли с женщиной, можете войти в нее несколько раз, если хотите, но старайтесь не переборщить, потому что истинно говорят: тот, кто играет в любовную игру ради удовлетворения собственных потребностей и желаний, испытывает наиболее сильное и длительное наслаждение. Но тот, кто делает это ради удовлетворения похоти другого человека, ослабнет, потеряет свои желания и в конце концов станет бессильным».

Пробежав глазами эти отрывки, мы, вне всякого сомнения, понимаем,

что столкнулись с чисто потребительским отношением к женщине. Данный подход абсолютно противоречит древнеиндийским и древнекитайским взглядам на природу сексуального контакта. Для последователей учение *Тантры* и китайских *даосов* настоящий сексуальный контакт попросту немислим без взаимоотдачи, без обмена партнеров энергиями. *Шейх Насфи* же настаивает на том, чтобы энергия текла исключительно в одном направлении, на том, чтобы мужчина подпитывался энергией женщины и за ее счет восполнял запас своих жизненных сил. В трактате *шейха Насфи* об удовольствии, которое должна получить женщина в процессе полового акта, вообще не говорится ни слова. Нам же, современным, свободным от предрассудков и заблуждений людям, должно быть понятно, что удовольствие, которое извлекает мужчина при совершенном игнорировании запросов женщины, не может сравниться по своей остроте и насыщенности с тем удовольствием, которые партнеры испытывают совместно и взаимно.

Древняя легенда гласит, что *Магомет* советовал своим последователям, выбирая жен, предпочитать девственниц, потому что у них сладкие рты, наиболее плодovитые утробы и они лучше всех сложены. И вот с этим утверждением действительно довольно трудно поспорить. *Шейх Насфи* считает, что нежелательно иметь половые сношения с девочками младше 13 лет, потому что преждевременно полученный сексуальный опыт может отрицательно сказаться на их рассудке и сознании, привести к депрессии или болезненным эротическим фантазиям.

Многие сексуальные позы, изображенные в мусульманских эротических манускриптах, по сути, позаимствованы из древних иллюстрированных руководств, созданных индусами. *Камасутра* и *Ананга-ранга* были переведены на арабские языки, правда, до своих арабских читателей они дошли в несколько сокращенной и «целомудренно» отредактированной форме. Индийский взгляд на сексуальность был в значительной степени искажен, и это было сделано с целью утвердить мусульманскую концепцию секса, основанную на «верховенстве и всесиллии» мужчин.

Ислам не предлагает нам мистического, религиозного представления о сексуальности. Если мы попытаемся сравнить арабскую сексуальную культуру с индийскими или китайскими учениями в этой же области, то обнаружим, что мусульманской культуре не хватает сексуального поэтизма и чувственной восприимчивости. Тем не менее исламское течение *суфизм* породило величайших мистиков мира. А *суфизм* во многом черпал

вдохновение в древнеиндийских мистических учениях. *Хазран Инаят-хан*, например, который в XX веке много сделал для распространения *суфизма* на Западе, опирался исключительно на индуистские источники, чтобы проиллюстрировать свои мысли. Поэзия суфиев, на создание которой их вдохновила чувственная любовь, и их мистические песнопения стали широко известными на Западе. Суфийская поэзия восторгается Женственностью посредством аллегорий, сохраняя букву ислама, но при этом тонко намекает, что абсолютная любовь мужчины и женщины друг к другу отражает и воплощает любовь Бога ко всем Его созданиям. Так, к примеру, выдающийся суфийский поэт и философ *Руми* оставил нам потрясающие строки, которые звучат настоящим гимном Вечной Женственности:

«Если во внешнем мире вы безраздельно правите своей женой, то во внутреннем мире она становится той, которую вы желаете, ибо такова природа мужчины. У других животных нет любви, и поэтому они ниже людей. Пророк сказал, что женщина владеет мудрецами, в то время как невежды владеют ею. В поведении невежд проявляет себя ярость диких животных, повинующихся низменно инстинктам. Любовь и нежность суть качества человека, грубость, злость и похоть – качества животных. Женщина – это Луч Света, она достойна большего, чем земная любовь. И кто скажет «нет» на то утверждение, что она является вершинным созданием Господа?»

Несмотря на то что романтический, чувственный ореол мусульманского гарема мало совпадает с реальностью мусульманского секса, существенно отличаясь от того, как на самом деле занимаются любовью в Средней Азии и на Ближнем Востоке, современным парам есть чему поучиться при чтении арабских любовных трактатов. Это можно сделать на примерах несколько идеализированных арабских сексуальных практик. В фундаментальной работе *Ричарда Бертона «Арабские ночи»* много чувственных описаний сексуальных сцен, которые могут вдохновить современных любовников на смелые эксперименты. Так, к примеру, мы обнаруживаем в этом труде следующее описание: «И когда я вошел и сел, ко мне тут же подошла благородная женщина, увенчанная диадемой из жемчуга и бриллиантов. На ее лице были мушки цвета индиго, брови подведены, а ладони и ступни подкрашены красным. Когда она увидела меня, то тотчас же обняла и прижала меня к своей груди. И приложила свой

рот к моему и сосала мне язык, а я – ей. И сели мы тогда беседовать, и я в нерешительности свесил свою голову, но она не замедлила, поставив предо мной поднос с самыми изысканными яствами, маринованным мясом, замоченными в меду лепешками и цыплятами, фаршированными засахаренными фисташковыми орешками. И ели мы, пока не насытились. И тогда принесли мне сосуд, и я омыл свои руки, и мы надушили себя розовой водой и благовониями, и вновь сели говорить. И стали тогда баловаться, играть, касаться друг друга и целовались до тех пор, пока не пришла ночь и служанки вновь поставили перед нами пищу и принесли вино. И так сидели мы ласкаясь до полуночи, а потом легли на пол, и я возлег с ней. Никогда в моей жизни не было подобной ночи».

Можно организовать свою повседневную жизнь таким образом, чтобы богатые фантазии, связанные с арабским сексом, сделались неотъемлемой и естественной частью ваших интимных отношений. Вместо того чтобы ограничивать интерьер своего любовного гнездышка западными стандартами, пара может научиться обустраивать свое жилище согласно обычаям других культур, взяв, к примеру, за образец обустройство мусульманского гарема. Когда это сочетается с тантрическим принципом равноправия партнеров и преклонения перед женской красотой, спальня становится впечатляющей сценой для грандиозного любовного спектакля.

## Глава 39

### Самоисследование в сексе

Самоисследование имеет чрезвычайно важное значение на пути овладения всеми тонкостями и премудростями искусства любви. Только при условии полной искренности и честности могут быть устранены бессознательные психические препятствия, мешающие личностному росту обоих партнеров и обретению сексуальной свободы. Когда мы обращаем сознание внутрь и наблюдаем себя, у нас появляется новая чувствительность. Самоисследование способствует обновлению и перестройке чувств. Сексуальные привычки, рабами которых мы становимся, притупляют наши чувства, поэтому в этой сфере самоисследование особенно важно.

Когда один из партнеров полностью полагается на другого в плане поддержки и комфорта, вместо того чтобы искать их внутри себя, в отношениях возникает серьезный дисбаланс. В истинной любви нет места эгоистическим расчетам одного партнера на помощь и поддержку другого. Подобные расчеты не оставляют места для спонтанной, непредумышленной, естественно-радостной любовной игры, которая и является главной целью и смыслом тантрического секса. Если один из партнеров всецело возлагает на другого заботу о собственном чувственном удовольствии, это делает интимные отношения ограниченными в своих возможностях и может привести к неразрешимому конфликту между партнерами.

Неудачи в любви или браке часто оказываются связанными с тем, что один из партнеров не удовлетворяет ожидания другого. В таком случае, когда один партнер эгоистично относится к другому, не может быть никаких истинных, подлинно доверительных и тесных взаимоотношений. В этом случае, живя вместе, партнеры пребывают в состоянии внутреннего разобщения и лицемерия.

В «*Као дэ цзин*», величайшем китайском философском трактате VI века до н. э., написанном *Лао-цзы*, есть одно красивое и чрезвычайно емкое высказывание по этому поводу: «Познание других ведет к мудрости. Познание себя ведет к просветлению. Управление другими требует применения силы. Для управления собой необходима внутренняя сила».

Самоисследование служит главной поддержкой в жизни.

Самоисследование укрепляет позитивную умственную установку человека, необходимую для его развития. Самоисследование – это очень личная практика, она не должна становиться предметом всеобщего обсуждения, поскольку это может привести к рассеиванию психических сил и ослаблению уверенности в себе. Позитивное самоисследование углубляет способность к интуитивному восприятию жизни, принося человеку способность к повышенной восприимчивости. Обращая на самих себя беспристрастный взгляд, мы можем увидеть все недостатки и дурные черты собственно личности, разглядеть и устранить все негативные проявления собственного Я, загрязняющие наши отношения с любимым человеком. Подлинность и естественность в отношениях партнеров ведет к спонтанности, освобождая таким образом их от условностей и предсказуемости в сексе. Со всей серьезностью обратившись к познанию самого себя, вы оставляете в стороне сомнения и страхи.

Самоисследование начинается с наблюдения взаимоотношений собственного Я с объектами и событиями окружающего мира. Постарайтесь наблюдать все события в связи друг с другом и с вами. Замечайте мельчайшие детали и культивируйте любознательное, но отстраненное отношение ко всему, что вас окружает. Наблюдайте все, что с вами происходит, пытаясь понять глубинные психологические и духовные причины, стоящие за возникающими ситуациями и за вашим поведением в них.

Вот простая техника для самоисследования: сядьте в удобную позу перед зеркалом, закройте глаза и освободите ум от всех мыслей. Затем медленно откройте глаза и посмотрите на отражение в зеркале так, как будто вы видите этого человека впервые. Наблюдайте, какое впечатление вы производите на себя. Проследите, каким образом изменения выражения вашего лица связываются с вашими мыслями и эмоциями. Постепенно установите гармоничные отношения со своим отражением в зеркале, мягко расслабляя лицевые мышцы и поддерживая осознанный контроль над своим дыханием. Замечая какие-либо негативные качества у своего отражения, пытайтесь осторожно отрегулировать свои мысли и эмоции, уравнивая свое внутреннее состояние с помощью дыхания. Вообразите себе, что вы заменяете свое негативное качество позитивным, и попытайтесь почувствовать свое новое состояние как реальное и устойчивое. Затем медленно закройте глаза и сосредоточьтесь на усвоении полученного опыта, представляя, как он наполняет собой все ваше существо.

Суть медитации состоит в использовании возможностей человеческого ума для самопознания. В качестве подспорья могут использоваться также внешние объекты, однако не следует полагаться исключительно на них. Так, к примеру, можно использовать зажженную свечу. Изучайте пламя свечи, сосредоточьте свои мысли на нем. Затем сравните свои собственные качества с ярким танцующим пламенем свечи. Попробуйте вообразить, как пламя свечи сжигает все загрязнения, все негативные качества вашей души. Затем мысленно поместите образ пламени в середину лба между глазами. Удерживайте этот образ пламени, горящего в вашем уме. Пусть этот внутренний свет ума освещает все ваше существо, используйте его как фокус для самоисследования.

Познавая самого себя, вы сможете лучше познать других. Не критикуйте других людей, не устаивайте их снисходительной усмешки и не обдавайте холодом презрения, до тех пор пока не исправите свои собственные недостатки. Только через самоисследование может развиваться правильное понимание и видение своей собственной личности и места этой личности в мире. Истинное видение требует мужества и бескомпромиссной честности перед самим собой. Постоянное самоисследование позволяет быстро преодолеть все внутренние препятствия, мешающие духовному личностному росту, а также дает человеку огромный потенциал для тантрической любви. Самоисследование является самым прямым путем к состоянию недвойственности. Что такое недвойственность? Когда вы почувствуете, что любите своего партнера так же сильно, как и самого себя, когда между вашими телами и душами не останется никакой границы, когда вы перестанете различать, где кончается ваше телами и начинается тело вашего партнера, знайте – вы достигли состояния недвойственности. Для того чтобы достичь недвойственности, для начала нужно попытаться любить себя самого все меньше, а самого партнера все больше. Только в таком состоянии сексуальные отношения приобретают глубокий смысл и значимость.

Человеку, вступающему на путь самоосознания, необходимо знать о двух важных требованиях или условиях, которые будут поддерживать его на пути. Первое условие – это *Бхакти*, что означает «вера» или «преданность». Данное качество позволяет и невозможное сделать возможным. Вера на духовном пути самоосознания разрушает сомнения, а преданность позволяет быстрее достичь своей цели. Вера в высшую эволюцию поможет искателю преодолеть все препятствия. Вера не основывается на фактических данных, это глубокое чувство. Человек

обычно не может сказать, *почему* он верит. Он просто *знает* и верит.

Эротические чувства укрепляют веру и побуждают к преданности. Секс дает человеку возможность пережить надвременное состояние недвойственности. На Востоке есть поговорка, которая гласит: «Только в неустойчивом уме присутствует время». Вера – это вневременной и уравнивающей опыт, который способен преобразовать обычную физическую, плотскую любовь в сверхчувственный союз «бога» и «богини», высших форм нашего духовного бытия. Истинный эротический опыт всегда находится вне времени. Вы, наверное, замечали порой, что когда вы занимаетесь любовью, то время как будто исчезает, останавливается, не движется ни взад ни вперед. Партнеры пробуждают друг в друге веру, вызывающую к жизни их внутреннее недвойственное существо. Это возможно лишь с верой в космическую природу нашего сознания. Жизнь человека – вовсе не форма существования белковых тел, и человек произошел вовсе не от обезьяны. Все мы – часть чьего-то грандиозного Замысла об этом мире. Исследуйте свою веру с помощью практики самонаблюдения. Откройте в своем сердце место, в котором может расти и укрепляться устойчивая вера. Будьте преданны всему, во что вы верите, особенно преображающей силе сексуальной энергии. Когда партнеры вступают в сексуальные отношения с верой и взаимной преданностью, они могут переживать во время полового акта свою истинную природу – природу «бога» и «богини».

Вторым условием и поддержкой на пути самоисследования и самопознания является *Шакти*, Божественная Энергия Творения, высочайший женский принцип, пронизывающий все сущее. Термин *Шакти* имеет несколько значений, но все эти значения так или иначе имеют отношение к творческой энергии. В организме человека творческая энергия *Шакти* расположена главным образом в области половых органов. Это энергия трансформации, возвышающая и освобождающая сила, которая, пробуждаясь, ведет человека к экстазу реализации. Божественная Энергия Творения проявляет себя через оргазм, через восторг сексуального возбуждения и через внезапные вспышки озарения. *Шакти* пребывает на многих уровнях человеческого существования – от низменно-физического до самых тонких. Когда *Шакти* пробуждается во время сексуального контакта, партнеры могут открыть для себя совершенно новое измерение любви. Признание и почитание *Шакти* в самом себе выводит человека на истинный путь любви.

Одно хорошо известное тантрическое изречение гласит: «Без Шакти сексуальный партнер не более чем труп». Особенно высокая концентрация



творческой энергии *Шакти* дарована женщине, и это именно та сила, которая дает женщине возможность произвести на свет ребенка – создать из двух ничтожных клеток сложнейший и самый совершенный в природе живой организм – человека. Таким образом, термин *Шакти* можно отнести также к женщине, без которой никакой акт любви был бы попросту невозможен.

На самом же деле «внутренняя женщина» таится в подсознании как женщины, так и любого мужчины, проявляя себя в виде сексуальной энергии. Это естественное бисексуальное качество всех человеческих существ является результатом нашего происхождения от соединения двух полов. Первые люди на земле были одновременно женщиной и мужчиной. Древнегреческий философ *Платон* донес до нас древний миф, который рассказывает о том, как эти первые двуполые люди, называемые *андрогинами*, были разделены жестокосердными богами на две равные половинки – мужскую и женскую. С тех самых пор, будучи оторванными друг от друга, мужчины и женщины блуждают по земле в поисках своей потерянной второй половины. Когда же они встречаются ее, то вновь соединяются с ней в единое целое, восстанавливая таким образом свою утраченную миллионы лет назад аутентичность. Попытки подавления этой естественной андрогинной природы в пользу «настоящего» мужчины или «настоящей» женщины широко распространились на Западе, приведя современное европейское общество к серьезной психологической дисгармонии. Как сообщают психиатры, преобладающим неврозом в современном обществе является именно смешение сексуальных ролей, когда мужчина представляет себя женщиной, и наоборот. Не потому ли мы так часто в последнее время наблюдаем повсюду появление ряженных – мужчин, переодетых в женщин, и женщин, которые прикидываются мужчинами?

Свободное, непредвзятое, честное отношение к сексуальности требует осознания бисексуальной природы каждым человеком. Партнеры должны в полной мере использовать это осознание во время сексуального взаимодействия, легко и игриво меняясь сексуальными ролями, осознавая, что в каждом мужчине есть женщина, и наоборот. Как в даосском, так и в тантрическом учении подчеркивается важность смены ролей при исполнении сексуальных ритуалов. Но это отнюдь не означает того, что мужчина должен становиться женоподобным, а женщина – агрессивной. Это означает лишь то, что партнеры должны отбросить все предубеждения относительно сексуальных ролей и позволить спонтанным проявлениям обогатить их отношения. Мужские и женские качества должны почитаться

в равной степени. Попробуйте познать тайну жизни через тонкое взаимодействие мужского и женского принципов. И помните, что все существующие на свете живые твари являются эманацией, осколком, частицей одной изначальной Творческой Силы Природы. В нашем мире женский принцип или *Ади-Шакти (Первородная Шакти)* занимает особое положение, и к нему надлежит относиться со священным трепетом и великим почтением.

Вам следует помнить и о том, что отношение мужчины к женщине отражает его восприятие жизни. Если мужчина относится к женщине с трепетом, нежностью и заботой, то это значит, что он постиг глубинный смысл мироздания и *Творческую Энергию Шакти*, лежащую в его основе. Поэтому мужчина должен с уважением относиться к женскому принципу в своей партнерше, в других женщинах и в самом себе. Женщина также должна признать в себе качества богини и всячески пытаться воплотить их в жизнь. Она также должна попытаться установить связь с «внутренней женщиной» своего партнера, чтобы удовлетворить оба аспекта *Единой Творческой Силы*, или *Шакти*. Когда мужчина начинает спонтанно, всем существом видеть в своей партнерше воплощение *Высшей Шакти, Творческой Богини*, партнерша отвечает ему *Бхакти*, чистой верой и преданностью. Она становится для него верховной жрицей, посвящающей в тайны любви, и тогда он раскрывается перед ней как бог и возлюбленный.

Для того чтобы успешно продвигаться по пути любви, каждый человек должен культивировать в себе творческую установку. Это позитивная установка, динамически меняющееся состояние ума, которое получает свою силу из осознания цели и смысла жизни. Такую установку можно назвать космическим оптимизмом. Суть позитивной установки заключается в том, что человек должен осознать, что в мире существует первичная энергия, которая породила все существующее. Затем он должен попытаться отождествить себя с ней, почувствовать себя частью этой первоначальной энергии. Творческая установка приводит нас в контакт с нашим изначальным источником и наделяет нас безграничной способностью к развитию.

Творческая установка должна постоянно оставаться с нами и быть тем критерием, по которому мы сверяем и оцениваем наши действия в мире. Это чувство уверенности в себе, осознание Божественного внутри каждого из нас, убеждение, что мы являемся проекцией высших принципов, которые мы можем познать. Это часть процесса эволюции.

Мирские или физические ограничения могут быть превзойдены путем использования творческой установки, которая будет работать для вас. Подобные ментальные установки используются для достижения успеха в сфере торговли. Продавцов и агентов компаний учат представлять себе, что они наполнены позитивной энергией, которая создает непроницаемый барьер для любых сомнений, негативных эмоций и неуверенности в себе.

В сфере тантрического секса необходимо преодолеть множество барьеров. Творческая установка творит чудеса, устраняя все сомнения и неуверенность и в то же самое время наделяя человека силой и зрелой потенцией. Импотенция и фрустрация являются прямым следствием недостатка уверенности в себе, которая, в свою очередь, проистекает из чувства пустоты и бессмысленности жизни. Обращаясь к высшим духовным идеалам, мы получаем от них вдохновение и усиливаем творческую установку. Такое состояние ума сопровождается восхитительным переживанием радости, так что не забывайте постоянно поддерживать его в себе. Открывайте себя чудесным возможностям, и они обязательно начнут проявляться. Когда творческая установка сопровождает сексуальный контакт, перед любовными партнерами начинает разворачиваться все богатство и неисчерпаемое многообразие жизни.

## Глава 40

# Дыхательные практики для любовников

«Дыхание – это жизнь», – гласит известное всему миру изречение. И действительно, в том момент, когда процесс дыхания прекращается, заканчивается и само существование любого живого существа. Когда рождается ребенок, то ему жизненно необходимо сделать первый вдох. Если что-то препятствует этому первому вдоху, ребенок не получает необходимого глотка воздуха и погибает. В конце жизни последний вздох отмечает переход человека в другое, послесмертное измерение. С момента рождения до последнего шага, означающего смерть, человек постоянно дышит.

подавляющее большинство людей, как правило, не уделяют достаточного внимания своему дыханию, принимая его как данность. И в самом деле, процесс дыхания настолько незаметен и естествен, что мы даже не задумываемся о нем.

Учение *Тантры*, учение *йоги* и другие восточные учения неизменно подчеркивают особое, исключительное значение дыхания в жизни человека. Согласно древним йогическим текстам, среднестатистический взрослый человек, обладающий идеальным здоровьем, в течение суток делает 21 600 вдохов. Если произвести несложные подсчеты, то мы выясним, что в минуту он вдыхает пятнадцать раз и что каждые четыре секунды он вдыхает один раз. Разумеется, в реальной действительности вдохи и выдохи человека не распределяются так равномерно. Когда человек спокоен, он дышит гораздо реже и глубже; когда же он взволнован и пребывает в состоянии большого напряжения, его дыхание заметно учащается. Во время сексуального контакта частота дыхания человека возрастает многократно, а на пике наслаждения вдохи и выдохи следуют один за другим. Занятия любовью по степени их воздействия на органы дыхания человека можно сравнить с быстрой пробежкой или длительным бегом трусцой. Особенно страстный, неистовый секс вызывает телесные реакции, которые сравнимы с нагрузками, которые испытывает спортсмен при серьезной тренировке: сердце начинает учащенно биться, кровь с шумом струится по жилам. Восточные любовные трактаты утверждают, что длительные занятия любовью в сочетании с глубоким контролируемым дыханием дают потрясающий оздоровляющий эффект. Дыхание во время

занятий любовью должно быть максимально ровным и глубоким. Бурный старт нежелателен, ибо подразумевает быстрое достижение финиша; и партнерам отнюдь не нужно с первых же минут сексуального контакта пускаться вскачь, это быстро приведет к тому, что они начнут дышать, как загнанные лошади.

Учение *йоги* настаивает на том, что продолжительность жизни связана с частотой дыхания. Это утверждение стопроцентно верно и в отношении рептилий, и в отношении млекопитающих. Черепаха дышит очень медленно и поэтому живет долго. Мышь дышит быстро и поэтому живет незначительный промежуток времени. Согласно средневековому йогическому учебнику «*Гхеран-де-самхита*», «уменьшая частоту дыхания, человек способен многократно увеличить запас своей жизненной энергии. Интенсивность и быстрота дыхания приводит к очень быстрой растрате жизненной энергии».

Еще один авторитетный индийский текст «*Шива-самхита*» сообщает:

«Тело человека, который занимается регуляцией дыхания, становится гармонично развитым, красивым, сильным и источающим приятный аромат. Управляя своим дыханием, человек обязательно разрушит всю свою негативную карму, набранную им в этой, и во многих прошлых жизнях. И все это лишь за счет регуляции дыхания».

Йоги предпринимают серьезные усилия по обретению сознательного контроля над своим дыханием. Они убеждены, что подобным образом они могут постичь свое истинное предназначение и повернуть свою судьбу к лучшему.

Вот несколько рекомендаций по обретению контроля над своим дыханием. Не меняя вашего обычного ритма дыхания, положите руку на свой живот немного ниже солнечного сплетения. Проверьте, достигает ли ваше дыхание этой области, приподнимается ли и расширяется ли ваш живот в то время, когда вы совершаете полный вдох. Естественное дыхание должно осуществляться именно таким образом. В момент, когда вы вдыхаете, ваш живот должен приподниматься и выпячиваться, а в тот момент, когда выдыхаете, – втягиваться. Но, как правило, дыхание людей не достигает области живота и сосредотачивается исключительно в области груди. Это значит, что, с точки зрения йогов, такие люди дышат неправильно. Возможно, вы заметили, что многие люди дышат только ртом, а не носом. Это тоже неправильный подход к дыханию. Когда человек,

который дышит исключительно через рот, подвергает свой организм какой-либо физической нагрузке, он быстро начинает сопеть и задыхаться. Зачастую высокие физические нагрузки приводят к тому, что человек начинает судорожно хватать воздух широко открытым ртом, подобно рыбе, выброшенной на берег. Если в течение долгого времени дышать неправильно, не прибегая к помощи носа, это может привести к серьезным проблемам со здоровьем. Человек, который дышит неправильно, может потерять способность к концентрации и физически ослабнуть. Могут появиться и проблемы с сердцем.

Тантрические учения утверждают, что если во время занятий любовью партнеры будут дышать неестественным образом, чрезмерно часто, напряженно и тяжело, то это может привести к преждевременному старению, импотенции и неспособности достигать оргазма. Партнеры могут столкнуться с эмоциональными и психическими проблемами, потерять крепость мышц и молодую упругость кожи, ослабеть физически. Тантрические и даосские тексты настаивают, что дыхание во время занятий любовью должно быть глубоким и равномерным. Нужно постараться дышать через нос и при этом сосредотачивать свои мысли на усвоении и сохранении жизненной энергии.

Сейчас доступны популярные книги, которые посвящены йогическим позам, техникам дыхания. Поскольку мы рассматриваем этот вопрос с точки зрения искусства любви, то мы не станем чрезмерно глубоко погружаться в йогические учения о дыхании. Остановимся лишь на наиболее важных принципах этих учений.

Во-первых, вам необходимо обращать внимание на естественное членение процесса дыхания. Процесс человеческого дыхания делится на три части: вдох, удержание и выдох.

Во-вторых, вдох должен происходить естественно и спокойно, вдох нельзя совершать поспешно, жадно хватая воздух широко открытым ртом и торопясь втянуть в легкие как можно больше воздуха. Воздух должен поступать в ваше тело в результате приподнимания и расширения живота. Тантрические учения рекомендуют: во время вдоха человек должен представлять, как он усваивает жизненную энергию Брахмы.

Удержание дыхания – это очень мощная и эффективная техника. Когда дыхание удерживается, нижняя часть тела приобретает форму горшка, это обозначается йогическим термином *кумбхак*, что означает «сосуд». В момент удержания дыхания вдыхаемый воздух частично усваивается легкими и снабжает жизненной энергией все тело. Выдох избавляет организм от шлаков и избытка токсичных веществ.

Во время задержки дыхания человеку нужно постараться зрительно представить, как он извлекает жизненную силу из воздуха и проводит ее по всему своему телу. Во время выдоха человек должен сосредоточиться на всем негативном, подумать о своих болезнях, неприятных переживаниях и зрительно представить себе, как они уходят из тела.

Все три части процесса дыхания – вдох, удержание и выдох – должны переходить друг в друга плавно и гладко, без видимых разрывов, без грубых или резких движений. Более того, человек должен осознавать то, как воздух входит в тело и покидает его.

Сознательное удержание дыхания является ключом к оздоровлению тела и духа, к наполнению человеческого организма благотворной жизненной силой. Сознательное удержание дыхания укрепляет циркуляцию жидкости и энергии в теле, очищает и усиливает тонкие взаимосвязи между всеми его частями. Удержание дыхания побуждает организм человека выделять больше жидкостей, особенно слюны. Это тоже подпитывает организм позитивной энергией.

Йогический средневековый текст рекомендует: «Медленно должен вдыхать человек и также медленно выдыхать. Он не должен заставлять себя удерживать воздух дольше, чем способен, и выдыхать его слишком быстро и поспешно. Контроль над дыханием разбивает оковы кармы, создает гармонию и здоровый баланс во всем теле».

Дыхание, которое включает в себя сознательный вдох, сознательное удержание и сознательный выдох, – это первый шаг к тому, чтобы использовать дыхательную функцию своего организма как средство для духовного Освобождения. Когда человек установит у себя здоровый и гармоничный порядок дыхания, он должен перейти к особым ритмам дыхания. Принцип йогического исцеляющего дыхания очень прост и доступен, дыхание по системе йоги можно практиковать в любом месте и в любое время. Суть подхода заключается в сознательном чередовании пропорции времени, потраченного на каждую часть дыхательного цикла. Поначалу эти новые пропорции могут показаться неестественными, и организму понадобится определенное время для того, чтобы привыкнуть к ним. Не надо ничего форсировать, постарайтесь быть терпеливым.

При исцеляющем дыхании фаза задержки дыхания должна длиться в четыре раза дольше, чем вдох, а выдох должен длиться в два раза дольше, чем вдох. Длительностью вдоха предопределяется длительность двух других периодов. Вначале постарайтесь растянуть свой вдох на чуть более долгое время, чем обычно, отсчитывайте про себя время удержания и выдоха. Потом постепенно увеличивайте длительность вдоха и в

соответствии с ней удлиняйте фазы удержания и выдоха. В результате такой практики вы замедлите процесс дыхания, что принесет расслабление и исцеление ваше телу и приведет ваш дух к состоянию гармонии.

Никогда не следует заниматься исцеляющим дыханием таким образом, чтобы вам становилось от этого больно или неудобно. Если у вас начнет кружиться голова или учащенно колотиться сердце, если вы почувствовали утомление, вам стоит немного передохнуть. Отсчитывать пропорцию можно по собственному сердцебиению или по часам, но никогда не следует считать цифры в уме, потому что счет сводит на нет весь эффект исцеляющего дыхания. Причина заключается в том, что ум наполняется логическим, рациональным процессом счета, тем самым отрезая себя от иррационального, интуитивного потока жизненной энергии.

Идеальный метод измерения пропорций дыхания заключается в том, чтобы постараться сосредоточить свое сознание на звуках вдоха и выдоха. В данном случае средством измерения становится ритм звуков вдоха и выдоха. Йогические тексты сообщают о разных звуках дыхания. Например, «Гхеранда-самхита» сообщает:

«Когда мы вдыхаем, вдох производит звуко сочетание «Сах», а при выдохе раздается «Хам». Эти звуки порождают слова могущества – «Сахам» («Я есть это»), или «Хамса» («Великий лебедь» или «Птица души»). Каждое живое существо повторяет эти слова, но обычно никто этого не сознает. Этот тонкий звук повторяется, прокатывается в трех местах: в сексуальном центре (между задним проходом и половыми органами), в сердечном центре, в «третьем глазе» (область выше ноздрей). Йогин должен повторять это слово сознательно, отмеряя и изменяя длительность своего дыхания, приспособивая к нему фазы удержания и выдоха».

Есть и дополнительный метод измерения пропорции дыхания. Он заключается в том, чтобы произнести про себя положительно заряженную фразу. Например, *«меня окружает позитивная защитная аура»*. Можно использовать время звучания этой фразы как средство измерения. Можно представить себе эту ауру как золотистый свет, окружающий и обволакивающий все ваше тело. Прогулки пешком представляют собой прекрасную возможность для того, чтобы заниматься исцеляющим дыханием. В данном случае вы можете использовать ритм шагов для измерения пропорций вдоха, удержания и выдоха.



Восточные йоги рекомендуют особое дыхательное упражнение, получившее название «Вороний клюв». «Для этого нужно свернуть свой язык в трубочку и сделать сквозь него медленный вдох. Воздух при этом наполняет легкие и нижнюю часть живота. Старайтесь удерживать дыхание как можно дольше и выдыхайте воздух через обе ноздри. Эта практика приводит к развитию ясновидения и других чудесных способностей». Этот дыхательный прием – прекрасное средство для избавления от болезней. Он помогает улучшить работу печени и селезенки, улучшить остроту зрения и слуха и оздоровить все системы человеческого организма. Согласно «Шива-самхите»:

«Когда человек пьет воздух через «Вороний клюв» ранним утром и в вечерних сумерках, вся физическая слабость исчезает».

Правильное применение исцеляющего дыхания приносит человеческому организму энергию и силу. Разум, душа также получают огромную пользу. Как утверждает один из тантрических текстов, «когда процесс дыхания динамичен, то движется и ум. Если мы следим за дыханием, то контролируем и ум». Суть всех дыхательных упражнений йоги в конечном счете состоит в продлении фазы удержания дыхания. В идеале это приводит к обретению сверхъестественных способностей и сжиганию всей кармы.

Когда жизненная сила в теле находится под контролем творческого ума, природная сексуальность человека получает большие возможности для своей максимальной реализации. Поставив процесс своего дыхания под сознательный контроль, вы внезапно почувствуете прилив энергии и повышение чувствительности.

Любая пара, желающая пережить и испытать сексуальный экстаз, должна попробовать освоить технику исцеляющего дыхания, сделав ее для себя совершенно естественной.

Передвижения жизненного воздуха, человеческого сознания и сексуальной энергии взаимно зависят друг от друга. Если остановить движение одной из этих трех стихий, это отрицательно повлияет на две оставшиеся. Поток дыхания связан с сексуальной функцией и с такими процессами, как мышление и воображение. Один из важнейших аспектов сексуального единения двоих – это общее переживание процесса дыхания. Эмоции очень тесно связаны с дыханием. Истинная любовь приводит к полному совпадению ритма дыхания обоих партнеров. Это совпадение – верный ключ к огромному сексуальному могуществу.

## Глава 41

### Йога сновидений для любовников.

#### Эротические сны

В нашем обыденном представлении сон и сновидение – это одно и то же. Между тем нам стоит провести четкую границу между сном и сновидением, раз и навсегда поняв, что это принципиально разные вещи. Сон – естественная потребность человека, который нуждается в отдыхе и в восполнении своих жизненных сил. В течение сна человеческое тело расслабляется, отдыхает и вновь настраивается на естественные, природные ритмы. Восточные учения утверждают, что в то время, когда человек спит, его сознание находится в области сердца, стекаясь туда из всех частей тела.

В то время же, когда человек видит какие-либо картинки, образы, события, происходящие во сне, его сознание, согласно эзотерическим учениям, поднимается кверху, выходя из горлового или головного центра. Практически все сновидения сопровождаются быстрыми движениями глаз, а также быстрыми, почти неуловимыми движениями лица, рта, горла и конечностей – таким образом человек реагирует на события, происходящие во сне, и на те образы, которые он видит.

Треть своей жизни человек проводит либо в глубоком сне, либо в сновидении. Но подавляющее большинство людей, как правило, не осознают значения этого времени. Только в том случае, если нам приснится особенно живое, яркое, впечатляющее сновидение или сон принесет нам состояние потрясающей свежести и бодрости, мы начинаем придавать сну и сновидениям определенное значение. Для сексуальных партнеров время сна и сновидений является принципиально важным, ключевым в развитии их дальнейших отношений. Сон и то, что они увидели во сне, может сделать их ближе друг к другу или же, напротив, привести к взаимному охлаждению, к отчуждению. Как правило, люди предпочитают сохранять в тайне те сновидения, которые их посещают. А вернее, так: они предпочитают держать в тайне те сновидения, которые они запомнили, после того как проснулись. Большую часть тех образов и событий, которые они увидели во сне, люди не помнят вообще, беззаботно забывая о них сразу же после пробуждения. И поэтому стоит напомнить о том, что абсолютно каждое сновидение сообщает человеку чрезвычайно важную

информацию, которая непосредственно связана с его прошлой жизнью или будущими событиями. Во время сновидения бессознательный разум стремится стать сознательным.

Учение *Тантры* считает наше обычное состояние бодрствования всего лишь еще одной формой сна. Те события, которые происходят с нами якобы в действительности, на самом деле являются всего лишь тем, что мы видим во сне. Для того чтобы прийти к *Освобождению*, человек должен совершить духовное усилие и пробудиться ото сна, увидев реальность такой, какая она есть на самом деле. Подобным же образом человек должен обрести осознание собственных сновидений. Необходимым условием для осознания собственных сновидений является искусство запоминать свои сновидения после пробуждения.

Перед тем как заснуть, пообещайте себе, что вы запомните ваши сны. Утром постарайтесь не вставать одним рывком, выдергивая себя из сладкого плена сна; попытайтесь отойти ото сна медленно и постепенно. Привнесите часть вашего сновидения в ваше бодрствующее, дневное сознание. Большинство сновидений забываются, оттого что человек пытается проснуться слишком быстро.

После того как вы овладеете искусством запоминать свои сновидения, постарайтесь рассказать о них своему партнеру, ничего не утаивая. Если вы поведаете ему о сокровенном мире ваших сновидений, между вами разовьется более тесное и глубокое взаимопонимание, которое перенесется из состояния бодрствования в пространство сновидений. Это приведет к тому, что иногда обоим партнерам будет сниться один и тот же сон: то, что будете видеть вы, и то, что увидит ваш партнер, совпадет в мельчайших деталях. Может случиться и так, что будут совпадать только некоторые отдельные части ваших снов. Увидеть один и тот же сон с любимым человеком на двоих – это потрясающее переживание. Оно, вне всякого сомнения, позволит вам прийти к более глубокому взаимопониманию и вдохнуть в отношения новый смысл.

Попытайтесь передать содержание ваших сновидений друг другу сразу же после пробуждения, в тот момент, когда ваши впечатления еще сохраняют ничем не замутненную чистоту и свежесть. Книжки-сонники, которые предлагают толкования сновидений, будут очень полезны для вас. Чтение сонника или ведение дневника собственных сновидений помогут вам прийти к пониманию вашего личного предназначения и судьбы. Если вы заведете себе дневник сновидений, вы сможете наблюдать развитие снов за определенный временной период и судить о том, как они связаны с вашей жизнью. Не стоит стараться скрупулезно анализировать как ваши

собственные сновидения, так и сновидения вашего партнера. Лучше просто совместно наслаждаться драматизмом событий и ситуаций, красочностью образов, которые вы увидели во сне, и заново переживать их во время рассказа. Старайтесь как можно меньше интерпретировать сновидения, как можно меньше истолковывать их логически.

Более предпочтительным вариантом будет уделять внимание деталям в сфере воображения, не пытайтесь разложить все на составные части.

Прислушайтесь к сообщениям, которые дает вам ваше бессознательное, и учитесь у них. Учитесь овладевать этим умом. Не пытайтесь рассматривать содержание сновидений исключительно сквозь призму собственного Я, исключительно сквозь собственные привычки, потому что, если вы будете так делать, это приведет к тому, что вы начнете придирааться по мелочам к партнеру, а партнер – к вам. Известны случаи, когда партнер начинает жутко ревновать к тому, что его вторая половинка видит в своих эротических сновидениях. Причем ревность в данном случае вызывает не откровенность рассказа, а, напротив, многочисленные пропуски и умолчания. Для того чтобы не вызвать ревности партнера, лучше рассказывать все без утайки. Вместо того чтобы скрывать свои чувства и лицемерить, лучше полностью познакомить любимого человека с вашим внутренним миром. Не стоит развлекать случайных знакомых рассказами о своих снах – доверяйте свои тайны только самому близкому человеку.

Сновидения позволяют человеку вступить в контакт с прошлым и будущим, лучше понять себя, жить счастливой и полноценной жизнью в настоящем. Сновидения – это идеальный ключ к пониманию природы нашей души, нашего внутреннего мира. Волшебный мир сновидений таит в себе огромную сокровищницу символов и образов, которыми следует поделиться с вашим партнером, а не ревниво хранить их для себя. Многие откровения и верные решения зачастую приходят к человеку непосредственно из сновидений, которые ему, разумеется, удастся запомнить. Сновидения – это уровень нашего сознания, который находится вне пределов времени и не зависит от преходящих обстоятельств.

Стимуляция обоняния – один из наиболее эффективных способов вхождения в мир сновидений. Этот старый народный метод ведет к сладким сновидениям, к чувственным переживаниям во сне. Применение стимулирующих обоняние средств одновременно является и расслабляющим, и лечебным. Выберите духи, сладко пахнущие травы или лепестки цветов. Положите цветы и травы в вашу подушку или рядом с подушкой. Духами или благовониями можно побрызгать простыни и

покрывала. Сладковатый запах создает психическую защиту и уводит человеческую душу в мир сладких сновидений. Запахи розы, лаванды, розмарина, тмина, жасмина, лотоса, сандалового дерева, пачулей, листья марихуаны и другие экзотические ароматы помогают расслабиться и способствуют естественному засыпанию.



Иллюстрация изображает женщину, которой снится эротический сон.  
*С японской гравюры, XVIII век*

Необходимо запомнить раз и навсегда: качество сна гораздо важнее, чем количество времени, отведенное сну. Большинство обитателей современных городов-мегаполисов расслабляются и отдыхают в часы сна хуже, чем в том случае, если бы они жили за городом, в более благоприятной экологической обстановке, на природе. Многие факторы окружающей среды влияют на качество сна. Так, загазованность воздуха, плохая экология современного города, тяжелая, нездоровая пища, психологические нагрузки и стресс ухудшают качество сна, и поэтому люди, просыпаясь, зачастую обнаруживают, что практически не отдохнули. Для того чтобы улучшить качество сна, многие принимают снотворное и транквилизаторы. Цель применения всех этих лекарственных препаратов – достичь того отдыха, который человеку недоступен. Применение транквилизаторов и снотворных – это, конечно, не выход. Сон, вызванный снотворными, разительно отличается от естественного сна. Многих подобных проблем – вроде чувства всепоглощающей усталости и разбитости на утро после пробуждения – можно избежать путем подготовки ко сну. Не стоит рассчитывать на таблетки – лучше навсегда

позабыть о них. Не стоит плотно есть поздно вечером или перед сном. Пищеварение работает в гармонии с солнцем. Утром, в полдень или ранним вечером у человека гораздо лучше вырабатывается пищеварительный сок. Ночью тело работает в другом ритме, оно не может расщеплять и перерабатывать пищу так же быстро и эффективно, как в течение дня.

Если вы переедаете, то наступает сонливость, но эта сонливость, по сути, является следствием общего болезненного состояния организма, и поэтому, разумеется, такой сон не является здоровым. Токсины, образующиеся от плохо переваренной пищи, засоряют различные системы и органы человеческого организма и блокируют поток жизненной энергии. Нужно помнить, что переедание приводит к телесным расстройствам и болезням.

Эмоциональное, душевное и интеллектуальное состояние человека тоже влияет на качество сна. Человек, работающий за станком или в офисе, поневоле становится жертвой своей собственной напряженной и трудной работы. Постоянное физическое, психическое, нервное напряжение, необходимость быть постоянно сосредоточенным на чем-нибудь передают его телу и душе негативные энергетические вибрации. Перед сном, для того чтобы отдохнуть как следует, человек должен попытаться изгнать эти негативные вибрации из своего ума и тела. Для этого нужно отключить сознание от дневной работы, от неудавшихся сделок и конфликтов с начальством. Примите душ или ванну, сделайте упражнения на растяжку. Медитируйте или танцуйте, сделайте все, что угодно, для того чтобы вернуться к вашему внутреннему ритму. Если день у вас выдался особенно тяжелым и вы нервничали, впадали в раздражение, приходили в ярость, расстраивались, то постарайтесь исправить перед сном этот внутренний беспорядок и дисгармонию путем сознательной регуляции дыхания. «Солнечное и лунное дыхание» в таких условиях максимально полезно, как и практика *исцеляющего дыхания*. Если вы будете спать на левом боку, у вас будет доминировать дыхание правой стороны, и наоборот. Подавляющее большинство людей ворочается во сне, в то время как дыхание пытается восстановить баланс между правой и левой сторонами тела.

Творческое отношение к жизни также обладает силой преобразования негативных энергий, и тогда происходит естественное погружение в сон. Одна из йоговских поз, называемая *шавасана* (или *поза «Трупы»*), идеально подходит для того, что расслабить свое тело, очистить сознание от негативных переживаний и подготовить свой организм к здоровому,

продолжительному и глубокому сну. Суть этой позы заключается в том, чтобы, лежа на спине без подушки, напрягать и расслаблять каждую часть тела по очереди.

Иногда человек не может легко заснуть, потому что у него в голове бродят разные мысли и ум его пытается решать какие-то проблемы. Как правило, он думает о своих дневных заботах, о финансовых делах, о бизнесе, о работе. Когда это происходит, последователи учения йоги рекомендуют «разворачивать ум назад». Суть этой техники заключается в том, чтобы визуально, а не вербально (то есть при помощи зрения, а не вслух, не облекая свои мысли в слова) отслеживать все, что последним пришло вам в голову. Вы должны двигаться от своей последней мысли к предпоследней, затем к той мысли, которая предшествовала предпоследней, и так далее. При помощи этого нехитрого упражнения можно достигнуть нейтрального состояния, и ум человека естественным образом успокоится, дав возможность спокойно и глубоко заснуть.

Занятия любовью – пожалуй, самый эффективный и приятный способ привести свои ум и тело в состояние расслабления. Разделение естественных энергий любви между партнерами – это форма общения, которая позволяет очистить ум от всех дневных проблем и забот и восстановить жизненные силы. Время, потраченное в постели перед сном, является одним из наиболее ценных моментов бодрствования. Отрешившись от мирских забот, вы можете войти в контакт с вашей собственной энергией и естественной энергией партнера.

Сон – наиболее естественное занятие для человека. Его нельзя рассматривать всего лишь как приглашение к забвению. Отходя ко сну сознательно, человек оказывается способным войти в мир сновидений, получить там наслаждение и многому научиться.

Тантрические трактаты описывают множество специальных техник для обретения сознательного контроля над сновидениями. Эти техники получили на Востоке общее название – *йога сновидений*. Эти техники удивительно просты и прекрасно могут быть адаптированы к сознанию современного европейского человека.

Первый принцип *йоги сновидений* состоит в том, чтобы относиться ко всему происходящему в вашей жизни, как к сновидению. Это означает, что, когда вы бодрствуете, занимаетесь каким-либо делом, решаете какую-либо практическую задачу, поглощаете пищу, вдыхаете определенные ароматы или едете на поезде, вы должны постараться прийти к осознанию, что все это вам только снится, что это всего лишь сон. Конечно, человек должен

действовать ответственно и бдительно. Задача *йоги сновидений* в том, чтобы сохранить неразрывной нить сознания во время сна и бодрствования.

Стоит также постараться не употреблять слишком жирную пищу, не переедать и не переутомляться для того, чтобы успешно заниматься *йогой сновидений*.

Перед сном примите душ или ванну. Это нужно сделать для того, чтобы расслабить тело. После этого лягте на правый бок. Когда вы лежите на правом боку, это создает доминирование лунного дыхания, которое повышает чувствительность тонких психических каналов. Левостороннее дыхание лучше всего подходит для творческих, богатых чувственными переживаниями сновидений. Лунное дыхание связано с силой интуиции, помогает повысить познавательные и творческие способности человека, улучшить его способность к изучению различных наук и искусств. Подкладывайте под голову ароматическую подушечку подходящего размера. Она должна быть не слишком жесткой и не слишком мягкой, чтобы ваша шея не испытывала чрезмерных нагрузок и не перенапрягалась. Ноги нужно сохранять в тепле; для этого наденьте специальные спальные носки либо укутайте ноги теплым одеялом. В том случае, если вы занимаетесь *йогой сновидений* совместно с партнером, оба партнера должны лечь на правый бок и тесно прижаться друг к другу. Партнеры должны постараться представить, что они – «две сестры», правый и левый тонкие нервно-психические каналы, переплетенные, как две змеи, питающие друг друга духовной энергией и благотворной жизненной силой. Можно сплести руки и ноги, слегка подогнув колени. Необходимо постараться сделать так, чтобы правая часть вашего лица и горла находилась под небольшим давлением. Для этого нужно подложить под правую часть лица подушку или руку. При этом вы обнаружите, что у вас выделяется довольно много слюны. Пусть слюна собирается во рту, медленно сглатывайте ее, представляя себе, что слюна питает и обогащает область вашего горла. Прижмите подбородок к шее и сконцентрируйтесь на области горла. Наиболее важно на этой стадии заснуть, поддерживая в себе искреннее желание войти в волшебный мир сновидений.



## Глава 42

# Советы для тех, кто постарше. Секс ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ

Глубочайшим заблуждением было бы полагать, что в пожилом возрасте человеку уже недоступны те радости жизни, без которых просто невозможно обойтись в молодости. В первую очередь, это касается секса. Конечно же отказ от насыщенной и интенсивной сексуальной жизни в пожилом возрасте связан, во-первых, с утратой молодых жизненных сил, а во-вторых, с потерей изрядной доли сексуальной привлекательности. Сексуально притягательным по праву считается молодое, стройное, физически развитое тело с упругими, крепкими мышцами и свежей, чистой кожей. Навсегда остаться молодым и красивым не получается. Однако не стоит считать, что неизбежный процесс старения невозможно остановить. Не стоит думать о том, что этот неизбежный процесс полностью лишает человека радостей секса. Регулярные физические нагрузки, соблюдение диеты, косметические процедуры и конечно же секс – все это обладает омолаживающим и восстанавливающим силы эффектом, позволяющим сохранить и стройность фигуры, и упругость груди, ягодиц и бедер, и необходимые физические силы.

Поподробнее следует остановиться на здоровом питании. Хотя без пищи и воды существование человека было бы попросту невозможно, многие люди принимают пищу как некую данность, ничуть не ограничивая себя в потреблении еды. С другой стороны, в современном западном мире существует навязчивая если не сказать, маниакальная, озабоченность диетами. В отношении большинства из этих диет с уверенностью можно сказать одно: они не только не помогут вам похудеть и обрести стройную фигуру, но и приведут в отчаяние, надолго отвратив от одной только мысли о здоровом питании и здоровом образе жизни. К сожалению, пока что на Западе еще недостаточно изучены йогические учения, касающиеся философии питания и питья. Появились так называемые культы здоровья, ориентированные на восточные учения, но они представляют собой только малую часть знаний о философии питания, которая представлена в йогических текстах.

Восточная медицина и йога могут предложить нам множество восхитительных идей, касающихся здорового питания. Уникальные черты

диететической системы Востока – это разделение пищи по вкусу. Считается, что все качества, заложенные в пище, отражаются в шести первичных, изначальных вкусах, комбинация которых и создает ароматы и вкусы, известные нам. Эти шесть изначальных вкусов: сладкий, соленый, кислый, острый, горький и вяжущий (терпкий). Будучи смешанными в разной пропорции, они определяют то, кажется ли нам эта пища вкусной или нет, нравится ли она человеку. Йогические учения объясняют нам, каким образом вкусовые рецепторы передают в мозг представление о сущности пищи, прежде чем она переходит в желудок, где и происходит физиологический процесс пищеварения. На Западе крайне обеспокоены содержанием белков, жиров и витаминов в той еде, которая потребляется, но чрезвычайно редко задумываются о том, как еда из грубой материи превращается в эмоциональную, ментальную или духовную энергию.

В целом у людей на Западе есть тенденция к ожирению. Сначала мы объедаемся, а потом начинаем фанатично изводить себя диетами. Йогическое учение советует быть умеренным в еде, питаться регулярно и в определенное время. Она учит осознавать нашу пищеварительную функцию и уравнивать поступающую еду со своими естественными потребностями. Согласно йогическим текстам, вкус пищи непосредственно влияет на дух, чувства и ощущения человека. Одна комбинация вкусов может вызывать буйную радость и эротическое возбуждение, в то время как другая вызывает раздражение или гнев. В течение двух тысяч лет йоги исследовали и описывали взаимоотношения между вкусом и чувствами, они наблюдали за своими телесными процессами в состоянии повышенного осознания. Мы знаем, что люди различаются по темпераменту, и естественно было бы при исследовании питания принимать во внимание это. Один из самых авторитетных йогических текстов *«Гхеранда-самхита»* советует:

«Человек, который не изменяет к лучшему режим своего питания, начинает страдать разными болезнями. Для того чтобы избавиться от болезней, сохранить свою молодость, красоту и жизненную силу, человек должен есть рис, просо, бобы, орехи, фрукты и другие вкусные вещи. Сладкие и охлаждающие виды пищи необходимо есть таким образом, чтобы заполнить желудок наполовину. Это и называется умеренностью в еде, которая избавляет от болезней и продлевает молодость».

О здоровом питании следует задуматься еще в то время, когда вы

молоды и полны жизненных сил, а не тогда, когда вас уже одолели болезни и вы набрали лишние килограммы и накопили жировые отложения, которые лишают вас сексуальной привлекательности. Впрочем, и в этом случае питание по системе йогов дает потрясающий эффект, позволяя насладиться ощущением нового, стройного и цветущего тела.

Учение йоги традиционно разделяет пищу на три основных типа, в соответствии с ее влиянием на тело и ум. Эти три типа связаны с триадой сил, которые пронизывают все бытие. Первая категория пищи называется *Саттва*. *Саттва* – это пища, которая способствует развитию творческой энергии и отношений с установкой на созидание. Саттвическая пища – это молочные продукты, молоко, мед, орехи, масло, зерновые, большая часть фруктов и овощей, которые растут на земле. Эти продукты относятся к так называемому сладкому первичному вкусу. Считается, что они стимулируют творческие эротические чувства. Высшая природа ума также называется *Саттва*, и ее основные свойства – осознанность и бдительность. Вся саттвическая пища стимулирует первоэлементы стихий пространства и воздуха в телесном организме и в результате способствует его росту и творчеству. Эти продукты часто называют пищей богов, а в библейской традиции – млеком и медом.

Индийские медицинские тексты утверждают, что вкусовая сущность пищи преобразуется в кровь, плоть, жир, кость, костный мозг и наконец в семя или яйцеклетку. Таким образом, вкус пищи влияет на вкус сексуальных выделений. Текст указывает, что лучшая сперма для зачатия здоровых детей – это семя сладкое, не раздражающее, полупрозрачного, хрустально-белого цвета.

Второй тип пищи называется *Раджас*. Этот тип пищи вызывает страсть. Эта пища включает в себя все согревающее и стимулирующее, например корнеплоды, специи, соль, рыбу, говядину и цыпленка. Этот вид пищи относится к соленым и острым первичным вкусам, а также входит в сочетание вкусов, которые включают в себя и сладкий.

Животная пища только тогда считается приносящей пользу человеку, когда она свежая и правильно приготовлена. Во всех других случаях она может вызвать неприятные побочные эффекты на длительное время. Раджастическая пища стимулирует органы чувств, согревает; ее трудно переваривать, в результате чего в организме человека накапливается много токсинов и шлаков. Йогические тексты советуют тем, кто хочет есть птицу или мясо животных, охотиться на них, потому что физическая нагрузка способствует как выработке пищеварительных ферментов и соков в организме, так и выведению шлаков через пот.

Конечно, ни о какой охоте в современном мире не может идти и речи, но вот бег трусцой по утрам, регулярные физические упражнения способны сыграть ту же самую роль, способствуя выведению шлаков из организма и препятствуя увеличению жировых отложений на ягодицах, бедрах, животе и других наиболее сексуально привлекательных частях тела.

Влияние такой пищи на сексуальные выделения различно, оно зависит от способности человека трансформировать негативные энергии этой пищи. Обычно семя становится густым и скользким, на вкус оно соленое, похожее на мясо или яйцо, пахнет таким же образом. Те же самые изменения происходят и с выделениями из *йони*.

Третий тип пищи называется *Тамас*. *Тамас* вызывает к жизни гнев и все деструктивные (разрушительные) чувства. В эту категорию входит пища, которая искажает или изменяет чувственное восприятие вследствие слишком острого, горького или вяжущего вкуса. Это может быть и пища не очень свежая. Лук, чеснок, чилийский перец, как и пища, приготовленная неправильно, в большом количестве масла или жира, могут вызвать деструктивные чувства. Яйца и другие виды мяса, кроме тех, которые входят в *Раджас*, также входят в тамасическую группу. Вообще, любая пища, которая вызывает сильные телесные запахи или повышенный метеоризм, попадает в эту категорию.

Тамасическая пища вызывает преобладание стихий земли и воды в теле, что внешне проявляется в увеличении количества слизи и слюны, в наращивании жировых отложений и в общей тяжести тела. У людей, которые потребляют тамасическую пищу, значительно притупляется чувствительность и начинает доминировать грубое материалистическое отношение к жизни. Их сексуальные выделения приобретают неприятные запахи, и занятия любовью замещаются слепым стремлением к плотскому удовлетворению.

Мудрая простота представленный выше классификации пищи превращает ее в полезную и надежную систему указания на то, что следует, и на то, что не следует есть. Молоко, молочные продукты, мед, орехи, зерновые, фрукты и овощи гораздо предпочтительнее мяса и яиц, любой чрезмерно острой, чрезмерно соленой, чрезмерно жирной пищи. Именно в таком подходе таится ключ к сохранению жизненных сил, здоровья и обретению стройности. Пища, которую мы выбираем, должна соотноситься с нашими целями и стилем жизни. Грубому материалисту, который привык извлекать из еды сиюминутное удовольствие, нисколько не задумываясь при этом о последствиях, покажется, что предлагаемая ему альтернатива

питания безвкусна и пресна. В то же самое время разумный, заботящийся о сохранении своей стройности и здоровья человек получит от простых и утонченных вкусов фруктов и овощей огромное наслаждение.

Для спортсменов или просто людей, которые выдерживают высокие физические нагрузки, разумеется, будут полезными белки животного происхождения. При условии регулярных физических нагрузок вполне можно употреблять в пищу и бифштексы, и яйца, потому что белки, усвоенные с пищей, в данной случае будут успешно перевариваться и разлагаться, не оставаясь в организме человека в виде жировых отложений и лишних килограммов.

Саттвическая пища больше подходит влюбленным, которые практикуют тантрические практики и активно занимаются сексом. К этой диете можно добавлять пищу из раджастической категории (рыба, картофель, цыпленок) тогда, когда нужна дополнительная стимуляция. Смешение этих двух категорий дает большое разнообразие, а тайна состоит в том, чтобы правильно сочетать различные элементы. Неправильно смешанная или несвежая пища автоматически становится тамасической, то есть однозначно вредной и разрушающей здоровье организма.

Придерживаться этого простого подхода гораздо легче, чем выполнять чрезмерно строгие требования различных современных диет, подразумевающих постоянное чувство голода и утомительный ежедневный трехразовый подсчет потребляемых калорий.

Итак, при помощи простых принципов йогического питания и регулярных физических упражнений с успехом можно разрешить проблему ослабления или даже утраты сексуальной привлекательности. Перейдем теперь к внутренним физическим и психологическим особенностям секса в пожилом возрасте.

Нельзя не отметить, что сексуальная реакция с возрастом претерпевает значительные изменения. Но данные изменения – совсем не повод отказываться от сексуального удовольствия. Важно помнить, что при приближении к пожилому возрасту мужчина и женщина продолжают оставаться представителями различных полов и сексуальные фантазии могут по-прежнему будоражить их воображение независимо от того, с кем и как часто они занимаются сексом.

Для многих пар в пожилом возрасте секс предстает в новом свете, да оно и понятно: сказывается многолетний опыт общения, вследствие которого люди понимают друг друга с одного лишь взгляда или полуслова, прекрасно зная о тех способах, которыми могут доставить партнеру

наибольшее сексуальное удовольствие. Кроме того, у людей в пожилом возрасте, как правило, появляется больше свободного времени и, самое главное, отпадает необходимость в использовании контрацептивов, исчезает страх перед незапланированной беременностью.

Очень часто люди пожилого возраста заменяют половой акт другими формами сексуального взаимодействия – оральным сексом или взаимной мастурбацией. Данная замена вполне естественна и нормальна и вовсе не означает того, что партнеры не получают от сексуального взаимодействия никакого наслаждения.

Женщины, как правило, занимают активные, доминирующие позиции, стараясь таким образом помочь своему партнеру возбудиться. Наиболее распространенными для партнеров пожилого возраста являются позы женщина сверху и группа позиций оба партнера на боку. Первый тип сексуальных позиций дает женщине возможность контролировать ситуацию в ходе полового акта, а мужчине позволяет расслабиться и получать удовольствие. Второй тип сексуальных позиций позволяет расслабиться обоим партнерам.

Необходимо отметить, что взаимопонимание, взаимопомощь, умение приспособливаться к изменениям, происходящим в организме, приобретают на стадии приближения к пожилому возрасту особую важность. Мужчинам, к примеру, не следует забывать о том, что женщины любят ушами и нуждаются в постоянном восхищении и комплиментах. Женщины же не должны принижать чувство собственного достоинства своего партнера, а напротив, всячески поддерживать в нем мужскую гордость и уверенность в своей состоятельности, в том, что его сексуальный потенциал совсем не уменьшился под бременем прожитых лет и возраста. Фантазия, сексуальные эксперименты, как и в молодости, помогут избежать превращения восхитительной сексуальной игры в привычное и рутинное выполнение супружеского долга.

Распространенное заблуждение в том, что секс – целиком удел молодых, что секс недоступен для людей пожилого возраста, никоим образом не должно приниматься партнерами во внимание. Только сами партнеры вправе решать, когда им пора заканчивать с «большим сексом».

Ни в коем случае не стоит стесняться обращаться к врачу за помощью в разрешении тех или иных физических или психологических проблем, препятствующих продолжению полноценной сексуальной жизни. Выход из любых затруднительных положений обязательно отыщется, не нужно лишь преждевременно опускать руки.

Как правило, основными преградами для продолжения сексуальных отношений в пожилом возрасте становятся болезни, нарушения в половой сфере и т. д. Кроме того, лекарства (успокаивающие средства, снотворное, регуляторы артериального давления и т. д.), к которым довольно часто прибегают пожилые, да и не только пожилые, люди отрицательно сказываются на половых функциях, затрудняя эрекцию.

Естественный спад сексуальных позывов у мужчин происходит, как правило, после 50 лет. Это связано с понижением в организме уровня гормона тестостерона, вырабатываемого яичками и способствующего эрекции пениса. С возрастом сексуальное возбуждение наступает все медленнее и медленнее, оргазм теряет свою прежнюю интенсивность, а периоды между возможными эрекциями постепенно увеличиваются. Если в молодости мужчина способен возбуждаться при одной только мысли о женщине, о ее сексуальной стройной фигуре, тугих округлых ягодицах и упругой груди, то по мере старения все большее значение приобретает прямая физическая стимуляция полового члена.

Необходимо подчеркнуть, что психологические причины (стрессы, депрессии и т. д.) и неправильный образ жизни (отказ от физических упражнений и спорта, постоянное переедание, вредные привычки, чрезмерное потребление алкоголя) также отрицательно сказываются на способности мужчины испытывать полноценную эрекцию. Поэтому, прежде чем обращаться к врачу с просьбой о внедрении имплантата полового члена или о назначении курса гормональных препаратов, далеко не лишним будет подумать о том, как самому изменить свою жизнь в лучшую сторону.

В определенный период жизни любой женщины наступает менопауза, что означает, выражаясь медицинским языком, угасание менструальных периодов. В это время в организме женщины происходят различные физические и физиологические изменения, например снижение уровня вырабатываемых яичниками гормонов (эстрогена и прогестерона). Постепенно угасает и репродуктивная функция женского организма.

Среди симптомов менопаузы можно перечислить внезапные приливы крови, обильное потоотделение в ночное время, потребность в более частом мочеиспускании. Все эти проявления можно смягчить или устранить совсем при помощи специальных курсов терапии, восстанавливающих гормональный баланс в женском организме.

Многих женщин всерьез беспокоят сухость влагалища, снижение остроты и интенсивности сексуальных позывов. Помочь в этом случае

помогут взаимопонимание с партнером, а также адаптация к занятиям любовью по-новому, например за счет увеличения времени, которое затрачивается на прелюдию к половому акту. Кроме того, существуют различные препараты, заменяющие естественную влагалищную смазку (такие, к примеру, как «K-Y jelly» или «Senselle»).

Очень многие люди, глядя на пары с большой разницей в возрасте между партнерами, задаются вопросами: «А могут ли они быть счастливы?», «Не из-за соображений ли материальной выгоды молодая красивая девушка предпочла не производящего никакого особого впечатления мужчину пожилого возраста утехам с молодым героем-любовником?» Подобные же вопросы возникают и в том случае, когда мы видим молодого, свежего мужчину рядом с женщиной в возрасте. «Ах, он ей в сыновья годится!» – восклицают иные ханжи да и просто недоброжелательно настроенные люди.

В данном случае мы зачастую забываем о самом главном: у зрелого, у пожилого человека за плечами богатейший жизненный опыт вообще и серьезный сексуальный опыт в частности. Поэтому он знает, каким образом удовлетворить своего более молодого партнера. Многие молодые девушки предпочитают сексуальным отношениям со своим сверстниками интимную связь со зрелыми мужчинами именно в силу большого опыта последних. К тому же гармонично развитая, с давно сформировавшимся мировоззрением личность зрелого мужчины, крепко стоящего на ногах, уже успевшего реализовать себя в творчестве, искусстве, науке, бизнесе, представляется девушкам намного интереснее несформировавшейся личности молодого ветрогона. Зрелый человек может оказаться интереснее во многих отношениях – не только в сексе, но и в интеллектуальном, духовном общении. Разумеется, никакие высокоинтеллектуальные разговоры не заменят полноценного, страстного секса, но если у зрелого мужчины в этом отношении тоже все в порядке, то почему бы и нет. Почему в таком случае молодая девушка и пожилой мужчина не могут составить пару? Почему бы здоровым, любящим друг друга людям и не быть счастливыми в таком союзе? К тому же история знает массу примеров, когда знаменитые политики, писатели, композиторы, художники сочетались вторым, а то и третьим браком с молодыми женщинами, разница в возрасте с которыми у них составляла и двадцать, и тридцать лет.

Необходимо сказать несколько слов о тех случаях, когда женщина старше своего партнера. Застенчивый и неопытный молодой человек в таком случае постигает все тонкости и премудрости искусства любви под



руководством опытной наставницы, способной понять сексуальные затруднения своего партнера. Чуть более растянутое, чем у молодых девушек, влагалище зрелой женщины препятствует преждевременному семяизвержению, а сама партнерша сильно возбуждается при виде и ощущении внутри себя твердого и гибкого, полноценно эрегированного члена молодого мужчины. Сочетание чисто сексуальной и материнской любви, проявляемой женщиной в возрасте по отношению к своему избраннику, способно благотворно повлиять на развитие их интимных отношений.

Что касается обратной ситуации (молодая девушка – пожилой партнер), то половые акты между женщиной в возрасте и молодой партнершей также имеют свои несомненные и неоспоримые преимущества. Эти преимущества выражаются в том, что у пожилого мужчины эрекция наступает гораздо медленнее, что нравится женщинам, предпочитающим длительную и изощренную прелюдию. Влагалище молодых женщин увлажняется смазкой значительно обильнее, нежели у женщин зрелого и пожилого возраста, что позволяет произвести полноценный половой акт и без полной эрекции. Для молодой женщины осторожное и медленное проникновение зачастую оказывается более предпочтительным, нежели грубое и резкое вторжение пениса и энергичные, слишком яростные толчки молодого мужчины. Молодой мужчина к тому же, как правило, быстрее эякулирует.

Влагалище молодой женщины способно выделять достаточное количество смазки в течение длительного времени, что очень хорошо для обоих партнеров. Ведь опытный мужчина в возрасте умеет контролировать процесс семяизвержения и заканчивает половой акт достаточно медленно, что и является его важнейшим преимуществом над более молодым и неопытным человеком.

Тесное, упругое влагалище молодой женщины как нельзя лучше и сильнее возбуждает член пожилого любовника.

Несомненно, стареющего человека привлекает юность и свежесть партнерши. Юная же партнерша, в свою очередь, попадает в атмосферу покоя и доверия, которую способен создать и обеспечить опытный мужчина. Именно по этой причине многие девушки охотно вступают в любовную связь с немолодыми мужчинами.

Многие восточные источники содержат сведения о том, что очень многие восточные правители, достигнув весьма почтенного возраста, обзаводились юными прекрасными женами и наложницами. Данная традиция была в особенном почете у китайских императоров. Китайские

даосы считали, что, вступая в сексуальную связь с молодыми женщинами, пожилой человек излечивается от болезней, подпитывается жизненной силой своих партнерш и возвращает себе тем самым и молодость, и телесную крепость. Существовало даже старинное китайское поверье, что тот мужчина, который совокупится с тысячью молодых девственниц, обретет бессмертие. Известно, что «красный император» Китая, знаменитый диктатор *Мао Цзедун* свято верил в это даосское утверждение, до глубокой старости поддерживая полноценные сексуальные контакты с сотней молодых наложниц. Нам неизвестно, следует ли воспринимать это даосское поверье буквально, но фактом остается то, что *Мао Цзедун* до глубокой старости отличался отменным физическим здоровьем. В свои 70 лет при скоплении ликующих народных масс он даже переплыл без посторонней помощи широченную реку Янцзы. Четвертая жена Мао была в восторге от его сексуальных возможностей, хотя он и был старше ее на двадцать с лишним лет. Вдохновляющий пример Мао, да и сотен и тысяч других простых людей, наглядно подтверждает: полноценным сексом можно заниматься в абсолютно любом возрасте. Главное, ни на минуту не переставать верить в свои силы.

## Глава 43

# Афродизиаки. Природные средства для повышения сексуальной активности

Афродизиаками называются вещества, которые возбуждают половое влечение и повышают сексуальную активность. Само название этой группы веществ происходит от имени *Афродиты* — древнегреческой и ближневосточной богини любви и секса. Восточные любовные трактаты перечисляют множество афродизиаков. Правда, с самого начала нам нужно сделать очень важную оговорку: как гласит одна древняя восточная пословица, «наиболее естественным и сильнодействующим афродизиаком для мужчины служит прекрасная женщина, которая страстно желает соединиться с ним и просит, чтобы он доставил ей удовольствие». Здоровая еда, естественный образ жизни, свобода от вредных привычек сами по себе являются могущественными афродизиаками. Свежий воздух, вода и огонь также являются ярко выраженными сексуальными стимуляторами.

В представлениях восточных народов о любви широкое распространение получила так называемая «*Доктрина сходств*». Исходя из принципа сходства, любое вещество, растение, фрукт или овощ, которое напоминает своей формой половые органы, может послужить эффективным афродизиаком в том случае, если оно будет правильно приготовлено. Считалось также, что различные травы, фрукты, овощи, корневища растений, которые выглядят и пахнут определенным образом, могут служить средством излечения того, что с ними сходно. Например, плод манго, который напоминает по форме человеческую почку, станет эффективным средством при лечении различных болезней почек.

Афродизиаки традиционно делят на три группы: растительного, животного и минерального происхождения.

Далее мы опишем несколько наиболее известных афродизиаков. К сексуально стимулирующим веществам растительного происхождения относится *абсент*. Это крепкий спиртной напиток ядовито-зеленого цвета, приготовляемый из масла полыни с добавлениями масла аниса и майорана. Напиток этот был изобретен во Франции. Абсент является сильнодействующим эротическим стимулятором. Древние греки верили, что если сосуд с полынью поставить под кровать, то он позволит разжечь в любовной паре нешуточную страсть. Позднейшие исследования показали,

что абсент опасен для здоровья, и в настоящее время этот напиток запрещен в большинстве стран мира.

*Базилик* – пахучее растение, которое по древнеримскому поверью излечивает от отсутствия желаяния. Итальянские девушки используют базилик как приворотное зелье. Всерьез доверять подобному средству не стоит.

*Женьшень* – великолепный афродизиак и превосходное профилактическое средство, препятствующее возникновению и развитию множества заболеваний. Последние пять тысяч лет китайцы и корейцы ежедневно жуют корень женьшеня, и это позволяет им становиться отцами и на седьмом, и на восьмом десятке жизни! В индийских источниках говорится, что женьшень наделяет и старика, и юношу «силой быка». Известно также, что женьшеневый корень содержит ряд химических веществ, стимулирующих работу сердечно-сосудистой и нервной системы. Известны разные сорта женьшеня. Самый лучший из них – *китайский императорский*. Чуть ниже по своим возбуждающим и профилактическим свойствам – *корейский*, еще ниже – *японский*. Женьшень будет полезен как мужчинам, так и женщинам.

*Йохимбе* – уникальное африканское дерево, из коры которого изготавливают чрезвычайно популярный во всем мире и совершенно легальный афродизиак. Кристаллические *алкалоиды*, содержащиеся в коре, усиливают эрекцию у мужчин и стимулируют выработку вагинальных жидкостей у женщин. Лекарственные препараты из йохимбе сегодня можно приобрести в любой аптеке. Их минус – достаточно высокая цена. Однако потребление этих препаратов помогает разрушить психологические комплексы, которыми страдают мужчины в возрасте или просто мужчины, которые однажды потерпели любовную неудачу.

При оргазме тело человека, принявшего препарат из йохимбе, словно растворяется и сливается с телом партнера. В применении йохимбе, однако же, следует соблюдать большую осторожность. В больших количествах препараты из коры африканского чудо-дерева вредны для здоровья.

Употребление *кокоса* помогает очистить мочевой пузырь, а также стимулирует у мужчин выделение семени.

*Корица*, которую многие хозяйки используют как пряность при приготовлении блюд, также является эффективным афродизиакком.

Семена и масло *кунжута* служат превосходным средством для повышения потенции.

Такое, казалось бы, банальное растение, как лук, укрепляет защитные силы организма, очищает кровь и повышает сексуальную активность.

*Мускатный орех* на Западе считается обыкновенной пряностью, но жители Востока, в особенности китайцы, считают мускатный орех прекрасным средством повышения сексуального влечения.

*Трюфели* – это чрезвычайно ценные и дорогие съедобные грибы, излюбленное блюдо свиней и гурманов. Стимулирующие свойства трюфелей были хорошо известны еще древним римлянам, к их помощи в «делах любовных», по некоторым данным, прибегал великий Наполеон. Эти грибы собирают при помощи специальных свиней, обученных разыскивать трюфели по запаху и выкапывать их из земли.

*Фенхель* также является превосходным средством укрепления организма и повышения половой активности.

Также к афродизиакам растительного происхождения относятся: *имбирный корень*, которому расточают похвалы практически все восточные врачи и учебники любви; *тыква-горлянка*; *морковь*; *дикие спаржа и ревень*; *фиговые плоды*; *миндаль*; *фисташки*; *кедровые и грецкие орехи*; *шафран*; *черный перец*; *изюм*; *мед*; *апельсиновые косточки*; *корень аконита*, *крепленые вина*, приготовленные из винограда и настоянные на гранатах.

К афродизиакам животного происхождения относится *серая амбра* – воскоподобное вещество, которое вырабатывается в кишечнике китов и которое обыкновенно собирают на морском побережье и на дне тропических морей. Амбра – один из самых распространенных ингредиентов при приготовлении возбуждающих духов. Знаменитые французские духи (такие как «Шанель № 5» и другие) изготавливаются с применением китовой амбры. Во многих странах Востока серую амбру добавляют в кофе. Это вещество не только пробуждает желание, но и обладает целебными свойствами.

По восточным поверьям, у мужчин, которые пьют *верблюжье молоко*, многократно усиливается потенция. Жир, выплавленный из верблюжьего горба, считается сильнодействующим афродизиаком.

*Моллюски, креветки, устрицы, мидии, рыба икра* и прочие дары моря повсеместно считаются сексуально стимулирующими веществами. Установлено, что во всех морепродуктах содержится большое количество полезных минералов и микроэлементов (таких, например, как фосфор и цинк).

*Птичьи гнезда* морских ласточек съедобны и считаются в Китае сильным афродизиаком. Из этих птичьих гнезд китайцы готовят пряный суп. Птичьи гнезда – большая редкость, собирать их трудно и опасно в силу

того, что они находятся в глубоких и темных пещерах (преимущественно в малазийской части острова Борнео), в жарких, темных и сырых местах, попросту кишаших ядовитыми змеями. Гнездами высшего сорта считают те, в которых ласточки еще не высидели своих птенцов. Гнезда ласточек состоят из уникальной слюны, выделяемой этими птицами.

*Яички* некоторых диких животных, обладающих большой физической силой, свирепостью и половой потенцией, использовались многими народами мира в качестве сексуальных стимулянтов. При французском королевском дворе бараньи яички считались превосходным лекарством от фригидности.

*Яйца* различных птиц (от воробья до павлина) на Востоке издревле назывались сильнодействующим средством для повышения мужской потенции. Французы съедают по три яичных желтка в день или же выпивают яичный желток в рюмке коньяка.

*Оленьи рога* являются весьма ценным афродизиаком. Содержащееся в рогах дальневосточного оленя *сики* и *марала* вещество под названием пантокрин улучшает работу сердца и вызывает стойкую самопроизвольную эрекцию.

Сексуальные «гурманы» и «эстеты» готовы платить по-настоящему бешеные деньги за вещество, добываемого из рога африканского *носорога*. Считается, что оно – мощнейший афродизиак.

Возбуждающие средства минерального происхождения, перечисляемые в восточных медицинских трудах, это: *смола минерального происхождения, сталактиты, ртуть, сера, мышьяк, жемчужины, золото, серебро, медь, железо, янтарь, кораллы, изумруды, сапфиры и бриллианты*. Приготовление минеральных афродизиаков крайне сложно и представляет собой целую науку, которая известна в Индии как *расаяна*.

Один китайский любовный трактат дает рецепт такого чая-афродизиака. Равные объемы палочек корицы и орешков зеленого кардамона следует растереть в ступке, к ним добавить такой же объем растертого свежего корня имбиря. Потом туда же бросить девять горошин черного перца, две или три палочки гвоздики и щепотку шафрана. Затем всю эту смесь в течение девяти минут нужно кипятить на слабом огне. Когда смесь будет готова, ее следует остудить и заварить как обычный чай, добавив в нее растертый корень женьшеня. Чай должен некоторое время настояться, затем его можно пить горячим или холодным, с молоком или без него. Можно также подсластить чай медом.

Существует множество афродизиаков, которые наносятся непосредственно на половые органы. Они оказывают нужный эффект за

счет своих охлаждающих или согревающих свойств. *Масло сандалового дерева*, смешанное с небольшим количеством растертого *имбиря* или *корицы*, – одно из самых эффективных возбуждающих средств. *Гвоздичное масло*, смешанное с *обычным растительным* или *камфорным*, также может оказывать возбуждающее действие.

## Глава 44

### Зачатие и противозачаточные средства

Для того чтобы правильно воспринять все то, о чем говорят восточные учения по вопросам зачатия и противозачаточных средств, мы должны познакомиться с традиционным восточным взглядом на природу зачатия, на то, как *в матку вселяется жизнь*. Все древние восточные учения в один голос утверждают, что умственные установки мужчины и женщины являются самым главным фактором, который предопределяет как время зачатия, так и пол ребенка. Время занятий любовью, менструальный цикл женщины, час дня или ночи, тоже играют важную роль. Наконец, состояние здоровья обоих партнеров и диета также имеют большое значение.

Разговор о зачатии будет затруднительным, если мы не скажем несколько слов о женской менструации. Так, в Китае менструацию издревле называют *Ежемесячным Гостем, Регулярным Поток*ом или *Алым Поток*ом, *Течением Сливового Цвета* или *Красным Снегопадом*. Как и в большинстве других древних культур, в Китае женщина на время менструации освобождалась от всех повседневных дел, от исполнения своих каждодневных обязанностей по ведению дома и хозяйства. Во время менструации женщине не позволялось готовить пищу, принимать участие в семейных делах, присутствовать при религиозных ритуалах. Обычно она рисовала себе алый кружочек на лбу, чтобы все окружающие видели, какое состояние она переживает.

Во всех культурах распространены табу, связанные с менструацией. Они существуют во всех первобытных и высокоразвитых культурах: в Индии, Китае, Японии, Северной и Южной Америке, Африке, Европе, на островах Тихого океана и на Ближнем Востоке. Во всех этих регионах мира женщины должны выполнять специальные предписания во время своих ежемесячных кровотечений.

Во время менструации женщина более открыта, чувствительна, восприимчива. Она более ранима и уязвима, чем обычно, и часто становится жертвой плохого настроения и чувств, которые мужчинам трудно понять. Хорошо известны связанные с приходом менструации признаки: необъяснимое беспокойство, внезапная раздражительность, частая смена настроения, приступы гнева, отекающие груди и живот, внезапное увеличение веса, раздражение и покраснение кожи, интенсивный



прилив крови. Все эти изменения в поведении и внешнем облике женщины вызваны гормональными изменениями, которые сопровождаются выводом токсичных веществ из организма. Восточные учения называют период менструации временем полного очищения, когда женщина готовится обновиться, точно так же как каждый месяц в небе обновляется Луна.

Во всех древних культурах менструации женщины связываются с лунными циклами. На Востоке весьма широко распространены запреты, гласящие: нельзя даже смотреть на Луну во время менструации. В древних культурах Средиземноморья считалось, что время полнолуния – это время менструации богини *Иштар*. Древние индусы верили, что во время менструации женщина находится под влиянием Луны и поэтому к ней просто необходимо относиться с уважением и заботой. Ортодоксальные индуисты очень боятся прикосновений или даже взгляда женщины, у которой в данный момент происходит менструация. Считается, что женщина в этом состоянии способна испортить пищу, а молоко от ее взгляда может свернуться. Традиционно женщине не позволено мыться за все время менструации. Но, как только кровотечение заканчивается, от женщины требуется, чтобы она приняла ванну. Некоторые традиции даже требуют от женщины того, чтобы вся она обмазалась грязью, а затем эту грязь с себя смыла. Волосы женщины после окончания менструации моются специальным средством, а в мусульманских культурах даже окрашиваются хной. После этого считается, что она полностью обновилась и стала вновь непорочной.

С общепринятой точки зрения во время менструации из тела женщины удаляются токсины и шлаки. Мусульмане, так же как и ортодоксальные индуисты-брамины, очень боятся силы менструальной крови. Во многих культурах мужчина не посмеет даже подойти к тому месту, где прошла женщина, которая переживает период менструации. В примитивных обществах менструальная кровь используется в ритуалах черной магии для того, чтобы наделять силой злые заклинания и амулеты.

Йоги, последователи *Тантры*, считают менструирующую женщину живым воплощением *Матери Кали*, *Трансцендентальной Силы*, которая соединяет этот мир и грядущий. Мистическое воплощение этого женского принципа известно как *Богиня Ваджраварахи*. Она описывается в тантрических текстах как «сочающаяся кровью и страстно сжимающая тело своего партнера ногами и нижней частью туловища».

Согласно учению *Тантры*, женщина во время менструального периода обретает особые магические свойства, по сути представляя из себя «*врата в иные, высшие миры*». Йоги знают, что менструальная кровь обладает

обновляющей, омолаживающей силой. В ритуалах, которые нацелены на то, чтобы принести людям эту силу, активную роль играет менструирующая женщина. Она играет роль Кали, посвящающей в высшую, космическую, реальность.

В тантрической традиции существует стойкое убеждение в том, что заниматься любовью в обычной миссионерской позе (партнерша лежит на спине) с женщиной в период менструации неправильно. Это объясняется тем, что в данном случае любовные движения мужчины будут проталкивать женскую энергию, которая в этой ситуации естественным образом движется книзу, вверх. Таким образом, естественный поток будет искажен, в результате чего организм женщины будет всасывать в себя вредные вещества, которые ему надлежит вывести. Это всасывание может представлять собой серьезную угрозу для здоровья.

Наиболее приемлемая тантрическая поза в такой ситуации та, в которой мужчина лежит на спине, а женщина садится на него сверху. Она принимает активную роль без всякого стыда или самоограничения и занимается с мужчиной любовью, никак не сдерживая себя, изливая на него всю свою энергию, которая движется вниз, омывая стоящий *лингам* партнера менструальным потоком. Мужчина таким образом получает от партнерши жизнеутверждающую и животворную сущность крови, обогащенной плодородной силой женских яйцеклеток, которые могли бы стать основой жизни плода. Женщина же при занятиях любовью в этой позе освобождается от менструальной боли и спазмов. Тантрические тексты считают, что такие занятия любовью обладают силой физического омоложения и приводят к постижению высшей мудрости мироздания.

Известно, что менструальный цикл управляется в основном женскими гормонами – эстрогеном и прогестероном, тогда как мужской гормон тестостерон не перестает выделяться на всем протяжении женского цикла. Мы знаем также, что противозачаточные таблетки изготавливаются из искусственных женских гормонов (эстрогена и прогестерона), так что их применение делает менструальный цикл регулярным. Это, разумеется, хорошо, но негативным последствием применения таблеток может оказаться то, что естественные ритмы женщины будут нарушены.

Современные научные исследования показали, что ежемесячные циклы женщин, живущих совместно в одной семье или в одном доме, через некоторый промежуток времени синхронизируются. Согласно статье, опубликованной по окончании исследования, оказалось: что чем дольше женщины жили совместно, тем чаще их менструальный цикл возникал в одни и те же дни. Это происходило несмотря на то, что большинство

женщин утверждали, что не имеют ровным счетом никакого представления о том, когда у ее соседки, подруги или родственницы наступает менструация. Еще один любопытный результат исследования состоял в том, что месячный цикл девушек, которые имели постоянные сексуальные отношения, был более коротким и при этом регулярным.

В современной жизни наличествует множество факторов, которые искажают и нарушают естественные женские циклы. Эмоциональные расстройства и напряжения, современные чудо-диеты и утомительные путешествия могут привести к тому, что в некоторые моменты у женщины просто не будет наступать менструация и вследствие этого цикл будет сбиваться.

Во многих древних традициях существует представление о том, что после прекращения менструации женщина обновляется, как будто рождается заново. В жреческих культурах, к примеру, распространено представление о том, что после менструации женщина снова становится девственной. В тантрической традиции сразу после менструации любую женщину начинают называть *Камала*, что означает «непорочная». Женский цикл сравнивается с лунным. Луна изменяется и в определенные фазы своего цикла влияет на события, происходящие в мире, по-разному, в конце концов возвращаясь к своему изначальному состоянию.

В Индии в течение недели после менструации женщина именуется *Сарасвати* (молодуха). В течение третьей недели ее называют *Лакшми* (хозяйка дома). В последнюю неделю перед менструацией все начинают называть ее *Кали* (мудрая женщина). Во время менструации каждая женщина пребывает как бы за пределами обычного мира. В этот период она «мертва» для мира и земных дел и из-за этого освобождается от домашних обязанностей. Именно в этот период она служит звеном, соединяющим этот мир и мир грядущий.

В своих ролях хозяйки дома и матери женщина проводит большую часть времени, будучи затянутой в сеть повседневных, обыденных мирских дел. По мере приближения менструации женщина становится подобной мужчине, потому что у нее изменяется контакт с миром и мужем (любовником).

На менструирующую женщину налагается много запретов и ограничений, например запрет готовить пищу или принимать участие в религиозных практиках, мыться в общественной купальне или бане. Все эти ограничения основаны на твердом знании индусов о том, что психическое состояние женщины в период менструации сильно отличается от той ауры, которая окружает женщину в течение всего остального

времени. Это вовсе не означает, что в период менструации она грязная или нечистая. Она просто другая. Тем самым она чрезвычайно открыта для всех тех сил, которые могут вторгнуться в ее существо из внешнего мира. Факт этой чрезвычайной открытости, уязвимости и ранимости и служит одной из причин того, что в древних культурах для менструирующих женщин выделялись специальные комнаты или даже отдельные дома, в которых они могли провести все время до окончания менструации. Традиционно это место, в котором проживала менструирующая женщина, находилось под покровительством и наблюдением одной или нескольких пожилых женщин, которые уже пережили менопаузу. Эти мудрые женщины должны были ухаживать за молодыми менструирующими женщинами, используя это время для того, чтобы обучать их и посвящать в таинство различных искусств, наук и ремесел, ритуального пения, музыки и духовных традиций. Все эти знания потом можно было применить в мирской жизни. В особенности это время использовалось для того, чтобы изучать легенды племени, его родословную, знакомиться с его вероучением и богами.

На Востоке существовал совершенно незыблемый закон, по которому во время менструации мужчина должен относиться к женщине более внимательно, заботливо и нежно, защищать ее. Женщина же должна была перестать заботиться обо всех земных проблемах и посвятить все это время своему «уходу от мира». Таким образом, она глубже постигала свою природную сексуальность и лучше понимала циклы ее изменения.

Свободное самоисключение из мирских дел может быть полезным для менструирующей женщины. Такой отход от дел позволяет ей исследовать свою душу и одновременно отдохнуть от мирских забот. Время менструации подходит для медитации и созерцания, у женщины появляется возможность пережить выход за пределы мирских ограничений.

В том случае, если партнеры очень близки друг другу, мужчина довольно часто может переживать отголоски менструальной боли своей партнерши. Сообщения о подобных случаях мы находим даже в некоторых мусульманских источниках (а мусульмане известны своим потребительским, пренебрежительным отношением к женщине). *Абу аббас Саффа* имел одну жену, которую очень любил. О нем говорилось: *«Если ей больно, больно и ему. Даже когда у нее были месячные крови, у него происходит то же самое, но каким-то его собственным образом».*

Вообще же, женщины настроены на лунный цикл, а мужчины следуют более длительному солнечному ритму. Тем не менее глубинная бисексуальность связывает каждого из партнеров с обоими космическими циклами.

Несмотря на то что ортодоксальная индуистская точка зрения состоит в том, что во время менструального периода пара должна воздержаться от занятий любовью, учение *Тантры* отличается принципиально иным подходом к данной проблеме. Когда партнеров охватывает страсть, не нужно глушить ее, сдерживаться или отступать, утверждают адепты *Тантры*. Если у партнеров правильное отношение и позитивный умственный настрой, пара может без опаски и с удовольствием использовать это время большей чувствительности и силы женщины для того, чтобы исследовать все таинства *Кали* и ее обновляющее могущество, позволяющее женщине как будто родиться заново.

На Востоке в принципе считается, что зачатие в первые несколько дней сразу по окончании женской менструации является наиболее правильным и благоприятным. Это убеждение нашло отражение в индийских, тибетских, китайских, японских и арабских сексологических работах. Например, арабский писатель *Абу-Бакри* оставил нам такое сообщение: «Сексуальный акт в конце ночи после менструации, в начале лунного месяца, всегда дает жизнь благородным, красивым и сильным детям». Он делает также интересное замечание: «Дети, зачатые после ночного акта, как правило, более благородны, чем те, которые были зачаты днем».

Китайский текст сообщает: «Известен надежный метод зачатия детей. В первую очередь человек должен очистить свое сердце, отстраниться от мирских забот и сосредоточивать свое сознание во время поста. И тогда, на третий день после окончания женской менструации, после полуночи, но до того, как наступило утро, мужчина должен разжечь в женщине страсть. Любовная прелюдия обязательно должна быть продолжительной, а потом мужчина должен войти в партнершу, будучи полностью уверенным в том, что его самые глубокие чувства соответствуют ее эмоциям и переживаниям. Он должен бережно сочетаться с ней, наслаждаясь своей радостью и восторгом партнерши».

Китайский даосский учитель *Пэнцзу* оставил нам такую рекомендацию:

«Чтобы завести детей, мужчина должен сберегать свое семя, извергая его не слишком часто. Таким образом, его жизненная сила возрастет, и он станет могучим, крепким и выносливым. И тогда, если он займется любовью с женщиной на третий или пятый день по окончании менструации, будет зачато дитя».

Аналогичное утверждение мы находим и в индуистских текстах. «Чарака-самхита», ранний индуистский медицинский текст, имеющий большой авторитет, отмечает:

«Если женщина желает зачать дитя, она должна подождать, когда закончится ее менструация. Тогда она принимает ванну, служанки массируют ее и тщательно моют волосы. Она и муж должны облачиться в белые одежды и надеть на себя гирлянды из цветов. Стремясь друг к другу, они должны страстно заняться любовью».

Тот же текст дополнительно сообщает, что во время любовного акта женщина должна принять в себя семя мужчины лежа на спине, потому что в такой позе все элементы ее тела сбалансированы и находятся в наиболее благоприятном положении. Многие древние традиции отмечают роль любовных поз в зачатии и считают, что поза, когда женщина лежит на спине, наиболее эффективна для того, чтобы зачатие свершилось благополучно. Этому же мнению придерживаются древние евреи и китайцы.

Все древние учения, касающиеся зачатия, подчеркивают, что умственная установка является главной для того, чтобы гарантировать успех. Как ясно указывает нам индуистский учитель *Атрейя*:

«Дитя рождается от матери, отца и Духа, рождается от гармонии и питательной среды. Конечно, между ними всегда присутствует нечто, что объединяет все необходимые элементы в единое целое. Это нечто – разум или сознание родителей».

Когда пара занимается любовью, вверх, сквозь их психические центры, поднимается «вихрь вращающейся экстатической энергии». Эзотерические учения утверждают, что этот энергетический вихрь улавливает и стягивает вниз дух, который пребывает в промежуточном состоянии между жизнью и смертью и приведен в движение праведной, хорошей, благоприятной кармой. Родители не «делают» ребенка, но «привлекают» дух в матку, и вследствие этого возникает физическое тело, назначение которого в том, чтобы стать пристанищем духа на основе генетических инструкций, которые содержатся в мужском сперматозоиде и женской яйцеклетке.

С чисто биологической точки зрения, для того чтобы зачатие могло произойти, необходимо несколько факторов. Женщина должна быть

здоровой и не бесплодной. У мужчины должно быть сильное семя. Встреча сперматозоида и яйцеклетки должна состояться во время наиболее плодородного периода женского цикла.

Наряду с биологическими факторами зачатия в сексуальном единении должны быть духовность и любовь, иначе в матку будет притянут негативный, отрицательный, низкий дух, который породит сложные отношения в семье и станет источником несчастий для будущего ребенка. Нельзя переоценивать и значение кармы для зачатия. Ребенок, зачатый в любви, будет сам распространять любовь. Ребенок, зачатый в страхе или похоти, пройдет свой жизненный путь, руководимый этими чувствами. Эти чувства он перенесет на членов своей семьи и на окружающий людей. Энергетический вихрь, создавая условия, необходимые для зачатия, проносит основные чувства пары в царство духа и привлекает сущность (человека), которая будет отражать эти чувства. Эзотерические традиции утверждают, что энергетический вихрь окрашивается чувствами любовников, и именно этот цвет привлекает к ним дух будущего ребенка.

«*Чарака-самхита*» дает нам потрясающе захватывающий и интригующий взгляд на зачатие. В этом тексте мы обнаруживаем одну таинственную фразу:

«Женщина рождает ребенка, который внешне будет походить на того, о ком она думает в момент зачатия».

И действительно, многие дети зачастую внешне не похожи на других членов семьи. Мужчины и женщины довольно часто фантазируют во время занятий любовью, особенно если сексуальные отношения являются случайными. Фантазии о том, что занимаешься любовью не с тем человеком, с которым реально занимаешься сексом, становятся причиной того, что женщина после такого зачатия родит ребенка, который внешне будет похож на любовника из ее эротических фантазий. В Древней Индии этот принцип использовался для того, чтобы в семьях рождались красивые и умные дети. Женщина должна была представлять, что она занимается любовью с прекрасным и могучим божеством, веря, что божественные качества *Кришны* или *Вишну* будут присущи ее ребенку. Некоторые индуистские тексты ссылаются на эту технику и успех, который она приносит.

При здоровых интимных взаимоотношениях оба партнера любят друг друга и восхищаются возвышенными качествами в своем партнере. В этом случае те замечательные качества, которыми они восхищаются друг в друге,

становятся достоянием и их ребенка. При тантрическом подходе к занятиям любовью каждая пара должна представлять себя богом и богиней. Это создает идеальную психическую атмосферу для зачатия красивого, умного, возвышенного духом ребенка.

В древних восточных культурах была распространена стойкая вера в то, что пол будущего ребенка можно контролировать внимательным отношением к диете будущей матери в течение нескольких месяцев до зачатия. Индуистские тексты утверждают: если женщина хочет родить мальчика, то должна есть соленую пищу. Если же она желает произвести на свет девочку, то тогда должна употреблять сладкую пищу.

Современные эксперименты, проведенные в Канаде и Франции докторами Жаком Лорэ и доктором Джозефом Столковски, предоставили человечеству реальные доказательства того, что восьмидесяти-процентный успех в программировании пола ребенка может быть достигнут за счет методики питания будущей матери. Более соленая пища повышает содержание солей калия и натрия в организме матери, что в результате действительно приводит к тому, что большее количество сперматозоидов мужского типа выживает и поэтому в итоге рождается мальчик. Хорошее вино или пиво, большое количество овощей, употребляемых в пищу, также дает высокую концентрацию солей калия и натрия. Сладкая пища, а также молочные продукты содержат в себе много кальция и магния. Если женщина придерживается потребления именно этих продуктов в течение двух месяцев до зачатия, то с большой долей вероятности у нее родится девочка.

В восточной традиции свершившийся факт зачатия считается результатом душевной или умственной установки женщины. Если женщина хочет забеременеть, занимаясь любовью с партнером, который не является бесплодным, то в таком случае вероятность зачатия будет очень высокой. С другой стороны, если она не хочет забеременеть, то ее душа и дух на бессознательном уровне будут подавлять и отвергать оплодотворяющую силу спермы. Важной является также фаза женского цикла, потому что во время овуляции ментальное и физическое состояние женщины притягивает зачатие. *Йони* овулирующей женщины содержит особую слизь, которая вступает в реакцию со спермой и придает ей силу, тем самым увеличивая вероятность зачатия. Восприимчивая женщина способна определить, в какой момент у нее наступает овуляция, по определенным изменениям в своих эмоциях. Она становится более



чувственной, в ней ярче выражается материнское начало. У нее изменяется запах тела, секреция ее *йони* и даже острота зрения. Недавние эксперименты показали, что во время овуляции зрение женщины значительно улучшается.

Немалый интерес в этой связи представляют исследования теолога и антрополога *Верье Элвина*, проводимые им в течение многих лет среди племени *мурия* в Индии. Представители племени *мурия* убеждены, что девушка может забеременеть только в той ситуации, когда в своем сознании привязывает себя к мужчине и духовно остается верной ему. Согласно *Элвину*,

«убеждение в том, что девушка должна привязать себя к мужчине до того, как она может забеременеть, настолько глубоко укрепились в сознании племени *мурия*, что стало, действительно, очень эффективным. Несмотря на то что в этом племени существует полная сексуальная свобода, девушки редко беременеют до свадьбы. Однако после свадьбы, когда она сознает свою принадлежность определенному мужчине, то вскоре беременеет».

Многие примитивные народы, живущие во времена первобытного строя, используют только этот метод контроля рождаемости со степенью надежности до 96 процентов. Они убеждены, что духовная установка на зачатие – это важнейшая часть и главный составной компонент успешной беременности.

В связи с важной ролью ментальной установки на беременность возникает вполне законный вопрос: неужели противозачаточные средства на Востоке и вовсе не были нужны? Неужели они и вовсе не применялись на Востоке? Отнюдь нет. Противозачаточные таблетки и иные лекарства были известны на Востоке с незапамятных времен. В качестве ингредиентов для приготовления противозачаточных средств применялись семена моркови, кунжута, мускатный орех; растения, производящие касторовое масло, камфара, гвоздика, опиум, лимон и другие особые травы. В последнее время многие из них были научным образом проверены и доказали свою эффективность. Принцип действия этих восточных лекарственных противозачаточных средств заключается в изменении секреции желез как у мужчин, так и у женщин. В частности, выделения *йони* изменяются так, что подавляют всякое движение сперматозоидов. Эти противозачаточные средства прямо влияют также на овуляционный цикл. В

Индии существует множество веществ, обладающих контрацептивными свойствами, о них можно прочесть в обширной медицинской литературе, они известны также и в народной медицине. Несмотря на то что многие из этих традиционных противозачаточных средств не являются достаточно эффективными, все же не стоит огульно объявлять их достоянием бабушкиных сказок. Пока слишком мало восточных противозачаточных средств было проверено должным образом западной наукой.

Еще одна форма контрацепции, практикуемая на Востоке, – это применение натуральных противозачаточных травяных сборов в сочетании с механическими средствами. Так, к примеру, женщины Древней Суматры растирали опиум и придавали ему форму колпачка, а потом помещали его внутрь своей *йони*, надевая на шейку матки. Опийный колпачок при половом акте оказывал убийственное воздействие на мужские сперматозоиды. Другой вариант противозачаточного колпачка, известный на Востоке, называется *мусгами*. В данном случае колпачок, надеваемый на шейку матки, изготавливается из промасленной шелковистой бумаги. Другие маточные колпачки делаются из пчелиного воска или из половинки лимона, который выдавливается и надевается на шейку матки. Сок лимона также обладает сперматоцидными свойствами.

Может показаться удивительным и даже невероятным, что внутриматочные противозачаточные средства применялись уже в Древнем Египте и на Древнем Востоке. Но об этом красноречиво свидетельствует множество исторических источников. Так, к примеру, «*Камаратна-тантра*» утверждает: если положить во влагалище кусочек корня дурмана до соития, зачатия не произойдет. Другие тексты ссылаются на эффективность введения во влагалище до любовного акта свернутого колечком корня клещевины.

С древних времен на Востоке были известны астрологические методы контроля рождаемости, но это достаточно темная область, покрытая множеством предрассудков, значение которой усиливается или ослабляется в зависимости от личной веры в того или иного определенного астролога или астрологическую систему. Не существует четких и однозначных правил в этой области. Возможно, эффективность астрологических методов контроля рождаемости связана с их психологическим эффектом. К этой же категории относятся и такие магические методы контроля рождаемости, как использование чар и амулетов, довольно широко применяющиеся во всех восточных странах. В целом достаточно надежным правилом в этой области является одно обстоятельство: астролог или маг, обладающий значительной харизмой, может создавать для пары или женщины

противозачаточную умственную установку. Пара, доверяя мнению астролога, получала стойкое убеждение в том, что зачатия не произойдет, и женщина вследствие этого действительно не беременела.

Пары, которые являются продвинутыми последователями учения *Тантры*, могут обрести сознательный контроль над зачатием. В данном случае наиболее важными являются умственные установки. Если бы люди обрели контроль сознания над такими физическими действиями, как дыхание, удержание и обратное всасывание семени, тогда противозачаточные средства играли бы значительно меньшую роль при занятиях сексом.

На Западе в наши дни наиболее популярное средство контроля рождаемости – это противозачаточные таблетки. Эти таблетки впервые были выпущены в широкое потребление в начале 1960-х годов и содержали искусственный прогестерон и гормон эстроген, который подавляет овуляцию у женщин. Появление этих таблеток произвело настоящий фурор в западном обществе и породило стойкое убеждение в том, что они – прекрасный способ решения проблемы перенаселения в мире. Всем казалось, что простые в использовании, дешевые и высокоэффективные противозачаточные таблетки – это панацея, стопроцентная защита от нежелательной беременности.

Изобретение противозачаточных таблеток послужило причиной настоящей революции в отношениях полов – теперь женщина была избавлена от постоянной тревоги и страха забеременеть. Отныне любовная пара могла заниматься сексом как и когда захочет.

К тому же женщины, использующие противозачаточные таблетки, как правило, легче переносят менструацию. Но, к сожалению, противозачаточные препараты с данным химическим составом были выброшены на рынок чересчур поспешно и крайне неосмотрительно. Прогестерон и эстроген – это те гормоны, которые вырабатываются в яичниках и воздействуют на гипофиз, активно вмешиваясь тем самым в естественный цикл производства гормонов в организме. Несмотря на то что предварительные исследования наглядно показали, что эстроген может вызывать злокачественные опухоли, этот гормон был включен в первые версии таблеток в концентрациях, в десятки раз превышающих необходимые для противозачаточного эффекта. Неудивительно, что при использовании этих таблеток проявлялось множество неприятных, а иногда и смертельных побочных эффектов. К счастью, последующие исследования привели к значительному улучшению химической формулы

противозачаточных таблеток.

У некоторых женщин побочные эффекты оказываются страшнее и тяжелее, чем у других. Одним из наиболее распространенных побочных результатов использования противозачаточных таблеток является то, что у женщины меняется обмен веществ. Вследствие этого не в лучшую сторону меняется и ее физический облик. Употребляя противозачаточные таблетки, она прибавляет в весе, обрастает нежелательными килограммами, у нее увеличивается размер груди и бедер, что конечно же сказывается на ее сексуальной привлекательности.

Женщины, применяющие противозачаточные таблетки, оказываются отрезанными от своего естественного лунного цикла как психологически, так и в биологическом смысле. Используя противозачаточные таблетки, женщина лишается веществ-копулинов, что придает особый запах выделениям ее йони. Тем самым интенсивное использование контрацептивных таблеток угрожает тантрическому и даосскому представлению о сексе, которое основано на естественных человеческих стремлениях. Синтетические гормоны также обычно снижают сексуальное влечение. Известные западные сексологи *Мастере* и *Джонсон* отмечают: когда женщина жалуется на то, что утратила способность достигать оргазма, первый вопрос, который ей следует задавать: принимает ли она противозачаточные таблетки? И довольно часто на этот вопрос женщина отвечает утвердительно.

Следующий существенный минус противозачаточных таблеток заключается в том, что они довольно сильно изменяют кислотно-щелочной баланс выделений женской йони, в результате чего женщина становится более уязвимой по отношению к венерическим и другим инфекциям. Сексологи *Барбара* и *Гедеон Симэнсы*, которые тщательно исследовали современные методы контроля над рождаемостью, утверждают в своей книге: «Женщины, которые применяют эстрогеновые таблетки, не овулируют, у них не возникает подлинных менструаций, но, когда они на несколько дней прекращают принимать таблетки, у них возникает так называемое отходное кровотечение, напоминающее менструацию».

В книге, которая называется «*Женщина и гормональные нарушения*» чета Симэнсов дает женщинам ценные советы, как восстановить организм после длительного употребления противозачаточных таблеток. Если женщина долгое время принимала гормональные таблетки, чтобы избежать нежелательных симптомов, ей нужно принимать витамины, особенно В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub> С и Е. Как правило, у женщин, которые используют противозачаточные

таблетки, развивается авитаминоз и недостаток минеральных веществ. Одно из очень эффективных средств лечения – это китайский женьшень, препараты которого можно приобрести за сравнительно небольшие деньги практически в любой аптеке.

В итоге решение о том, принимать ли противозачаточные таблетки, остается за самой женщиной и за врачом-гинекологом, у которого она наблюдается. Одни виды таблеток менее опасны, чем другие. Некоторые женщины могут использовать таблетки без нежелательных побочных эффектов. Несмотря на их большую популярность, в последнее время намечается тенденция к отказу от применения противозачаточных таблеток в пользу других способов контроля над рождаемостью. Тенденция это является и следствием того, что в современном мире все более широко распространяются заболевания, передающиеся половым путем.

Современная медицина предлагает помимо противозачаточных таблеток и другие методы контрацепции. Это внутри-влагалищные устройства – диафрагмы, маточные колпачки, презервативы, а также сперматоциды (пенки и гели). Это и стерилизация, это и календарный метод (так называемый метод безопасных дней). Это и астрологическая регуляция, это и карецца, и термический метод. Это, наконец, и аборты, и другие связанные с этим процедуры.

Существует масса внутри-влагалищных устройств или внутриматочных спиралей. Наиболее известная и наиболее миниатюрная спираль из доступных на Западе – это так называемая «медная Т», которая легко устанавливается и не требует дополнительного присмотра после того, как помещается внутрь *йони*. Отрицательный побочный эффект этих устройств связан с тем, что они могут вызывать, если поместить их неправильно, дискомфорт, прободение стенок. Они могут быть и отторгнуты организмом, выведены из него, а женщина этого даже не заметит, продолжая чувствовать себя защищенной.

Они также могут вызывать различные инфекции. Могут также отрицательно влиять на менструацию, делая ее более тяжелой и продолжительной.

Женщины, пользующиеся спиралью, во время месячных теряют в несколько раз больше железа, чем это следует по норме.

В любом случае необходимо позаботиться о том, чтобы спираль установил опытный и высококвалифицированный врач. В этом случае она действительно может стать достаточно эффективным и комфортным методом предотвращения беременности.

Мембраны, или диафрагмы, существующие во множестве разных вариантов, делаются из резины или пластика. Первым мембрану, или диафрагму, вставляет врач, а в следующий раз женщина может сделать это сама. Необходимо внимательно размещать ее и использовать сперматоцидные вещества, чтобы сделать этот метод более надежным и эффективным. Каждый год или каждые два года, как минимум, женщина должна менять мембрану. Мембрана удерживается на месте внутренней мускулатурой *йони*. Недавний опыт врачей-гинекологов показал, что мембрана может выскальзывать или сходить со своего места. Обычно это происходит в том случае, если женщина во время секса играет очень активную роль или находится в позе сверху. В большинстве же случаев установка мембраны – это один из наиболее надежных и безопасных методов контроля рождаемости.

Еще одним средством предотвращения нежелательной беременности является маточный колпачок. Он представляет собой нечто, похожее на наперсток, изготовленный из резины или полиэтилена. Этот наперсток туго натягивается на шейку матки, чтобы сперма туда не проникала. Этот колпачок удерживается на месте вакуумной присоской и естественным образом приспособливается к легким изменениям размера и формы шейки матки в течение месячного цикла. Колпачок может находиться на шейке матки до сорока восьми часов во все время, кроме менструации. Это связано с тем, что при менструации и наличии колпачка может возникнуть синдром токсического шока, а еще потому, что поток менструальной крови может попросту разорвать колпачок. Некоторые женщины снимают колпачок раз в день или через день, чтобы позволять выделениям свободно вытекать.

Довольно низкая эффективность этого средства отчасти объясняется тем, что колпачок снимается с шейки матки во время полового акта в тот момент, когда пенис ударяется о шейку матки. К тому же по своим размерам (существует четыре основных размера) маточные колпачки подходят не для всякой женщины. Другой недостаток колпачков заключается в том, что врачи гарантируют его надежность только в том случае, если он будет сочетаться со сперматоцидными средствами. Возможно, вскоре современная медицина предложит женщинам маточный колпачок, который будет подходить каждой женщине и окажется достаточно эффективным и без применения сперматоцидов.

Сперматоциды (пенки и гели) эффективны только тогда, когда они применяются в сочетании с другими барьерными методами. Их минус состоит в том, что они изменяют биохимию любви, то есть секрецию и выделения желёз. К тому же они серьезно ограничивают возможности и вариации любовной игры. Так, современные сперматоциды исключают и оральный секс, и длительную прелюдию.

С древних времен были известны естественные сперматоциды. Многие мази, возбуждающие благоволия и бальзамы по сути являются сперма-тоцидами. Многие естественные масла, извлекаемые из растений, в частности из сандалового и камфорного дерева, изменяют биохимию сексуальных выделений, тем самым могут обеспечить сперматоцидный эффект.

Следующий метод контроля рождаемости, о котором мы хотим рассказать в рамках нашего разговора о противозачаточных средствах, – это стерилизация. Стерилизация женщин подразумевает хирургический разрез, перевязку и блокирование фаллопиевых труб таким образом, чтобы сперма не могла достичь яйцеклетки. После стерилизации у женщин зачастую случаются серьезные проблемы с менструацией и депрессии. Стерилизация мужчины, или вазектомия, сводится к хирургическому надрезу или перерезанию семявыводящих протоков, которые переносят сперматозоиды из яичек к половому члену. В результате данной хирургической операции сперма начинает просачиваться в кровоток, и у некоторых мужчин это может вызывать весьма болезненные физиологические и психологические реакции. Хотя и считается, что большинство мужчин постепенно приобретают иммунитет к собственной сперме.

Стерилизация для тантрической традиции в частности и для восточных культур вообще – это нечто совершенно неприемлемое. Да и современная западная медицина стерилизацию не одобряет. И в самом деле, какая здоровая психически и физически женщина и какой вменяемый, полноценный мужчина согласятся лишиться себя возможности иметь собственных детей? Ведь пока мы еще недостаточно знаем о подлинной роли репродуктивной системы и связанной с ней системы желёз внутренней секреции для организма. Несмотря на то что стерилизация в наши дни сделалась достаточно распространенным явлением, никто не может поручиться, что у этой формы контроля над рождаемостью нет очень неблагоприятных побочных эффектов.

Следует помнить о том, что обратная операция по восстановлению способности к деторождению далеко не всегда бывает успешной. Реальные шансы на восстановление фертильности (способности к деторождению)

сохраняются только в течение первых пяти лет после проведения стерилизации, после чего организм мужчины навсегда перестает вырабатывать полноценные сперматозоиды. Но и в эти пять лет никто не даст вам гарантии положительного результата обратной операции.

Что касается женщин, то любой врач может отказать в стерилизации в том случае, если у женщины нет двоих детей; в том случае, если она моложе 35 лет, если есть основания подозревать, что решение о проведении операции, принятое женщиной, не было согласовано с ее супругом. Наличие определенных противопоказаний к проведению операции также, разумеется, может служить причиной отказа.

Метод лунного календаря – это система контроля рождаемости, которая основывается на попытках установить логическую связь между лунным циклом и женской овуляцией. В древности женские циклы обычно находились в естественной гармонии с фазами Луны, при этом овуляция происходила в полнолуние, а менструация – в новолуние.

Книга Луизы Лэйси «Лунный календарь» представляет собой отчет о том, как она экспериментировала, не занавешивая окна. Она спала в освещенной комнате в течение трех ночей (четырнадцатой, пятнадцатой и шестнадцатой ночей цикла, чтобы вызвать овуляцию, тем самым упорядочив менструальный цикл). Она обнаружила, что к четвертому месяцу ее менструации и овуляции пребывали в полной гармонии с полнолуниями и новолуниями. Если так отрегулировать менструальный цикл, то можно будет точно знать, в какие дни наступает фертильный период, и избегать в это время полового акта с эякуляцией.

Как известно, менструальный цикл женщины насчитывает примерно двадцать восемь дней. Если мы будем считать первый день менструации первым днем цикла, тогда у большей части женщин на пятый день менструация заканчивается. В это время температура тела немного ниже нормальной. На девятый день с начала менструации начинается так называемый фертильный период. Он длится до семнадцатого дня. Пиковые дни, когда происходит овуляция, это примерно тринадцатый или четырнадцатый день женского цикла. В эти дни температура тела немного выше нормальной. С восемнадцатого дня до начала менструации имеет место так называемый безопасный период, когда половой акт с эякуляцией крайне редко вызывает беременность.

Не существует однозначного мнения по поводу того, являются ли дни, непосредственно следующие за менструацией, с пятого дня до наступления фертильного периода (девятый день), также безопасными днями. С



восточной точки зрения дни, следующие за менструацией, являются наиболее фертильными в том случае, если любовный акт происходит в полной гармонии и семя мужчины плодородно. Из-за того что сперматозоиду, который вызывает беременность, может потребоваться время, чтобы проплыть вверх по фаллопиевым трубам, можно заключить, что занятие любовью сразу после менструации связано с высоким риском забеременеть, если при этом не применяется ни один из видов противозачаточных средств.

Трудно определить точно, в какой момент происходит овуляция, особенно если женщина не ведет естественный, здоровый образ жизни. Тем не менее существует целый набор средств и методов, которые позволяют женщине определить время овуляции и тем самым безопасный период, в который можно заниматься сексом без риска забеременеть. В частности, это так называемые предикторы овуляции, которые измеряют уровень гормонов до овуляции. Соответственно, существуют приборы, которые измеряют кислотность и биохимический состав слизистых выделений. Эти устройства основаны на том же принципе, что и наблюдение за овуляцией, когда женщина измеряет температуру тела, объем выделений из *йоки* и изменения шейки матки. Все эти три параметра изменяются под влиянием гормонального сдвига в теле женщины, когда вполне можно сказать, прошла овуляция или она еще впереди.

Лекарства, противозачаточные таблетки и транквилизаторы могут сдвигать время овуляции. Еще известно, что особо страстные любовные акты вызывают у женщин преждевременную овуляцию. Тем не менее некоторые достигают большого успеха, используя так называемый безопасный период или наблюдения за овуляцией в качестве метода контроля рождаемости.

Суть тантрического подхода к методу безопасного периода заключается в том, что не нужны никакие дополнительные устройства, чтобы определить, состоялась или нет овуляция и вероятно ли зачатие. Знание собственного тела и собственных циклов достаточно для женщины, чтобы она была в состоянии установить, когда у нее наступит овуляция. Психический контроль тоже является важным фактором. Возможно, в будущем с развитием техник самогипноза этот метод станет доступным для жителей Запада. Чувствительность и восприимчивость является ключом к психическому контролю. Парапсихо-логические исследования показали, что в полнолуние экстрасенсорное восприятие чувствительных людей значительно повышается. То, что у женщин овуляция связывается с полнолунием, позволяет нам глубже понять сексуальные ритуалы в

различных восточных культурах, проводимые обычно в это время.

Астрологический метод контроля рождаемости в современном западном мире пока пребывает в зачаточном состоянии, и о его эффективности много спорят, не в силах пока что прийти к единому выводу.

Впервые этот метод был представлен чешским доктором *Йонесом*, который обнаружил постоянно повторяющийся цикл, связанный с аспектами Солнца и Луны, с одной стороны, и фертильными периодами – с другой. Он обнаружил, что фертильный период у женщины составляет двадцать четыре часа непосредственно до повторения того же аспекта Солнца и Луны, при котором женщина была рождена. Воздержание от сексуального акта в течение трех дней в те периоды, когда аспекты Солнца и Луны повторяются, а это случается тринадцать раз в год, считаются достаточно надежным средством избежать зачатия. Вскоре доктор Курт Речниц заявил, что он ответственно подтверждает данные *Йонеса* по астрологическому методу контроля рождаемости. Изучив более тысячи двухсот случаев, он обнаружил, что эта система обладает эффективностью в 97 процентах случаев.

С точки зрения *Тантры*, аспекты Солнца и Луны при рождении человека являются крайне важными, потому что они определяют баланс лунных и солнечных энергий в человеческом организме. Так как рождение оставляет в человеке психический отпечаток огромной важности, вполне вероятно, что повторяющийся цикл солнечных и лунных влияний программирует время овуляции. К сожалению, пока что проведено недостаточно исследований, чтобы утверждать, что эти данные являются стопроцентно надежными.

Современная медицина предлагает также такой метод предохранения, как контрацептивные инъекции. Они представляют собой внутримышечные уколы прогестагена, которые для обеспечения надежной защиты от нежелательной беременности должны производиться через каждые 8 или 12 недель.

Суть такой защиты в том, что введенный в плечо или ягодицу женщины гормон прогестаген поступает в кровеносную систему и предотвращает овуляцию. Эффективность данного метода предохранения – 99 процентов. Как и все гормональные средства, инъекции положительно действуют на организм, если нет противопоказаний. Они способны предотвратить появление некоторых заболеваний и замедлить развитие уже имеющихся.

К негативным сторонам контрацептивных инъекций следует отнести то, что женщине необходимо посещать врача каждые 8—12 недель. Возможны также нарушения менструального цикла, а при длительном использовании инъекций и полное исчезновение менструаций. В случае отказа от инъекций репродуктивная способность женщины восстанавливается не ранее чем через 2—3 месяца. К тому же очень часто гормональные уколы приводят к тому, что женщина полнеет, набирает вес. При длительном использовании инъекций возможно серьезное нарушение химического баланса в организме женщины.

В числе инструментов предотвращения нежелательной беременности существуют и имплантаты. Как правило, они представляют собой шесть небольших пластиковых трубочек длиной около 30 мм и шириной 2 мм, содержащих гормон прогестаген. Эти трубочки вводятся врачом под кожу на внутренней стороне руки женщины. Вследствие этого гормон постепенно поступает в кровеносную систему, чем и обеспечивается предохранение от беременности. Имплантаты обеспечивают надежную защиту в течение пяти лет. Побочные эффекты данного способа контрацепции сходны с теми, которые дают контрацептивные таблетки с содержанием прогестагена.

Эффективность имплантатов очень высока и в процентном отношении составляет примерно 99 процентов. Данный контрацептив удобен в применении и подходит даже кормящим матерям.

К негативным моментам данного метода следует отнести то, что для установки имплантатов требуется хирургическое вмешательство. Возможны нарушения менструального цикла, а при длительном применении и полное прекращение менструального цикла у женщины. Данный контрацептив не обеспечивает защиты от инфекционных заболеваний, передающихся половым путем.

Мужской презерватив – пожалуй, наиболее распространенное и часто применяемое средство контрацепции. Он представляет собой тонкую оболочку, плотно облегающую пенис. Ранее для его изготовления применялась кожа какого-либо животного, но в настоящее время презервативы изготавливаются из латексной резины или полиуретана.

Презервативы всегда можно купить в аптеке, супермаркете, ларьке и т. д. Они продаются в упаковке и имеют форму трубки, облегающей головку пениса. Ранее все кондомы были одинаковыми по форме и цвету. На сегодняшний день потребителям доступно множество различных видов

презервативов. Вы можете приобрести презервативы самых разных цветов и размеров (большинству мужчин подходят кондомы стандартного размера, но встречаются и исключения). Существуют и ароматизированные презервативы, со вкусом вишни, клубники, банана или других фруктов. Большинство производимых теперь кондомов имеют смазку, которая делает половой акт более приятным. Кончик презерватива бывает как гладким, так и соскообразным. Последний вариант предпочтительнее, так как в таком презервативе может накапливаться гораздо больше спермы, чем в презервативе с гладким кончиком.

Способ применения презерватива состоит в следующем. Предварительно выпустив воздух из кончика (эта операция необходима для того, чтобы в кондоме осталось место для спермы), презерватив надевают на головку эрегированного пениса. Затем кондом аккуратно разворачивают полностью вдоль ствола члена. Во избежание попадания сперматозоидов, содержащихся в *секрете Купера* (капля секрета Купера выделяется из полового члена до наступления эякуляции), во влагалище презерватив надевают до непосредственного контакта пениса или руки мужчины с *йони*.

При использовании презерватива из латексной резины не рекомендуется применять смазки или кремы на жирной основе (массажное масло, масло для ванн, вазелин и т. д.), так как они способствуют быстрому повреждению кондома. Кремы и смазки, имеющие водную основу, или спермицидная (разрушающая сперматозоида) мазь никак не влияют на способность презерватива удерживать сперму, предотвращая ее поступление в *йони*.

Извлечь презерватив из влагалища необходимо сразу же после семяизвержения, до того как прекратится эрекция. В противном случае сперма может вылиться, что может послужить причиной нежелательной беременности. Вынимая пенис из влагалища, необходимо поддерживать презерватив у его основания.

При выборе отдавайте предпочтение презервативам известных торговых марок, их качество значительно выше. Помимо этого, кондомы известных марок проходят строгое и тщательное тестирование.

Хотя презерватив довольно прочен, обращаться с ним необходимо осторожно, так как его легко повредить ногтем или острым краем кольца.

Само собой разумеется, презервативы не предназначены для многократного использования.

Главным преимуществом презерватива перед другими средствами и методами контрацепции является его способность защитить партнеров от заражения венерическими либо иными инфекционными заболеваниями,

передающимися половым путем. Половой акт с презервативом, как правило, более продолжителен, чем без него. Это объясняется тем, что мужчина, использующий презерватив, может оттянуть момент семяизвержения за счет того, что латексная резина несколько притупляет чувствительность головки *лингама*.

Использование презерватива не нарушает химический баланс организма и не создает причин для половых дисфункций, что может произойти вследствие приема контрацептивных таблеток или использования внутриматочных противозачаточных средств. Данный метод предохранения не оказывает влияния на детородную функцию партнеров.

Презервативы различной формы и структуры вносят разнообразие в интимную жизнь партнеров, доставляя им дополнительные удовольствия.

Если кондом в процессе использования оказался каким-либо образом поврежден, то это всегда точно известно, что позволяет партнерам своевременно воспользоваться другим методом контрацепции.

Данный метод практически безопасен для обоих партнеров. Правда, следует признать, что иногда встречаются случаи аллергической реакции на латекс. В подобных случаях любовники могут воспользоваться противоаллергенными презервативами.

Эффективность предохранения с помощью презерватива главным образом зависит от правильности его использования. Наиболее часто встречающиеся ошибки в применении презервативов – это повреждение оболочки, проливание спермы или использование кондома после того, как член побывал во влагалище.

К отрицательным моментам применения презервативов следует отнести тот факт, что кондомы совершенно не подходят мужчинам со слабой эрекцией. Необходимость иметь презерватив для каждого полового акта и соблюдать определенные правила обращения с ним также зачастую напрягает мужчину.

Существуют и женские презервативы, которые представляют собой мешочек, по форме напоминающий влагалище. Женский презерватив предназначен для защиты *йони* и наружных половых органов от контакта с жидкостями, вырабатываемыми половыми органами мужчины. Открытый конец женского презерватива оставляется снаружи у входа во влагалище, и в начале полового акта мужчина вставляет в него свой член.

В Великобритании наибольшую популярность приобрел женский презерватив, который называется *фемидом*. Он отличается от обычного женского презерватива тем, что вокруг его свободного конца и на

внутренней его части, около закрытого конца, имеются два кольца, которые крепко и надежно удерживают кондом во влагалище.

Женский презерватив можно надеть заранее или непосредственно перед половым актом. Для использования *фемидома* необходимо сначала вставить во влагалище за выступ тазовой кости одно кольцо, которое удерживает презерватив внутри в течение всего полового акта. Открытый конец презерватива располагают перпендикулярно к наружным женским половым органам; в этом положении он должен оставаться после введения в него пениса.

Перед тем как извлечь презерватив из влагалища, необходимо закрутить его свободный конец, чтобы избежать вытекания спермы.

Женский кондом также не рекомендуется использовать более одного раза.

Для увлажнения презерватива подходят как жирные, так и обезжиренные смазки, потому что он изготавливается не из латекса, а из полиуретана.

При условии правильного использования эффективность женского презерватива такая же, как и у мужского, – 98 процентов. Женский кондом надежно защищает от заражения венерическими либо иными инфекционными заболеваниями, передающимися половым путем.

В отличие от мужского презерватива, женский кондом способствует большему контролю, обеспечивая при этом такой же уровень защиты.

Женский презерватив надежно перекрывает путь сперме, в связи с чем полностью отпадает необходимость извлекать *лингам* из влагалища сразу после семяизвержения.

Данный способ контрацепции прекрасно подходит даже для мужчин со слабой эрекцией. Если по каким-либо причинам женский презерватив окажется испорченным, это всегда становится заметно, что дает возможность своевременно применить иные методы предотвращения нежелательной беременности.

Применение женского презерватива не влечет за собой нарушения химического баланса женского организма.

Данное контрацептивное средство прекрасно подходит большинству женщин и может использоваться ими на протяжении всего репродуктивного периода жизни.

К негативным сторонам данного метода следует отнести тот факт, что данный презерватив не подходит для женщин со слаборазвитой вагинальной мускулатурой. Несомненно также, что конец женского презерватива, который выглядывает из влагалища, смотрится не очень

эстетично. Это, разумеется, влечет за собой существенное снижение сексуального возбуждения.

Некоторые пары предпочитают иные методы предохранения по той причине, что женский презерватив мешает полноценному проявлению их чувств друг к другу и вносит в процесс интимных отношений некоторую долю неловкости.

С точки зрения восточных учений о любви у презервативов есть один весьма серьезный минус: их применение полностью исключает возможность тонкого физического взаимодействия и обмена между *лингамом* и *йони* в течение любовного акта. Стандартный презерватив действует как изоляция, препятствуя установлению естественного электромагнитного поля во время сексуального единения. Смешение жизненных соков и секретов половых желез партнеров во время естественного полового акта, по мнению адептов *Тантры*, имеет огромное возбуждающее, оздоравливающее и духовное значение. Применение кондомов, разумеется, практически исключает смешение любовных выделений партнеров. Презервативы, используемые на Востоке, как минимум, вполтину или в три раза тоньше тех, что используются на Западе. Это сделано, разумеется, для того, чтобы презервативы обеспечивали большую чувствительность во время полового акта.

К числу нехирургических и немеханических методов контрацепции следует отнести прерывание полового акта (*Coitus interruptus*). Суть данного метода заключается в том, что мужчина эякулирует вне влагалища женщины, предотвращая таким образом попадание своей спермы в матку. Это способ контрацепции нельзя отнести к высокоэффективным и надежным по двум причинам. Первая причина заключается в том, что даже если мужчина будет внимателен и сможет контролировать свой оргазм, то небольшое количество спермы все же может попасть во влагалище. Это явление обусловлено тем, что секрет железы Купера, содержащий сперматозоиды, вырабатывается на протяжении всего полового акта.

Вторая причина невысокой эффективности заявленного метода предохранения состоит в том, что мужчине в пылу страсти и на самом пике наслаждения трудно себя контролировать, что не дает ему возможности вовремя извлечь пенис из влагалища. Одним из негативных моментов применения этого метода является то, что он, разумеется, не обеспечивает защиты от всего букета венерических заболеваний.

Второй и, пожалуй, самый существенный минус метода – используя

этот прием, мужчина не имеет ни права, ни возможности расслабиться, что значительно снижает сексуальное наслаждение, делая его несравнимым с тем удовольствием, которое он мог бы получить в процессе спонтанного полового акта.

Существует и одна особая разновидность прерывания полового акта. Это *карецца*. Вообще-то, *карецца* – это целая сексуальная техника, разработанная *Эллис Стокхэм* еще в 1896 году. Этот метод контроля рождаемости напоминает прерывание полового акта, но в данном случае используются йогические приемы контроля дыхания, медитации и нажатие пальцами на специфические точки, способствующие удержанию семени. Одна из тех точек, как мы уже говорили в одной из предыдущих глав, посвященных технике контроля над семяизвержением, располагается в промежности мужчины посередине между анальным отверстием и мошонкой. *Карецца* также не отличается стопроцентной эффективностью, поскольку существует риск, что небольшие объемы семени могут выделяться еще до самой эякуляции спонтанно во время полового акта. Исключительное применение удержания семени не является также здоровым, потому что может заблокировать тонкие каналы в теле и привести к накоплению сексуального давления. Другой недостаток этой техники состоит в том, что он не позволяет осуществляться взаимному поглощению выделений партнеров. *Карецца* хорошо известна и довольно широко распространена на Востоке. К примеру, арабы называли ее *имсак* и широко использовали для того, чтобы справиться с проблемой преждевременного семяизвержения или потери мужской силы. Однако *карецца* не является полноценной любовной техникой.

*Термический метод* контроля рождаемости – это древняя восточная техника, которая была вновь открыта *Мартой Вугели*. *Термический метод* получил широкое распространение в Индии начиная с 1912 года. Суть данного метода временной стерилизации заключается в повышении температуры в яичках мужчины на несколько градусов. Для некоторых мужчин это оказывается высокоэффективным приемом. Для того чтобы использовать метод *Марты Вугели*, мужчина должен ежедневно проводить по 45 минут в горячей ванне с температурой воды около 40 градусов. Он должен принимать подобные горячие ванны в течение двадцати одного дня подряд. После такой процедуры мужчина остается стерильным на шесть месяцев, после чего его нормальная способность к деторождению восстанавливается. Этот метод защиты от нежелательной беременности не таит в себе риска бессрочной импотенции или полной неспособности к



деторождению. Минус этого метода заключается в том, что его применение может спровоцировать гормональные изменения, которые будут иметь длительные побочные эффекты. Пока проведено слишком мало исследований, для того чтобы гарантировать абсолютную безопасность или стопроцентную надежность данного метода.

*Посткоитальная* контрацепция – это метод предотвращения нежелательной беременности, который используется в том случае, если применение других контрацептивов по каким-либо причинам оказалось неэффективным (например, в процессе полового акта порвался презерватив). Посткоитальная контрацепция применяется также и в том случае, если противозачаточные средства вообще не использовались партнерами. Само название данного метода говорит о том, что к нему прибегают уже после соития, после того, как половой акт состоялся. Так что же делать в том случае, если партнеры не предохранялись или меры предосторожности, которые они предприняли, не оправдали себя? Прежде всего необходимо принять так называемые *таблетки срочной помощи* (по 2 таблетки с перерывом в 12 часов). Таблетки эти необходимо принять не позднее чем через 72 часа после незащищенного полового акта. При возникновении таких побочных эффектов, как тошнота или рвота, нужно выпить еще 2 таблетки вместо тех, которые были отторгнуты организмом.

В зависимости от фазы менструального цикла данный контрацептив либо задерживает овуляцию, либо препятствует оплодотворению, либо предотвращает внедрение яйцеклетки в стенку матки. Данный метод надежен на 95 процентов. Даже в том случае, если беременность предотвратить не удастся, данные препараты не окажут негативного воздействия на дальнейшее развитие плода и ничем не навредят будущему ребенку.

Существует несколько рецептов посткоитальной гормональной контрацепции. Абсолютно универсальных средств нет, у каждого есть свои положительные стороны и свои недостатки. Принимать таблетки срочной помощи следует только под наблюдением опытного врача, именно к нему надлежит обратиться, чтобы он подобрал наиболее подходящий для женщины метод с учетом состояния ее здоровья, возраста и образа жизни. Применение препаратов, содержащих и эстрогены, и прогестины, наиболее подходит для использования молодыми, нерожавшими девушками.

Помимо таблеток срочной помощи, для предохранения от нежелательной беременности в случае незащищенного полового акта можно применить внутриматочное противозачаточное средство – медную

спираль, которую нужно ввести не позднее чем через пять дней после полового акта. Данный способ предотвращает проникновение оплодотворенной яйцеклетки в стенку матки и подходит практически всем женщинам. Если женщина не планирует в дальнейшем использовать данный контрацептив, то врач удалит его после окончания менструации.

Аборт нельзя считать методом предотвращения беременности по той простой причине, что он производится для того, чтобы уничтожить уже зачатого ребенка. Некоторые первобытные народы использовали аборт как средство контроля рождаемости. Несмотря на то что многие против абортов, на Западе аборт сейчас – это весьма доступный, совершенно законный и довольно широко распространенный метод. *Тантра*, однако же, считает, что аборт неизбежно создает чрезвычайно дурные кармические последствия для обоих партнеров, которых могут отрицательно сказаться на дальнейшей судьбе человеке.

Все методы контроля рождаемости включают определенный уровень риска, неудобства и все-таки не исключают возможности забеременеть.

## Глава 45

# Сексуальное воспитание детей по Камасутре

Главной ошибкой, которую могут совершить родители, является недооценка уровня развития и познавательных способностей ребенка. Никогда не следует отказывать ребенку в способности понимания и восприятия тех вещей, которые традиционно считаются доступными лишь для взрослого ума. Дети отличаются повышенной восприимчивостью и гибкостью ума, которые позволяют легко усваивать новое. Сексуальное воспитание можно начинать в весьма раннем возрасте. Во-первых, интерес к вопросам пола просыпается в детях достаточно рано. Во-вторых, в том случае, если ребенок не получит своевременного ответа на интересующие его вопросы, скорость его естественного развития замедлится. Не получив необходимого ответа от родителей, он может обратиться к другим, внешним, источникам и вследствие этого получить о сексе превратное представление. Черпая информацию о сексе из сугубо медицинских изданий, из грешащих неточностями и излишней грубостью рассказов сверстников или из порнографических программ, он откроет для себя лишь телесную, физиологическую, неприглядно-приземленную сторону интимных отношений.

Родительские рассказы о том, что они «нашли» ребенка «в капусте», или же о том, что его «принес аист», давно уже стали притчей во языцех, вызывая у нас ироничную усмешку. Замалчивание или же придумывание глуповатых историй лишь вводит ребенка в заблуждение, впоследствии вызывая у него чувство вины и развитие неврозов на сексуальной почве. Дети чрезвычайно чувствительны к лицемерию взрослых, и поэтому ханжество и ложная стыдливость родителей могут сослужить ребенку дурную службу. Если у родителей существуют комплексы и они не могут в открытую говорить об интимной стороне любви, это самым неблагоприятным образом скажется на ребенке. Он будет расти закомплексованным и закрепощенным; развитие его природной чувственности будет тормозиться, и в будущем он еще долгое время не сможет почувствовать себя в сексе по-настоящему естественным и свободным. В течение долгого времени ничего не зная о подлинной механике телесной любви, он может получить серьезную психическую

травму, после того как однажды узнает, как все происходит на самом деле.

Сексуальность является естественной частью процесса взросления, и исследовать эту сторону человеческой жизни необходимо в атмосфере взаимного доверия, искренности и открытости. Сексуальность нельзя считать чем-то тайным, постыдным, о чем ни в коем случае нельзя говорить. Детей необходимо знакомить с изображениями и описаниями чувственной любви, с тем чтобы они смогли выработать положительное и здоровое отношение к ним. Совсем необязательно, чтобы с самого начала это были порнографические изображения и натуралистические описания половых сношений. Есть много произведений искусства, пронизанных высоким эротизмом и имеющих высокую эстетическую ценность. Отличаясь высокой художественностью, эти произведения осторожно приподнимают завесу тайны над интимными отношениями мужчины и женщины.

Огромное значение имеют атмосфера в доме и образ жизни родителей. Ведь задолго до того как ребенок научится читать и воспринимать произведения эротического искусства, он чрезвычайно пристально следит за поведением родителей. И если родители тщательно скрывают от него любые проявления интимной жизни, отгораживаясь от него задернутыми ширмами и закрытыми дверями, он приучается воспринимать сексуальные отношения взрослых как нечто грязное, постыдное, запрещенное. Не стоит избегать наготы в вашем доме – ребенок должен осознавать свое тело. Если родители не стесняются наготы и проявления сексуальности, то это свободное отношение будет усвоено и ребенком. Интимность должна пронизывать атмосферу семейных отношений. Следует поощрять детей участвовать в совместном купании, массаже. Хорошо, если дети принимают участие в каких-либо делах своих родителей, пользуясь теми же правами, что и взрослые. Дети должны принимать участие в приготовлении обеда или ужина, в уборке дома, в занятиях родителей живописью, пением, музыкой. Совместные занятия – один из наиболее важных факторов развития здоровой интимности в семье.

Практически любой семейной паре рано или поздно не удастся избежать того, что ребенок случайно увидит или услышит, как родители занимаются любовью. Несмотря на то что таинство сексуального единения должны сохраняться как нечто священное и особенное, к чему ребенок придет уже в более позднем возрасте, дети не должны оставаться в полном неведении относительно механики секса. Абсолютное незнание того, как «папочка и мамочка делают это», принуждает ребенка к невольному подглядыванию, к вуайеризму для удовлетворения своего естественного

любопытства. А это означает, что в будущем ребенку просто гарантированы глубочайшие сексуальные комплексы. Перед началом любовного контакта можно попросить ребенка зажечь благовония, принести цветы или прохладительные напитки. Не нужно выставлять все напоказ, ребенок должен постепенно осознавать природу того, что происходит между женщиной и мужчиной. Для матери естественно принести ребенка в постель, где она находится с мужем, чтобы покормить или покачать ребенка, перед тем как она собирается заняться любовью. Ребенок не должен быть совершенно лишен доступа в спальню родителей – эта дверь должна оставаться приоткрытой. *Камасутра* уверяет, что следует приглашать ребенка в спальню, когда родители находятся в интимном контакте, но это настолько не присуще нам, европейцам, что, пожалуй, западным родителям не стоит решаться на эту крайность. В любом случае решение остается за каждой отдельно взятой семейной парой.

Каждому человеку с самого рождения присущ эгоцентризм, повышенный интерес к себе, но ребенок должен развиваться в направлении от эгоизма к более глубоким чувствам – состраданию, отзывчивости, милосердию к другим людям. Любые ситуации, которые провоцируют ревность между детьми, должны искореняться с раннего возраста за счет совместных обсуждений всей семьей этой проблемы. Именно в этом состоит испытание настоящей любви, и оно составляет основу для здорового подхода к сексуальности.

Мальчики и девочки сильно отличаются друг от друга, поэтому к ним надо относиться по-разному. В девочках и мальчиках уже вполне проявляются те различия в восприятии мира, которые проявляются и во взрослых женщинах и мужчинах. Маленькая женщина стремится познать окружающий мир при помощи чувств, интуиции, маленький же мужчина воспринимает мир аналитически. Мальчик прежде всего заинтересован в логике жизни и ищет незамедлительные логичные ответы на все свои вопросы. Поэтому секс, как правило, привлекает его внимание даже в раннем возрасте. Ребенку нужно научиться давать прямые и непосредственные ответы на вопросы, связанные с сексом. Его следует познакомить со всеми нормами гигиены, показать, как следить за чистотой половых органов. Он должен научиться мыть *лингам* и усвоить также, насколько важно сохранять в чистоте свое анальное отверстие. Ему нужно рассказать, что такое эрекция, с той целью, чтобы он не чувствовал себя виноватым в ту пору, когда эрекции станут у него появляться.

Девочку же лучше всего ввести в мир сексуальности через утонченно-

чувственное восприятие секса и изящные искусства. Девочка должна вовремя познакомиться с тем, что такое менструация, и с тем, как поступает в подобных ситуациях ее мать. Она должна быть готова к этому заранее и с надеждой и радостью ожидать того момента, когда станет женщиной.

В воспитании детей надлежит сочетать твердость со щедростью. Большинство из нас знает, что дети достаточно часто пытаются склонить одного из родителей на свою сторону, с тем чтобы подчинить себе всю семейную среду. Дети уважают власть и авторитет, если те проводятся последовательно и четко. Дисциплина в доме необходима для всех аспектов воспитания, в том числе и сексуального. Нельзя сразу же давать ребенку все то, чего он захочет. Нужно вводить его в мир сексуальности постепенно. Тайны секса открываются только тем, кто достаточно для этого подготовлен.

Первейший долг родителей заключается в том, чтобы полностью подготовить детей к жизни в мире, а не в том, чтобы использовать их как средство для удовлетворения собственных амбиций. К сожалению, нам слишком часто доводится наблюдать, как в детях отражаются родительские неврозы. Причина большей части этих проблем заключается в отсутствии правильного сексуального воспитания: родители подают плохой пример либо в семье существуют нездоровые формы общения.

С древних времен иллюстрированные руководства по сексу играли большую роль в восточных культурах. Издания вроде Камасутры было принято дарить девочкам, вступившим в период полового созревания. Секс – наиболее естественное из всех занятий, и в нем не должно быть места стыду. Вся история неврозов на Западе связана с подавлением сексуальности и неправильным половым воспитанием. Когда будет достигнут правильный подход к сексу, жизнь станет более осмысленной и радостной.

## Вместо заключения

Просвещенный, свободный, иррациональный взгляд на сексуальность, который предлагают нам тантрические и даосские учения о любви, способен очень многое дать чрезмерно рациональной, прагматичной и материалистичной западной культуре.

Тантрические и даосские учения относятся к сексуальному контакту как к священнодействию, как к священному обряду, которые партнеры совершают в храмах своих соединенных, сплетенных друг с другом тел.

Эти учения позволяют западному человеку переоценить и пересмотреть свое чрезмерно потребительское отношение к сексу. Они предлагают продвинутый стиль жизни, в котором сексуальность перестает носить чисто плотский характер и становится духовной целью. Восточные сексуальные тайны предлагают нам глубокое понимание истинной природы человека и смысла его существования. Эти учения оптимистичны, жизнеутверждающи и не подвластны действию времени. Целостный взгляд на сексуальность, которым они отличаются, поистине создает мост между этим миром и грядущим, мост над пределами жизни и смерти.

На Востоке секс традиционно считался формой высокого искусства, которая вполне заслуживает почитания и поклонения. Просвещенному Востоку не свойствен взгляд на секс как на греховное, низменное удовольствие, как на низкое, постыдное устремление, все проявления которого следует тщательнейшим образом скрывать. Вместо того чтобы воспринимать свою сексуальность как запретную тему, со всеми присущими этому негативными последствиями, люди Востока считали секс наиболее естественным из всех человеческих проявлений и видели в нем нечто радостное, восхитительное и даже священное.

Практикуя восточные сексуальные практики, партнеры обретут идеальное средство для обретения подлинного равенства между мужчиной и женщиной. Свободные от сексуальной неудовлетворенности, ограничений и чувства вины, партнеры будут чувствовать все бóльшую близость вместо взаимного охлаждения и отчуждения.

Учение *Тантры* и *даосизм* однозначно считают, что неправильное отношение к эротике и сексуальным практикам является причиной не только психологических, но и физиологических и духовных проблем. Позитивно ориентированная сексуальность предлагает человеку естественный и гармоничный способ решения этих проблем.

Мы убеждены, что свободная от вины и стыда, социальных табу и лжеморальных запретов творческая сексуальность – это идеальное лекарство от множества современных психологических расстройств. Мы надеемся, что эта книга создаст благодатную почву для сексуального раскрепощения и станет надежным источником информации, прибегнув к которому отдельные люди и любовные пары смогут присоединиться к вселенской, питающей силе сексуального экстаза. Когда сексуальность человека находится в гармонии с его естественной духовностью, открываются новые измерения реальности.

Сексуальное освобождение подразумевает свободу человека, его тела, сознания и духа. Этот целостный подход является основой понимания тайн восточного секса. Если иметь это в виду, то восточные сексуальные практики помогут вам стать великолепными любовниками, посвятив вас в красоту и духовность, в глубокий мистический смысл занятий любовью.

Для того чтобы практиковать описанные в этой книге сексуальные техники, вовсе не обязательно отказываться от своих религиозных верований, принимать тантрическое или даосское, индуистское или буддистское мировоззрение. Указания на священную функцию секса, лежащего в основе мироздания, могут быть обнаружены во всех религиозных учениях. К сожалению, большинство религий это скрыло или утеряло. Только в *Тантре* и *даосизме* тайны секса сохранились в целостном, чистом и незамутненном виде. Мы надеемся, что они послужат и вам.

«Радость чувственной любви, проявляющаяся во множестве привлекательных и замечательных способов, делает жизнь человека благословенной», – говорят тантрические мудрецы. Что нам остается к этому добавить? Любите друг друга и будьте счастливы!



# Словарь сексуальных и восточных мистических терминов

**Аборт** – преждевременное прекращение беременности оперативным путем.

**Агни** (санскрит) – бог Огня в индуистском пантеоне. Агни принято изображать в виде двухголового огненно-красного существа с семью языками. В ипостаси небесного огня Агни предстает под именем Сурья (Солнце). На уровне человеческого тела дух Агни пребывает в солнечном сплетении.

**Ади Шакти** (санскрит) – первородная Шакти, женская персонификация созидательного принципа Божественной Энергии.

**Анальный секс** – форма сексуального контакта, при котором пенис вводится в анальное отверстие партнера (или партнерши). Считается нечистой формой сексуального взаимодействия во многих религиозных учениях мира.

**Апана** (санскрит) – направленный вниз поток жизненной энергии. Апана находится в нижней части пищеварительной системы и продолжается до анального отверстия. Традиционно ассоциируется с оранжево-красным цветом и отвечает за выделительную функцию человеческого организма.

**Афродизиак** – любое средство, стимулирующее, повышающее или поддерживающее сексуальную потенцию. Некоторые из этих средств срабатывают чисто психологически, но некоторые на самом деле способны дать потрясающий результат.

**Безопасный секс** – сексуальные отношения при максимально сниженном риске заразиться СПИДом и венерическими заболеваниями, передающимися половым путем. Безопасный секс достигается в первую очередь использованием презервативов.

**Белый Снег** – даосское выражение, название выделений из груди женщины при сексуальном возбуждении. Обозначается также как *Сок Персика Бессмертия* и *Жемчужина Коралла*.

**Брахма** (санскрит) – созидательный аспект индуистской триады сил, управляющих всем мирозданием. Брахма олицетворяет собой процесс рождения всего сущего и определяет предназначение всех живых существ.

Символом

Брахмы является золотое яйцо или золотая аура. Созидательная сила Брахмы порождает все сущее. Женская ипостась Брахмы – *Сарасвати*, покровительница *шестидесяти четырех искусств*. На уровне человеческого тела дух Брахмы находится в пупочном центре.

**Будда** (санскрит) – Просветленный. Реальный Будда был принцем, отрехшимся от царской жизни. Он стал аскетом, и его стали называть Буддой, после того как он достиг просветления.

**Бхакти** (санскрит) – вера или божественная любовь. Полное духовное посвящение себя любимому человеку. Любовь, возведенная в ранг священной.

**Веды** (санскрит) – священные индуистские тексты и предания. Существуют четыре основные Веды: *Ригведа*, *Яджурведа*, *Самаведа* и *Атхарваведа*. Ходят легенды об утраченной пятой Веде.

**Великая Ось Реки** – тонкий (психический) путь, который проходит от области промежности до родничка на макушке головы. Тантра учит, что Великая Ось соединяет человека с Космосом.

**Венерические болезни** – инфекционные болезни, распространяемые половым путем.

**Верхушка Алого Лотоса** – даосское обозначение рта женщины. При сексуальном возбуждении рот, называемый также *Яшмовым Источником*, выделяет сладкую слюну, придающую партнерам жизненную силу.

**Вибратор** – стимулятор для женских половых органов на батарейках или с электрическим приводом, как правило выполненный в форме мужского пениса.

**Вишну** (санскрит) – охранительный аспект индуистской триады сил, правящей всем сущим. Вишну управляет жизнью и является владыкой космической энергии. Его задача состоит в том, чтобы стимулировать эротическое влечение и удовлетворять *Лакшми*, его супругу. Сила Вишну интуитивна непознаваема. Вишну традиционно изображают синим. Символами Вишну являются улитка и диск. На уровне человеческого тела дух Вишну располагается в области сердца.

**Влагалище** – небольшой канал, ведущий от вульвы к шейке матки.

**Внутренний ян** – даосский термин, используемый для описания секрета желёз, выделяемого *йони* женщины во время оргазма. Считается, что внутренний ян обладает омолаживающей силой.

**Вождение** – чрезвычайно сильное желание обладать избранным объектом мужского или женского пола.

**Возбуждение** – физиологическая и психологическая реакция человеческого тела на прикосновения к эрогенным зонам.

**Вуайеризм** – подглядывание, вид сексуального отклонения, при котором человек получает сексуальное удовлетворение, наблюдая за чужим половым актом.

**Вульва** (латинский) – внешние половые органы женщины.

**Гандапа** (с тибетского) – имя известного учителя *Тантры*, который после многих лет сексуального воздержания достиг освобождения в спонтанном эротическом контакте с женщиной легкого поведения.

**Гарцующий конь** – даосское обозначения любовной игры, во время которой один из партнеров «скачет» на другом.

**Гениталии** – наружные половые органы. У мужчин – пенис и яички; у женщин – половые губы, клитор и влагалище.

**Гетеросексуалы** – люди, способные на сексуальные отношения исключительно с партнерами противоположного пола.

**Гимен** (девственная плева) – тонкая мембрана, частично перекрывающая вход во влагалище до дефлорации. Обычно наличие гимена считается доказательством девственности.

**Головка** (пениса) – грибообразный кожный нарост на конце пениса, чрезвычайно чувствительный и мягкий.

**Гопи** (санскрит) – мифические красавицы-пастушки. Все гопи – это проявления *Аакшми*, супруги *Вишну*. Они выражают силу женской эротической страсти и эмоциональную утонченность. Гопи жаждут внимания *Кришны* и участвуют с ним в круговом эротическом танце.

**Гора Пурпурного Гриба** – даосский термин для обозначения женской *йони*. Иногда называется также *Пещерой Белого Тигра* или *Тайными Вратами*.

**Гуру** (санскрит) – учитель, мастер, духовный наставник. В буквальном смысле означает «тот, кто рассеивает невежество». Гуру – это идеал, которого стремится достичь ученик. Роль гуру состоит в том, чтобы посвящать в учение.

**Дао** (китайский) – древняя китайская философия, в которой Природа и Дух являются взаимно зависимыми и поддерживающими друг друга величинами. Дао означает Путь, Космическая Истина. Изображается как Путь, проложенный мудрецами. Две книги особенно важны для того, чтобы составить представление о Дао. Эти книги – «*Дао дэ Цзин*» и «*Чжуан-цзы*».

**Девадаси** (санскрит) – в буквальном смысле Служительница Господа. Индийская храмовая танцовщица. Существовало несколько категорий храмовых танцовщиц. Высшими считались великие йогини, умевшие контролировать все функции своего тела. Они проводили инициации, посвящения в тантрическую йогу, считались возлюбленными богов и воплощениями пастушек-гопи. Храмовые танцовщицы обучали мужчин таинствам секса.

**Джива** (санскрит) – бессмертная, индивидуальная душа человека и всякого живого существа, единая с Вечным Неизменным Источником.

**Добрачный секс** – занятия любовью между двумя людьми, до сих пор не вступившими в законный брак. В наше время это нормальное явление для всех, кто в среднем не достиг 25 лет.

**Ежемесячный Гость, или Ежемесячная Струя** – китайский термин, обозначающий менструацию у женщин.

**Желтый Император** – первый мифический правитель Китая. Его называли также *Сыном Неба*. Желтый император правил в *золотом веке* (сейчас люди живут в железном, или темном, веке). Желтый император постоянно фигурирует в медицинских и сексуальных даосских трактатах. Рассказывают, что он при свете дня вознесся на небо, после того как достиг предела совершенства в занятиях любовью.

**Игра на флейте** – даосское название орального секса.

**Извращения** – любая форма проявления сексуального взаимодействия, признанная неприемлемой для подавляющего большинства членов того или иного общества.

**Импотенция** – полная физическая неспособность мужчины добиться эрекции.

**Инь** (китайский) – сила Земли. Негативный, женский принцип, связанный с холодом, тяжестью и влажностью. Согласно даосским учениям, в мужчинах и в женщинах присутствует как *инь*, так и *ян*. Преобладание того или иного принципа определяет половую принадлежность человека.

**Инь-эссенция** (китайский) – женские любовные выделения.

**Исцеляющее дыхание** – йогическая практика дыхания, подразумевающая сознательное соблюдение соотношения времени различных фаз дыхания: вдоха, задержки и выдоха. Такой ритм дыхания йоги называют исцеляющим, так как он ведет к замедлению дыхания и

расслаблению тела.

**Йони** (санскрит) – женский половой орган. Изначальный источник всего сущего, дверь в этот мир. Сосуд, достойный религиозного поклонения.

**Кали** (санскрит) – темная Богиня индуистского пантеона, воплощение разрушения, внушающая благоговейный страх. Кали воплощает также космическое могущество секса.

**Карма** (санскрит) – индуистский закон причин и следствий. С точки зрения восточных учений то, что мы переживаем в настоящий момент, является следствием наших прошлых действий как в этой жизни, так и в предыдущих. Карма вращает Колесо Перерождений.

**Киноварное Поле, или Терраса** – даосский термин, обозначающий солнечное сплетение. Даосские тексты утверждают, что оно находится непосредственно под пупком.

**Клитор** – небольшой, размером с горошину, орган в женской вульве, способный в результате стимуляции эрегировать. Играет огромную роль в процессе, ведущем к оргазму.

**Красный Снегопад, или Красный Поток** —

даосский термин для обозначения менструации у женщин.

**Кришна** (санскрит) – Темный, восьмая инкарнация *Вишну*, традиционно изображаемого синим цветом или облаченным в синее. Кришна – идеал играющего всемогущего ребенка,

*Вечный Юноша*, который может принимать множество различных форм. С тантрической точки зрения *Кришна* воплощает спонтанную силу любви вне условий и ограничений. Живое воплощение мужского эротизма.

**Кришна-лила** (санскрит) – круговой эротический танец Кришны с пастушками (гопи), символизирующий круговращение сексуальной энергии в Космосе. Термин, используемый для обозначения парадоксальной природы реальности. Ежегодное индуистское празднество. Кришна-лила может использоваться в качестве термина для обозначения любой любовной игры.

**Кундалини** (санскрит) – психосексуальная сила, в обычном состоянии спящая, скрытая. При пробуждении поднимается вверх по человеческому телу. Корень «кунда» означает «водоем», или «резервуар», энергии. Индуисты уподобляют Кундалини змее, свернувшейся кольцами и готовой напасть на тебя в любой момент. Когда энергия Кундалини правильно направлена, она может пробудить космическое сознание и способность к достижению освобождения. Известна также как *Кундалини-Шапти*, или

*Внутренняя Женщина.*

**Куннилингус** – вид орального секса, при котором мужчина стимулирует ртом и губами клитор и половые губы своей партнерши.

«**K. – Y Jelly**» – всемирно известное название одного из самых популярных увлажнителей для женской йони.

**Лакшми** (санскрит) – женская ипостась бога *Вишну*, Божественной энергии бога *Вишну* (в индуистской триаде сил выполняет функцию хранителя). Лакшми – воплощение достатка и благополучия.

**Лингам** (санскрит) – мужской половой орган. Символ *Владыки Шивы*, верховного бога индуистского пантеона. *Лингам* – это знак, который доказывает, что существование реально.

**Лобок** – мягкий холмик, выстланный жировой прослойкой и покрытый волосами, предохраняющий женские гениталии от травмирования в том случае, когда партнер находится сверху.

**Лотос, или Цветок Лотоса** – тантрический термин, обозначающий женский половой орган

**Лубрикат** (увлажнитель) – масла, кремы или гели, вводимые во влагалище для улучшения фрикций. Любой поддерживающей постоянные сексуальные отношения паре рекомендуется всегда хранить в шкафчике в ванной или в тумбочке в спальне опробованный и понравившийся обоим лубрикат.

**Лунная Влага** – тантрический термин для обозначения сексуальной влаги женщины, которая выделяется на пике оргазма.

**Мантра** (санскрит) – защита ума. Могущественная фраза или мистические звуки (слоги), составленные из гласных и согласных и используемые человеком для управления и сосредоточения сознания. Мантры могут быть использованы также для контроля и управления сексуальной энергией.

**Мастурбация** (в переводе с латинского – «касаться») – искусственная стимуляция гениталий для достижения оргазма вне полового акта. Взаимная мастурбация – любовная техника, при которой сексуальные партнеры стимулируют гениталии друг друга.

**Менструация** – ежемесячные отторжения неоплодотворенной яйцеклетки у женщин, сопровождающиеся (но не всегда) обильным кровотечением. Длится от 3 до 7 дней.

**Миссионерская позиция** – наиболее распространенная сексуальная поза, при которой мужчина находится сверху, а женщина лежит на спине.

**Моногамия** – сексуальные отношения только с одним партнером в течение длительного промежутка времени.

**Мошонка** – мешочек из кожи, предохраняющий мужские яички от повреждений.

**Мусгами** (китайский) – восточное противозачаточное средство, изготавливаемое из промасленной шелковой бумаги. Защитный колпачок, который надевается на шейку матки.

**Мьен-Лин** (китайский) – восточное вспомогательное средство разнообразия сексуальной жизни. Используется женщиной для самоудовлетворения. Известно как *использование колокольчика*. Мьен-Лин состоит из пары полых серебряных шариков, в одном из которых перекачивается капля ртути, а в другом находится вибрирующий металлический язычок. Помещенные в йони, эти шарики дарят женщине восхитительные ощущения.

**Нанизывание Жемчужин** – даосский термин, обозначающий любовный акт одного мужчины с несколькими женщинами. Женщины в данном случае прижимают свои *йони* друг к другу, что позволяет проникать в них по очереди. Название происходит от китайского иероглифа *Чжуань*, который в переводе означает «нанизывать на одну нить».

**Небесная и Земная Сеть** – древний даосский любовный ритуал, при котором пары занимаются любовью, подражая животным и птицам. Любовники верят в то, что этот любовный ритуал поможет восстановить естественный порядок в природе и предотвратить многие неприятности в жизни.

**Обращение Кундалини** – тантрический термин для обозначения неестественных, вырождающихся или извращенных сексуальных практик, которые обращают в иное направлении неестественно восходящий поток сексуальной энергии. (Неестественной сексуальной практикой считается, к примеру, анальный секс.)

**Овуляция** – ежемесячный выход яйцеклетки из яичника.

**Оральный секс** – форма сексуального взаимодействия, при которой для стимуляции гениталий использует рот одного из партнеров.

**Оргазм** – пик эротического наслаждения, нередко сопровождаемый периодическими произвольными сокращениями мышц половых органов.

**Охлаждающее дыхание** – йогическая техника дыхания, при которой вдох производится через свернутый трубочкой язык. Помогает охлаждать все тело, снижает высокое давление крови, обостряет слух и зрение,

является полезным для печени и селезенки. Данная практика известна также под названием «Клюв Вороны» или «Каки-мудра».

**Падмини** (санскрит) – юная прекрасная женщина. Категория женщин, упоминаемая в древних индуистских любовных трактатах. Известны как *женщины-лотосы*, происходят из царства богов. Падмини – идеальный партнер для занятий любовью.

**Пин-И** (китайский) – акупрессурная точка, расположенная в дюйме над правым соском мужчины. Нажатие на нее помогает контролировать непроизвольный оргазм.

**Поза «Ворона»** – перевернутая сексуальная поза, в которой партнеры обмениваются взаимными орально-генитальными ласками. На Западе эта поза известна под названием «69».

**Предэякуляционная жидкость** – выходящая из *лингама* смазка, предваряющая извержение семени.

**Презерватив** (кондом) – тонкий мешочек из латекса, предохраняющий влагалище от попадания в него спермы или различных инфекционных заболеваний, передающихся половым путем.

**Промежность** – область между влагалищем и анусом у женщин; область между мошонкой и анусом у мужчин.

**Рати** (санскрит) – супруга *Камы*, бога Любви. *Рати* – воплощение эротизма, в ней сосредоточена сила женщины, которая выступает инициатором любовного акта. Слово «*Рати*» обозначает также любовную игру или сексуальное желание.

**Сакхи** (санскрит) – подруга. Спутница или служанка богатой индийской женщины.

**Спермицид** – средство, которое вкладывается во влагалище, в презервативы или женские защитные приспособления (колпачки и т. д.). Способствует уничтожению сперматозоидов.

**Сущность Женщины** – даосский термин, обозначающий влагу, выделяемую *йони* женщины во время оргазма.

**Тайные Услады** – даосский термин, который обозначает любовный акт одного мужчины с несколькими женщинами. Считается верным способом обретения магических сил и прекрасным средством для достижения здоровья и долголетия.

**Тантризм** (санскрит) – духовная система, включающая работу как с



внутренней, духовной, так и с внешней, физической, реальностью. Корень этого слова означает «расширять» или «раздвигать» границы сознания. Тантра предполагает существование вечности, выходящей за пределы физического тела. Тантрические учения возникли в Индии и распространились в Непале, Тибете, Китае, Японии, Таиланде и Индонезии. Эти учения приобрели особенную важность в нынешнюю эпоху всеобщего материализма и прагматизма. Тантры – это тексты, описывающие особые тантрические практики.

**Тестостерон** – главный мужской половой гормон, стимулирующий эрекцию.

**Течение Сливового Цветка** – даосское обозначение менструации.

**Уздечка** (френулум) – полоска чрезвычайно чувствительной кожи, соединяющая головку со стволом пениса.

**Ушас** (санскрит) – индуистская богиня Рассвета. Супруга Агни, бога Огня. Изображается в виде молодой женщины, выставившей свои груди на обозрение мужчине. Ушас зовется также «*пробуждающей все живые существа*».

**Фаллоимитатор** (дилдо) – искусственная имитация эрегированного лингама, используемая женщинами для самоудовлетворения.

**Фань-Юнь-Фу-Ю** (китайский) – в буквальном переводе «опрокинутые облака и перевернутый дождь». Термин, используемый для обозначения мужской гомосексуальности и анального полового акта.

**Фелляция** (латинский) – название вида орального секса, при котором женщина стимулирует *лингам* партнера.

**Фригидность** – качество женщины, которая неспособна получить удовлетворение в ходе полового акта. Вероятнее всего, по-настоящему фригидных женщин на свете не существует. Есть только неумелые мужчины.

**Фрикции** – обозначение возвратно-поступательных движений пениса во влагалище.

**Хариката** (японский) – дилдо, или искусственный *лингам*. Обычно делается на основе слепка с *лингама* супруга и используется для самоудовлетворения в периоды длительного отсутствия мужа. Харикату хранят в специальной коробочке и относятся к нему с большим почтением.

**Хастини** (санскрит) – грузная, полная, сильная женщина, которую трудно удовлетворить в сексуальном плане. Категория женщин,

упоминаемая в древних индуистских любовных трактатах. Известны как Слонихи, происходят из мира элементарных частиц.

**Холмы Двойного Лотоса** – даосский мистический и сексологический термин, обозначающий женскую грудь.

**Царица Западного Рая** – легендарная китайская царица, достигшая бессмертия за счет возвращивания своей инь-сущности. Она контролировала оргазм каждый раз, когда занималась любовью с молодыми мужчинами.

**Чертог инь** – даосский термин, обозначающий центр сексуальной энергии женщины. Находится в глубине матки. При стимуляции этого центра выделяется большое количество секрета.

**Читрини** (санскрит) – изящная, привлекательная, полногрудая женщина. Категория женщин, встречающаяся в древних индуистских любовных трактатах. Известные как женщины Искусств, они происходят из небесного царства.

**Чуй-Чень** (китайский) – китайские подушки с рогами или в форме неполной луны, подкладываемые женщиной под ягодицы во время любовного акта.

**Шакти** – активная созидаящая женская энергия. Женская созидаящая сила.

**Шанкини** (санскрит) – категория женщин, упоминаемых в древних индуистских любовных трактатах. Женщины – «моллюски», происходят из рода человеческого.

**Шейка матки** – соединяющаяся с влагалищем крайняя часть матки.

**«Шестьдесят девять»** (69) – поза для орально-генитального секса, при которой партнеры взаимно стимулируют гениталии друг друга. Когда двое ласкают друг друга подобным образом, со стороны они напоминают цифру 69. В восточных учебниках секса эта поза называется *позой «Ворона»*.

**Шива** (санскрит) – разрушительный аспект в индуистской триаде сил, правящих всем сущим. Идеал Йогина, Победитель Смерти. Высший Йогин, супругу которого в доброй ипостаси именуют *Парвати*, а в страшной – *Кали*. Вечный, бессмертный дух, всепроникающая сила космической энергии.

**Эрекция** – набухание и отвердение возбужденного пениса, клитора или сосков в момент сексуальной стимуляции.

**Эрогенные зоны** – наиболее чувствительные и восприимчивые при

сексуальной стимуляции участка тела.

**Эссенция Лунного Цветка** – даосский термин, используемый для обозначения любовного сока, выделяемого *йони* возбужденной женщины. Считается, что этот секрет, называемый также *Белым Металлом*, может усиливать, возвращать и гармонизировать внутренний дух и тело того мужчины, который поглощает любовный сок *йони*.

**Яичники** – женские половые железы, расположенные по бокам матки.

**Ян** (китайский) – сила Неба, позитивный мужской принцип, связанный с расширением, жаром, легкостью и сухостью. Также в санскрите это слог или мантра, связанная со стихией воздуха, осязанием, серповидной формой и темными цветами.

**Янская Влага** – сперма. Иногда изображается в даосской традиции в виде небесных драконов.

**Яшмовый Источник, или Яшмовая Влага** – даосский термин, обозначающий слюну, выделяющуюся во рту женщины на пике оргазма. Считается, что сексуальный партнер женщины, поглощающий эту слюну, обретает жизненную силу и энергию. Также обозначается как *Сладкий Источник*.