

## Пала Коуплэнд, Эл Линк – Тантрический секс. Новейшее пошаговое руководство



Коуплэнд, П. Тантрический секс. Новейшее пошаговое руководство / П. Коуплэнд, Э. Линк ; [пер. с англ. В. Ф. Обьедкова]. — М.: РИПОЛ классик, 2010. — 208 с.: ил. ISBN 978-5-386-01819-1

Книга рассчитана на пары, которые живут в современном стремительном жизненном ритме. Ее авторы — широко известные в США эксперты по вопросам сексуальности Эл Линк и Пала Коуплэнд предлагают вашему вниманию подробную, четко прописанную программу постижения основ тантрического секса. Чтобы достичь желаемого результата, вам необходимо посвятить этому всего двадцать минут в день. Сделайте свои двадцать восемь шагов к экстазу.

28 DAYS TO ECSTASY FOR COUPLES: TANTRA STEP BY STEP

Copyright © 2007 Pala Copeland & Al Link

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

Interior illustrations © Matthew Archantbault © Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление.

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2010

ISBN 978-5-386-01819-1

### Содержание

Глава 1. Тантры для вас	День 12	67	любовь шаг за шагом	131
5	День 13	69	Глава 5. Рецепт экстаза	
Глава 2. Как	День 14	72	- шаги к блаженству	137
пользоваться книгой	Третья неделя	79>	Глава 6. Практика	
Глава 3. План	День 15	80	продолжается	173
достижения экстаза за 28 дней	День 16	84	Глава 7. Основные	
19	День 17	87	положения и дополнительные	
Первая неделя	День 18	89	позы для обмена энергией	191
21	День 19	93		
День 1	День 20	95		
22	День 21	97		
День 2	Четвертая неделя	107		
28	День 22	108		
День 3	День 23	110		
54	День 24	113		
День 4	День 25	115		
57	День 26	118		
День 5	День 27	120		
42	День 28	122		
День 6	Глава 4. Тантрическая			
44				
День 7				
47				
Вторая неделя				
55				
День 8				
56				
День 9				
60				
День 10				
63				
День 11				
65				



## ГЛАВА 1 ТАНТРЫ ДЛЯ ВАС

Тантрический секс, искусство духовной любви, помогает увеличить вашу сексуальность до пределов ваших физических возможностей. Древняя практика объединения секса и духа особенно актуальна для современных влюбленных пар, которые мечтают о более глубоких связях и получении большего удовольствия. Тантра помогает вам свободно и полностью открыть взгляд на жизнь, радующую тело и вашего партнера, разделяющего ваше блаженство и вашу чувствительность. Вы можете исследовать глубины тантры в течение многих лет, и некоторые ее полезные стороны вы сможете понять очень быстро, что особенно привлекает любовные пары, которые живут в беспорядочном ритме сегодняшней жизни. Действительно, эта книга написана специально для любовных пар, у которых мало свободного времени. В ней открываются возможности тантры как практического подхода к интимной стороне человеческих отношений, способной глубоко воздействовать на вашу жизнь, не требуя слишком много времени. Книга дает возможность понять, что жизнь может действительно доставить много удовольствий, что приятно и вам, и всем окружающим вас.

В настоящем сборнике упражнений по практике тантрического секса дается подробный план на 28 дней с последовательными инструкциями по выполнению простых и легко выполнимых действий, которые улучшают ваши взаимоотношения и укрепляют вашу сексуальную (духовную) связь. Упражнения короткие, занимающие от 1 до 30 минут. В среднем вы потратите на практику духовной любви не более 20 минут в день, т. е. гораздо меньше, чем вы тратите на просмотр комедийного шоу или вечерних новостей. С каждой неделей время любовных ласк увеличивается, и вы получаете величайшее наслаждение от мастерства, которым овладели.

Мы стремились давать упражнения и описывать действия таким образом, чтобы вам было легче их усваивать.

- Глава вторая: Как пользоваться книгой. В этой главе даются краткие и точные наставления по выполнению ваших действий в течение 28 дней.

- Глава третья: План достижения экстаза за 28 дней — содержит последовательный план достижения экстаза с конкретными упражнениями для каждого из этих дней. Мы научим вас просто заниматься любовью без всякой конечной цели. Цель тантрического секса — слияние с любимым человеком посредством взаимного удовольствия без достижения оргазма, хотя вы, несомненно, испытаете его несколько раз.

- Глава четвертая: Тантрическая любовь шаг за шагом. В этой главе даются объяснения девяти элементов, из которых состоит продолжительный акт тантрической любви. Вы узнаете, как заниматься любовью в течение нескольких часов и как возможно испытывать оргазм неоднократно.

- Глава пятая: Рецепт экстаза — шаги к блаженству. Здесь предлагаются 50 конкретных действий, которые следует выполнять в течение продолжительного времени занятия тантрической любовью. Эта часть — рецепт достижения сексуального духовного экстаза, независимо от продолжительности полового акта.

- Глава шестая: Практика продолжается. В главе даются рекомендации по осуществлению тантрической практики в течение всей вашей совместной жизни.

Методы, о которых вы узнаете, включают сознательное намерение и внимание, сексуальную физическую пригодность, интимную эмоциональную связь, циркуляцию и обмен энергией между партнерами, а также сексуальную, церемониальную и ритуальную игры. Воодушевляющее послание — это мысль, в течение дня связанная со взаимоотношениями, сексуальностью и духовностью. Они помогают вам сосредоточиться на основных элементах ваших взаимоотношений — глубокой интимности, растущей страсти, доверии, подчинении и любви.

В книге основное внимание уделяется действию, а не идеям. Она представляет собой дополнительную пьесу для нашей книги Секс ду ши: тантры на двоих, в которой более подробно рассматриваются тантрические концепции и их роль во взаимоотношениях. Книга небольшая, но выражает суть вопроса — воодушевляет вас пополнить свой активный образ жизни практикой тантрического духовного секса. Причем просто чтение этой книги не окажет вам большой помощи. Чтобы получить пользу от тантры.

вы должны выполнять четыре правила.

- Во-первых, действуйте, несмотря на существующий стыд или вину в отношении секса, которые вы могли получить из прежнего опыта.
- Во-вторых, разрешайте себе экспериментировать, чтобы получить удовольствие.
- В-третьих, открывайте свое сердце, чтобы дарить и получать любовь.
- В-четвертых, действительно практикуйте упражнения и вовлекайте себя в деятельность, которую мы описываем.

Если вы будете выполнять эти четыре действия, то упражнения по 28-дневному плану, хотя и короткие и простые, будут иметь кумулятивное воздействие на трансформирование качества ваших взаимоотношений. Вы не должны отказываться от способа занятий любовью, который вы используете в настоящее время, или чего-нибудь другого, не менее важного для вас, включая ваши ценности или верования. Но к концу 28-дневного периода ваша жизнь изменится, я в большей степени к лучшему.

- Вы сможете получить удовольствие от взаимоотношении, о которых мечтаете. Вы сможете ощутить самую возвышенную интимную связь, выраженную в эмоциях, энергетике и духовности, Вы сможете получить весь замечательный секс, который вы хотите. Вы сможете давать и получать удовольствие и любовь в изобилии. Вы сможете вылечиться и стать здоровым. При этом вы должны ответить на единственный вопрос: «Как сильно вы желаете получить это?»

- В настоящем браке, основанном на обязательстве на всю жизнь, сексуальные отношения и получение удовольствия в любви неотделимы от счастья близости (взаимоотношений). Близость взаимоотношений — это самый верный, самый быстрый и самый легкий путь в вашу личную эмоциональную зрелость и духовное пробуждение.

Секс приятен, а удовольствие не только приятно, но и необходимо для достижения высшего ментального и эмоционального благополучия. Ваши дети, друзья, соседи и коллеги по работе получают пользу от вашей энергичности и позитивного состояния ума. Вы также обнаружите, что сексуальные отношения и сопровождающее их высокое состояние физических, эмоциональных и духовных ощущений делают вас более продуктивным в работе, более творческим в искусстве и более активным в спорте.

Выделите обязательное время, чтобы обеспечить свое тело чувственным питанием любовных эротических прикосновений, соединяясь на самых интимных уровнях с вашим возлюбленным, ощущая, без всякого сомнения, заботу и любовь. Вы не эгоистичны, вы не наносите ущерба другим важным аспектам своей жизни, уделяя время изучению тантры. Наоборот, вы предпочитаете быть свободным, жить своей жизнью в полном объеме. Вы действуете, чтобы стать полностью активным.

Если вы действительно будете выполнять эти короткие, простые упражнения по книге Восхитительный тантрический секс, то вы заново почувствуете первую влюбленность, сможете достичь с вашим возлюбленным новых высот и глубин интимности и ощущать сексуальный и духовный экстаз в течение всех 28 дней.

Следуя этому простому плану, вы постепенно начнете замечать многие из преимуществ тантрического секса.

- Большую способность по обмену информацией друг с другом.
  - Большой комфорт при отдаче и получении сексуального удовольствия.
- Легкость подчинения вашему партнеру и легкость открытия своего сердца.  
Увеличение сексуальной выдержки и выносливости.  
Продление полового акта на несколько часов.

Способность задерживать эякуляцию.

Увеличение чувствительности вашей сексуальной энергии, мастерства при циркуляции этой энергии через ваше тело и ее обмене с вашим партнером. Создание больших сексуальных зарядов и перенос горячей сексуальной энергии в расслабленном состоянии.

Увеличение желания иметь своего партнера.

Увеличение страсти во время ваших занятий любовью, в ваших отношениях и в вашей жизни.

Способность легко достигать оргазм, быть способным (мужчинам и женщинам) достигать оргазм неоднократно.

Получение большей радости от церемониальных и ритуальных практик любви.

Рост в творчестве и воображении при занятиях любовью и в остальной жизни.

Улучшение здоровья и жизнеспособности.

Улучшение отношения к себе, к другим и к своей жизни.

Рост чувства восхищения, удивления и радости.

Равновесие эмоций.

Уменьшение стресса, беспокойства, страха, незащищенности и других негативных эмоций.

- Опыт достижения тайны, восторга и мистического состояния.

Для принятия нового образа поведения или новой привычки обычно требуется 3—4 недели. Этот простой план достижения экстаза представляет собой формирование привычки. После 28 дней занятий вы не захотите возвращаться к прежнему образу жизни. Вы предпочтете плыть вперед на крыльях любви и счастья. Это неотъемлемое право вашего тела, ума, сердца и свобода души. Вам нужно только узнать, что это — правда.

## ГЛАВА 2

### КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ

В этой краткой главе даются четкие инструкции по самой эффективной методике работы с упражнениями, представленными в книге. Пожалуйста, помните, что следует доверять себе, прислушиваться к своему телу и чувствовать себя свободным, чтобы адаптировать упражнения для себя.

Вы открываете себя для глубокого и радостного соединения. Смейтесь вместе. В сексе достаточно веселого, чтобы не воспринимать его серьезно.

Прежде чем начать практику, прочитайте эту книгу, чтобы понять, как следует действовать.

План на 28 дней Выполняйте упражнения вместе.

- По 4 блока, каждый из шести дней, по 20 минут в день.

- На 7, 14, 21 и 28-й день продлевайте сеансы любви.

#### ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА

- Прежде чем начать упражнения, партнеры должны ознакомиться с ними.

- Выбираете ведущего. После этого каждый день чередуйте роли ведущего и последователя.

- При выполнении упражнений читайте их вслух, особенно в первое время.

#### ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ЛЮБОВЬЮ

- Разделите ваши усилия, когда каждый из вас несет ответственность за определенную часть действий.

Примечание: еженедельные регулируемые занятия любовью не мешают вам заниматься любовью по вашему желанию в любое другое время.

## ВРЕМЯ И МЕСТО

- Практикуйте занятия с партнером в спокойном месте, где вас никто не побеспокоит.
- Лучше выполнять свои практические упражнения ежедневно в одно и то же время. Например, это отличная практика по утрам — просыпайтесь пораньше на полчаса и вместе начинайте день с этих упражнений. Весь день будет заряжен любовью.
- Старайтесь начинать свою практику отдохнувшими. Это дает наилучший результат.
- Иногда делайте упражнения обнаженными. Это поднимает настроение и действует восхитительно.

## РАСПИСАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

- Ежедневные упражнения строятся таким образом, чтобы ознакомление с ними (чтение) и выполнение занимало около 20 минут.
- Одни заканчивают свои упражнения быстрее, другие — медленнее. Найдите свой ритм, который вам больше подходит.
- Каждое упражнение рассчитано на приблизительный отрезок времени. Настенные или ручные часы могут быть полезными для вас, но не пытайтесь точно соответствовать времени, которое мы указали. Когда закончите свою практику, вы разработаете личное осознание времени. Однако, если вы относитесь к тем людям, которые слишком много думают или нуждаются в определенном контроле, то часы покажут, сколько минут прошло, и помогут вам сосредоточиться на самом упражнении, а не на определении продолжительности упражнения.

## ЕСЛИ ВЫ ПРОПУСТИТЕ ОДИН ДЕНЬ

Эта программа рассчитана на 28 последовательных дней, но не каждый способен выполнить задание точно за это время.

- Если вы находитесь вместе, но:
  - пропустили практические упражнения одного дня, то возобновите их с того же места, где вы их прервали;
  - пропустили практические упражнения нескольких дней, то вернитесь и повторите упражнения последнего дня, которые вы выполняли вместе.
- Если вы находитесь порознь друг от друга в течение нескольких дней во время выполнения этой программы, то:
  - каждый из вас самостоятельно повторяет упражнения последнего дня, когда вы были вместе;
 вы также можете выполнить некоторые упражнения из Главы 6: Продолжение нашей практики; когда вы находитесь снова вместе, то переходите к следующему очередному дню.

## Продолжение практических упражнений

После завершения 28-дневного плана вы почувствуете особую близость, почувствуете изменения в вашем сексуальном, духовном и эмоциональном единении — и вам захочется продолжить укреплять то, что узнали и прочувствовали.

Пытайтесь выполнять практические упражнения ежедневно — вместе и в одиночку. Мы представили вам много практических предложений. Смешивайте и сравнивайте действия из 28-дневного плана с упражнениями из других глав.

## Объяснения к тексту, которые помогут вам

- Самое важное в практических упражнениях — это время для вас, чтобы соединиться друг с другом на эмоциональном и энергетическом уровне.
- Чем большее вы можете себе позволить участие в упражнениях без рассуждения о себе или вашем возлюбленном, тем больше пользы вы получите из каждого упражнения. Выйдите из мира намерений. Находитесь в своем теле. Разрешайте себе чувствовать все. Выполните все практические упражнения и после этого поразмышляйте о них.

- Будьте шаловливы и легко относитесь к вашим практическим упражнениям. Если вы будете выполнять все на отлично, то вы подвергнете себя чрезмерному стрессовому состоянию и лишите себя вдохновения, чтобы продолжать упражнения. Лучше похвалить себя за выполнение упражнений, чем укорять себя за то, что вы их не выполнили. Здесь изложены четкие инструкции, но иногда не все получается так, как предложено, — будьте снисходительны

к себе. Глубоко вздохните и мысленно крепко обнимите себя, и так каждый раз, когда чувствуете, что вы переполнены эмоциями.

- Дайте возможность партнеру, ведущему на дневных занятиях, выполнять свою деятельность. Даже если вы абсолютно правы и уверены, что он пропустил что-нибудь или сделал это с небольшой ошибкой, подчинитесь его руководству. Это вопрос вашего соединения, а не контроля.

- В специальное время, отведенное для практических упражнений, неуместно заниматься другими проблемами. Это — время для изучения друг друга и роста в качестве совместно действующих партнеров. Отложите все проблемы и трудности и вернитесь к ним позже, если вам необходимо выяснить их.

- Объяснения этих упражнений даются гетеросексуальным парам. Те же сексуальные пары могут легко адаптировать себя путем простого обмена мужчины и женщины на партнера А и партнера В, несмотря на конкретные

инструкции в отношении влагалищ, если вы оба мужчины, или в отношении фаллосов, если вы обе женщины.

## ПЛАН ДОСТИЖЕНИЯ ЭКСТАЗА ЗА 28 ДНЕЙ

### ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

В течение первой недели практических занятий вы изучите основные компоненты мастерства тантрического секса: релаксацию, сосредоточение, сознательное дыхание, тренировку РС-мышцы, любовную связь.

### ДЕНЬ 1

- Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст с описанием практических занятий в этот день,

- Выберите партнера, который будет сегодня ведущим.

- Время для чтения упражнений и их выполнения — 20 минут.

#### Расслабление

В течение следующих 28 дней вы научитесь работать со своей сексуальной энергией. Чтобы сделать это, следует расслабиться, почувствовать себя комфортно, в безопасности и сосредоточенным. Расслабление — это простой и быстрый способ стать спокойным и сосредоточенным. Ваши намерения во время расслабления — снять напряжение, убрать все мешающее, а также отрицательную энергию организма. Замените их энергией Матушки-Земли — сильной, безмятежной и полной чувственной энергии.

Время: 5 минут.

1. Сядьте удобно, ступни ног лежат на полу, спина прямая, но не напряжена, руки на коленях или на бедрах.

2. Закройте глаза.

3. Глубоко вздохните и выпустите воздух. Повторите.

4. Расслабьте плечи и живот.

5. Сосредоточьте внимание на нижней части своего живота и гениталиях.

6. При достижении сильной концентрации на этих частях тела почувствуйте связь вашего тела и ваших гениталий с Землей.

7. Это будет образ вашего сознательного выбора. Например, это может быть ствол дерева или водопад.

8. Вообразите энергетический канал, протянувшийся от вашего тела через стул, на котором вы сидите, через пол под вами, через землю под зданием, в котором вы находитесь, через горную породу, через скальное основание, корку земли и весь путь до расплавленного ядра, находящегося в центре земли.

9. Когда вы четко сформировали вашу связь, дайте возможность вашим сильным ощущениям, любой негативной энергии выйти через нижнюю часть вашего живота, через гениталии, а также через соединительный мост вашего тела с земным ядром.

10. Сознательно устраните любое волнение, умственное раздражение, физический дискомфорт, страх, усталость, сомнения, ложные мысли, а также перевозбуждение. Всему, что вам мешает, дайте возможность уйти, как песку в песочных часах или воде через отверстие.

11. Когда эти ненужные чувства достигнут ядра Земли, они трансформируются в огненном потоке и вернуться к вам в виде энергии Матушки-Земли. Она поднимается по этому соединению, принося спокойствие, силу и чувственную энергию.

12. Продолжайте давать возможность отрицательной энергии выходить из вашего тела, а бодрости, душевному равновесию и энергии — заполнять вас.

13. Для того чтобы помочь себе в следующий раз легко вернуться в обычное состояние связи с Землей, используйте процесс, называемый закреплением. Прикоснитесь к какому-либо месту на

вашем теле, которого легко достичь и которое легко запомнить.

14. Откройте глаза и приготовьтесь к Церемонии обязательств.

Церемония обязательств Начиная 28-дневные упражнения, взбодрите себя краткой Церемонией обязательств. Когда бы вы ни начинали новое действие, конкретные обязательства по этому делу настраивают ваше желание, вашу волю и вашу умственную концентрацию. Они вводят в действие ваше подсознание, ваш рассудок, поэтому вы получаете больше возможностей и большую вероятность успеха.

Время: 4 минуты.

1. Уделите время для молчаливого представления волнующего путешествия, которое вы готовы предпринять вместе.

2. Когда вы будете готовы, то откройте глаза и встаньте друг перед другом на расстоянии около полуметра.

3. Соедините руки вместе и, поворачиваясь в стороны, расскажите громко о своих обязательствах. Ваши обязательства могут состоять или из нескольких слов, или из многих СЛОВ - главное, что они идут от вашего сердца и вы говорите только то, что является правдой для вас. Ваш голос придаст вашим мыслям особую значимость.

Вот несколько примеров, которые должны вдохновить вас,

- «(Назовите имя вашего партнера)... я обязуюсь себе и тебе в течение следующих 28 дней изучать тантрический секс и обязуюсь быть честным, открытым и смелым, поскольку мы проходим этот путь вместе».

- «Любовь моя, поскольку мы пошли по этому новому пути, то я обязуюсь ежедневно проходить практику вместе с тобой, а также любить тебя и верить\*».

— «Любимая, я очень взволнован, что мы будем вместе с тобой изучать священный секс — ты так много значишь для меня. Я обещаю тебе в последующие недели приложить все силы, чтобы практиковаться регулярно и получать, удовольствие вместе с тобой, пока мы учимся».

4. Когда каждый из вас дал обязательство, тогда продолжайте держать руки в том же положении и приступайте к упражнению Любовные взгляды.

Любовные взгляды

Время: 2 минуты.



1. В течение 1 минуты (60 секунд) женщина посылает мужчине любовные взгляды. Женщина дает возможность всей нежности, страсти и любви, которую она чувствует к своему партнеру, перейти через ее широко раскрытые глаза в его глаза. Никаких слов, никаких звуков, только любовь передается из глаз в глаза, из души в душу. Он принимает ее любовь и позволяет ей наполнить его любовью без вопросов, сомнения или страха.

2. Через 1 минуту женщина слегка сжимает руку партнера, чтобы дать ему знать, что теперь его очередь.

3. После этого он посылает ей свою любовь таким же способом. Любовь свободно отдается и свободно принимается.

4. Когда заканчивается вторая минута, то он сжимает ей руку и оба говорят громко друг другу «спасибо». Некоторые указания, которые помогут вам понять сущность Любовных Взглядов.

— Это очень мощное соединительное упражнение. Оно может показаться вам вначале немного неприятным, очень сильным. Вы можете даже засмеяться или захотите быстро отвернуться. Крепитесь, ваша нервозность пройдет, так как ваши сердца будут все больше и больше раскрываться друг другу.

Не беспокойтесь, что вы не укладываетесь точно в одну минуту. Просто продолжайте свой Любовный Взгляд до тех пор, пока вам удобно смотреть. Вначале 1 минута может показаться очень долгой, но по мере продолжения тантрических упражнений это пройдет.

Вы можете обнаружить, что легче концентрировать свое внимание на одном глазу вашего партнера, а не на обоих. Поэкспериментируйте, чтобы понять, как вам более комфортно.

Мысль дня

Прочитайте это вслух.

Пары предполагают, что отношения между ними сами по себе выражают их обязательства. Поэтому они могут попасть в ловушку автоматического поведения — принимая друг друга без Церемонии обязательств, позволяя страсти заглухнуть, теряя интерес к сексу, забывая о доброте и уважении. Поэтому важно, чтобы обязательства продолжали существовать путем их возобновления снова и снова, путем восстановления их с новой перспективой, так как вы оба меняетесь с течением времени.

Окончание практики Время: 1 минута.

Закончите вместе ваш первый день тантрических упражнений, прижавшись друг к другу с головы до ног, и поблагодарите друг друга и себя. Поздравляю, вы сделали ваш первый шаг по тантрическому пути к экстазу.

Прежде чем начать практические упражнения, прочитайте весь текст ежедневных полных практических занятий.

Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим.

Время, требуемое для чтения упражнений и их выполнения, 20 минут.

Связь с землей Время: 3 минуты.

Начните ваш второй день тантрического пробуждения со Связи с землей. Это поможет вам сделать переход от деловой жизни к спокойному времени соединения с собой и вашим партнером. Это перенесет вас в настоящий момент.

1. Рассмотрите практические упражнения Связь с землей, начиная с 1-го дня.

2. Сядьте поудобнее, закройте глаза, расслабьте плечи, руки находятся на коленях, ноги на полу.

3. Глубоко вздохните 2 раза.

4. Прикоснитесь к своему фаллосу.

5. Вообразите, что образовалась связь ваших гениталий с землей.

6. Пусть любые отрицательные энергии или сильные чувства вытекают из вашего тела в земное ядро.
7. Почувствуйте, как энергия, спокойствие и сила наполняют вас.
8. Откройте глаза и переходите ко второму упражнению: Тренировка РС-мышцы.

Тренировка РС-мышцы Время: 3 минуты.

Сжатие и расслабление РС-мышцы (pubococcygeus) в ваших гениталиях — одно из наиболее важных тантрических упражнений. Эта практика очень полезна и включает следующее.

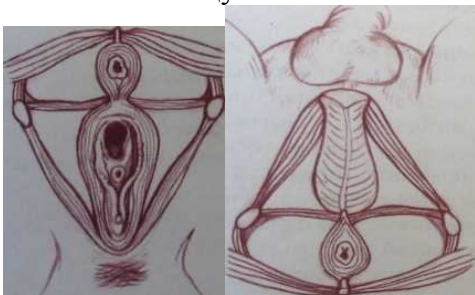
- Увеличение чувствительности у женщин, они легче достигают оргазма, и он у них более интенсивный.

- 1 Увеличение способности мужчин задерживать эякуляцию и иметь более твердую эрекцию.

- Предотвращает или облегчает несдержанность.
- | Помогает поддерживать здоровье простаты.
- Предотвращает утечку вашей сексуальной энергии из вашего тела и проталкивает ее вверх через ваши энергетические центры.

Самый легкий способ тренировки РС-мышцы — сделать вид, что вы пытаетесь остановить поток урины в середине струи или вы должны пойти в ванную, но по каким-то причинам вы не можете это сделать, — сожмите мышцы, которые вы обычно задействуете.

1. Сядьте удобно и закройте глаза.
2. Вдохните медленно через нос.
3. Когда вы закончили вдох, сожмите вашу РС-мышцу.
4. Держите РС-мышцу в напряженном состоянии, когда вы медленно выдыхаете через нос.
5. При полном выдохе расслабьте РС-мышцу.
6. Повторите это упражнение 14 раз. Вдохните, напрягите РС-мышцу, выдохните, расслабьте РС-мышцу.



Сначала вы будете вместе с РС-мышцей сжимать и другие мышцы — живота, плеч, шеи. По мере усвоения практики другие части тела остаются расслабленными, сжимаются только конкретные мышцы ваших гениталий.

Любовные взгляды Время: 3 минуты.

Любовные взгляды — это такой мощный процесс, что мы предлагаем вам выполнять его ежедневно в течении всей жизни. Сознательная энергичная отдача и получение любви оказывают положительное воздействие на ваши отношения, которые не только аккумулируются, но и становятся показательными.

1. Рассмотрите полезные указания о Любовных взглядах, начиная с 1-го дня.
2. Сядьте или стойте лицом друг к другу.
3. Закройте глаза и вызовите чувства нежности - желания, которые вы испытываете вашему партнеру. Передайте их вашей душе. Прочувствуйте их в своем сердце.

- 4 Через минуту откройте глаза и соедините руки.

- 5 Сегодня мужчина посылает первым свою любовь, давая возможность своему чувству пройти беспрепятственно через его глаза прямо в глаза и сердце его возлюбленной.
6. Через одну минуту он сжимает ее руку, чтобы сообщить, что теперь ее очередь.
7. Теперь женщина излучает свою любовь.
8. Он подчиняется, позволяя ее любви проникнуть в свое сердце.
9. Когда проходит минута, то она сжимает ему руку.
10. Громко поблагодарите друг друга.

Осознанное дыхание Время: 7 минут.

Осознанное дыхание — полное, глубокое, сознательное — играет чрезвычайную роль в тантрической любви, так же как и во многих духовных и физических занятиях, начиная с йоги до кун фу и пения. Осознанное Дыхание уменьшает напряжение, очищает вашу душу, настраивает вас, поднимает ваше сексуальное удовольствие и помогает вам глубоко соединиться с вашим возлюбленным.

1. Садитесь или ложитесь.
2. Расслабьтесь, для этого сначала напрягите все ваши мышцы, а затем расслабьте их.
3. Начните с ног — напрягите их, удерживайте напряжение, расслабьте.
4. Перейдите к икрам — напрягите их, удерживайте напряжение, расслабьте.
5. Пройдите таким образом весь путь вплоть до головы, включая колени, бедра, ягодицы, нижнюю часть спины, верхнюю часть спины, нижнюю часть живота, солнечное сплетение, грудь, руки, нижние части рук, локти, верхние части рук, плечи, шею, кожу головы и лицо.
1. Вы будете удивлены, обнаружив, в каком сильном напряжении находится ваше тело.
2. Расслабив тело, сосредоточьтесь на дыхании.
3. Положите правую руку на живот, левую — вдоль нижней части ребер по левой стороне.
4. Вдохните через нос — медленно, глубоко, естественно. Почувствуйте, как воздух поступает через ноздри. Проследите его путь вплоть до живота.
5. Когда вы начинаете вдох, то ваш живот поднимается, вы можете даже немного выпятить его, что поможет вам вдохнуть гораздо глубже.
6. Продолжайте заполнять легкие, расширяя грудную клетку.
7. Почувствуйте, как ваши ребра выступают наружу, по мере того как вы вдыхаете. Вы даже можете немного выпятить их, чтобы по мочь себе.
13. Продолжайте вдыхать, чувствуя верхнюю часть своих легких.
14. Вдыхайте до тех пор, пока горло рот и нос не наполнятся воздухом.
15. Считайте до четырех, чтобы определить время вдоха — одна тысяча один, одна тысяча два и т. д.
16. Как только вы наполнились воздухом, начинайте выдох.
17. Не задерживайте дыхание или не останавливайтесь между вдохом и выдохом.
18. Делайте плавный переход от вдоха к выдоху.
19. Выдыхайте медленно через нос, считая до шести.
20. Обращайте внимание на ощущение воздуха при его прохождении.
21. Вдохните снова и почувствуйте жизнеутверждающую энергию пути воздуха вплоть до живота.
22. Выдохните и представьте себе, что все отрицательное, болезни и напряжение покидают ваше тело.
23. Продолжайте медленно вдыхать и выдыхать,
24. Если вас отвлекают какие-либо мысли, то сосредоточьте свое внимание на дыхании.
25. Следите за дыханием, медленным и глубоким, в течение четырех минут.

Если у вас слегка закружилась голова, то это происходит из-за того, что вы получаете больше кислорода, чем вы привыкли получать. Остановитесь, отдохните, дышите, как вы обычно дышите, затем попытайтесь сделать еще несколько более медленных, глубоких вдохов. Сначала этот образец дыхания может показаться принудительным и искусственным, но до того, как вы закончите ваш 28-дневный план, он станет вполне естественным. Вы получаете больше кислорода — циркуляция крови в вашем организме станет лучше, — и вы будете испытывать.

Мысль дня Прочитайте это вслух.

Любовь может стать приключением, которое начинается с момента внезапного контакта глазами при первой вашей встрече, и длится до самой смерти, пока не закроются ваши глаза. Будьте исследователем в великом мире вашей сексуальной жизни. Покажите физические особенности ваших тел, составьте диаграмму глубины вашей страсти, измерьте высоты вашей интимной связи. Каждый раз, когда вы встречаетесь, всегда есть еще что-то, что вы можете раскрыть.

Окончание практики Закончите вместе ваш 2-й день тантрической практики, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

### ДЕНЬ 3

- Прежде чем начать, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.
- Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим.
- Время, требуемое для чтения и выполнения упражнений, 20 минут.

Связь с землей Время: 3 минуты.

1. Если необходимо, рассмотрите полностью шаги — Связь с землей из 1-го дня.
2. Сядьте удобно, глубоко вздохните, закройте глаза и расслабьте тело.
3. Прикоснитесь к своему якорю и соединитесь с Землей.
4. Отпустите свои отрицательные ощущения.
5. Получите энергию, душевное равновесие и чувственную энергию через свое соединение.
6. После шага — Связь с землей — в течение трех минут переходите прямо к осознанному дыханию.

Осознанное дыхание

Время: 5 минут.

Сегодня вы будете повторять упражнение глубокое дыхание животом.

которое вы делали вчера.

1. Если вы предпочитаете лечь, чтобы делать это упражнение, — пожалуйста.
2. Расслабьтесь посредством сжатия и последующего раскрепощения всех частей своего тела.
3. Когда ваше тело расслаблено, то начинайте сосредоточивать свое внимание на дыхании.
4. Положите правую руку себе на живот, левую руку — вдоль нижней части ребер с левой стороны.
5. Вдохните через нос, втягивая воздух по всему пути вплоть до живота, который поднимается в то время, как вы вдыхаете воздух медленно и глубоко.
6. Продолжайте заполнять легкие воздухом, расширяя свою грудную клетку.
7. Почувствуйте, как ваши ребра движутся наружу по мере того, как вы вдыхаете.
8. Продолжайте вдох, заполняя верхнюю часть ваших легких.
9. Считайте медленно до четырех, чтобы определить время вдоха.
10. Как только легкие наполнились воздухом, начинайте выдох.

11. Не задерживайте дыхание и не останавливайтесь между вдохом и выдохом.
12. Выдыхайте медленно через нос, считая до шести.
13. Обратите внимание на ощущение воздуха по мере его прохождения через ваше тело.
14. Вдохните снова и почувствуйте путь воздуха до живота, так как это приносит вам сосредоточение и энергию.
15. Выдохните и почувствуйте, как стресс или вялость покидают ваше тело.
16. Продолжайте медленно вдыхать и выдыхать в течение 5 минут.
17. Если в ваше сознание вторгаются какие-либо мысли, то постарайтесь плавно отвлечь свое внимание снова на дыхание.

#### Любовные взгляды

Время: 2 минуты.

1. Снова прочитайте вспомогательные указания 1-го дня.
2. Сегодня женщина первая посылает любовный взгляд в течение 1 минуты.
3. Затем мужчина посылает любовный взгляд в течение 1 минуты.
4. Попытайтесь полностью участвовать в вашем любовном соединении. Признайтесь себе, что вы действительно достойны такого излияния любви, и позвольте себе погреться под его лучами.

#### Тренировка РС-мышцы

Время: 3 минуты.

Повторите тренировку РС-мышцы точно так же, как на 2-й день, но увеличьте повторы до 25 рлз. Когда вы сжимаете свои генитальные мышцы, попытайтесь проверить другие части своего тела, чтобы увидеть, сжались ли они также. Если имеются напряженные места, сосредоточьтесь на том, чтобы дать им возможность полностью расслабиться. Расслабление большей части вашего тела при сокращении конкретных мышц весьма важно для энергетического потока во время занятий тантрической любовью.

1. Сядьте поудобнее и закройте глаза.
2. Вдохните медленно через нос.
3. Напрягите вашу РС-мышцу.
4. Удерживайте вашу РС-мышцу в сжатом состоянии, по мере того как вы медленно выдыхаете через нос.
5. Когда вы полностью выдохнули, расслабьте свою РС-мышцу.
6. Повторите еще 24 раза. Вдохните. Напрягите свою РС-мышцу. Выдохните. Расслабьте свою РС-мышцу.

#### Мысль дня

Прочитайте это вслух.  
 Отважьтесь быть чувствительным Позвольте, по крайней мере, другом } 1  
 человеческому существу увидеть вас всего — ваше величие и ваши слабости.  
 Вглядывайтесь в глаза своего партнера — ваше сердце откроется полностью.

Окончание практики Закончите третий день ваших тантрических занятий вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

#### ДЕНЬ 4

- Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.
- Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим.
- Время, требуемое для чтения и выполнения упражнений, 20 минут.

#### Связь с землей

Время: 3 минуты.

1. Сядьте поудобнее, закройте глаза, дышите глубоко, расслабьтесь.
2. Прикоснитесь к своему фаллосу.
3. Избавьтесь от своих отрицательных ощущений.
4. Почувствуйте, как сила, спокойствие и чувственная энергия наполняют вас.

#### Осознанное гармоничное дыхание

Время: 6 минут.

Увеличьте время своей дыхательной практики, чтобы соединить ритм своего гармоничного дыхания с ритмом вашего партнера. Дыхание в синхронном режиме вместе с партнером — один из наиболее замечательных способов совершенствовать ваше сексуальное общение и усилить вашу энергетическую связь.

1. Сядьте ближе друг к другу и смотрите в глаза друг друга.
2. Закройте глаза. Расслабьте ваше тело.
3. Дышите самостоятельно глубоко и медленно в течение одной минуты. Вдохните, заполняя нижнюю часть своих легких, а также среднюю и верхнюю часть.
4. Как только вы почувствуете, что легкие наполнились воздухом, начните медленно выдох.
5. Через 1 минуту положите свою правую руку на грудь или живот партнера таким образом, чтобы вы могли почувствовать подъем и опускание, которые сопровождают каждый вдох и выдох.
6. Начните дышать в гармонии друг с другом.
7. Первым устанавливает ритм дыхания мужчина, естественно вдыхая и выдыхая воздух медленно, глубоко и легко. При вдохе вы можете считать до четырех, при выдохе — до шести, если это удобно; если же нет — то найдите свой собственный ритм полного глубокого дыхания.
8. Женщина уравнивает скорость своего дыхания со скоростью дыхания партнера.
9. Через 2 минуты поменяйте ведущего, чтобы темп дыхания устанавливался женщиной. Установите заранее сигнальное устройство, чтобы знать, когда вам менять ведущего. При звучании слабого сигнала сожмите руку своего партнера или легко дотроньтесь до его плеча или щеки, чтобы подать ему сигнал, что пора становиться ведущим.
10. Продолжайте дыхание еще 2 минуты. Дышите в гармонии друг с другом и Вселенной.

Во время упражнения можете держать глаза закрытыми или открытыми, что помогает вам сосредоточиться на уравнивании вашего дыхания. Ваша цель: двое партнеров — одно дыхание. Будьте терпеливы к себе и друг к другу.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Продолжайте усиливать свою интимную энергетическую связь особыми любовными взглядами. Сегодня мужчина посылает свою любовь первым, а женщина радостно принимает ее. Затем она излучает свою любовь, и он позволяет своему сердцу таять под ее взглядом.

Тренировка РС-мышцы Время: 4 минуты.

Сегодня вы добавите новый компонент, который способствует большему пониманию и контролю. Это мягкое «выталкивание», когда вы освобождаете свою РС-мышцу, — как если бы вы пытались тщательно освободить свой мочевой пузырь или заставляли двигаться вашу непокорную кишку. Женщины, которые родили детей, очевидно, знакомы с этим потягивающим ощущением, но эта версия требует меньше усилий.

Начните с 20 повторов упражнения «напрячь и удерживать» РС-мышцу, которое вы учили на 2-й и 3-й день, затем добавьте 20 повторов упражнения «Напрячь и вытолкнуть».

#### НАПРЯГИТЕ И УДЕРЖИВАЙТЕ

- ]. Медленно вдохните.
2. Когда вы закончили вдох, напрягите свою РС-мышцу.
3. Медленно выдохните, удерживая сжатой РС-мышцу.
4. Когда вы закончили выдох, расслабьте свою РС-мышцу.
5. Повторите 20 раз.

#### НАПРЯГИТЕ И ВЫТОЛКНИТЕ

1. Медленно вдохните.
2. Когда вы закончили вдох, напрягите свою РС-мышцу.
3. Медленно выдохните, удерживая сжатой РС-мышцу.
4. Когда вы закончили выдох, нежно вытолкните свою РС-мышцу.
5. Повторите 20 раз.

Мысль ДНЯ Прочитайте это вслух.

Начните любить друг друга, а не просто заниматься сексом. Откройте удовольствие, чтобы давать и получать, не старайтесь точно выполнять упражнения. Откройте свое сердце. Позвольте себе чувствовать эмоции, а также физическое удовольствие. Удлиненный, экстатический любовный акт требует отдачи и чувствительности. Вовлеките себя в настоящий эксперимент, чтобы увидеть, как глубоко вы можете влюбиться друг в друга.

Окончание практики Закончите свой 4-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

#### ДЕНЬ 5

- Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.
- Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим
- Бремя, требуемое для чтения и выполнения упражнений, 20 минут.

Связь с землей Время: 3 минуты.

Повторите упражнение Связь с землей Если необходимо, посмотрите шаги 1-го и 2-го дней, чтобы освежить свою память.

Осознанное гармоничное дыхание

Время- 6 минут.

Повторите упражнение Осознанное гармоничное дыхание, с которым вы экспериментировали на 4-й день, только в этот раз женщина первой задает ритм и вы лежите лицом друг к другу, а не сидите. Если необходимо, просмотрите упражнения полного дыхания дня 2-го и 4-го. Вот краткое описание.

1. Ложитесь на бок лицом друг к другу.
2. Расслабьте свое тело. Глаза могут быть открыты или закрыты.
3. Дышите самостоятельно глубоко и медленно в течение одной минуты.
4. Положите руку на сердце, грудь или живот друг друга, где легче ощутить движения при дыхании.
5. Начните дышать в гармонии друг с другом, вдыхая и выдыхая в одно и то же время в течение последующих четырех минут.
6. В течение первых двух минут женщина первая задает ритм дыхания.
7. Мужчина устанавливает ритм в течение последних двух минут.

Мысль дня

Прочитайте это вслух.

По мере продолжения дыхания продолжается оргазм: длительное, медленное. полное дыхание — длительный, медленный, полный оргазм.

Окончание практики Закончите 5-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

## ДЕНЬ 6

Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.

Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим.

Время, требуемое для чтения и выполнения упражнений. 20 минут.

### Связь с землей

Время: 3 минуты.

Повторите процесс Связь с землей, который вы узнали в 1 -й и 2-й день.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Утоните в глубине взгляда вашего партнера. Ничего больше не существует, кроме вас двоих. Сегодня мужчина первый открывает свою любовь. Женщина с благодарностью принимает ее и в ответ дарит свою любовь.

### Осознанное круговое дыхание

Время: 6 минут.

Сегодня вы попробуете еще один вариант дыхания — ритм круто во го дыхания. Когда вы привыкнете к этим типам дыхания и добавите их в практику' любовных ласк, они помогут распределять вашу сексуальную энергию. Если необходимо, посмотрите полное описание Осознанного дыхания дня 2-го и 4-го.

1 Садитесь или ложитесь, смотрите друг на друга.

2 Начните самостоятельно с одной минуты глубокого дыхания животом, чтобы расслабиться.

3 Положите ваши руки друг другу на сердце.

4 Начните приводить в соответствие свое дыхание — мужчина устанавливает темп, а женщина приводит свой ритм в соответствие с его ритмом.

5 Продолжайте дышать вместе, вдыхая и выдыхая в одно и то же время в течение двух минут.

6 Через 2 минуты ритм начинает устанавливать женщина.

7 Продолжайте этот круговой ритм в течение двух минут:

- когда женщина делает вдох, мужчина делает выдох;

- когда женщина делает выдох, мужчина делает вдох.

Какую разницу вы заметили, если заметили, между двумя формами Осознанного дыхания?

Тренировка РС-мышцы Время: 5 минут.

Сегодня вы добавите еще один вариант к обычной тренировке своей мышцы, чтобы внести больше живости и энергии. Когда вы делаете выдох, то, вместо удержания своей мышцы напряженной, быстро расслабьте и сожмите ее 5 раз в пульсирующем движении. Сначала повторите упражнения «Напрячь и Удержать» и «Напрячь и Вытолкнуть» из 2-го и 4-го дней.

1. 20 повторов «Напрячь и удержать».

2. 20 повторов «Напрячь и вытолкнуть»,

Теперь добавьте:

**ПУЛЬСИРОВАНИЕ**



3. Медленно выдохните.
4. Напрягите свою РС-мышцу
5. Когда вы делаете выдох, быстро расслабьте и сожмите свою РСмышцу 5 раз в пульсирующем режиме.
6. Повторите еще 14 раз.

Мысль дня Прочитайте это вслух.

Тантра — это вид йоги. Йога означает союз. Тантрическая йога — союз сексуальности и духовности. Секс и дух — это не два отдельных аспекта нашей личности. Наоборот, духовный секс — один из самых простых способов для вас достижения мистического единения с вашим партнером и Космосом.

Окончание практики Закончите 6-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя. Завтра вы приступаете к первому занятию - Тантрический секс.

День 7

### ТАНТРИЧЕСКИЙ СЕКС ЗАНЯТИЕ ПЕРВОЕ

Секс без цели

Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.

Время, требуемое для чтения и выполнения упражнений, 1 час.

Выберите чувственную, расслабляющую музыку и дополнительно свечи, лампочки красного цвета.

Ключевой частью регулярного секса является достижение оргазма. Если вы оба достигли оргазма одновременно, то вы получили больше, чем ожидали; если ни один из вас не достиг его, то вы могли провести свое время, занимаясь еще чем-нибудь. Тантрический секс добавляет новую перспективу. Здесь нет задачи, но имеет\*, я намерение: единение со своим партнером и с Космосом через совместное удовольствие. Такой подход дает больше свободы. Когда вы освобождаетесь от назойливой мысли о достижении оргазма, то у вас больше шансов получить его многократно.

На этой неделе вы начнете свое путешествие в «секс без цели», используя интимную, веселую и приятную практику, называемую «Открытие Любящего Тела». Это будет не массаж, не путешествие по всем уголкам тела вашего партнера со всеми ласками, которые вы знаете. Это будет просто возбуждение. Точнее, это будет очень медленное, осязаемое, визуальное изучение вашего партнера, как если бы вы впервые увидели тела друг друга или видите в последний раз. Вы ничего не пытаетесь достичь. Вы отдаете и получаете удовольствие, не имея конкретной задачи достижения оргазма. Фактически, вы отважились экспериментировать без оргазма, но даете возможность создавать внутри себя сексуальный заряд, который не используете.

Вы также будете удивлены, когда обнаружите, что Открытие любящего тела расслабляет сильнее и более любовно, чем при сексуальном стимулировании. Чтобы ни случилось — все правильно.

В течение этого часа у вас будет около 20 минут, чтобы изучить своего партнера, если пожелаете — можете продлить это время. Это таксе увлекательное упражнение, которое приятно повторять снова и снова...

Связь с землей

Время: 3 минуты.

Оставьте этот мир, сосредоточьтесь только здесь, сейчас, на своем теле и друг на друге. Повторяйте практику Связи с Землей, которую вы узнали на этой неделе.

Проверка обязательств Время: 2 минуты.

Разговаривайте друг с другом о ваших Обязательствах, которые вы приняла в начале этой программы. Как вы чувствуете себя, когда прилагаете усилия для их выполнения? Вы делаете это легко или имеются трудности? Относитесь реально к своим чувствам. Прочувствуйте все, что здесь есть, — как печаль, так и радости. Уважайте друг друга за то, что вы вместе достигли этого пункта в своем путешествии по пути тантрического секса. Успеха вам!

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Сегодня женщина первая смотрит в глаза своего партнера. Погрузитесь в свое сердце, и пусть ваши глаза излучают любовь к вашему партнеру. Мужчина следует в море чувств за своей возлюбленной.

Любовь к себе

Чтобы открыть Любовь к себе, создайте чувственную обстановку.

Убедитесь, что в комнате тепло.

- Освещение должно быть достаточно ярким, чтобы ясно видеть, и в то же время мягким и ласкающим вашу кожу, как, например, свет от свечей или красный свет лампочек.
- Включите музыку, которая расслабляет и делает вас чувственным.

**МУЖЧИНА-ИССЛЕДОВАТЕЛЬ** Сегодня мужчина станет первооткрывателем, а женщина будет объектом его исследования, затем вы поменяетесь ролями.

Начните с того, что мужчина спрашивает разрешения: «Моя возлюбленная (или имя вашей партнерши), я пришел к тебе с любовью, желанием и с глубоким уважением. Могу ли я изучить твое прекрасное тело?»

Женщина отвечает: «Да, я приветствую тебя с любовью и доверием».

Вы можете подобрать свои собственные слова, чтобы проявить уважение, любовь, доверие и заботу. Иногда получающий может быть застенчивым или может чувствовать себя неловко при изучении конкретной части тела. В этом случае следует быть открытым и честным. Расскажите друг другу, как вы себя чувствуете.

Начните на расстоянии с медленного, нежного, ласкающего взгляда с ног до головы и обратно. Разглядывая женщину, рассказывайте ей, что вам нравится в ней. Помните, большинство из нас не привыкли, чтобы нас рассматривали, да еще с любовью, благоговением и желанием. Ваша возлюбленная может почувствовать себя неловко, попросите ее дышать глубже, рассла-

биться и попытаться прочувствовать жизненную энергию, исходящую из ваших глаз.

Подойдите ближе, смотрите и прикасайтесь к ее телу. Делайте это медленно. Начните с ее рук, поднимая их. лаская ладони, легко поглаживая. затем пососите каждый ее палец. Продолжайте работать с ее руками, поглаживая пальца

ми, щекочущим носом, облизывая снова полураскрытыми, влажными губами и стремительнодвигающимся, скользким языком. Многие женщины любят такие нежные прикосновения в начале любовного занятия.

3. По мере того как вы изучаете тело партнерши, рассказывайте ей, как сильно вы наслаждаетесь вашим

путешествием — говорите ей об этом словами, звуками, мимикой лица.

4 Следует чаще смотреть в глаза друг друга, и вы почувствуете, как углубляется связь между вами.

5 В течение всего вашего путешествия время от времени гармонизируйте дыхание.

6 От рук перейдите к ее голове, шее, ушам, затем глазам, лицу, рту, подбородку. Передохните. Почувствуйте ее кожу под своими руками, уловите уникальный аромат ее

кожи, прислушайтесь к ее дыханию и к любым звукам, которые она может издавать в ответ на ваши прикосновения.

7 Переключитесь от ее головы к ступням. Поиграйте с ними, как вы играли с ее руками. Затем перейдите к ее ногам. Передохните. Будьте шаловливы. Сосредоточьте все внимание на своей партнерше, и пусть ваше сердце будет открытым для нее.

8 Когда вы достигнете верхней части ног, переверните ее на живот и исследуйте ее спину сначала руками, затем носом, потом ртом и так, начиная от основания ее шеи и заканчивая ногами.

9. Снова переверните ее на спину и, начиная с углубления на ее шее, двигайтесь волнообразно вниз по туловищу, используя руки, нос и рот. Задержитесь на груди и животе, других местах ее туловища — это доставит удовольствие обоим.

10. Наконец, обратите ваше внимание на ее йони — тантрический термин женских гениталий. Это место творения, неистощимый родник жизни. Осторожно исследуйте ее косом, ртом и пальцами. Ваша задача — увеличить обоюдную чувствительность, не возбуждая ее (хотя это может случиться). Не используйте привычных прикосновений, которые, как вы знаете, приводят к оргазму. Если один из вас или оба возбуждены сексуально, попытайтесь расслабиться и оставаться слегка возбужденными. Конечно, у вас всегда есть выбор продолжить и достичь оргазма, но вы постарайтесь поэкспериментировать с чувством высокого сексуального заряда.

Закончите полным объятием — слившись в единое с головы до ног на 2 минуты. Почувствуйте биение ваших сердец. Согласуйте ритм дыхания. Любовно и уважительно поблагодарите друг друга и затем поменяйтесь ролями.

#### ЖЕНЩИНА-ИССЛЕДОВАТЕЛЬ

1 Попросите у мужчины разрешения исследовать его тело.

2 Начните медленно и любовно рассматривать его, расскажите, какие части тела вам нравятся, будьте смелой и уверенной.

3 Затем очень медленно начните изучать его, касаясь пальцами, руками или кистями рук. Используйте руки, волосы, нос, губы, язык, зубы. Варьируйте ваши прикосновения от самых-самых легких, таких как прикосновение пера, до крепких.

4 Смотрите в его глаза.

5 Согласуйте ритм дыханий.

6 Расскажите ему, как сильно вы наслаждаетесь своим исследованием.

7 От рук продвигайтесь к его лицу, голове и шее — любовно и шаловливо, затем к его ногам и ступням — медленно-медленно, пробуя на вкус, чувствуя запах, сжимая его тело.

8 Попросите его перевернуться на живот и тщательно рассматривай те его, начиная с головы до ног с удивлением и восхищением.

9. Снова переверните его на спину и скользите взглядом, начиная о ложбинки на горле, по туловищ груди, животу, заканчивая егопахом, с любовью и уважением и беззаботно проследуйте весь путь до его лингама — пениса, или «яшме во го жезла», — тантрический термин мужских гениталий. Обратите внимание на его яички и промежность, его «р-место» между анусом и яичками — это очень важная сексуальная часть его тела, которую вы изучите полностью в течение следующих нескольких недель.

10. Если он сильно возбуждается, попросите его расслабиться и дышать и просто почувствовать заряд, который растет в нем. Итак, вы начинаете работать с сексуальной энергией. Как и в случае с женщиной, возможность оргазма, конечно, существует, но что случится, если мужчина не воспользуется этой возможностью?

#### Мысль дня

Прочитайте это вслух.

Секс не только удовольствие, получаемое от трения тел, он является в основном обменом энергией. Когда оргазм изменяется от чего-то, что является строго генитальным, когда вы экспериментируете всем своим телом, когда вы можете достичь оргазма через

ступни либо плечи или ваш пенис, когда вы сотрясаетесь от оргазмических волн и не можете определить, чей это оргазм, ваш или вашего партнера, — тогда вы узнаете, что секс не может быть скучным. Это уверенная сексуальная любовь. Она построена на сочетании времени, внимания и путешествий, которые вы вместе совершаете всю свою жизнь.

#### Окончание практики

Закончите этот день ваших занятий вместе, прижавшись друг к другу в течение двух минут. Почувствуйте, как бьются ваши сердца. Согласуйте ритм дыханий. Любовно и уважительно поблагодарите друг друга.

Если у вас есть время, поговорите друг с другом о вашем опыте. Как вы себя чувствовали, когда изучали тело возлюбленного или когда он изучал вас? Что вам понравилось в практическом упражнении? Что вам не понравилось в нем? Изучение тела — практика, которую вы можете повторить несколько раз. Если вы искренны в этот момент, то каждый раз она будет совершенно другой.

### ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ



В течение второй недели вы будете продолжать творить и совершенствовать основное мастерство, которым вы овладели на прошлой неделе. Вам следует быть более осведомленным о своем теле, его реакциях, в частности на чувство прикосновения.

#### ДЕНЬ 8

Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день. Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим. Время, требуемое для чтения и выполнения упражнений, 20 минут.

Внимательное рассматривание (сканирование) тела

Время: 4 минуты.

Вы изучаете, как настраивать свое тело во время своей Осознанной практики дыхания путем сжатия и затем расслабления различных групп мышц. Сейчас путём внимательного рассмотрения тела вы просто обратите свое внимание на различные части своего организма. Рассматривание тела подскажет вам, держите ли вы в напряжении — физически, умственно или энергетически — какую-либо часть своего тела. После окончания рассматривания своего тела используйте Связь с землей, что бы дать возможность уйти напряжению.

1 Садитесь поудобнее, закройте глаза и глубоко вдохните.

2 Внимательно сосредоточьтесь на любых чувствах, которые охвати ли ваше тело, как указано ниже. Вначале в этом вам поможет чтение вслух каждой части текста упражнений:

- а) ваша левая ступня;
- б) ваша левая нога;
- в) ваша правая ступня;
- г) ваша правая нога;
- д) ваш таз;
- е) ваша нижняя часть спины;

- ж) ваша верхняя часть спины;
- з) ваш живот;
- и) ваше солнечное сплетение  
брюшная полость; к) ваша грудь;
- л) ваша левая рука (кисть);
- м) ваша левая рука (от кисти до плеча);
- н) ваша правая рука (кисть);
- о) ваша правая рука;
- п) ваши плечи;
- р) ваши шея и горло;
- с) ваша голова.

3. После того как вы закончили внимательное рассмотрение своего тела, приступайте сразу к Связи с Землей.

Связь с землей

Время: 3 минуты.

Повторите Связь с землей, ее вы изучили в 1 -й и 2-й день.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Сегодня мужчина открывает свое сердце первым. Женщина отвечает.

Объединение тренировки РС-мышцы и дыхания Время: 8 минут.

Сегодня вы объединяете расслабленное Осознанное дыхание с ритмичными сжатиями РС-мышцы. Вы научитесь сжимать и расслаблять свою РС-мышцу, пока вы дышите медленно, глубоко и ритмично. Не следует согласовывать сжатия РС-мышцы с дыханием. Напрягайте и расслабляйте свою РС-мышцу независимо от вдоха и выдоха.

Для тренировки РС-мышцы выполняйте следующее:

20 «сжатий и удержаний»;

20 «сжатий и толчков»;

15 групп по 5 «пульсирований».

Сядьте поудобнее.

В течение двух минут делайте полные и глубокие вдохи и выдохи.

Продолжайте дышать медленно и глубоко, добавляя к этому через некоторое время ритмичные сжатия РС-мышцы.

Продолжайте дышать таким образом, пока вы не сделали 55 сжатий — дважды по 20 сжатий и еще

15 сжатий. Не ускоряйте темп сжатий. Пытайтесь выполнять их с одной и той же скоростью, какую вы использовали на прошлой неделе, даже если вы дышите в другом ритме.

Сначала вам будет трудно сделать это изменение. Не огорчайтесь, просто признайте это и переключитесь на беспрерывное дыхание. Мысленно ободрите себя. Вы овладеваете очень важной частью тантрического мастерства, удерживая свое тело в расслабленном состоянии и сохраняя ровное дыхание во время сокращения конкретной группы мышц.

Мысль дня

Прочитайте это вслух.

Ваш мозг хочет отвлечь вас мыслям о прошлом, будущем, о возможностях и объяснениях. Ваше тело знает, что такое реальное и настоящее. Слушая свое тело, вы действительно присутствуете не только во время тантрической практики либо любовная близости, но также и в другое время. Попробуйте выполнять это ежедневно хотя бы по одной минуте в час - и вы заметите, какая получается разница.

### Окончание практики

Закончите 8-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

Подготовка к тантрической любви

Второе занятие.

Ваше следующее занятие тантрической любовью на 14-й день будет посвящено Церемонии представления, на котором вы трансформируете время своей регулярной любви в духовное время. Вам потребуются определенные предметы, поэтому если вы начнете собирать их в течение недели, то вы будете готовы. Вот список предметов. Не следует предоставлять каждый из них. Подходите к своей церемонии творчески и спонтанно, будьте гибким в этом вопросе. Соберите все, что нравится вам и что вы легко можете достать. Отнеситесь к этому с юмором.

Свечи.

Свежие цветы или растения.

Большие куски мягкой, легкой цветной материи — как, например, остатки ткани, а также простыни и пуховые одеяла.

Благовония или эфирные масла в распылителях.

Сладострастная, романтическая или духовная музыка.

Масло для ванн, мыльные пузыри или гели.

## ДЕНЬ 9

Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.

Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим.

Время, требуемое для чтения и выполнения упражнений. 20 минут. Необходимые дополнительные предметы: масло, подушки, полотенце.

Внимательное рассматривание тела и Связь с землей Время: 4 минуты.

Сядьте поудобнее, закройте глаза, глубоко вдохните.

В течение двух минут внимательно рассматривайте свое тело, начиная с ног и заканчивая головой, так же как и во вчерашней практике.

Связь с землей — в течение двух минут.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Первым посылает любовные взгляды мужчина Женщина отвечает.

Объединение тренировки РС-мышцы и дыхания

Время: 6 минут.

Выполните три полных глубоких вдоха.

Затем начните тренировку РС мышцы, продолжая дыхание.

Сделайте всего 55 сжатий РС-мышцы. Если необходимо, снова прочитайте вчерашние инструкции.

Массаж ее ступней Время: 5 минут.

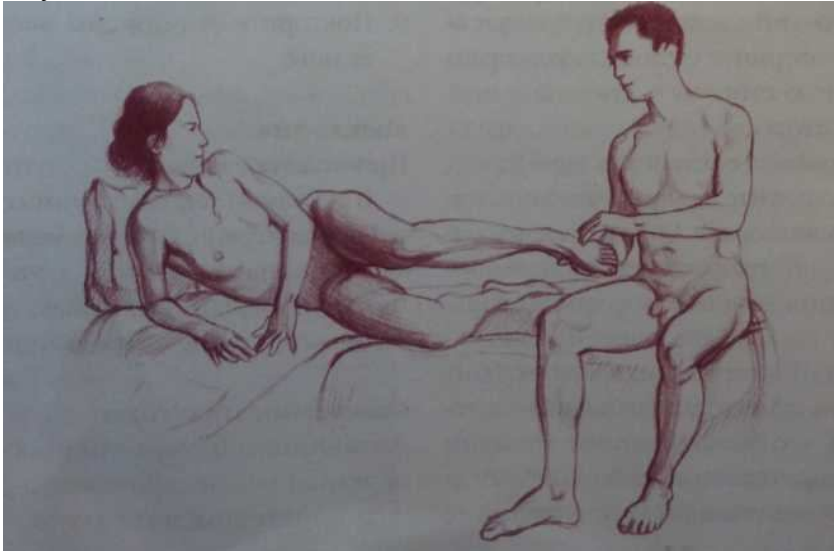
Говоря о массаже, вы, вероятно, имеете в виду массаж всего тела в течение определенного времени, хотя можно получить большую пользу даже от нескольких минут массажа конкретных частей тела. Ладони ваших рук и подошвы ног — зеркала всего вашего организма. Массируя их, вы можете добиться улучшения состояния всего организма.

1 Женщина лежит на постели или софе, удобно поддерживаемая подушками.

2 Вы кладете ее ступню себе на бедро, покрытое полотенцем для впитывания масел.

3 Капните себе на руки несколько капель масла и энергично потрите их, чтобы разогреть.

4 Возьмите ногу в руки и, сильно нажимая большими пальцами, гладьте верхнюю часть ступни — от



пальцев до лодыжки. Пройдите обратно большими пальцами от лодыжки до пальцев ступни, не нажимая так сильно. Повторите это три раза по верху ступни. Спросите ее, довольна ли она давлением пальцев, которое вы прилагаете.

5 Сделайте 4 таких же поглаживаний вашими большими пальцами по низу ее ступни — от пальцев до пятки и обратно.

6 Обхватите одной рукой ее пятку и держите подъем свода стопы другой рукой. Очень мягко и медленно поверните ее лодыжку два раза в левую сторону и два раза в правую сторону.

7 Удерживая ее ступню в одной руке, используйте другую, чтобы потянуть за пальцы. Берите каждый палец по одному между большим и указательным пальцами, скользите по всей его длине и мягко тяните. Повторите, но в этот раз, когда вы тянете палец, старайтесь тереть его между вашими большим и указательным пальцами. Когда вы вытянули и растерли каждый ее палец, проведите свои указательный палец между ними, слегка поворачивая его то в одну, то в другую сторону. После этого сделайте круги вашим указательным пальцем на конце каждого пальца ее ноги.

8 Закончите массаж этой ноги крепкими поглаживаниями указательного пальца по верху и подошве ее ступни — два раза от пальцев к лодыжке и два раза от пальцев до пятки.

9 Повторите эти приемы на друга ее ноге.

Мысль дня Прочитайте это вслух.

В духовном сексе ведущими становятся по очереди. Оба партнера узнают уникальную радость получения и отдачи любви, сознательно поочередно играя активные роли.

Окончание практики Закончите 9-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

## ДЕНЬ 10

Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.

Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим.

Время, требуемое для чтения и выполнения упражнений, 20 минут.

Необходимые дополнительные предметы: масло, подушки, полотенце.

Тщательное рассмотрение тела и Связь с землей

Время: 4 минуты.

Тщательное рассмотрение тела в течение одной минуты — попытайтесь сегодня выполнить побыстрее.

Связь с землей — в течение трех минут.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Первой излучает свою любовь женщина. Партнер с радостью принимает ее и отвечает тем же.

Тренировка РС-мышцы и гармоничное объединение дыханий Время: 6 минут.

Сегодня вы объедините тренировку РС-мышцы с дыханием гармонично со своим партнером.

1 Садитесь или ложитесь поудобнее, смотрите друг на друга.

2 Женщина устанавливает ритм дыхания.

3 Мужчина подчиняется ей, согласовывая свой вдох с ее вдохом и свой выдох с ее выдохом.

4 После пяти вдохов и выдохов вместе каждый начинает тренировку своей РС-мышцы. До 55 вдохов и выдохов — дважды 20 вдохов и выдохов и еще 15 вдохов и выдохов. Пытайтесь дышать в ритме, когда вы тренируете свою РС-мышцу. Сжатия вашей РС-мышцы не совпадают — совпадают только ваши дыхания.

Массаж его ноги

Время: 5 минут.

Сегодня она выполняет массаж его ног. Повторите вчерашние приемы.

Мысль дня

Прочитайте это вслух.

Познайте свое тело как духовный храм любви, носитель души, проявление Бога и Богини. Будьте искренни, почувствуйте себя удобно в своем теле — вольно и миролюбиво.

Окончание практики Закончите 10-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

## ДЕНЬ 11

Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.

Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим.

Время, требуемое для чтения и выполнения упражнений, 20 минут.

Необходимые дополнительные предметы: масло для массажа.

Тщательное рассмотрение тела и Связь с землей Время: 4 минуты.

1 Тщательное рассмотрение тела в течение одной минуты.

2 Связь с землей — в течение трех минут.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Первой излучает свою любовь женщина. Мужчина отвечает ей.

Тренировка РС-мышцы и гармоничное объединение дыханий Время: 6 минут.

Повторите вчерашнее гармоничное дыхание, когда вы делаете 55 ритмичных сжатий РС-мышцы. Сегодня ритм дыхания устанавливает мужчина. Пытайтесь дышать в ритме со своим партнером, а РС-мышцу сжимайте самостоятельно.

Растирание его спины

Время: 5 минут.

1 Мужчина ложится на живот. Если он обычно занимается практикой в легкой одежде,



то сейчас он снимает рубашку и остается обнаженным по пояс.

2 Вы садитесь на его бедра лицом к его голове.

3 Разогрейте массажное масло в своих руках, энергично растирая их.

4 Начните с его таза, а потом направьте основания своих ладоней выше и медленно, но крепко гладьте его спину с обеих сторон от позвоночника. Мужчины обычно любят крепкий массаж, поэтому в каждое поглаживание вкладывайте тяжесть своего тела. Спросите его, какое давление он предпочитает при массаже.

5 На его плечах поверните свои руки таким образом, чтобы ваши пальцы были направлены в стороны его ребер. Плавно проведите руками в сторону его таза.

6 Повторите еще девять раз.

7 Начиная от основания, делайте круги большими пальцами вверх по каждой стороне от его позвоночника. Продолжайте весь путь вплоть до основания его черепа

8 Делайте массаж верха его плеч, от шеи наружу, прилагая усилия большими и остальными пальцами.

9 Повторите великолепный 5 раз — вверх по спине, до шеи, затем по плечам.

10. Закончите еще тремя широким поглаживаниями, подобными тем что вы выполняли вначале.

Мысль дня

Прочитайте это вслух.

Массаж — расслабляющий, исцеляющий и чувственный. Он уменьшает стресс, расслабляет мышцы и делает кожу' гладкой; это подарок, который вы можете сделать друг другу.

Окончание практики

Закончите 11-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

## ДЕНЬ 12

Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.

Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим.

Время, требуемое для чтения и выполнения упражнений, 20 минут.

Необходимые дополнительные предметы: масло для массажа.

Тщательное рассмотрение тела и Связь с землей Время: 4 минуты.

1 Тщательное рассмотрение тела в течение одной минуты.

2 Связь с землей — в течение трех минут.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Первым любовный взгляд посылает мужчина.

Сжимание РС-мышцы и объединение круговых дыханий Время: 7 минут.

Дышите в одном ритме со своим возлюбленным, пока вы делаете 55 сжиманий своей РС-мышцы. Однако в этот раз используйте прием кругового дыхания.

1 Садитесь или ложитесь, смотрите друг на друга.

2 Расслабьте ваше тело.

3 Женщина устанавливает ритм. Она делает вдох, мужчина делает выдох.

4 Она делает выдох, он делает вдох.

5. После пяти вдохов и выдохов вместе начните сжимать свои РС-мышцы. Попробуйте оба дышать ритмично. Если вы сбились с ритма, то не волнуйтесь, просто начните сначала.

Растирание ее спины Время: 5 минут.

Повторите вчерашнюю практику, но сегодня она получает массаж Женщинам обычно

не нравится жесткий массаж, поэтому обязательно убедитесь, что она довольна.

Мысль дня Прочитайте это вслух.

Несмотря на распространенное мнение, доводить вас до состояния сексуального экстаза не является обязанностью вашего партнера. Каким бы внимательным или опытным ни был ваш возлюбленный, вы можете достичь высот оргазмического блаженства, только полностью раскрыв себя для сексуального удовольствия.

Окончание практики Закончите 12-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

## ДЕНЬ 13

Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.

Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим.

Время, требуемое для чтения и выполнения упражнений, 20 минут. Необходимые дополнительные предметы-, масло для массажа.

Тщательное рассмотрение тела и Связь с землей Время: 4 минуты.

1 Тщательное рассмотрение тела в течение одной минуты.

2 Связь с землей — в течение трех минут.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Первой любовный взгляд посылает женщина. Мужчина с радостью следует за ней.

Сжимание РС-мышцы и круговое объединение дыханий

Время: 6 минут.

Повторите вчерашнее круговое объединение дыханий, совершая 55 сжиманий своей РС-мышцы. Сегодня ведущий — мужчина.

Нежное прикосновение Время: 6 минут.

Сегодня вы будете нежно касаться шеи, ушей и лица. При этом вы будете использовать свои пальцы, дыхание и губы.

Мужчина начинает первым. Исследует медленно и неуверенно кончиками своих пальцев лицо своей возлюбленной. Его прикосновения к ее телу такие же нежные, как крыло бабочки. Прикосновения следуют по кривой линии: челюсти, линии щеки, закруглению губ, арке бровей.

2 Затем мужчина легко проходит пальцами вниз до углубления на ее горле, по бокам шеи до ушей.

3 Делает массаж ее ушей, начиная от мочки вверх и затем обратно вниз.

4 Приближает рот близко к ее уху. Тихо выдыхает ее имя и несколько нежных слов, таких как «Я очень люблю тебя», «Ты самая удивительная женщина», «Я люблю прикоснуться к тебе и делать тебе приятно». Говорит ласковые слова сначала в одно ее ухо, а затем в другое.



5 Полуоткрытым ртом мужчина нежно целует ее от ушей, вниз по шее и вокруг ямочки на горле.

6 Нежно и медленно, медленно-медленно, обхватывает ее лицо ладонями и нежно целует ее лоб, глаза и, наконец, рот.

7 Поменяйтесь ролями. Теперь ее очередь показать вам свою любовь.

Мысль дня

Прочитайте это вслух.

Тела жаждут получения чувственного питания, то есть прикосновений для продления жизни и улучшения здоровья. Чувственная стимуляция — ласки, объятия и поцелуи образуют цепную химическую реакцию, которая посылает в ваш мозг сигнал, что это приятно и полезно для здоровья.

Окончание практики

Закончите 13-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя. Завтра ваш второй нерабочий день — какие чудесные сюрпризы ожидают вас!

ДЕНЬ 14

ТАНТРИЧЕСКИЙ СЕКС ЗАНЯТИЕ ВТОРОЕ

Секс без цели

Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.

Время, требуемое для чтения и выполнения упражнений, 2 часа.

Необходимые дополнительные предметы: список, представленный на восьмой день.

Тантрический секс включает церемонии и ритуалы, которые помогают вам помнить, что секс — это больше, чем физические свойства. Ритуалы проникают глубоко в область вашей души. Они помогают вам открыть божественную тайну жизни. Если вначале вы немного застенчивы и испытываете опасения относительно участия в церемониях, связанных с сексом, то помните, что вы в начале путешествия за знаниями. Отложите духовные опасения и действуйте, чтобы продолжить ваше путешествие. Не относитесь к сексу слишком серьезно.

Внимательное изучение тела и Связь с землей

Время: 4 минуты.

Проверка обязательств Время: 2 минуты.

Поговорите друг с другом об обязательствах, которые вы приняли в начале этой программы. Какие трудности вы преодолели, чтобы выполнить их? Похвалите друг друга за усилия, которые вы приложили, чтобы пройти половину пути по плану достижения экстаза. Вы изумительны!

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Он посылает ей первый любовный взгляд. Она получает удовольствие.

Создание вашего божественного места Время: 25 минут.

Вы можете преобразовать любое место, которое вы выбрали для секса, в божественное место — вашу спальню, пещеру, палатку, гостиничную комнату. Все, что требуется, — это ваше намерение и несколько предметов, которые создадут красоту и атмосферу чувственности.

С мыслями о создании специальной, сладострастной атмосферы для своего любовного отдыха украсьте это место предметами, которые вы собрали за неделю. Не торопитесь. Будьте внимательны, когда зажигаете каждую свечку или когда ставите вазу с цветами на ночной столик. Вы организуете сцену любви.

Когда вы организовали свое место так, как вы хотели, то пришло время освятить его церемонией. Самыми простыми, изысканными и впечатляющими церемониями являются следующие действия:

а) обойдите свое место 3 раза по кругу против часовой стрелки;

б) при прохождении называйте громко то, что вы не хотите иметь внутри себя или внутри своего места. Например, говорите: «Прочь страхи». Или «Прочь разделение». Или «Я изгоняю ненужные мысли или утаивание чего-либо от себя». Произнесение этих слов громко вслух придает им большую силу по сравнению с тем, что вы только подумали об этом;

в) теперь сделайте 3 круга вокруг своего места по часовой стрелке, называя громко то, что вы хотели бы иметь в пределах этого места, — «Заходи со страстью». или «Я приглашаю тайну и изумление», или «Заходи в единении, любви и с сексуальным восхищением» и т. д.;

г) к своей церемонии вы можете добавить такие инструменты, как барабаны и колокольчики, а также можете очистить свое место благовониями, душистой зубровкой или кедровой настойкой.

Благословенное омовение Время: 25 минут.

Теперь, когда ваши сердца открыты и ваше место готово, время приготовить свое тело. Омовение — священный ритуал во многих культурах, и оно играет особую роль в вашем сексе.

- Купайтесь вместе, если возможно, в ванне со свечами, пузырьками (bubbles) либо маслами. Если вы не имеете ванны, то принимайте вместе душ. Мойте тела и волосы друг друга. Будьте сексуальными, чувственными и любящими друг друга.

Смывайте не только физическую грязь, но и душевную, энергетическую — все, что удерживает вас от полной любви к себе и вашему партнеру.

После окончания купания высушите друг друга с нежностью и восхищением. Освежите тела друг друга лосьоном или духами. Приготовьте себя для дальнейших удовольствий.

Массаж промежности Время\*. 3 минуты.

В какой-то момент — после купания, после поцелуев в течение активного секса, между периодами половых сношений — женщина делает своему возлюбленному короткий массаж промежности между анусом и мошонкой. Это расслабляет его предстательную железу и удаляет горячую сексуальную энергию от гениталий, что продлевает его половой

акт.

Он лежит на спине, бедра раздвинуты. Подушка под его бедрами наклоняет его таз, благодаря чему женщина имеет лучший доступ.

Крепко нажимая на его промежность кончиками пальцев, массируйте круговыми движениями сначала в одном направлении, затем в другом. Если хотите, то можете использовать масло или какую-либо смазку.

Приглашение Время: 3 минуты.

Подкрепите церемониальный характер своей любви, пригласив свою возлюбленную для участия в приятном времяпровождении с вами.

1 После ванны вернитесь в свою божественную комнату.

2 Вы можете надеть халаты или остаться обнаженными.

3 Сегодня мужчина приглашает женщину присоединиться к нему, чтобы отпраздновать любовь путем сексуального единения. Ваши точ-



ные слова не имеют значения — важно искреннее намерение. Вот несколько примеров, чтобы стимулировать ваше собственное приглашение.

«Моя прекрасная богиня, мне хотелось бы показать тебе, как дорога ты мне, как я обожаю и сильно желаю тебя. Ты будешь моей возлюбленной?»

«Я жажду прикоснуться к тебе, держать тебя, заниматься любовью с тобой. Ты будешь праздновать со мной нашу любовь?»

«Ты такая удивительная и сексуальная. Я люблю тебя как сумасшедший. Разрешите мне показать, как много ты значишь для меня. Ты будешь заниматься любовью со мной?»

Поцелуи Время: 15 минут.

Создайте атмосферу сексуального желания страстными поцелуями в течение 15 минут. Вы можете гладить волосы, руки, спину и плечи. Вы можете покусывать уши, сосать шею, но старайтесь держать свои руки и реп подальше от горячих зон груди и гениталий.

Занятие любовью — ручное, оральное половое сношение Время: 30 минут.

Через 15 минут занятия поцелуями продолжайте ласкать друг друга любым способом, как вам нравится, — стимулируйте друг друга руками или ртом. Занимайтесь половым сношением.

Оно часто сигнализирует о начале конца. Если половое сношение началось, то партнеры продолжают до эякуляции мужчины. И тогда большая часть времени занятия любовью прошла. Тантрические партнеры доходят до пика возбуждения, останавливаются, уровень возбуждения понижается, и они циркулируют свою энергию. Затем они возобновляют активное половое сношение, создают еще один пик возбуждения и т. д.. На следующей неделе вы узнаете о циркуляции своей энергии, но вы познаете вкус создания различных пиков сегодня.

Дважды во время вашего соития, когда уровень вашего возбуждения достигает пика, останавливайте активное движение и в течение трех минут сделайте следующее.

- Сначала лежите вместе неподвижно, дышите гармонично, делайте вдох и выдох вместе. Ритм задается мужчиной. Когда вы дышите, то сжимайте свою РС-мышцу.

- После этого ритм задается женщиной. Делайте вдох и выдох вместе. Во время дыхания сжимайте свою РС-мышцу.

Прежде всего, договоритесь о сигнале, чтобы указать, когда вы хотите начать такие дыхательные упражнения. Это может быть словесный сигнал или конкретное прикосновение, которые вы оба четко и легко можете понять.



#### Мысль дня

Прочитайте это вслух.

Ваше намерение — слиться с вашим партнером во всех аспектах: телесно, духовно, сердцем и душой, не только телом. Как только вы откроете возможность слияния на всех уровнях и освободитесь от цели достижения физических оргазмов, то в действительности будете иметь их больше.

Окончание практики Закончите божественное время любви выражением устной благодарности, прижавшись друг к другу в течение двух минут. Расскажите о своем опыте — в частности, что вы почувствовали, когда включили осознанное дыхание в свою сексуальную деятельность. Если у вас сейчас нет времени, то поговорите об этом позднее.

#### ТРЕТЬЯ НЕДЕЛЯ



Примите поздравления! Вы достигли середины пути своей практики. На этой неделе вы узнаете, как создать большой энергетический заряд и как пропускать его через тело. Воплощение, звук и движение добавятся к вашему осознанному дыханию и сжатиям РС-мышцы.

#### ДЕНЬ 15

Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.

Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим.

Время, требуемое для чтения упражнений и их выполнения, 20 минут.

Внимательное изучение тела и Связь с землей

Время, 4 минуты.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

С этого времени и далее вы решите между собой, кто будет первым ежедневно

выражать любовь к своему партнеру, причем без напоминания. Решайте, кто из партнеров будет первым посылать любовные взгляды до того, как вы начнете любую ежедневную практику.

Гармоничное дыхание, визуализация и сжатие РС-мышцы  
Время: 6 минут.

Сегодня к своей дыхательной практике вы добавите визуализацию. Вы представите энергию, проходящую через ваше тело, уносимую на волне нашего дыхания.

1 Садитесь или ложитесь поудобнее лицом друг к другу, Закройте глаза,

2• С женщиной, устанавливающей ритм, начните гармоничное дыхание, в одно и то же время. И так 5 раз.

3 На шестом вдохе сосредоточьте внимание на привлечение любви в ваше тело. Ваше дыхание приносит ее через центр вашего тела, через ваш нос, ваше горло, ваше сердце до вашего солнечного сплетения, до вашего живота и, наконец, до ваших гениталий. Представьте их в золотистом свете. Почувствуйте, как от них исходит теплая волна.

4 При выдохе яркая солнечная волна любви поднимается от ваших гениталий через ваш живот, ваше солнечное сплетение, сердце и горло. Она вытекает через ваш нос по направлению к вашему партнеру и во Вселенную.

5 Продолжайте вдыхание и выдыхание любви.

6 На одиннадцатом дыхании добавьте сокращение РС-мышцы. Это увеличивает интенсивность ощущения и помогает распределению энергии любви. Выполните 55 сокращений, которые вы выполнили на прошлой неделе. Ваше дыхание соответствует дыханию вашей партнерши. Сокращения вашей РС-мышцы выполняются в вашем собственном темпе.

7 Если вы сбились в какой-либо части процесса, то плавно вернитесь к его началу.

Сила звука

Звук несет энергию. Он помогает вам освободиться от контроля. Произнося звуки, вы открываете энергетический центр вашего горла — центр творческих способностей. Звук вызывает вибрацию вашего тела к более свободному оргазмическому удовольствию.

Сегодня вы будете экспериментировать с тремя краткими упражнениями, которые помогут вам начать процесс создания осознанного звука во время занятия любовью. Для выполнения этих упражнений сядьте прямо. Можете сидеть рядом или друг против друга — как лучше для вас, чтобы сосредоточиться.

ГУДЕНИЕ

Время: 1 минута.

Вдохните медленно и глубоко через нос.

Выдохните медленно через нос. Рот закрыт.

При выдохе сделайте гудящий звук в своем горле.

Повторите еще 4 раза. Почувствуйте вибрацию.

АААА

Время: 1 минута.

Вдохните медленно и глубоко через нос.

Выдохните медленно через рот.

Во время выдоха произнесите медленно «Аааа». Звук идет из глубины живота. Почувствуйте это всем своим телом. Это древнейшее дыхание Матушки-Природы.

Повторите еще 4 раза.

ОМ

Время: 2 минуты.

ОМ — звук Космических Сил. Вы поете, ваша энергия находится в гармонии с Вселенской Энергией. И вы разделяете этот звук на три партии: Аааа, Оооо и Мммм.

Вдохните медленно и глубоко.

Выдохните через рот в три попытки:

- а) первый звук — Аааа, он идет прямо из глубины живота;
  - б) второй звук — Оооо, почувствуйте его движение прямо из вашего сердца;
  - в) закончите звуком Мммм, который мягко проходит через ваше горло.
- Повторите еще 9 раз.

Мысль дня

Прочитайте это вслух.

Некоторые люди во время занятия любовью, естественно, производят звуки. Другим делать это очень трудно. По мере увеличения возбуждения звуки усиливаются. Вы мычите, стонете, пронзительно вскрикиваете, взвизгиваете, говорите нараспев, поете, рычите или производите шум животного. Чем громче и сильнее вы производите звуки, тем больше вашей сексуальной энергии эти звуки понесут с собой вверх от ваших гениталий.

Окончание практики Закончите свой 15-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

## ДЕНЬ 16

Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.

Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим.

Время, требуемое для чтения упражнений и их выполнения, 20 минут.

Требуемые дополнительные действия: по желанию — музыка с медленным постоянным битовым ритмом для раскачивания таза.

Внимательное изучение тела и Связь с землей

Время: 4 минуты.

Любовные взгляды

Время: 2 минуты.

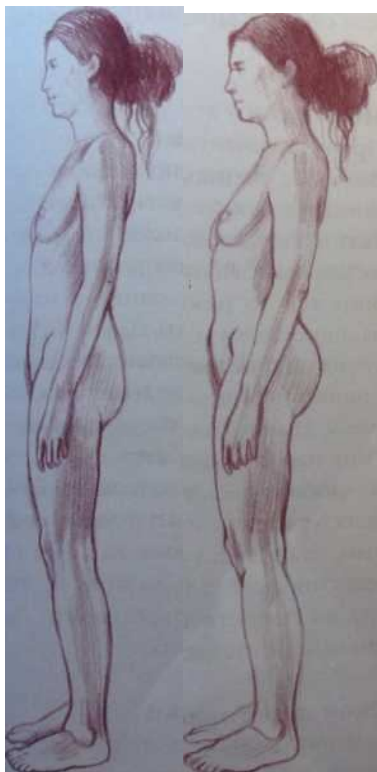
Гармоничное дыхание, визуализация и сжатие РС-мышцы Время: 6 минут.

Повторите вчерашние упражнения, отличающиеся по двум признакам.

Сегодня ритм дыхания устанавливает мужчина.

При выдохе добавьте звуки гудения (посмотрите вчерашние практические занятия по произношению гудящих звуков).





Колебание таза Время: 3 минуты.

Раскрепощенный таз играет большую роль в движении энергии и ускорении приближения вашего оргазма. Мышцы, которые соединяют ваш таз с бедрами, затвердевают из-за их бездействия; Колебания таза снова освобождают их.

Если для этого упражнения вы используете музыку, то включите ее сейчас.

1 Станьте рядом друг с другом на расстоянии приблизительно полуметра и смотрите в одну сторону.

2 Держите ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, руки положите на бедра. По вашему желанию глаза могут быть закрыты или открыты.

3 Представьте стержень, проходящий через ваши бедра от одной стороны до другой. Разрешите своему тазу раскачиваться свободно взад и вперед на этом стержне. Верхняя часть вашего тела остается расслабленной и спокойной, в то время как ваш таз раскачивается взад и на такое же расстояние вперед.

4 Через 30 секунд добавьте к вашему раскачиванию дыхание. Выдыхайте, когда таз идет вперед. Вдыхайте, когда он идет назад. Вдыхайте через нос. Выдыхайте через рот.

5 Через 30 секунд добавьте к своему раскачиванию и дыханию сжатие РС-мышцы. Сжимайте свою РС-мышцу, когда ваш таз движется вперед, и выдыхайте. Расслабьте РС-мышцу, когда ваш таз идет назад и вдыхайте.

6 Через 30 секунд добавьте к своему выдоху звук. Громко произнесите звук АААА через рот. Он должен исходить изнутри — от ваших гениталий и живота. Почувствуйте, как звук увеличивается и проходит через ваше тело с каждым сжатием.

7 Когда вы закончили раскачиваться, постоит спокойно минутку, замедлите дыхание и быстро рассмотрите свое тело. Что вы замечаете?

Если во время раскачивания и дыхания у вас закружилась голова, то вам следует замедлить темп раскачивания.

Мысль дня

Прочитайте это вслух.

Вначале дисциплинированное учение о духовной сексуальной практике кажется неуклюжим, неудобным и даже ужасным. Почти всегда имеется период такого

разочарования, и начинающие спешат сделать вывод: «Не получается. Я не могу сделать этого. Это слишком трудно». Они хотят бросить учебу. Но благодаря упорству и вере у них наконец «получается это». Когда вы «добиваетесь этого», то что вам казалось ужасно сложным и очень трудным, становится легким, как езда на велосипеде. Если вы можете делать это, вы сможете делать это всегда. Вы никогда не забудете это.

Окончание практики Закончите 16-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

## ДЕНЬ 17

Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.

Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим.

Время, требуемое для чтения упражнений и их выполнения, 20 минут.

Требуемые дополнительные действия: по желанию — музыка с медленным постоянным битовым ритмом для раскачивания таза.

Внимательное изучение тела и Связь с землей Время: 4 минуты.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Круговое дыхание, визуализация и сжатие РС-мышцы Время: 6 минут.

1 Садитесь или ложитесь лицом друг к другу. Глаза открыты или закрыты — что вы выберете, чтобы вместе сосредоточиться.

2 Начните круговое дыхание, причем ритм дыхания устанавливает женщина. Когда она вдыхает, мужчина выдыхает. И так пять раз.

3 На шестой раз, вдыхая, сосредоточьте внимание на привнесение любви в ваше тело через нос до гениталий в форме золотистой волны света.

4 Когда вы выдыхаете, то эта золотистая волна любви поднимается от ваших гениталий и выходит наружу через ваш нос в направлении к партнеру.

5 Продолжайте вдыхать и выдыхать любовь. При выдохе делайте гудящие звуки.

6 На одиннадцатом вдохе добавьте сжатие и расслабление РС-мышцы. Продолжайте круговое дыхание со своим партнером, но сделайте свои 55 сжатий в любом сочетании, которое вам больше нравится.

Раскачивание таза Время: 3 минуты.

Повторите вчерашнюю практику.

Мысль дня

Прочитайте это вслух.

Учение о Тантрах учит раскрытию и трансформации. Как и большая часть духовных учений, тантрический секс учит дисциплине ума и тела.

Окончание практики Закончите 17-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

## ДЕНЬ 18

Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.

Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим.

Время, требуемое для чтения упражнений и их выполнения, 20 минут. Требуемые дополнительные действия: по желанию — музыка с медленным постоянным битовым ритмом для раскачивания таза.

Внимательное изучение тела и Связь с землей Время: 4 минуты.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Круговое дыхание, визуализация и сжимание РС-мышцы Время: 5 минут.

Повторите вчерашние упражнения с последующими изменениями.

- Выполните сегодня 45 сжатий РС-мышцы — в 3 захода по 15 раз.

Ритм устанавливается мужчиной.

Раскачивание таза с произнесением звука и визуализацией Время: 5 минут.

1 Встаньте рядом. Ваши ноги на уровне ваших плеч, колени слегка согнуты, руки на бедрах. Ваши глаза открыты или закрыты, как вам больше нравится.

2 Раскачивайте ваш таз взад и вперед. Делайте выдох через рот, когда вы наклоняете таз вперед. Делайте вдох через нос, когда ваш таз раскачивается назад.

3 Через 30 секунд к раскачиванию и дыханию добавьте сжимание и расслабление РС-мышцы. Сжимайте, когда вы наклоняетесь вперед, расслабляйте — когда вы раскачиваетесь назад.

4 Через 30 секунд добавьте звук АААА — он должен исходить изнутри, когда вы делаете выдох.

5 Через 30 секунд к вашему раскачиванию, дыханию, сжатиям и звукам добавьте визуализацию.

— Когда вы раскачиваетесь вперед и делаете сжатие РС-мышцы, то представьте, как шар золотистого света поднимается от ваших гениталий до центра вашего тела, к центру вашего живота, в точку на один или два дюйма ниже вашего пупка. Положите руки на живот, чтобы вам было легче сосредоточиться. Выполните 5 раскачиваний тазом с дыханием, посылая золотистый свет от гениталий до живота.

В течение следующих пяти раскачиваний, дыхания, сжатия и звуков пошлите золотистый шар от своих гениталий через живот до солнечного сплетения — центра вашего тела, расположенного чуть ниже грудной клетки. Чтобы было легче сосредоточиться, положите руки на солнечное сплетение.

В течение следующих пяти раскачиваний, дыхания, сжатия и звуков пошлите золотистый шар от своих гениталий через живот, через солнечное сплетение к сердечному центру — середине вашего тела между грудями (между сосками для мужчин). Положите руки на сердечный центр, чтобы вам было легче сосредоточиться.

В течение следующих пяти раскачиваний пошлите золотистый шар от своих гениталий, через живот, через солнечное сплетение, через сердце к центру горла — середине горла. Положите руки на центр горла, чтобы вам было легче сосредоточиться.

В течение следующих пяти раскачиваний пошлите золотистый шар от своих гениталий, через живот, через солнечное сплетение, через сердце, через горло к центру третьего глаза - в середине лба, чуть повыше бровей. Положите руки на это место, чтобы вам было легче сосредоточиться.

В течение следующих пяти раскачиваний пошлите золотистый шар от своих гениталий,

через живот, через солнечное сплетение, через сердце, через горло, через третий глаз, через энергетический центр макушки головы — на верхнюю часть головы. Положите ваши руки сюда, чтобы вам было легче сосредоточиться.

— В течение следующих пяти раскачиваний пошлите золотистый шар от своих гениталий, через живот, через солнечное сплетение, через сердце, через горло, через третий глаз, через макушку головы — в космос над вами. Поддержите руки над своей головой, чтобы вам было легче сосредоточиться.

6 Остановите движение. Замедлите дыхание.

7 Стойте спокойно в течение одной минуты, пока вы внимательно рассматриваете свое тело. Затем пошлите энергию Связи с землей вниз через свое тело и дайте возможность

спокойной, сильной и чувственной энергии заполнить вас.

Мысль дня Прочитайте это вслух.

Сохраняйте сексуальную способность в течение всей жизни, практикуя ежедневно упражнение по раскачиванию таза, а также сжатия и расслабления РС-мышцы. Вы увеличите силу мышцы, улучшите циркуляцию энергии, усилите чувствительность.

Окончание практики Закончите 18-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

## ДЕНЬ 19

Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.

Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим.

Время, требуемое для чтения упражнений и их выполнения, 20 минут.

Требуемые дополнительные действия: по желанию — музыка с медленным постоянным битовым ритмом для раскачивания таза.

Внимательное изучение тела и Связь с землей Время: 4 минуты.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Круговое дыхание, визуализация и сжатие РС-мышцы Время: 5 минут.

Повторите те же самые вчерашние упражнения, но сегодня ритм устанавливает женщина.

Раскачивание таза с вашим партнером — в положении стоя Время: 5 минут.

Повторите шаги вчерашних практических упражнений раскачивания таза, но сегодня стойте лицом к своему партнеру — на расстоянии приблизительно 18 дюймов.

I Смотрите друг на друга ласково во время раскачивания вместе.

Устанавливает ритм женщина. Мужчина раскачивает таз, дышит, сжимает промежность, издает звуки и двигает руками в соответствии с этим ритмом. Оба вдыхают и выдыхают в одно и то же время.

- После окончания раскачивания стойте спокойно, замедлите дыхание, закройте глаза, затем внимательно рассмотрите свое тело и — Связь с Землей в течение одной минуты.

Мысль дня Прочитайте это вслух.

Духовный секс распространяется далеко за пределы спальни, помогая партнерам полностью раскрыться друг другу через все грани их взаимоотношений в доверии и любви. Ваша связь сама по себе становится инструментом духовного роста и личного познания. Как только вы научитесь открываться самому себе, своему собственному внутреннему партнеру, то, естественно, вы откроетесь другим вокруг вас. Вы начинаете понимать, что, отдаваясь, вы не подчиняетесь и не теряете свое я, но ваша любовь становится неизмеримо больше, чем вы.

Окончание практики Закончите 19-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

## ДЕНЬ 20

Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.

Выберите, кто из партнеров будет сегодня ведущим.

Время, требуемое для чтения упражнений и их выполнения, 20 минут.

Требуемые дополнительные предметы: крепкая подушка для сидения; по желанию — музыка.

Внимательное изучение тела и Связь с землей Время: 4 минуты.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Круговое дыхание, визуализация и сжимание РС-мышцы Время: 5 минут.

Повторите те же самые вчерашние упражнения, но сегодня ритм устанавливает мужчина.

Раскачивание таза с вашим партнером

Время: 5 минут.

Повторите шаги вчерашних практических упражнений раскачивания таза, но сегодня ритм устанавливает мужчина.

Мысль дня

Прочитайте это вслух.

Немногие вещи могут иметь такое значение для прочного счастья, как взаимоотношения, которые удовлетворяют вас полностью, а здоровая страстная сексуальность — один из наиболее важных принципов успеха. В такой же степени важны и обязательства в долгосрочных отношениях, которые, по всей видимости, играют большую роль в создании моральной законности страстного секса. Простой, не обязательно легкий рецепт заключается в следующем: обязательства взаимоотношений + страстный секс = 1 прочное счастье. Но помните, что продолжительный секс значит больше, чем восхитительное трение тел друг о друга. Сюда входят! доверие, интимность и общение.

Окончание практики Закончите 20-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

ДЕНЬ 21

ТАНТРИЧЕСКИЙ СЕКС

ЗАНЯТИЕ ТРЕТЬЕ

Энергия движения

Прежде чем начать упражнения, прочитайте весь текст практических упражнений на этот день.

Время, требуемое для чтения упражнений и их выполнения, 3 часа.

• Требуемые дополнительные предметы:

- вещи для создания вашего божественного места — см. список на 8-й день;
- 5 свечей, спички или зажигалка;
- массажные масла или лосьоны;
- по желанию — музыка для раскачивания таза.

Сегодня ваш эксперимент — в создании большого сексуального заряда ручной и оральной стимуляцией. Когда вы достигнете пика сексуального подъема, вместо того чтобы выпустить энергию в виде обычного оргазма, поиграйте, продвигая его по вашему телу. Когда ваш заряд станет достаточно большим, то все ваше тело может стать оргазмическим. В зависимости от вашей чувствительности к этой энергии, это может произойти сегодня или не случится в течение некоторого времени в будущем. Не осуждайте себя — лучше позвольте себе посмеяться над этим. Не настраивайтесь на конкретный результат — наслаждайтесь путешествием. Полностью сосредоточьтесь на настоящем моменте, откройте сердце своему партнеру и полностью прочувствуйте любые нахлынувшие на вас чувства.

Внимательное изучение тела и Связь с землей Время: 4 минуты.

Проверка обязательств Время: 2 минуты.

Поговорите друг с другом об обязательствах, взятых вами в начале этой программы. По мере продолжения программы вам стало легче или тяжелее продолжать свою практику? Посмотрите, насколько вы вместе продвинулись за такое короткое время. Вы великолепны!

Любовные и призывные взгляды

Время: 3 минуты.

После двух минут любовных взглядов женщина приглашает мужчину отправиться с ней в это любовное приключение.

Создание своего божественного места

Время: 25 минут.

Создайте свое божественное чувственное место для занятия любовью. Посмотрите указания на 14-й день, если вы хотите освежить их в своей памяти.

I Как часть сегодняшних занятий вы делаете друг другу массаж, чтобы таким образом убедиться, что вы включили область массажа в свой набор.

Включите приглашение принять участие в этом чудесном путешествии по тантрическому пробуждению как части ритуала по созданию своего места.

Вы можете включить хождение пешком в круговую церемонию, начиная с последней недели, или оставить ее и приступить непосредственно к сегодняшнему ритуалу.

Церемония четырех направлений

Церемонии четырех направлений представляют собой часть многих праздничных традиций. Вот версия, которую вы можете использовать, чтобы очистить свой будуар и внести качества, связанные с направлениями в вашей сексуальной игре.

1 Поставьте по одной свече по периметру в каждом из четырех направлений: север, юг, восток и запад.

2 Двигайтесь к середине будуара. Женщина держит пятую свечу, в то время как мужчина зажигает ее. Эта свеча представляет Источник — свет жизни, энергию Космоса. Вы зажигаете этой свечой по очереди остальные четыре свечи. Когда вы зажигаете свечу, то говорите вместе медленно и задумчиво: «С помощью этого огня мы соединяемся с Источником, энергией всех, нашими высшими я и Божеством».

3 Двигайтесь к свече на востоке. Восток представляет собой элемент Воздуха и энергию ума — идеи, вдохновение, общение. Обратитесь лицом к востоку, когда зажигаете эту свечу, и говорите вместе: «С этим светом мы привносим вдохновение в течение нашего времени любви. Мы общаемся ясно и честно. Мы используем энергию нашего ума, чтобы сосредоточить наши мысли на этом волшебном моменте — здесь и сейчас, вместе».

4 Двигайтесь к свече на юге, которая представляет элемент Огня и энергию действия — желание, страсть, мощь и желание. Когда вы обращаетесь лицом к югу и зажигаете свечу, то говорите вместе: «Этот свет разжигает нашу страсть. Мы действуем, чтобы создать единение посредством удовольствия. Мы объединяемся в теплой радости желания».

5 Двигайтесь к свече на западе — элементу Воды, энергии чувства и трансформации. Когда вы обращаетесь лицом к западу и зажигаете свечу, то говорите вместе: «С этим светом мы ныряем глубоко в воды наших чувств. Мы не боимся быть уязвимыми, прозрачными и реальными. Мы свободно и полностью раскрываем друг другу наши сердца».

6 Двигайтесь к свече на севере — элементу Земли и энергии тела, физической реальности наших чувств. Когда вы обращаетесь лицом к северу и зажигаете свечу, то говорите вместе: «Этим светом мы пробуждаем все наши чувства. Мы позволяем нашим телам отдавать и получать безграничное удовольствие. Мы предлагаем наши тела друг другу как божественные дары экстаза».

Закончите эту церемонию сердечными объятиями.



Священное омовение Время: 25 минут.

С шутками и уважением примите вместе ванну или душ. Чтобы освежить свою память, посмотрите содержание 14-го дня.

Взаимный массаж Время: 45 минут.

Массаж — это чувственное любимое занятие, которое расслабляет ваши душу и тело, помогает вам не отвлекаться в данный момент и объединяет вас друг с другом. Когда вы душевно и физически находитесь в таком расслабленном состоянии, потоки энергии двигаются более свободно.

1 Женщина первая делает массаж Прочитайте инструкцию по массажу ног на 9-й день и растиранию спины на 11 -й день, если вы не совсем уверены, правильно ли начали массаж. Делайте массаж в таком темпе, чтобы в течение 20 минут охватить все Тело. Для согревания лосьона подержите его в руке. Когда вы растираете, мнете и гладите своего партнера, то старайтесь передать через руки свою любовь. Не отвлекайтесь!

2 Начните массаж с его живота, затем перейдите к ногам и пройдите все тело вплоть до головы. Используйте сильные поглаживания, двигаясь снизу вверх, работая всеми пальцами, ладонью и всей рукой. Мужчинам, как правило, нравится массаж с давлением, особенно на группы больших мышц в верхней части бедер, ягодиц, спины и плеч. Всегда спрашивайте мнение партнера в отношении давления, скорости массажа и на какие участки тела следует обратить внимание.

3 Попросите его перевернуться на спину и сделайте массаж с ног до головы. Массаж снизу вверх уменьшит напряжение в его мышцах и в то же время укрепит его для сексуальной деятельности.

4 Поменяйтесь ролями. Он делает массаж, она получает. Женщины часто предпочитают массаж с меньшим давлением, чем мужчины; поэтому убедитесь, что вы делаете массаж, который ей нравится.

Раскачивание таза с вашим партнером — в положении сидя Время: 4 минуты.

Начните укреплять свой заряд тазовым раскачиванием. Сегодня вы будете сидеть.

Садитесь лицом друг к другу на твердые подушки, скрестите удобно ноги. При желании можете касаться друг друга коленями.

С женщиной, устанавливающей ритм, повторите шаги, которые вы усвоили раньше, — раскачивание, гармоничное дыхание, сжимание промежности, издавание звуков, внимательное рассматривание друг друга, расположение рук, посылка золотого шара вверх через ваше тело.

После окончания раскачивания ощутите Связь с землей для следующего упражнения.

Создание и движение вашей горячей сексуальной энергии Время: 60 минут.

Вы по очереди удовлетворяете друг друга руками, затем перорально для создания и движения вашего сексуального заряда.

Вначале мужчина доставляет своей возлюбленной удовольствие руками.

1 Обязательно начните с поцелуев и ласк ее ног, рук, плеч, шеи, ушей, рта, затем перейдите к ее «горячим» местам. Женщины имеют эрогенные зоны по всему телу и должны быть возбуждены перед тем, как их влагалище оживет для приятных прикосновений.

2 Когда вы достигнете ее гениталий, то также целуйте сначала поверхность и затем проникните вовнутрь. Очень легкими прикосновениями, как будто дразня ее, ласкайте паховые складки, ее анус, ее промежутки между анусом и влагалищем, ее наружные и внутренние губы, затем начните стимулировать ее клитор и поместите палец внутрь влагалища. Она может захотеть использовать смазку: слюну, смазку на водной основе или — самое лучшее — свои вагинальные соки.

3 Если вы не совсем уверены, нравятся ли ей ваши поглаживания клитора, то попросите ее показать или рассказать, как лучше делать это. Когда вы найдете то, что особенно ей приятно, тогда продолжайте гладить ее именно таким образом. Не меняйте ничего — ни скорость, ни давление, ни место, — пока она не попросит вас что-либо изменить.

4 Помогите достичь пика сексуального подъема. Перед тем как она почувствует оргазм:

— прекратите ее стимулировать, но продолжайте мягко удерживать свои руки на ее вагине, посылая свою любовь через прикосновение. Лучше всего продолжать до тех пор, пока она сама не попросит закончить;

попросите ее смотреть вам прямо в глаза и медленно дышать в одном ритме с вами;

в течение одной минуты ее тело расслаблено, в то же время она сжимает свою РС-мышцу, посылая свой горячий заряд по своему телу;

она представляет золотистый свет, пульсирующий через нее с каждым сжатием РС-мышцы;

она также легко гладит руками свое тело, начиная с вагины, чтобы помочь движению энергии.

5 Отдохните неподвижно несколько минут, гармонично вдыхая и выдыхая воздух. Почувствуйте ваше единение. Почувствуйте, как течет божественная энергия.

Женщина доставляет партнеру удовольствие руками.

1. Головка пениса намного чувствительнее, чем ствол, который имеет меньше нервных окончаний. Лаская его руками, изменяйте место, скорость, а также давление поглаживаний, чтобы возбуждать его по своему желанию.

2 Комбинируйте б коротких, крепких поглаживаний по стволу с шестью длинными более свободными поглаживаниями, которые начинаются от фаллоса, затем скользят по всей его длине мимо головки и дальше. Когда ваши пальцы проходят мимо головки, сделайте легкое закручивающее движение — «поворот штопора».

3 Обязательно посмотрите с любовью на его яички, промежность и анус.

4 Помогите вашему возлюбленному достигнуть пика сексуального подъема до того, как он достигнет оргазма:

— остановите свою стимуляцию, но продолжайте мягко держать руки на его гениталиях, посылая любовь через свое прикосновение. Самое лучшее в этом случае, когда он сам скажет, когда следует закончить. «Все» — это самый простой сигнал;

попросите его смотреть вам в глаза и оба медленно, гармонично дышите в одном ритме;

в течение одной минуты мужчина удерживает свое тело расслабленным, в то же время он сжимает свою РС-мышцу, посылая свой горячий заряд через свое тело;

мужчина представляет золотистый свет, пульсирующий через него с каждым сжатием его РС-мышцы;

в то же время он легко гладит свое тело руками, начиная от фаллоса вверх, чтобы помочь движению энергии;

отдохните в тишине несколько секунд и продолжайте гармонично дышать вместе. Прочувствуйте свою связь. Почувствуйте движение божественной энергии.



Повторите поочередно друг для друга оральные ласки.

Если вы желаете иметь оргазм после того, как вы попрактиковались в посылке энергии, получите его любыми средствами, любым способом, каким вы желаете.

Массаж его промежности Время: 2 минуты.

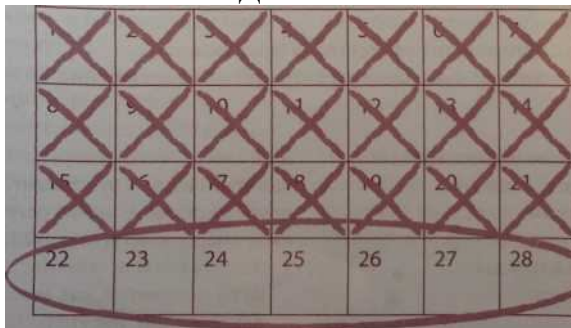
Сделайте ему массаж промежности, чтобы разогнать излишнюю энергию, которая могла накопиться в его гениталиях. Это поможет ему воздержаться от эякуляции, если он решил продолжить любовные ласки.

Мысль дня Прочитайте это вслух.

Несмотря на то что тантрическая любовь длится несколько часов, это не значит, что в течение всего этого времени вы имеете активное половое сношение. Оно тесно переплетается с касанием друг друга, словесной игрой, а также спокойными объятиями. Лучше всего, если через каждые 30 минут мужчина будет ослаблять эрекцию, что поможет изменить кровоснабжение и повысить гормональный уровень.

Окончание практики Заканчивайте божественное время любви благодарностью, высказанной друг другу. После чего следует объятие в течение двух минут. Поговорите о вашем опыте — в частности, о том, что вы чувствовали при откладывании оргазма и попытке регулировать свою сексуальную энергию. Если у вас мало времени для разговора, то поговорите об этом позднее.

#### ЧЕТВЕРТАЯ НЕДЕЛЯ



На этой неделе вы продолжите наращивание своей энергии и научитесь с партнером двигать ее по кругу.

#### ДЕНЬ 22

Прежде чем начать занятия, прочитайте о практических занятиях всего дня.

Выберите, кто из партнеров сегодня будет ведущим.

Время, требуемое для чтения упражнений и их выполнения, 20 минут.

Внимательное рассмотрение тела и Связь с землей Время: 4 минуты.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Разговор о любви Время: 5 минут.

Вы посылали любовь своему партнеру глазами, теперь выразите эту любовь словами. Во время разговора вы также сжимайте свою РС-мышцу, можете это делать любым доступным вам способом. Тем самым вы помогаете своей РС-мышце работать автоматически, в то время как ваше внимание может быть сосредоточено на чем-либо еще, — это талант, который потребуется вам, чтобы регулировать вашу энергию во время акта любви.

1 Закрыв глаза, в течение одной минуты подумайте, как много значит для вас ваш

партнер. Вспомните его самые прекрасные качества, свойства, которые вы уважаете и которыми восхищаетесь, все это разжигает ваше желание.

2 Откройте ваши глаза и воздержитесь от действий.

3 Первым говорит мужчина. В течение двух минут он рассказывает своей партнерше о том, что у него в душе. Во время разговора сжимайте РС-мышцу, но фокусируйте свое внимание на ваших чувствах к ней.

4 Женщина говорит после мужчины.

Раскачивание таза с вашим партнером — в положении сидя Время- 5 минут.

Повторите вчерашнее упражнение со следующими вариациями.

Мужчина устанавливает ритм.

После раскачивания таза рассматривайте свое тело в течение одной минуты, и затем — Связь с землей.

Мысль дня

Прочитайте это вслух.

Когда вы смотрите на своего партнера, то ищите самые лучшие, самые возвышенные слова, когда вы готовы совершить половой акт. Ищите Бога и Богиню. Можете не повторять друг другу слишком много раз, как вы восхищаетесь им или как сильно вы обожаете ее.

Окончание практики

Закончите 22-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

## ДЕНЬ 23

Прежде чем начать занятия, прочитайте о практических занятиях всего дня.

- Выберите, кто из партнеров сегодня будет ведущим.

Время, требуемое для чтения упражнений и их выполнения, 20 минут.

Внимательное рассмотрение тела и Связь с землей Время: 4 минуты.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Раскачивание таза с вашим партнером — в положении сидя Время: 4 минуты.

Повторите вчерашнее упражнение со следующими вариациями.

Женщина устанавливает ритм.

После окончания раскачивания таза не рассматривайте свое тело, а сразу переходите к следующему практическому упражнению.

Движение энергии по кругу в положении Яб Юм Время: 5 минут.

Сегодня вы будете экспериментировать движение энергии по кругу между вами в позиции Яб Юм — тантрической позиции любви. Вы постепенно готовитесь к тому, чтобы на 28-й день разделять вашу энергию во время половых сношений.

В положении Яб Юм женщина сидит у мужчины на коленях. Важно, чтобы вы оба сидели удобно вместе, чтобы вы могли сосредоточить свое внимание на движении вашей энергии по кругу и вас не отвлекали боль или дискомфорт в пояснице или бедрах. Поэкспериментируйте в следующей позиции сидя и определите, какое положение самое удобное, чтобы начать сегодняшнее упражнение. Попробуйте выбрать следующие варианты.

Мужчина сидит, поджав ноги по-турецки, для поддержки у него под коленями лежат твердые подушки.

Мужчина сидит на постели или на полу, вытянув ноги прямо перед собой, с опорой за спиной.

Мужчина сидит на стуле без подлокотников и спинки.

Женщина сидит на коленях мужчины, обняв его ногами.

Женщина сидит на коленях над мужчиной, поддерживая свой вес на бедрах.

1 После раскачивания таза занимайте выбранную вами позицию.

2 После того как вы удобно уселись, закройте глаза и начните круговое дыхание.



3 Женщина устанавливает ритм — она делает вдох, мужчина — выдох, она делает выдох, он — вдох

4 На шестом вдохе начните представлять, как вы разделяете между собой энергию:

а) при медленном выдохе мужчина сосредоточивается на том, что он посылает свою энергию от своих гениталий в гениталии женщины. Представьте эту энергию, движущуюся в виде золотистого потока;

б) когда женщина делает вдох, то она втягивает эту энергию. внутрь через свои гениталии, вверх через центр своего тела до сердечной чакры, расположенной между ее грудями;

в) когда женщина выдыхает, то она посылает эту золотистую энергию через свой сердечный центр в центр сердца мужчины;

г) когда мужчина делает вдох, он втягивает энергию через свое сердце и посылает ее вниз в свои гениталии.

5 Продолжайте движение энергии по кругу в течение трех минут.

6 Когда вы закончили, посидите неподвижно в течение минуты и затем займитесь созерцанием своего тела.

Мысль дня Прочитайте это вслух.

При изучении глубин вашей духовной сущности и духовной сущности вашей возлюбленной вы почувствуете новизну, свежесть и даже удивление. Секс помогает сделать это. Вы не должны искать новую любовницу, вы должны найти новое знание и умение любви — стремление, наиболее удобное для вашей возлюбленной, с которой вам комфортно и безопасно.

Окончание практики

Закончите 23-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

## ДЕНЬ 24

Прежде чем начать занятия, прочитайте о практических занятиях всего дня.

Выберите, кто из партнеров сегодня будет ведущим.

Время, требуемое для чтения упражнений и их выполнения, 20 минут.

Внимательное созерцание тела и связь с землей Время; 4 минуты.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Раскачивание таза с вашим партнером — в положении сидя

Время: 4 минуты.

Повторите вчерашнее упражнение. Мужчина устанавливает ритм.

Круговое движение энергии в позиции Яб Юм Время: 5 минут.

Повторите это упражнение в точности так же, как вы делали по вчера.

Мысль дня Прочитайте это вслух.

Люди, которые регулярно экспериментируют для удовольствия, здоровее и счастливее других. Секс — один из наиболее естественных способов получить удовольствие. Связанные обязательством долгосрочные отношения узаконивают секс и предлагают требуемую безопасность и гарантию, чтобы помочь вам открыться многим наслаждениям сексуального удовольствия. Удовольствие затем становится универсальным, возвышенным и лечебным опытом, который сближает вас друг с другом и с Богом.

Окончание практики Закончите 24-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

e-puzzle.ru

## ДЕНЬ 25

Прежде чем начать занятия, прочитайте о практических занятиях всего дня.

Выберите, кто из партнеров сегодня будет ведущим.

Время, требуемое для чтения упражнений и их выполнения, 20 минут.

Внимательное созерцание тела и связь с землей Время- 4 минуты.

Гармонизированное дыхание и сжимание РС-мышцы Время: 3 минуты.

1 Сядьте или ложитесь лицом друг к другу.

2 Гармонично дышите вместе в течение всего времени, пока вы делаете 40 сжиманий РС-мышцы в любом положении, которое вы предпочтете. Устанавливает ритм дыхания мужчина.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Раскачивание таза со своим партнером в позиции Я б Юм Время: 3 минуты.

1. Сядьте в любой вариации позиции Яб Юм, которая более удобна для вас.

Примечание. Если вы находите некомфортным раскачивание таза вместе с женщиной, сидящей у вас на коленях, поэкспериментируйте со следующими вариантами.

Вы оба сидите лицом друг к другу на подушках, если вам так больше нравится, и так близко, как только можете.

Ваши ноги максимально вытянуты, ваши колени согнуты, ваши ступни — с внешней стороны бедер

- Раскачивайтесь. как описано выше

2 Ваши глаза открыты или закрыты, как вам удобнее для сосредоточения.

3 Начните оба качание своего таза взад-вперед. Сначала по направлению друг к другу в одно и то же время, затем — Друг от друга, и тоже в одно и то же время Мужчина определяет ритм всех элементов этого упражнения.

- 4 Сочетайте ваше дыхание — вдох и выдох в одно и то же время.
- 5 Добавьте звук АА при выдохе.
- 6 После пятого звука АА добавьте сжатие вашей РС-мышцы. Представьте, как с кардам ежанием ниша энергия движется по вашему телу
- 7 Легко поглаживайте спину друг другу, чтобы помочь движению энергии.
- 8 Через три минуты прекратите качание — время остановки определяет мужчина. После этого сразу же переходите к следующему упражнению.

Движение энергии по кругу в позиции Яб Юм Время: 4 минуты.

- 1 Оставайтесь в позиции Яб Юм.
- 2 Начните дыхание по кругу, причем ведущий - мужчина. Он вдыхает, женщина выдыхает. И так пять раз
3. На шестом вдохе:
  - мужчина делает выдох и посылает энергию через свои гениталии в гениталии женщины;
  - женщина вдыхает и втягивает энергию вверх к своему сердцу,
  - женщина выдыхает и посылает энергию в сердце мужчины;
  - мужчина вдыхает и втягивает энергию вниз к своим гениталиям.
- 4 Продолжайте в течение трех минут.
- 5 После окончания сидите спокойно в течение одной минуты и созерцайте свое тело.

Мысль дня Прочитайте это вслух.

В действительности это совсем не трудно — научиться двигать горячую энергию по кругу, просто это требует дисциплины и практики. Например, в течение нескольких дней попыток овладения техникой в этом плане мужчины, вероятно, заметят улучшение I своей способности замедлять эякуляцию. Однако путь к настоящему мастерству в овладении движением сексуальной энергии займет месяцы, Даже годы.

Окончание практики Закончите 25-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

## ДЕНЬ26

Прежде чем начать занятия, прочитайте о практических занятиях всего дня.

Выберите, кто из партнеров сегодня будет ведущим.

Время, требуемое для чтения упражнений и их выполнения, 20 минут.

Внимательное созерцание тела и Связь с землей Время: 4 минуты.

Гармонизованное дыхание и сжатие РС-мышцы Время: 3 минуты.

Повторите в точности вчерашнее упражнение, где ведущей выступает женщина.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Раскачивание таза со своим партнером в позиции Яб Юм Время: 3 минуты.

Повторите вчерашнее упражнение, где ведущей выступает женщина.

Движение энергии по кругу в позиции Яб Юм Время: 4 минуты.

Повторите вчерашнее упражнение, где ведущей выступает женщина.

## МЫСЛЬ ДНЯ

Прочитайте это вслух, уменьшение веса. Снятие стресса, уменьшение уровня холестерина, улучшение циркуляции крови. Продление жизни. Сохранение молодости —

все это похоже на рекламу какого-нибудь лекарства. На самом деле это часть списка благоприятного воздействия старейшего и самого приятного способа времяпрепровождения — секса. Здоровая кровь, здоровые кости, здоровое сердце, здоровое тело и умиротворенное состояние ума — все это благодаря целебным свойствам секса.

Окончание практики Закончите 26-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

## ДЕНЬ 27

Прежде чем начать занятия, прочитайте о практических занятиях всего дня.

Выберите, кто из партнеров сегодня будет ведущим.

Время, требуемое для чтения упражнений и их выполнения, 20 минут.

Внимательное созерцание тела и Связь с землей Время: 4 минуты.

Гармонизованное дыхание и сжимание РС-мышцы Время: 3 минуты.

Повторите в точности вчерашнее упражнение, но ведущим выступает мужчина.

Любовные взгляды Время: 2 минуты.

Раскачивание таза со своим партнером в позиции Яб Юм Время: 3 минуты.

Повторите вчерашнее упражнение, но ведущим выступает мужчина.

Движение энергии по кругу в позиции Я б Юм Время: 4 минуты.

Повторите вчерашнее упражнение, ведущей выступает женщина.

После окончания совместного дыхания и движения энергии по кругу проведите оставшуюся последнюю минуту, повторяя нараспев звук ОМ.

## МЫСЛЬ ДНЯ

Прочитайте это вслух.

Когда вы найдете особенную ласку, которая действительно приводит женщину в экстаз, то продолжайте и продолжайте это действие. Не двигайтесь ни быстрее, ни медленнее, не меняйте направления. Продолжайте это действие до тех пор, пока женщина не сообщит вам, что она хочет перемен. Она сообщит вам это или словами, или движением своего тела. Это действует независимо от того, как вы удовлетворяете ее — гладите ли ее клитор, влагалище пальцами или ласкаете ртом. Продолжайте, даже если ваши руки или рот уже устали.

Окончание практики Закончите 27-й день тантрической практики вместе, прижавшись, и поблагодарите друг друга и себя.

## ДЕНЬ 28

### ТАНТРИЧЕСКИЙ СЕКС ЗАНЯТИЕ ЧЕТВЕРТОЕ

Ритуал партнеров

Прежде чем начать занятия, прочитайте о практических занятиях всего дня.

Время, требуемое для чтения упражнений и их выполнения, 4 часа.

Необходимые дополнительные предметы:

все необходимое для создания вашего духовного места — ознакомьтесь со списком на восьмой день;

кедр, шалфей или ладан для очищения; или вы можете использовать флакон для аэрозольной упаковки с водой, смешанной с вашим любимым эфирным маслом; длинный

пояс, шарф или лента длиной чуть больше полутора метров; свеча;  
 — особая одежда — эротичная, сексуальная, которая подчеркивает «Это я»;  
 — медленная романтическая музыка;  
 что-нибудь вкусное, предпочтительно пища, которую едят руками, чтобы кормить друг друга; ваши любимые напитки.

Ура! Вы достигли последнего, 28-го дня тантрического сексуального путешествия. Примите поздравления!

Сегодня все ваше время любовной близости — это воспевание любви, половой связи и трансцендентности. Сегодня вы Бог и Богиня, и, как таковые, вы уважаете себя и друг друга. В течение этих часов продолжайте напоминать себе, что следует излучать сияние и вдохновлять партнера.

Созерцание тела и Связь с землей Время: 4 минуты.

Проверка обязательств Время: 5 минут.

Поговорите друг с другом об обязательствах, которые вы взяли на себя в начале этой программы. Как ны прожили эти недели со своими обязательствами? Каким было время учебы и практики для вас? Будьте признательными и поздравьте друг друга по поводу завершения вашего чудесного путешествия. Вы действительно великолепны!

Любовные взгляды и приглашение Время: 3 минуты.

После двух минут любовных взглядов мужчина приглашает женщину начать новое любовное путешествие.

Создание вашего божественного места

Время: 25 минут.

Создайте свое священное чувственное место для любовных ласк. Если вы что-нибудь забыли, то посмотрите инструкцию на 14-й день. Если хотите, то можете использовать церемонии 14-го и 21-го дней, чтобы возбудить энергию и очистить свое место. Или можете сделать следующее.

**СОЕДИНЕНИЕ**

Оба партнера стоят в центре комнаты.

Мужчина зажигает свечу и держит ее в правой руке. Когда он зажигает ее, то оба говорят: «Свет этого источника ведет нас к любви».

В левой руке он держит конец ленты.

После этого женщина зажигает палочку и держит ее в левой руке. Или в этой руке она держит флакон для аэрозольной упаковки с водой. В правой руке она держит другой конец ленты.

Мужчина стрит в центре комнаты. Женщина движется по периметру комнаты.

Женщина медленно идет по комнате по часовой стрелке, распространяя дым или разбрызгивая воду. Оба говорят: «Свет ведет нас, наша любовь соединяет нас, огонь (или вода) очищает наш путь».

Священное омовение Время: 25 минут.

Весело и с уважением примите вместе ванну или душ. Посмотрите содержание 14-го дня, чтобы освежить свою память.

Танец инь/ян Время: 20 минут.

• Наденьте ваше праздничное любимое платье.

Подберите 3—4 медленные, романтические мелодии для медленного танца. Не обязательно, чтобы вы были хорошим танцором. Вы не пытаетесь кого-то впечатлить, вы создаете чувственную связь. Все, что вы должны делать, — это держать друг друга в

объятиях и раскачиваться в такт музыке.

Как только начинается первая песня, мужчина начинает вести свою возлюбленную в танце.

Примерно через одну минуту он передает лидерство женщине. Он может сказать: «Ваша очередь». Женщина ведет в танце в течение одной минуты и возвращает мужчине лидерство.

Продолжайте танец, меняясь поочередно ролями.

Угощение пищей и напитками Время: 25 минут.

Соберите приготовленные вами кусочки еды и напитки. Грациозно подайте их.

Пригласите друг друга попробовать деликатесы.

По очереди угощайте друг друга. Получайте удовольствие от каждого кусочка. Передавайте пищу в губы партнера пальцами или ртом.

Почувствуйте запах, аромат, цвет и вкус каждого кусочка.

Чувственное раздевание Время: 20 минут.

Вы можете выполнить медленный сексуальный стриптиз друг для друга по очереди.

Дыхание по кругу и сжатие РС-мышцы Время: 5 минут.

Настройте дыхание по отношению друг к другу и начните движение своей энергии вместе с дыханием по кругу и сжатием РС-мышцы.

Женщина устанавливает ритм дыхания.

Выполните 40 сжатий РС-мышцы в позиции, которую вы выберете.



Пробуждение вашей богини Время: 20 минут.

Индийская инструкция любви шестнадцатого века Ананга Ранга учит, что у женщины страстные желания исходят из различных частей тела в соответствии с циклом луны. Вы можете разбудить страсть вашей богини следующим ритуалом.

| Посадите свою богиню перед собой и станьте перед ней на колени. Попросите ее разрешить подарить свою любовь и разбудить ее страсть.

- Начав с большого пальца ее правой ноги, легко помассируйте его. Представьте себе, что вы посылаете любовь, пробуждаете энергию в ней в то время, когда вы мягко вибрируете сначала своими руками, затем губами на ее большом пальце.

С любовью касайтесь частей ее тела и целуйте в следующем порядке: правая нога, правое колено, правое бедро, влагалище, правая ягодица, пупок, середина груди, правая грудь, правая сторона, правая сторона горла, правая щека, нижняя губа, правый глаз и верхняя часть головы.

- Затем перейдите к ее левому глазу, верхней губе, левой щеке, левой стороне ее горла, левой стороне левой груди, середине груди, пупку, левой ягодице, влагалищу, левому бедру, левой ноге и большому пальцу левой ноги.



Она охотно принимает ваши любовные прикосновения и стимулирует свое тело, чтобы разбудить его, останавливая свое внимание на каждой части тела, которой вы касаетесь. В то же время она слегка раскачивает свой таз и сжимает РС-мышцу.

Создание оргазмических пиков  
Время: 1 час.

В течение следующего часа вы создаете последовательные пики сексуального подъема в сочетании с мануальной и оральной стимуляцией и половыми сношениями. В зависимости от ваших индивидуальных предпочтений вы можете смешать отдельные способы, которые вы используете. При достижении пиков возбуждения делайте следующее.

#### ДЛЯ МАНУАЛЬНОЙ И ОРАЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИИ

Остановите стимуляцию и успокойте ваши тела.

Замедлите оба дыхание и дышите в круговом ритме.

На выдохе произносите звуки АА или напевайте с закрытым ртом.

В течение этого времени или его части установите контакт глазами.

Продолжая сохранять расслабленное тело, сжимайте вашу РС-мышцу и посылайте энергию вверх по вашему телу. Представляйте ее в виде золотистого света, если это поможет вам.

Проводите свои руки вверх по своему телу или телу партнера, чтобы помочь движению энергии.

#### ДЛЯ ПОЛОВЫХ СНОШЕНИЙ

Перейдите в положение Яб Юм с генитальным проникновением.

Начните круговое дыхание.

Посылайте вашу горячую сексуальную энергию по кругу — от гениталий к сердцу, от сердца к гениталиям.

Распевайте вместе ОМ и ощутите циркуляцию своей энергии.

Когда ваше возбуждение начнет спадать и (или) эрекция мужчины начнет уменьшаться, вы можете вместе раскачивать таз, дышать и сжимать РС-мышцу, чтобы восстановить свою энергию.

#### СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ВАМ В ПРАКТИКЕ ДВИЖЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Попытайтесь создать четыре или несколько пиков подъемов и движения энергии.

Выберите, какой сигнал вы будете использовать, чтобы переключаться от создания энергии к ее движению.

Выберите, кто будет определять ритм.

Никогда не забывайте, что вы священный (божественный) дух, объединяющийся с другим священным духом. Помните об этом и в моменты спокойной связи, и в моменты сексуального иступления.

- Если мужчина эякулирует до того, как вы достигли пика удовольствия, — расслабьтесь и отнеситесь к этому легко. Дайте ему возможность отдохнуть в течение 20 минут, затем посмотрите, сможет ли он продолжить снова, с помощью мануальной либо оральной стимуляции. В любом случае у вас есть возможность продолжить практику на следующий день.

Окончание позицией «Любовные ножницы»

Время: 10 минут.

Попытайтесь закончить эту любовную сессию, пока у вас еще есть желание, — это предложение, а не правило. Это означает, что вы имеете большой заряд энергии, а мужчина обычно не эякулировал. Посмотрите, на что похоже это ощущение при совершении вами удивительной вибрации. Позиция «Любовные ножницы» — это прекрасная позиция для окончания вашей половой связи. Она очень удобна для обоих, и при желании вы можете находиться в ней намного дольше, чем 10 минут.

Мужчина лежит на левом боку, женщина лежит на спине.

Вы находитесь под углом 90 градусов друг к другу.

Левая нога мужчины лежит на постели. Левая нога женщины пересекает ее в верхней части. Его правая нога пересекает ее левую ногу. Затем ее правая нога проходит через его бедро. Это и есть «ножницы».

Вы смотрите в глаза друг другу. Ваша рука отдыхает на вашем собственном сердце или находится на сердце партнера.

Дышите гармонично вместе.

Сосредоточьтесь на соединении ваших гениталий. Почувствуйте находящуюся там энергию и ее циркуляцию по вашему телу.

Мысль дня Прочитайте это вслух.

Тантрическая любовная близость включает в себя дыхательные упражнения, упражнения по сокращению мышц, звуки, мысленное представление и другие ритуалы, а также медитацию, чувственный массаж и сексуальные игры. Для создания достаточной сексуальной энергии для перехода в экстатические состояния божественного соединения партнеры продолжают любовные ласки в течение длительных периодов времени, экспериментируя, чтобы получить удовольствие.



Часть наслаждения тантрической любовью заключается в том, что вы можете продолжать изучать ее и продвигаться вперед в течение многих лет практики; ее потенциал неисчерпаем. В то же время это практика, которая дает немедленные результаты. Вы можете увидеть и почувствовать разницу в своем опыте любовных половых отношений сразу же, если вы будете предпринимать следующие шаги.

Окончание практики Закончите ваше время радостной любви устной благодарностью друг другу. Вы можете сделать это:

находясь в положении «Любовные ножницы» или в положении «Объятия с головы до ног».

## ГЛАВА 4

### Тантрическая любовь шаг ЗА ШАГОМ

В этой краткой главе выделено 9 элементов продленного времени Священной любви.

Эти элементы являются для вас указателем, который помогает созданию особого времени для вас двоих. Вставьте деятельность Плана на 28-й день, а также главы Рецепт экстаза — шаги к блаженству и Практика продолжается в дальнейшую практику для создания уникального и возвышенного удовольствия.

Намерение

Цель регулярных половых актов — оргазм. Цель духовного секса — слияние. Ваше

намерение — объединение с вашим партнером не только физически, но во всех аспектах — телом, умом, сердцем и душой. Вы можете помочь этому, если будете смотреть на своего партнера иным образом, видя в нем Бога или Богиню, живое выражение Божественного начала. Ищите в своем партнере красоту.

#### Создание вашего божественного места

Если вы желаете заниматься тантрической любовью, то вам следует' сделать ваше регулярное место духовным. Самое главное — это ваше намерение. Наведите в комнате порядок. Смените освещение — свечи или окрашенные электролампы. Смягчите острые углы, украсьте мебель роскошными тканями. Расставьте чувственные предметы, растения, вкусные напитки и еду, разложите много подушек. После того как вы создали место, очистите его энергетически. Сознательно отгоните прочь негативные, страшные мысли и чувства. Озвучьте эти мысли — старайтесь преодолеть свою застенчивость. Придумайте свои собственные очищающие ритуалы с ладаном и музыкальными инструментами или вспомните что-то из древних традиций.

#### Омовение партнеров

При подготовке к такому волнующему событию искупайте друг друга. Смойте грязь и дневные тревоги в ванне с горячей водой и эфирным маслом или солями для ванны или примите совместный душ. Весело и с шутками помойте и вытрите друг друга. Побрызгайтесь ароматной водой и духами, чтобы приготовить тела к последующему наслаждению.

Почет, уважение и разрешение Если вы хотите достичь высот блаженства, то самое основное — это доверие и подчинение. Вы объединяетесь как равноправные любящие, готовые отправиться в сексуальное путешествие. Расскажите своему возлюбленному, насколько он великолепен и привлекателен. Наконец, попросите разрешения страстно любить, используя практику тантрического секса. Эти слова обоюдны, они адресуются друг другу.

#### Настрой на сексуальную игру

После того как вы попросили и получили разрешение любить друг друга, настройтесь друг на друга. Для этого существуют два простых способа — гармонизация вашего дыхания и контакт глазами. Используйте и другие соединяющие практики, как, к примеру, массаж, танцы, чтение стихов или йога для партнеров.

С восхищением, желанием и шутками начните изучать тела друг друга. Делайте это тщательно. Продвигайтесь очень медленно. Меняйтесь ролями, чтобы быть в качестве дарителя и принимающего. Используйте все свои чувства. Дерзайте и имейте богатое воображение.

#### Прохождение дистанции

Тантрическая любовь длится часами. Периоды активного действия переплетаются со спокойными моментами любовной неподвижности. Половой акт смешивается с прикосновениями, оральной игрой, ласковым овладением друг другом, массажем, стимулирующим разговором, угощением едой друг друга. Партнеры должны создать высокие пики возбуждения. Мужчины задерживают эякуляцию, поэтому они могут создать высокий сексуальный заряд и наконец могут научиться экспериментировать с оргазмом без эякуляции. Оргазм без эякуляции не истощает энергию мужчины, как это случается при семявыбрасывающем оргазме, поэтому любовный акт может продолжаться дольше. Для мужчины желательно давать возможность своей эрекции спадать через каждые 30—40 минут, чтобы способствовать обмену кровоснабжения и снова подзаряжать (пополнять) свои гормональные уровни.

### Движение и совместное пользование вашей энергией

Движение волны блаженства происходит, когда партнеры полностью возбуждаются сексуально и сохраняют этот подъем в течение какого-то периода времени. Они наращивают громадную сексуальную/духовную энергию. Объединяя упражнения по дыханию, релаксации и сжиманию мышц, мужчины и женщины получают навыки циркуляции сексуальной энергии через свое собственное тело и тело своего партнера. В конечном итоге границы собственного я исчезают и партнеры сливаются в одно целое в экстатическом союзе.

На пике сексуального подъема во время половой связи или мануальной/оральной стимуляции прекратите свои обычные движения, сосредоточьтесь на движении сексуальной энергии, которая пульсирует в ваших гениталиях. Двигайте ее вверх через свое тело. Используйте медленное глубокое дыхание животом, чтобы сохранять релаксацию своего тела. Добавьте сжимание РС-мышцы и представьте, как энергия движется вверх по вашему телу в виде шара огня, волны света или электрического тока. Проводите своими руками вверх по вашим телам, чтобы помочь подняться энергии. Произносите звуки любви и медитации. Через ваши глаза, ваши руки, ваши гениталии, ваш голос передайте эту мощную силу своему возлюбленному. Сначала это может показаться трудным, потому что мы не привыкли обращать внимание на нашу внутреннюю энергию. По мере получения практики вы будете способны давать ей направление.

### Окончаний любовной игры

После прохождения через ряд последовательных пиков подъема и движения энергии (кратность и продолжительность зависят от вашего желания, имеющегося времени и выносливости) завершите свой любовный акт медленными ласками, словами нежности и угощением друг друга едой и напитками. Оставайтесь соединенными, дышите в унисон, смотрите друг другу в глаза, наслаждайтесь своим глубоким единением. Поблагодарите друг друга за то, что вы вместе разделили это духовное время.

## Глава 5

### Рецепт экстаза -ШАГИ К БЛАЖЕНСТВУ

Здесь 50 новых способов удовлетворения друг друга в течение длительных недельных упражнений. Они входят в основных элементов тантрического секса, изложенного в главе 4. Диапазон деятельности включает и игровые, и философские элементы и делится на 5 категорий.

- Отношения и связи.
- Сексуальные способы и мастерство.
- Энергетическая работа и медитация.
- Сексуальная игра и фантазия.
- Ритуалы и церемонии.

### Отношения и связи

**ДАРЕНИЕ И ПОЛУЧЕНИЕ** Чтобы ваш возлюбленный испытал радость дарения, вы должны позволить себе получать то, что вам дарят.

Время от времени меняйтесь ролями, чтобы спросить, что вы хотите до того, как вы начнете удлинённый половой акт. Затем, во время вашей игры, дарите с удовольствием своему партнеру все, что он желает. Старайтесь грациозно получить свои пожелания.

### ОЖИДАНИЕ

Поговорите со своим возлюбленным обо всех сексуальных, романтических и эротичных вещах, которые вы запланировали для своего свидания.

**НЕЖНЫЙ РАЗГОВОР** Приготовьтесь заранее к интимным разговорам, когда вы будете наслаждаться приятным чувством оргазма. Пусть ваши темы будут личными и

касаться вашей любви. Сейчас не время говорить о проблемах ваших отношений или других разногласиях. Продлите свое состояние возвышенной гармонии с помощью следующих тем.

Расскажите своему возлюбленному (-ой), почему вы любите его (ее).

Скажите что-нибудь о том, чем вы восхищаетесь в нем (в ней).

Напомните друг другу, почему для вас так важно находиться вместе.

Вспомните счастливые моменты в прошлом в ваших отношениях.

Поделитесь мечтами о вашем будущем.

Расскажите друг другу, что было самым великолепным в вашем сексе, который вы только что имели.

Развеселите вашего партнера шутками и веселыми рассказами.

Будьте совершенно прозрачны в отношении интенсивности чувств к своему партнеру.

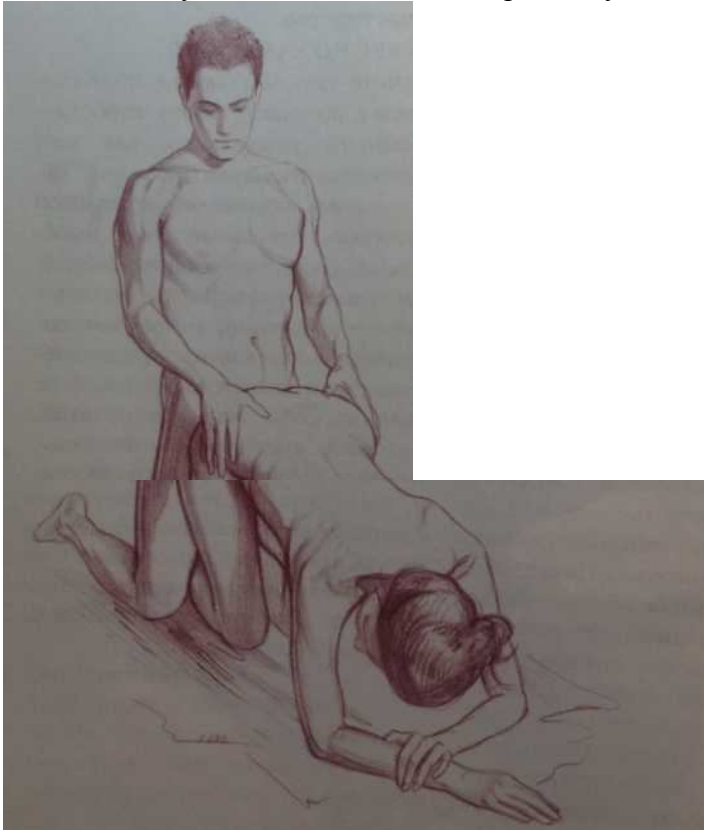
Способы секса и мастерство

### СЕКС ПО КАМАСУТРЕ

Изучите способы любви по Камасутре с помощью такого иллюстрированного руководства, как наш полностью укомплектованный путеводитель по весьма заботливой Камасутре для начинающих. Выберите одну или две позиции из более чем тридцати позиций сексуальных половых сношений, чтобы поэкспериментировать с ними во время своего полового акта. Используйте те же самые способы поцелуев, объятий, царапанья, кусания и похлестывания — все, что дается очень подробно в Камасутре. Затем эксперимент с сотней возможных комбинаций поцелуев, касаний и полового акта. Чтобы овладеть стимулирующим петтингом, надо посвятить многие месяцы изучению Камасутры.

### 5 СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ ДЛЯ ВОЗБУЖДЕНИЯ

Позиции, которые соединяют противоположные части тела партнеров, например верхнюю часть с нижней и переднюю часть с задней (позиция входа сзади), создают возбуждение и подъем у мужчины и женщины. Эти позиции обеспечивают максимальную стимуляцию, чтобы вызвать у мужчины твердую, как камень, эрекцию. Но не забывайте, что они также могут способствовать быстрой эякуляции.





## 6. ПОЗИЦИИ ПОЛОВОГО АКТА ДЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОЕДИНЕНИЯ

Позиции лицом к лицу — лучшие позиции для установления интенсивного эмоционального соединения. Они превосходны для продленного секса и для тех моментов, когда вы хотите взять под контроль циркуляцию вашей энергии, а не продолжать наращивать горячую сексуальную энергию. Используйте совместно свою энергию через генитальное соединение, контакт глаз, гармоничное дыхание и поцелуй в позиции «Лицом к лицу».

### ПОЗИЦИИ В ПОЛОВОМ АКТЕ: ДЕТКА, ТЫ – СВЕРХУ

Во время полового акта партнер сверху отдает больше энергии партнеру, находящемуся внизу. Если один из вас находится в слабом состоянии — из-за аварии, болезни, жизненного стресса, тяжелой работы, — то ему лучше занять нижнюю позицию. Лицо, занимающее верхнюю позицию, доминирует над своим партнером.

Изучите проблемы ваших отношений, по очереди сдаваясь в нижней позиции и контролируя положение, находясь в верхней позиции.

### 8-15. МЕДЛЕННОЕ ДВИЖЕНИЕ - НЕ ДВИГАЙСЯ

Эти восемь сексуальных медитаций идеальны для развития горячей сексуальной энергии. Они используют полную релаксацию тела, сжатие РС-мышцы, медленное глубокое гармонизированное дыхание и визуализацию движения сексуальной энергии вверх по всему телу.

Хотя вы можете испытать оргазм, вы не пытаетесь сделать это. В большей части этих медитаций мужчина не эякулирует. Такие практики без цели способствуют излечению от полового насилия, помогают преодолеть такие сексуальные дисфункции, как импотенция, предварительная эякуляция и неспособность иметь оргазм. Они также раскрывают ваши двери в таинственную область духа. Такие медитации требуют усилий, но главное, что вы получаете, — это подчинение, а не контроль. Вы открыты для того, что может произойти.

Когда вы начинаете свою практику, то нам будет трудно откладывать эякуляцию. Такое состояние общее для всех. Не будьте жестоки к себе - не превращайте эякуляцию в проблему.

Полностью наслаждайтесь! Со временем ваше мастерство вырастет, и в конце концов эякуляция станет полностью добровольной. Кроме этого, эти медитации увеличивают ваше сексуальное удовольствие.

8

Лежите вместе без проникновения друг в друга в течение одного часа. Смотрите друг другу в глаза, согласовывайте дыхание и прикасайтесь эротично друг к другу — везде.

9

Пенис находится внутри вагины женщины, вы лежите вместе совершенно спокойно в течение одного часа. Смотрите друг другу в глаза и дышите вместе в одном ритме. Никаких поцелуев, никаких прикосновений или сжиманий РС-мышцы — полная неподвижность.

10

В течение одного часа лежите вместе, когда пенис находится внутри вагины. Смотрите друг другу в глаза и дышите вместе.

11

Пенис находится внутри вагины в течение часа, и мужчина входит в нее столько раз, сколько нужно для поддержания эрекции. Смотрите в глаза друг другу, согласуйте ритм дыхания, сжимайте РС-мышцы, а также целуйтесь и касайтесь эрогенных мест друг друга.

12

Как только пенис войдет во влагалище, начните ритмичные движения и продолжайте приблизительно 10 минут или дольше — до тех пор, пока не устанете. Остановите движения, но оставайтесь соединенными и отдыхайте таким образом вместе в течение 30 минут. Вынимайте пенис в течение 10 минут. Повторите все в такой последовательности

три или более раз.

13

Создайте пик сексуального подъема с помощью эротического стимулирования и полового акта, но остановитесь до того, как мужчина извергнет семенную жидкость (эякулирует). Прервите половой акт для другой деятельности — сексуальной или не сексуальной. Затем создайте еще один пик с помощью полового акта, но еще раз остановитесь до эякуляции. В течение нескольких часов создайте минимум четыре таких пика, стремитесь к восьми или десяти — до эякуляции. Или закончите половой акт совсем без эякуляции.

14

Достигните пика сексуального подъема, но остановитесь до того, как мужчина эякулирует. Оставайтесь на таком уровне подъема, двигаясь только

для того, чтобы поддерживать себя на краю эякуляции. Несколько сжиманий РС-мышцы, одного или обоих, - это могут быть единственные движения, необходимые для волны удовольствия. Оставайтесь так в течение 20—60 минут. Прервите половой акт для другой деятельности примерно на 10 минут. Создайте еще один пик и повторите вышеуказанное один или несколько раз.

15

После эякуляции мужчины в течение полового акта оставайтесь соединенными в гениталиях в течение 20—30 минут. За это время может произойти повторное поглощение жизненно важной энергии из объединенных секретов партнеров.

#### 16. ИЗВЕРГАТЬ ИЛИ НЕ ИЗВЕРГАТЬ СЕМЯ?

Мужчины, ответьте на этот вопрос после анализа своего самочувствия после полового акта, когда вы а) эякулируете и б) не эякулируете и заканчиваете половой акт, когда у вас еще ощутимо желание. Сравните, как вы себя чувствуете в обоих случаях:

- сразу же после окончания полового акта;
- через час после полового акта;
- через нескольких часов после полового акта;
- на следующий день.

Храните письменную запись различий, используя следующие пункты как ориентиры.

1 Физическая энергия: вы чувствуете себя сонным, энергичным, изнуренным, расслабленным, истощенным, оживленным?

2 Эмоциональная энергия: вы угнетены, счастливы, злы, радостны, обидчивы, благодарны, одиноки, соединены?

3 Либи́до-, вы чувствуете:

- никакого желания секса;
- небольшое желание секса;
- среднее желание секса;
- высокое желание секса?

Сколько времени пройдет до того,

как вы начнете желать секса снова, — минуты, часы или дни?

4 Эрекция: сколько времени пройдет до того, как вы сможете достичь еще одной эрекции? В масштабе от 1 до 10 эрекций (1 — самая легкая, 10 — самая трудная). Как легко было создать их? В масштабе от 1 до 10 (1 — частичная эрекция, 10 — твердая, как скала). Какой твердости достигает ваша эрекция?

5 Личная эффективность: увеличена или уменьшена ваша работоспособность на работе, в споре или увеличились или уменьшились ваши художественные стремления? Обсудите такие факторы, как принятие решений, решение проблем, творческие способности, стойкость и силу.

6 Привязанность: вам нравится касаться, обнимать, целовать и быть приятной или вы потеряли интерес?

7 Качество семявыделительного оргазма: частота эякуляций влияет на:

интенсивность ощущения в течение эякуляции;  
 сколько времени процесс эякуляции длится;  
 количество вашей эякуляции.

8 Простата: как частота эякуляции воздействует на вашу простату?

Если вы заметили, что ваша простата болит (чувство тяжести и/или боли) из-за отсрочки эякуляции, то обычно это означает, что вы не циркулировали сексуальную энергию. Дайте себе возможность эякулировать, чтобы восстановить свой комфорт, после этого вы можете спокойно продолжить свою практику продолженного секса.

9. Освобождение напряжения: вы используете эякуляцию, чтобы уменьшить напряжение? Вы чувствуете себя расслабленным после эякуляции или опустошенным? Есть ли другие способы, чтобы расслабиться и управлять стрессом, или эякуляция предпочтительна для вас?

10. Состояние общего здоровья: влияет ли частота эякуляций на общее ваше здоровье? Проверьте это, экспериментируя в течение шести месяцев. В течение трех месяцев эякулируйте часто: ежедневно или каждый второй день. В течение трех месяцев эякулируйте нечасто: один раз в неделю или месяц. Чтобы сделать ваши результаты сравнимыми, имейте секс приблизительно одинаковое количество раз в течение каждого трех месяцев.

### СИГНАЛЫ ЭРЕКЦИИ

Используйте свою стадию эрекции, чтобы помочь себе в овладении мастерством эякуляции. Определите четыре стадии эякуляции.

Первая стадия: вялый пенис — без эрекции, но у вас появляется желание и вы начинаете думать о сексе.

Вторая стадия: пенис частично эрегированный, но не полностью заполнен кровью.

Третья стадия: пенис полностью эрегированный, но не полностью заполнен кровью.

Четвертая стадия: пенис полностью заполнен кровью. В этой стадии пенис более твердый и горячий, чем в третьей стадии.

Содействуйте наступлению своей эрекции и сделайте это несколько раз, после чего вы оба сможете определить стадии. На пиках сексуального подъема, особенно во время активного сексуального акта, эрекция на четвертой стадии обычно означает, что эякуляция непредсказуема и может произойти в любую секунду. Если вы дадите возможность эрекции уменьшиться до третьей стадии или ниже, то вы сможете продлить ее дольше.

### ВНУТРЕННИЙ МАССАЖ ПРОСТАТЫ

Простата мужчины — ключ к качеству его сексуального опыта. Массаж простаты поверхностно, через промежность, полезен, но внутренний массаж простаты через анус лучше. Практикуйте наружный массаж простаты с каждым половым актом и внутренний массаж простаты при половых актах, которые длятся по одному часу и даже больше.

Внутренний массаж расслабляет простату полностью и способствует тому, чтобы излишняя сексуальная

энергия была освобождена без эякуляции. В это время простата остается без напряжения, не увеличиваясь и не приобретая твердость. Когда мужчина приобретает мастерство, чтобы двигать свою горячую сексуальную энергию, то ненапряженная простата дает ему возможность откладывать эякуляцию на неопределенное время даже без сильной, активной четвертой стадии эякуляции и энергичного вхождения в вагину женщины. Также, когда мужчина позволяет, чтобы в него входили анально, он должен покоряться полностью. Покорность — основное преимущество тантрической любви.

**МУЖЧИНЫ - МАСТУРБАЦИЯ ДЛЯ ОВЛАДЕНИЯ ЭЯКУЛЯЦИЕЙ** Мастурбация помогает мужчинам узнать больше о процессе их сексуального подъема и овладеть своей реакцией на эякуляцию. Как молодой человек, вы можете обращаться с мастурбацией, как с гонкой до финишной прямой, закончив все дело за минуту или две быстрой мастурбации.

Сейчас уделите время, чтобы обнаружить сигналы своего тела, которые предупреждают, что эякуляция наступит очень скоро. Возобновите усиление возбуждения



до следующего пика — и опять отступление и т. д. Ниже даются предупредительные сигналы, за которыми следует следить. Когда вы знаете о них, у вас всегда будет выбор продолжать до эякуляции или отсрочить это действие.

Четвертая стадия эрекции. Однако большая часть мужчин остается на четвертой стадии эрекции дольше во время мастурбации, чем во время полового акта. Тем самым у вас больше возможностей заметить другие сигналы, которые подает ваше тело.

Верхняя часть вашего торса от груди над сосками до вашего лица краснеет или темнеет по цвету.

Ваше дыхание становится учащенным, резким и нерегулярным.

Вы начинаете издавать неконтролируемые звуки.

Все ваше тело напрягается, в одно и то же время сжимаются отдельные группы мышц.

Ощущение в простате, которое сигнализирует о начале оргазмической реакции.

## 20. ЖЕНЩИНЫ - МАСТУРБАЦИЯ ДЛЯ СОЗДАНИЯ БОЛЕЕ ВЫСОКОГО СЕКСУАЛЬНОГО ЗАРЯДА

Как правило, женщины не теряют своей сексуальной энергии с наступлением оргазма, фактически, когда они расслаблены и оргазмичны, оргазм может привести к другому оргазму. Но женщины научились достигать оргазма довольно легко через самостимуляцию клитора, и это время, чтобы начать откладывать оргазм и наращивать более сильный сексуальный заряд. Это приведет к оргазму всего тела и мистическому, блаженному состоянию.

С любовью стимулируйте себя почти до наступления оргазма.

Остановите стимулирование, но сохраняйте контакт со своим клитором.

Расслабьте свое тело.

Замедлите дыхание.

Сжимайте РС-мышцу.

Ведите одну руку вверх по своему телу, от вагины до макушки головы и выше в воздух. Вместе с вашей рукой, как золотистый шар тепла, движется ваша сексуальная энергия.

## 21. А МОЖНО ПОДСМОТРЕТЬ?

Неспособность найти правильные слова и ваша застенчивость мешают вам спросить то, что вы хотите, и могут затруднить объяснение вашему партнеру, как вы хотите, чтобы он вас касался. Мастурбация в присутствии партнера показывает вашему партнеру касания, которые вам нравятся, и это приводит вас в восторг. Поэтому создайте восхитительное шоу. Устройте в комнате духовное эстетичное место, как обычно вы устраиваете для продленных любовных актов. Для этого потребуется время. Мужчины должны выбрать, должна ли их демонстрация включать эякуляцию или она должна быть только прелюдией к сексу с партнершей.

## 22. ОСОБО ИНТИМНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Для занятия мастурбацией существует много отрицательных условий. Многие связывают ее с чувством стыда и виновности. Вы чувствуете угрызения совести, что вы достигаете самоудовлетворения, вместо того чтобы заниматься любовью с партнером. Но вы с ним не всегда вместе, а если вместе, то иногда ваш партнер не хочет заниматься сексом, когда вы хотите. Самоудовлетворение — это нормально для здоровой сексуальности. Сделайте ваши занятия мастурбацией особенными, убрав комнату как священное место, с мягким освещением и чувственной музыкой. Убедитесь, что вас никто не потревожит: закройте на ключ дверь, выключите телефон. Дайте себе возможность иметь час или больше, чтобы медленно достичь кульминационного момента.

23 ЖЕНЩИНЫ - РАССЛАБЛЕНИЕ, ПЕРЕХОДЯЩЕЕ В УДОВОЛЬСТВИЕ На пиках своего сексуального возбуждения, вместо того чтобы ускорить свой оргазм, как это научились делать многие женщины, попробуйте расслабить свое тело. Положение расслабленности значит, что ваше тело не напряжено, что оно чувствует себя легко и свободно, что энергия может течь, а удовольствие может курсировать через вас. Замедлите

также ваше дыхание и дайте возможность оргазмическим чувствам сойти на вас.

#### Работа энергии и медитация 24. НАЧИНАЙТЕ С КОНЦА

В самом начале вашего любовного акта выберите время для короткой медитации, в котором каждый из вас представляет, как вы хотите начать ваш любовный опыт. Прежде всего, договоритесь о качестве опыта, который вы хотите провести. Затем займите медитационное положение, в котором ваши ноги находятся на полу, позвоночник прямой и ваши глаза закрыты. Сделайте несколько глубоких расслабляющих вдохов и представьте каждый момент начала вашего сексуального путешествия, начинающегося так как вы желаете и в самых мельчайших подробностях.

Это невероятно сильный способ приобретения желаемого опыта вместо случайного результата.

#### 25. СОТРЯСАЯ В ТАНЦЕ СВОЕ ТЕЛО

Чтобы разбудить энергию, включите какую-нибудь ритмичную быструю музыку в течение 10 минут, сотрясая свое тело в танце. Сотрясение — это превосходное противоядие от состояния энергии на низком уровне. У вас также повысится деятельность сердечно-сосудистой системы.

26. ПОХЛОПЫВАНИЕ ПО ТИМУСУ Создавайте свой сексуальный подъем вместе, пока мужчина не почувствует приближения эякуляции. Остановите свою деятельность и займите позицию Яб Юм с полным проникновением (см. 23-й день). Женщина кладет свою руку на грудь мужчины в центре, на два или три дюйма выше воображаемой линии,

соединяющей его соски, — именно здесь расположена вилочковая железа (тимус). Она трет это место по часовой стрелке, делая 27 кругов. Затем, используя тыльную сторону левой руки, она несильно хлопает по этому месту 27 раз. Он говорит ей, какими должны быть похлопывания: слабыми или сильными. Затем он начинает похлопывать по ее тимусу. Это помогает:

- поднять сексуальную энергию вверх по вашим гениталиям;
- уравновесить левую и правую половины полусфер вашего мозга;
- стимулировать иммунную систему для создания оптимального здоровья.

#### 27. СКАНДИРОВАНИЕ В ЭКСТАЗЕ

На пике сексуального подъема остановите свои действия и оставайтесь неподвижными. С фаллосом глубоко в ее вагине начинайте вместе скандировать. Можете начать с классической мантры «Ом» или «Аум» или можете произносить мелодичные звуки, которые вы желаете выразить. Гармонизируйте ваши звуки и почувствуйте их вибрацию, позволяя себе быть унесенными в возвышенное состояние вашего сознания. Духовные звуки унесут вашу энергию вверх по вашему телу и далее в Космос. Ваши физические границы могут просто раствориться, так как вы — это единое со звуком, вашим партнером и всем остальным миром.

28. ШАГОМ МОНАХА Сознание монаха точно настроено на медленное время. Их мысли спокойные, движения медленные и обдуманые. В этом упражнении вы будете ходить пешком с чрезвычайным замедлением. Ваше внимание остро сфокусировано на ощущении подошвы вашей правой ноги, отрывающейся от земли, затем на подъеме свода стопы, ваших пальцев ноги и, наконец, вашей ноги в воздухе, движущейся вперед. Затем пятка легко приземляется на землю, за ней следует передняя часть ноги. В свою очередь, ваша левая пятка медленно отрывается от земли, за ней следует подъем свода стопы, ваших пальцев, и наконец вся нога находится в воздухе. Затем левая пятка легко приземляется, за ней следует передняя часть ноги и т. д. на каждый обдуманный шаг.

Идите пешком вместе, обращая внимание только на ваши шаги примерно в течение 10 минут. По очереди становитесь ведущим и ведомым. Это простое упражнение может доставить вам удовольствие и оказаться восхитительным способом. Это чудесная прелюдия к любовной сессии или замечательный способ заполнить перерыв между сессиями. Вы

можете совершать любое действие в течение любовной ходьбы монаха, если вы внимательно сосредоточитесь и замедлите скорость.

**МУЖСКАЯ ВАГИНА - ЖЕНСКИЙ ФАЛЛОС** В этом упражнении из великолепной книги \*Сексуальный энергетический экстаз», написанной Дэвидом и Эллен Рамсдэйл, женщина представляет, что ее клитор — фаллос, а мужчина представляет, что уретральное отверстие на кончике его пениса — вагина. Убедитесь, что вы оба в состоянии высокого сексуального подъема, затем представьте такое удобное положение, как «Любовные ножницы» или Яб Юм. Сначала фаллос отдыхает снаружи вагины, с его уретральным отверстием, расположенным рядом с кончиком клитора. Мужчина представляет, что его уретра открывается и увеличивается, как влагалище. Когда она открывается, то он дает возможность проснуться своей женской энергии. Женщина же представляет, что ее клитор наполняется кровью и увеличивается, как фаллос. Когда он становится эрегированным, то она дает возможность возродиться своей мужской энергии.

Затем, как только фаллос медленно и мягко входит в вагину, мужчина представляет, что в него входит пенис его партнера. Его воображаемая вагина широко открывается, чтобы достичь этого восхитительного проникновения. Он сдаётся полностью и безоговорочно, позволяя его богине обладать им. Женщина же представляет, что ее клитор продолжает увеличиваться и становится все более эрегированным, глубоко проникая во влагалище ее партнера, заполняя его до конца. Она обладает своим партнером и удовлетворяет его снова и снова.

Это упражнение сначала кажется странным, но оно работает великолепно. Преодолейте свое неверие и попробуйте выполнить его. Это одно из лучших упражнений, которое мы использовали, чтобы уравновесить внутреннюю мужскую и женскую энергии. У большинства это упражнение получается лучше с закрытыми глазами.

### 30 ПРОБУЖДЕНИЕ ЭНЕРГИИ С ВАШИМ ПАРТНЕРОМ

По очереди будьте дающим и получателем.

**Получатель**

Лежит обнаженным на спине.

Ноги удобно раздвинуты, лежат на постели, но так, чтобы дать возможность гениталиям женщины быть открытыми.

Руки вытянуты на небольшом расстоянии от ее боков с ладонями лицевой стороной вверх.

Челюсть расслаблена, рот слегка открыт, язык поднят к нёбу ее рта.

Закрыв глаза, женщина сознательно расслабляет свое тело и дышит медленно и глубоко в течение одной минуты.

Затем она раскрывает глаза и смотрит в глаза дающего.

**Дающий**

Сидит удобно справа от нее.

Когда женщина открывает глаза, мужчина говорит ей следующие слова: «Моя богиня, с большой радостью я пробуждаю вас для экстаза энергии».

Получатель говорит: «Спасибо».

Затем дающий энергично трет свои ладони в течение 30 секунд чтобы создать тепло и энергию.

Своей правой рукой он нежно закрывает ее вагину и любовно и сознательно посылает в нее свою энергию. Его правая рука остается здесь в течение медитации.

Левой рукой мужчина очень медленно начинает гладить тело женщины, начиная от вагины и заканчивая макушкой ее головы, продвигая энергию вверх с каждым поглаживанием.

Поглаживания представляют собой легко захватывающие кожу жесты, которые делаются всей рукой.

Заканчивайте поглаживание на ее макушке, проходите ее вверх и затем возвращайте руку к ее вагине.

Оба партнера представляют и сосредотачиваются на том, чтобы дать возможность энергии течь вверх через получателя.

Чтобы помочь протолкнуть энергию вверх, получающий мягко сокращает и расслабляет свою РС-мышцу синхронно с поглаживанием. Вся остальная часть ее тела полностью расслаблена.

Дающий говорит слова нежности и поощрения, когда он гладит ее, как, например: «Любимая, я пробуждаю тебя, заряжаю тебя своей любовью и жизненной силой, пожалуйста, прими мой любовный подарок».

Мужчина продолжает гладить тело своей возлюбленной, увеличивая скорость поглаживаний и ласк.

Оба продолжают дышать медленно и глубоко.

После шести минут мужчина прекращает свои ласки и кладет свою левую руку на сердечную чакру — море спокойствия.

В течение одной минуты дающий и получатель смотрят в глаза друг другу, давая возможность их любви протекать между ними.

Дающий очень медленно и нежно убирает свои руки и лежит рядом с получателем, оба тела касаются друг друга, ее правая сторона ттг его левой стороны.

Оба сосредотачиваются на соединении энергии.

Через две минуты партнеры меняются ролями и продолжают практику.

Закончите медитацию полным объятием тел.

Сексуальная игра и фантазия

**МУЗЫКА ПАРТНЕРОВ** Сделайте список любимых музыкантов, певцов и джаз-бандов вашего возлюбленного. Какие виды музыки он предпочитает? Какие предпочитает CD? Держите список на сегодняшний день, и чтобы он был под рукой. Купите музыкальные наборы из своего списка для особых случаев — и в качестве неожиданного подарка. Во время вашей сексуальной сессии играйте особенно чувственные, романтические и духовные песни.

### 32 ЭРОТИЧЕСКОЕ СТИМУЛИРОВАНИЕ

Страстно ласкайте друг друга. В течение нескольких часов занимайтесь только эротическим стимулированием. Не доводите до конца вашу сексуальную сессию половым актом либо какой-либо кульминационной точкой выпуска энергии — никакой эякуляции и никаких оргазмов. У вас будет огромное желание на следующий день.

**33 ПОЦЕЛУИ ТЕЛА** Прочитайте алфавит от А до Я. На каждую букву алфавита вы должны найти место на теле для поцелуя. Наименование части тела, которое вы целуете, должно начинаться с буквы, которую вы используете. Ищите места, которые надо поцеловать. Это заставит работать ваше чувство юмора.

**34 ПОЭТИЧЕСКИЕ СЕРДЦА** Любовная игра — вот что вы делаете после полового акта, и в этом случае она не включает в себя ваше переворачивание на другой бок и отход ко сну. После любовного и нежного разъединения после полового акта напишите короткое стихотворение, в котором вы описываете, что вы чувствуете в отношении друг к другу. Сочинение стиха, когда вы находитесь в трансформированном состоянии после великолепного секса — глубокая эмоциональная привязанность, интенсивное удовольствие и насыщение, а также творческое вдохновение, — может быть чудесным опытом. Не волнуйтесь о качестве вашей поэзии. Все, что от вас требуется, — это искренне поделиться тем, что подсказывает вам писать ваше открытое сердце. Если вы повторите это упражнение несколько раз, вы будете удивлены, что вы способны передавать такую возвышенную любовь и красоту.

**35. ВРАЩАЮЩИЕСЯ КОЛЕСА** Обнажитесь и используйте смываемые краски для

тела, чтобы наложить на семь энергетических чакр на ваших телах вращающиеся колеса (или другие символы чакры, например треугольники и звезды внутри кругов, окруженных лепестками лотоса). Если вы используете вместо краски для тела хну, то ваши рисунки сохранятся две-три недели. Расположение чакр дано ниже.

Промежность — красный цвет.

Живот (выше лобка и ниже пупка) — оранжевый цвет.

Солнечное сплетение (центр тела, ниже вашей грудной клетки). — желтый цвет.

Сердце (центр груди между сосками) — зеленый цвет.

Горло (где расположено адамово яблоко) — голубой цвет.

Третий глаз (центр лба) — пурпурный цвет.

Макушка (центр верхней части головы) — белый цвет.

Приступайте к половому акту. Когда вы его закончите, то смойте краску.

**36 ИЗЫСКАННЫЕ ОДЕЖДЫ** Носите костюмы и маски во время вашей любовной игры перед половым актом. Смените одежду несколько раз в течение нескольких часов вашей любовной сессии, выбирая различные наряды, чтобы создать различные настроения.

### 37 ШУТКИ И ИГРЫ

Обуздайте вашего партнера, связав его и наложив ему повязку на глаза. Эта одна из самых простых и общих фантазий и восхитительная форма эротической игры — одно из лучших доказательств полного доверия. Вы уязвимы и зависите от милосердия вашего партнера.

Используйте полоски шелка или кожи или другой мягкой натуральной ткани. Для этой цели отлично подходят шелковые шарфы, но не затягивайте их туго, чтобы не уменьшать циркуляцию крови.

Вот несколько примеров, чтобы разбудить ваше воображение на поддразнивания, мучения и «пытки» вашей беспомощной жертвы.

Нагрейте чайную ложку в горячей воде и прикладывайте ее к различным частям тела.

Сделайте то же самое, используя кубики льда.

Растворите у себя во рту мяту, затем сделайте куннилингус своей партнерше.

Используйте любовные укусы и экзотические поцарапывания тела.

Намочите соски каким-либо алкоголем и затем подуйте на них.

Наложите на тело шоколадный соус, мед или взбитые сливки и затем слижите языком.

### 38 ДОКТОР ФАНТАЗИЯ

Регулярные наблюдения за грудью на предмет опухолей и шишек — очень важны для женщин.

Сочетайте эту активность с фантазией, в которой ваш партнер — врач, а вы консультируетесь в отношении исследования груди. То, что начинается как законное исследование груди, превращается в запрещенную страстную встречу между доктором и пациентом.

Покажите вашему мужчине, как правильно исследовать вашу грудь, чтобы он был наготове к любым отклонениям от нормы, но затем сыграйте остальную фантазию для вашего взаимного желания. При небольшом воображении вы можете продолжить исследование, включая вагинальное или ректальное исследование и т. д. Начните со слов «Снимите вашу одежду».

### 39 ПИЦЦА ДЛЯ БОГА И БОГИНИ

Готовьте еду вместе на разных стадиях раздевания. Прерывайте приготовление пищи для интерлюдий страстного, быстрого секса, в котором мужчина не доходит до эякуляции. Готовьте пищу и прерывайте этот процесс несколько раз быстрым сексом длительностью от одной до пяти минут, в результате это взбодрит вас до состояния безумной страсти.

Продолжайте пикник. Угощайте друг друга пищей, напитками, иногда с завязанными глазами. При угощении подавайте еду пальцами. Смешайте все.

Ритуалы и церемонии Тантризм предполагает, что человек и Бог — единое целое (не

состоит из двух частей). Бог — это все, поэтому вы, каждый и все остальные — это тоже боги. Ничто не отделяется от Бога, потому что разделение означает дуализм. Он отличается от пантеизма, который предполагает, что есть один Бог, а все остальное — часть Бога. В тантризме все есть не часть Бога, а все является Богом.

Рассмотрите голограмму как аналогию, которая поможет понять эту концепцию. Голография — это фотографический метод, в котором свет от трех различных источников отражается от объекта на поверхность, улавливая образ в трех размерах. Когда свет просвечивается через этот зарегистрированный образ, то появляется жизнеподобный предмет — может показаться, что как будто перед вами находится реальное лицо. Если вы разрежете записанный образ оригинала пополам и дадите свет через него, то вы еще получите полный образ. Другими словами, каждая часть образа, какой бы маленькой она ни была, содержит сто процентов всего образа.

Так как мы обладаем физической формой, то воспринимаем мир двойственным и используем дуалистические концепции, которые помогают нам понять его характер. Поэтому в тантрической практике, хотя все — это Бог, Шива и Шакти изображены в качестве его мужских и женских аспектов. Шива — фундаментальное, неизменяемое сознание, а Шакти — творческое лицо этого сознания, энергия жизни. Во время тантрического секса партнеры становятся Богом и Богиней, Шивой и Шакти, и в своем единении снова воссоединяются с неотъемлемой частью своего я. До некоторой степени вы помните, кто вы в действительности. Тантрические ритуалы и церемонии помогают вам выйти за пределы ограниченного восприятия себя как отдельного индивида и воссоединяют вас со всеми. Вы не просто двухмерное фото, вы — голографическое все.

Во всех тантрических церемониях и ритуалах самое важное, что вы находитесь в состоянии, характеризуемом любовью, привязанностью и поклонением. Вы сдаетесь своему наивысшему я и открыты, чтобы приветствовать появление блаженства, так как вы помните, что вы Шива (Шакти). Вы можете увеличить любые церемонии, заранее воздержавшись от секса на один или несколько дней. Голодание также увеличит ваше осознание и чувствительность к восприятию космической энергии. Чем больше период подготовки сексуальной воздержанности и голодания, тем более интенсивным будет ваш ритуал. Исторически для увеличения своего опыта тантрические последователи также используют возбуждающие вещества. Также они в своих ритуалах используют такие мирские материалы, как символы духовных качеств.

Тантрические ритуалы обычно включают подготовку духовного места, купание, расслабление тела, очищение ума медитацией и медленным глубоким дыханием, отсылая зло и приглашая любовь, сосредотачиваясь на конечных целях ритуала (единение с Шивой/Шакти) и таким образом благодаря друг друга за уважение.

#### 40 ТАНТРИЧЕСКИЙ РИТУАЛ-1:

##### Я ЕСТЬ ЭТО

Согласно Тантре, Шива — абсолютное самосознание свидетеля, из которого происходит все существование и в которое все существующее в конце концов возвращается. Шакти — это проявление физической действительности из абсолютного самосознания. ЭТО относится к различным предметам (деревья, скалы, вода) физической реальности, составляющим Вселенную, а также предметам — включая вас и всех остальных людей, — где каждый, по-видимому, имеет отдельное сознание существования. Когда вы повторяете мантру «Я ЕСТЬ ЭТО», то вы признаете союз этого триединства — Шивы (Я), Шакти (ЕСТЬ) и себя (ЭТО). Повторяя эту мантру, вы обосновываете свое намерение проснуться и вернуться к самосознанию Бога. Сколько раз вы должны повторить мантру? Один ученик спросил своего гуру, сколько жизней он должен продолжать упражняться. Его гуру ответил: «Семьдесят тысяч». «Только семьдесят тысяч раз!» — с радостью воскликнул ученик. В этот момент он стал просвещенным.

41 ТАНТРИЧЕСКИЙ РИТУАЛ-2: ТРИКАПЕТА (ТРИ ПОХЛОПЫВАНИЯ) Этот простой ритуал символически почитает и признает цикл единства/

двойственности/единства' или рождения/жизни/смерти. Наше личное сознание возникает из космического сознания (рождения), существует, чтобы насладиться коротким визитом в дуализме времени и пространства с осознанием всех пар противоположностей (жизни), и затем возвращается к вечному единству (смерти).

Сядьте удобнее. Расслабьте свое тело. Успокойтесь.

Первое похлопывание Первое похлопывание делается по ногам. Когда постукиваешь по каждой ноге, говори громко и убежденно: «Мое тело — вся Вселенная. Я есть мое тело. Мое тело — свобода». Твои ноги расположены очень близко к земле, материальной действительности, самому большому аспекту сознания, которое проявляется в виде формы. Ноги — средство передвижения от одного места к другому, символизирующее свое движение от сокращенного индивидуального самосознания до более расширенного космического самосознания.

Второе похлопывание Второе похлопывание — сначала по одной, затем по другой руке. Когда вы хлопаете по каждой руке, то говорите громко и убежденно: «Я — мой ум, мысли, восприятие и сам процесс познания всех вещей. Мой ум — свобода». Твои руки символизируют то, что берет и формирует материальную действительность в полезные формы, представляя, что все формы — эфемерные и мимолетные.

Третье похлопывание

Третье похлопывание делается по верхней точке вашей головы, чакре на макушке. Когда вы похлопываете себя по голове, говорите громко и убежденно: «Я — ученый, свидетель, создатель перед временем и пространством, во времени и пространстве, после времени и пространства. Я — Бог и Богиня, все и вся, тот, у которого нет второго. ^ — моя душа. Моя душа — свобода». Чакра на темени — ваш мост, соединяющий материальный мир дуализма с недуалистическим миром чистого самосознания.

42 ТАНТРИЧЕСКИЙ РИТУАЛ-3: ЧЕСТВОВАНИЕ ЙОНИ И ФАЛЛОСА Смотрите по очереди на гениталии друг друга. Один из вас сидит на стуле с раздвинутыми ногами. Ваш партнер сидит непосредственно перед вами на полу. Мужчина разглядывает вагину своей возлюбленной и повторяет эти слова громко или про себя: «Эта вагина — Великая Богиня Шакти во плоти, источник всей жизни, излечивающая все, а также мое освобождение от иллюзий, унижений и страданий. Она источник возвышенного удовольствия и всех благ».

Женщина рассматривает фаллос своего партнера и повторяет эти слова громко или про себя. «Этот фаллос — Шива во плоти, скипетр света, семя жизни и мое освобождение от иллюзий, унижений и страданий. Он источник возвышенного удовольствия и всех благ».

Смотрите в течение 20 минут или продлите до одного часа и повторяйте снова и снова эти слова. Вы чувствуете вагину и фаллос как символы единения всеобъемлющей мужской и женской энергий, возвращающих вас к вашему духовному происхождению — космическому самосознанию.

43 ТАНТРИЧЕСКИЙ РИТУАЛ-4: ВНЕШНИЙ КОСМОС - ВНУТРЕННИЙ КОСМОС В этой простой церемонии вы признаете десять направлений: восток, юго-восток юг, юго-запад, запад, северо-запад, север, северо-восток, горизонт (внизу) и облако (вверху). Называя по имени и чувствуя десять направлений, вы утверждаете их свойства в качестве собственной силы и вы освобождены от всех ограничений Космоса. Вы заявляете о своей свободе двигаться в любое место на планете, пока вы находитесь в своем теле, а также путешествовать, как абсолютное самосознание, вне своего тела, вне времени и пространства. Так как вы одновременно увеличиваетесь в объеме во всех направлениях, то вы представляете, что вы — это безграничное пространство.

Согласно духовной практике, предполагается, что, в каком бы направлении вы ни смотрели, вы всегда смотрите на восток. Это важно, так как это подтверждает, что ваше основное я выходит за пределы физических географических ограничений направлений на компасе. Если вы знаете направление на восток по компасу, то для этой практики смотрите в этом направлении; если не знаете направления на восток по компасу, то смотрите в любом

направлении, которое вы выберете, например такое, где лучший вид, — как на краю утеса, или по водной поверхности, или из большого окна. Когда вы смотрите на восток, то юг находится с вашей правой стороны, а север — с вашей левой стороны.

С самого начала посмотрите на восток и щелкните пальцами обеих рук и медленно произнесите «Оум» три раза. Повернувшись по часовой стрелке (по направлению к югу), повторите щелканье пальцами и медленное пение в каждом направлении. Что касается горизонта, посмотрите вниз на землю, а в отношении облаков посмотрите вверх на облака. Закончите облаками.

44 ТАНТРИЧЕСКИЙ РИТУАЛ-5: СОЛНЕЧНАЯ ВОДА Поставьте стакан или прозрачный сосуд с водой под солнечные лучи на целый день, чтобы удалить все энергетические загрязнения.

Благословите воду: сомкните большой палец и средний палец каждой руки вместе, чтобы образовать круг и сомкните оба круга вместе. Вы создадите форму, символичную бесконечности (увеличивает объем пространства). Станьте лицом друг к другу и поставьте рядом свои два символа бесконечности над очищенной водой. Этими действиями рук являются священные мудры — ритуальные движения тела. Медленно вместе скандируйте мантру «Ом» 27 раз.

Теперь эта\*вода может использоваться для церемониальных практик. Например, таких.

Побрызгайте водой всю комнату, свою постель, ваш алтарь или пищу, которую вы будете потреблять, благословляя все, что вы увидите или используете во время вашего духовного секса.

Побрызгайте водой порог каждой двери вашего дома для защиты от нежелательных лиц, энергий или духов.

45. ТАНТРИЧЕСКИЙ РИТУАЛ-6: ПЯТЬ ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЙ Сущность физической Вселенной содержится в пределах пяти элементов: Эфир (Космос), Воздух, Вода, Огонь и Земля. В этом ритуале вы используете эти 5 элементов с целью почитания вагины и фаллоса — символы Шакти и Шивы. Тем самым вы восстанавливаете мощь пяти элементов, сохраняете равновесие вашей мужской и женской энергии, а также возвращаетесь к Божественному сознанию, в котором вы знаете «Я ЕСТЬ ЭТО».

Соберите вместе эти вещи: цветы в качестве Эфира, духи или зубровку душистую в качестве Воздуха, свечу как Огонь, вашу святую воду в качестве Воды и влажную ваяльную глину или влажную почву в качестве Земли.

Почитание вагины

Женщина лежит в обнаженном виде.

Ее возлюбленный зажигает и ставит свечу между ее ног возле вагины.

Мужчина нежно и благоговейно втирает мокрую глину в наружные вагинальные губы женщины.

Медленно кладет цветы и брызгает водой ее вагину.

Со свечой в левой руке и ароматным веществом в правой руке мужчина делает три круга свечи по часовой стрелке и три круга против часовой стрелки ароматным веществом. Это движение создает символ бесконечности и возвращает самосознание к духовному оригиналу — «Я ЕСТЬ ЭТО».

Делая движения свечой и ароматным веществом, он повторяет эти слова, по одному предложению на каждый из трех кругов.

«Я почитаю твою вагину».

«Я сдаюсь твоей вагине».

«Я вхожу в эту священную пещеру, чтобы слиться с Богиней».

Почитание фаллоса

Мужчина лежит в обнаженном виде.

Его возлюбленная зажигает и ставит свечу между его ног возле фаллоса.

Она любовно втирает мокрую глину в ствол его пениса.



| Кладет на него цветы и брызгает на него водой.

Со свечой в левой руке и ароматным веществом в правой руке женщина делает над пенисом свечой три круга по часовой стрелке и ароматным веществом три круга против часовой стрелки. Это движение создает символ бесконечности и возвращает сознание к духовному оригиналу — «Я ЕСТЬ ЭТО».

• Делая движения свечой и ароматным веществом, она повторяет эти слова, по одному предложению на каждый из трех кругов.

«Я воздаю хвалу твоему фаллосу». «Я сдаюсь твоему фаллосу».

«Когда твой фаллос входит в мою священную пещеру, я чувствую, что сливаюсь с Богом».

46. ТАНТРИЧЕСКИЙ РИТУАЛ-7: ПОКЛОНЕНИЕ ВАГИНЕ И ФАЛЛОСУ На санскрите пуджа означает подношение, почитание, поклонение, медитация, церемония или ритуал. В этом ритуале вы снова работаете с пятью элементами индийской космологии: Эфиром (Космос), Воздухом, Огнем, Водой и Землей. Вы поливаете этими пятью жидкостями свои гениталии.

Эфир — кулинарный жир.

Воздух — молоко.

Огонь — мед.

Вода — ваша благословенная вода.

Земля — йогурт.

Когда эти жидкости входят в контакт со священными вагиной и фаллосом, то они очищают, заряжают энергией и дают благословение последним. Эта смесь дает вам знак войти в священную непостижимую область космического сознания, в которой, как вы осознаете, вы не отделены от Шивы и Шакти. Согласно Упанигидам (Маханараянопанишад), «... пусть мой ум, речь, зрение, слух, вкус, запах, семя, интеллект и цель очистятся с помощью этого пожертвования. Пусть мои семь телесных ингредиентов — наружная и внутренняя кожа, плоть, кровь, жир, мозг, мускулатура и кости — будут очищены. Пусть качества звука, прикосновения, вида, вкуса и запаха, находящиеся в пяти элементах, которые составляют мое тело, будут очищены с помощью этого пожертвования».

В обнаженном виде ложитесь или садитесь так, чтобы помочь вашему партнеру принять жидкую смесь, когда она капает из ваших гениталий. Для этого используйте маленькую чашечку.

Поочередно прикладывайте каждую жидкость к своим гениталиям и, когда вы делаете это, говорите: «Я — Эфир», «Я — Воздух». «Я — Огонь» и т. д.

После того как вы собрали смеси, каждый из вас выпивает половину эликсира из вагины и половину эликсира из фаллоса.

Когда вы пьете, вы говорите громко 3 раза: «Я ЕСТЬ ЭТО\* — и помните, что вы — Шива/Шакти.

Для более полного разнообразия добавьте в эликсир свои генитальные выделения — сперму, мочу, менструальную кровь и семенную жидкость. По тантрической традиции эти жидкости священны и обладают высоким зарядом жизненно важной силы духовной жизни. Их поглощение наполняет вас энергией и пробуждает высочайшее сознание. Как говорит Чандамахаросана Тантра: «Ешьте мою сущность! Пейте испускаемые воды! Это лучшее питание, которое потребляет каждый будда».

47 ТАНТРИЧЕСКИЙ РИТУАЛ-8: ПУСТОТА ЕСТЬ ПОЛНОТА, ПОЛНОТА - ЭТО ЖИЗНЬ Деревянная зола символизирует пустоту, оставленную после огня, в котором сгорели все нечистоты и вся эгоцентрированность и осталось только чистое самосознание Шивы. Менструальная кровь символизирует производительную энергию Шакти — жизненной силы в создании очевидной реальности.

Измажьте белой золой полностью ваши тела.

Отметьте верхнюю часть ваших ног, лобковый бугорок, пупок, солнечное сплетение,

сердце, горло, третий глаз и верхнюю часть головы каплями менструальной крови.

Смешайте 3 капли менструальной крови и 3 щепотки деревянной золы в стакане с вашей солнечной водой.

Создайте сексуальный подъем до оргазмического пика, но остановитесь перед достижением высшей точки.

Сделайте 3 глотка своего солнечного эликсира, после этого вылейте половину оставшейся жидкости себе на головы.

Вместе произнесите громко 108 раз мантру: «Я ЕСТЬ ЭТО».

Возобновите коитус, и когда достигните апогея, то оба скажите три раза громко: «Я ЕСТЬ ЭТО».

**48 ТАНТРИЧЕСКИЙ РИТУАЛ-9: ЦЕРЕМОНИЯ СДАЧИ** В этой церемонии мужчина полностью отдается своей богине Согласно буддийской Хеваджра Тантре,

«...в любое время, будь то омование ног или принятие пищи, полоскание рта или трение рук, подпоясывание набедренной повязкой или выход на улицу, разговор или ходьба, остановка или гнев либо смех, мудрый мужчина всегда преклоняется и почитает женщину».

В первую ночь он получает разрешение спать в той же самой комнате, но только на полу возле ее кровати. Он может уйти на покой только после того, как он любовно помыл и надушил ноги своей богини. На вторую ночь он может спать вместе с ней на ее постели, но он должен быть полностью одетым. Третью ночь он может спать с ней в голом виде, но не дотрагиваясь до нее. На четвертую ночь он может целовать, нежно поглаживать и ласкать ее, но не может прикасаться к ее вагине. На пятую ночь он может доставить удовольствие вагине орально, но не может зайти в священное место. На шестую ночь его фаллос может проникнуть в вагину, но не должен эякулировать. На седьмую ночь он может эякулировать, если он решил на это, или может добровольно удержать свое семя. Согласно Чандамахаросана Тантре, «...я (Шакти) идентична телам всех женщин, и не существует способа, чтобы мне можно было поклоняться, за исключением поклонения женщине. Мысленно представляя себе, что она полностью является моим воплощением, он должен заниматься любовью со своей женщиной. Благодаря соединению ваджры (фаллос Шивы) и падмы (вагины) я дарую просветление»\*.

**49. ТАНТРИЧЕСКИЙ РИТУАЛ-10; СУММИРУЮЩИЙ РИТУАЛ ТАНТРЫ** Согласно Камахья Тантре, «истинный поклонник должен почитать Мать Вселенной спиртными напитками, рыбой, мясом, крупой и совокуплением». Они часто упоминаются как «5М»: мадья (вино или другие спиртные напитки), матся (рыба), мамса (мясо), мудра (различные крупы, часто смешанные с коноплей) и майтхуна (смесь генитальных выделений, например менструальная кровь и семя). Правые практики Тантры (давшие обет безбрачия) заменяют следующие ингредиенты этих «5М»: кокосовое молоко, сыр, имбирь, рис и мед.

\* Страстное Просветление, написанное Мирандой Шоу. Университетское издательство в Принстоне, 1994, с. 154.

Итоговый ритуал Тантры\* на санскрите представляет собой панкамикара (5 наблюдений). На западе термин «майтхуна» в основном используется как синоним панкамакара в отношении всей практики, а не только смеси генитальных выделений. Исторически панкамакара часто торжественно отмечается группами поклонников. У шумеров была аналогичная практика, называемая «священный брак» (с греческого языка), имеющая отношение к священному совокуплению. В фильме «С широко открытыми закрытыми глазами», поставленном режиссером Стэнли Кубриком, имеется сцена священного брака, а практика упоминается в романе «Код да Винчи» Дэна Брауна. В черной магии также есть аналогичная церемония, называемая «великий ритуал».

\* Yoniversum — чудесный веб-сайт, открытый Руфусом и Кристиной Кэмпхаузенами.

В них представлена богатейшая информация о Тантре, включая отобранные церемониальные и ритуальные упражнения, с подробными объяснениями, включая ссылки на первоначальный санскрит.

Базовая страница: <http://www.youniversum.nl/ctntral.html> «Pancha Makara», <http://www.youniversum.nl/dakini/pancamak.html>.

♦Maithuna», <http://www.youniversum.nl/dakini/maithuna.html>.

«Makara», <http://www.youniversum.nl/dakini/makara.html>.

Панкамакара относится к практикам сакраментального полового сношения — медитации секса. Это тщательно разработанный тантрический ритуал, состоящий из многих частей, достигающий кульминации в какой-либо форме священного сексуального союза, в котором мужчина и женщина объединяются в единое целое. Как и в случае всех других тантрических ритуалов, ваше намерение должно разбудить осознание, что вы Шива/Шакти, божественный индивид.

Вы целеустремленно стимулируете все свои умственные способности и физические чувства до максимума, используя эту жизненную энергию для духовного пробуждения. Или, как заявляет Филлип Роусон (Phillip Rawson), «поднимите свое наслаждение до наивысшей силы, а затем используете ее как духовное ракетное топливо» \*.

В этом ритуале, отказывая себе в семя выбрасывающем оргазме, вы пробуждаете энергию Кундалини, дремлющую в вашем копчике, поэтому она может подняться по вашему позвоночному столбу, ворваться в ваш мозг с осознанием блаженства. Согласно Гопи Кришна \*\*, «...пища богов — это подобная нектару репродуктивная выделяемая жидкость (секрет), которая в наивысшей точке экстаза проникает в мозг таким интенсивно приятным ощущением, что даже сексуальный оргазм бледнеет перед ним в своей значимости. Это невероятно восторженное ощущение, охватившее полностью спинной, головной мозг и органы воспроизведения, это природный стимул для усилия, направленного на самопревосходство, так как оргазм — это стимул для репродуктивного акта».

————— \* Искусство Тантры, написанное Филлипом Роусоном (Art of Tantra, by Phillip Rawson, Thames & Hudson, 1985).

\*\* Tantric Sexual Rituals, <http://www.mystae.com/restricted/streams/scripts/tantra.html>

Из 5М мадья может включать различные формы спиртных напитков — вино, коктейли, виски, а также различные афродизиаки.

Ниже даются основные шаги для итогового ритуала Тантры (Панкамакары).

1 Поклонитесь Богу и Богине, и попросите разрешения соединиться друг с другом.

2 Тантрический ритуал-1: «Я ЕСТЬ ЭТО» (объедините мантру с гармонизированным дыханием и внимательно рассмотрите друг друга).

3 Создайте священное место (форма мандола).

4 Тантрический ритуал-4: наружное пространство — внутреннее пространство.

5 Священное омовение (форма мудры).

6 Тантрический ритуал-2: Трикапета (три похлопывания).

7 Тантрический ритуал-6: божественность вагины и фаллоса — пять элементов космологии.

8 Эротический массаж.

9 Сакраментальная половая связь (различные пики, позиции Яб Юм и «Любовные ножницы»),

10. 5 М — потребляйте вместе вино, пищу и выделения гениталий в течение часов, которые вы проводите вместе.

11 Тантрический ритуал-7: поклонение вагине и фаллосу.

12. Благодарность.

50. СЕКСУАЛЬНОЕ ТАИНСТВО

Когда вы приближаетесь и затем испытываете оргазмическую кульминационную точку, попытайтесь в своем сознании создать ясный образ результата, т. е. желание вашего сердца. Представьте центр чакры в середине вашего лба, ваш третий глаз, отверстие, и представьте осколок чистой энергии, несущий ваш образ в безграничность Космоса. Посмотрите, как этот осколок взрывается, озаряя все вокруг светом семи цветов чакры — красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, пурпурного и белого. Внутри безграничного Космоса существуют все возможности. Вы идентичны этому Космосу. Ваша сущность — это Космос. Конечно, вы можете создать то, что вы действительно желаете, потому что Я ЕСТЬ ЭТО.

Мощь этого сексуального волшебства значительно увеличивается, когда вы оба видите одно и то же видение в одно и то же время. Работайте только с одним желанием в любые определенные моменты вашей любовной близости.

## ГЛАВА 6

### Практика продолжается

Вы закончили свое чудное совместное 28-дневное путешествие. Продолжайте совершенствовать все, над чем вы упорно трудились, чтобы завершить путешествие продолжением практических упражнений. В этой главе предлагаются ежедневные упражнения, а также даются рекомендации на неделю, месяц или год. Сохраняйте ваши отношения, пусть ваши чувства будут нежными и страстными в течение долгих лет.

Ежедневные упражнения В течение 28 дней вы выполняли упражнения. Мы предлагаем вам продолжать практические совместные упражнения, но если вы хотите добиться более быстрого прогресса, то можете также добавить выполнение самостоятельных тантрических упражнений каждый день. На тот случай, когда вы находитесь далеко друг от друга в течение нескольких дней или недель, мы изложили 3 варианта возможных практических упражнений. Во-первых, упражнения, выполняемые только вместе. Во-вторых, предлагаются упражнения, выполняемые и совместно, и индивидуально. И наконец, упражнения для индивидуального выполнения, когда вы находитесь далеко друг от друга.

#### УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ТОЛЬКО ВМЕСТЕ

Продолжение 20-минутных ежедневных единений намного усилит интимность ваших отношений.

Если вы не сможете выполнять упражнения по 20 минут каждый день вместе, то попытайтесь делать их каждый второй либо третий день или несколько раз в не\* делю.

Настоятельно рекомендуем включить:

Сжимание РС-мышцы в различных позах;

Любовные ВЗГЛЯДЫ;

Созерцание тела и Связь с землей;

Осознанное дыхание и медитацию.

Выберите один из 28 дней.

Повторите практику любого дня из 28-дневного плана.

Добавьте новые упражнения из шестой главы.

УПРАЖНЕНИЯ, ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ВМЕСТЕ ЛИБО ИНДИВИДУАЛЬНО Выполните какие-нибудь упражнения самостоятельно в разное время дня и какие-нибудь упражнения вместе. Мы настоятельно рекомендуем вам включить следующие упражнения.

Созерцание тела и Связь с землей. Вы можете продолжить эти упражнения вместе, а можете повторить их в течение дня столько раз, когда вспомните об этом. В конечном счете вы сможете быть в Связи с землей все время, даже когда вы выполняете другой комплекс упражнений.

Сжимание РС-мышцы: 50 сжиманий. Выполняйте их со своим партнером во время упражнения по объединенному дыханию и медитации или выполняйте их самостоятельно в течение дня, например когда вы сидите, ведете машину или ждете кого-нибудь.

Любовные взгляды. Выполняйте вместе в течение двух минут.

Другие упражнения, описанные в этой главе:

Любовный смех, выполняемый 2 минуты одним партнером или обоими;

неожиданная вспышка блаженствующей медитации: 5 минут для выполнения одним или обоими партнерами;

медитация в позиции «Любовные ножницы»: 5 минут, чтобы создать полное единение, если у вас есть чудная возможность проснуться утром вместе или иметь любовную связь ночью.

На каждое из этих упражнений уходит от одной до пяти минут — это время, которое могут позволить себе даже самые занятые люди с самым жестким графиком рабочего дня. Для выполнения Связи с землей и Сжимания РС-мышцы не требуется дополнительного времени — вы можете выполнять эти упражнения, когда вы заняты другими делами. Другие четыре упражнения можно выполнить за 15 минут. Такие упражнения, как «Любовные взгляды», «Любовный смех» и медитация, вы можете выполнять в любое время дня. Например, вы можете выполнять «Любовные взгляды», когда вы только что вернулись с работы, «Любовный смех» — как раз перед обедом, «Любовные ножницы» и блаженную медитацию — сразу же после пробуждения утром. Настоящая проблема — не в трудности со временем, а в том, что следует помнить об упражнениях. Имейте какой-нибудь способ, с помощью которого вы вспомните об упражнениях: приклеенные записки в тех местах, где вы легко увидите их, нитка на запястье, напоминание в компьютере и т. д.

#### КОГДА ВЫ ДАЛЕКО ДРУГ ОТ ДРУГА - ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Есть пары, которые находятся вместе не каждый день в году. Но вы можете продолжать свою практику, когда вы один, даже в течение длительного времени. Затем, когда вы снова будете вместе, вы будете вознаграждены.

Настоятельные рекомендации:

Созерцание Тела и Связь с Землей;

Сжимание РС-мышцы: 50 раз в день;

одно из дыхательных и медитационных упражнений, взятых из 28-дневного графика или из этой главы;

добавьте что-нибудь еще, что вам хочется, например отличную практику, указанную в этой главе.

Еженедельно

#### НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Увеличение времени занятия любовью (минимум один час, предпочтительно 4 часа или больше).

Внутренний массаж простаты.

Одна из основных проблем нахождения времени для любви каждую неделю — куда пристроить детей? Одно из решений проблемы — передача их временно другой паре, таким образом обе пары могут иметь время для занятий любовью. В решении этой проблемы могут оказать помощь и другие члены семьи, которые могут присмотреть за вашими детьми. И наконец, есть вариант беби-ситгера.

Ежемесячно

НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ | Сжимание РС-мышцы по одной минуте в течение 30 минут. Изучите советы по сжиманию РС-мышцы для мужчин и женщин в этой главе.

Уик-энд вдали от дома, семьи и работы. Это возможно для большинства пар по крайней мере один раз или дважды в год, если они действительно желают этого. Почему не

сделать учебный уик-энд, в течение которого вы укрепляете связь или создаете священную мастерскую любви?

Ежегодно

### НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕТСЯ

Возобновите ваши клятвы об Обязательствах.

Повторите последовательно 28-дневный тантрический сексуальный экстаз.

Возьмите отпуск на одну неделю для занятий любовью — только вы вдвоем. Освободитесь от всех жизненных обязанностей, в частности от работы и детей. Представьте себе, что вы на всю неделю отключены от мобильного телефона, карманного и портативного компьютера.

Оптимальные варианты Используйте эти варианты столько раз, сколько вы желаете, добавляя их в свою ежедневную, еженедельную или месячную любовную практику.

Отношения и общения.

Дыхание.

Медитация.

Циркуляция и обмен энергией.

Сексуальное соответствие.

Отношения и Общения **РАЗБЛОКИ РОВАН И Е** Когда у вас проблема с вашим партнером, это может помешать вашим занятиям любовью. Иногда отрицательные чувства могут быть настолько сильными, что у вас совсем не возникнет желания заниматься любовью. Первое: напишите своему партнеру письмо, в котором по возможности объективно и честно объясните положение. Во-вторых, напишите письмо, которое является как бы ответом, который вы хотите получить от вашего партнера. Рассмотрите оба письма со своим партнером и начните диалог для разрешения проблемы.

### БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ЛЮБОВНЫМ УТЕХАМ

Планируйте и готовьтесь к вашим длительным любовным путешествиям ровно столько, сколько вы потратили бы на подготовку к деловой презентации, курсовому заданию в университете или выступлению на сцене.

Подготовка священного места — это то, что мы рекомендуем вам делать каждый раз, когда вы собираетесь посвятить продолжительное время занятиям любовью. Соберите коллекцию предметов, которые вы будете использовать при создании вашего любовного места, и держите их наготове, чтобы они были у вас под рукой, когда вы захотите воспользоваться ими.

- Поищите информацию на интересные разговорные темы, в частности о чем-нибудь, что, как вы знаете, будет занимательным для вашего партнера. Поищите что-либо за пределами вашего кругозора, т. е. выберите тему, которая совершенно новая для вас.

Подготовьте вопросы, которые вы зададите вашему партнеру во время игры, особенно после занятия любовью.

Выберите одежду или костюмы, которые вы сможете носить в течение тех часов, которые вы проведете вместе, например сексуальное дамское белье, купальный халат, вечернее платье, эротичные, случайные фантастические наряды для исполнения своей роли.

- Имейте выбор сексуальных игрушек
- Подберите музыку, которая подходит для различных настроений, например медленный танец, быстрый танец, музыку мистического характера, чувственную музыку, а также сердечные романтические баллады.

- Подберите эротические стихи или короткие рассказы, чтобы или прочитать их своему партнеру, или книги с эротическими фотографиями, чтобы просмотреть.

Организируйте набор других предметов, из которых можно выбрать - те, которые нравятся в данный момент. Вот несколько примеров.

— Чувственные мыла для ванн,  
флакончики и соли,

- Эфирные масла и спрей,
- Массажные масла,
- Вода или силиконовые смазки,
- Свечи.
- Остатки прекрасных тканей (красные, пурпурные, золотистые), чтобы задрапировать острые углы вашего священного места.
- Стирающиеся краски для крашивания тела,
- Благовония,
- Разлитая в бутылки вода, минеральная вода или газированная вода,
- Шампанское или вино.
- Легкая закуска и свежая легкая питательная пища на обед ужин,
- Изысканный кофе или чай.
- Свежие фрукты,
- Черный шоколад.
- Музыкальные инструменты.
- Церемониальные предметы.
- Коллекция масок, галстуков и других экзотических игровых предметов.
- Лучшие полотенца и постельное белье, которое вы можете себе позволить.
- Свежесорванные цветы и набор комнатных растений.

### ОТНОШЕНИЯ КАК ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

Большая часть наших психологических и эмоциональных чувств возникает в контексте интимных отношений. Используйте это естественное универсальное условие, чтобы помочь излечиться и возмужать. Откройте по очереди друг другу, как эмоциональные проблемы в ваших отношениях дали вам возможность вырасти и пробудиться духовно.

Например, разногласия по поводу денег могли внести в ваше сознание ощущение, что вы с раннего детства понимаете, что такое нищета. Теперь, когда вы столкнулись с этим, вы способны начать создавать изобилие на всех уровнях. Или как отсутствие сексуальной интимности связано с половым преступлением. Это осознание помогает найти способ глубокого внутреннего исцеления, открывает возможность познать блаженство сексуального экстаза.

Осознание того, как ваши отношения помогли вам вылечиться в прошлом, обеспечивает мощную мотивацию для продолжения использования их как одного из ваших самых важных духовных качеств.

Определите проблемы, с которыми вы абсолютно не согласны и по которым вы часто спорите. Каждая из них для вас — открытая дверь, чтобы использовать вашу духовную свободу. Вместо того чтобы бороться друг с другом по поводу своих разногласий, используйте эту энергию, чтобы помочь друг другу стать единым целым.

### ОБНОВЛЕНИЕ КЛЯТВЫ ОБ ОБЯЗАТЕЛЬСТВАХ

Если ваши отношения длительны, тогда вам следует возобновлять свои клятвы каждый год. На церемонии расскажите о всех способах, которые вам предпочтительны в доказательствах любви. Сопровождайте свои обещания заверениями в верности и уважении. Многие из нас имеют опыт в нарушении клятв, и наивно предполагать, что

клятвы, данные однажды, будут вечными. Возобновляя их каждый год, вы подтверждаете, что ваше обязательство остается неизменным. Оно также дает вам возможность изменить ваши клятвы, чтобы они точно и честно передали ваши чувства в отношении друг друга. Закончите ваши клятвы самой страстной любовью.

Просто потому, что...

Один раз в месяц удивляйте друг друга особым подарком, который вами куплен или сделан собственными руками. Для усиления эффекта поместите подарок в прекрасную упаковку, чтобы представить его вашей возлюбленной. Когда вы отдаете подарок, то покажите, что дарите его только из-за любви и уважения к своему партнеру. В ответ вы ничего не ждете, вы просто говорите: «Я люблю тебя просто потому, что ты есть ты, потому что ты находишься здесь рядом со мной, — и я всегда буду благодарен тебе за это».

### Дыхание

**10 ВДОХОВ В ЦЕНТР ЦИКЛОНА** Делайте медленный глубокий вдох. Затем начните медленный выдох. Вдыхайте и выдыхайте с одной и той же скоростью без каких-либо пауз между вдохом и выдохом. Установите медленный определенный ритм дыхания.

Теперь начинайте считать ваши вдохи. Считайте каждый вдох на выдохе. Посчитайте до 10 вдохов. Затем снова начните с первого вдоха. Подсчет на выдохе помогает вам сосредоточиться. Счет до десяти и затем снова счет с первого выдоха — это проверка на внимание. Если вы обнаружите себя на счете 15 или 21, то вы понимаете, что вы ошиблись. Не придавайте этому большого значения и не ругайте себя. Мысленно похвалите себя за то, что вы заметили ошибку, и начните снова подсчет, начиная с одного.

Сначала счет до десяти без ошибок будет вашим большим достижением. В течение нескольких недель практики вы будете считать до десяти примерно 10—30 раз. Когда вы будете способны делать это, то это значит, что вы натренировались мысленно сосредоточивать свое внимание на всем, что вы хотите, причем в течение продолжительного времени. Сохранение внимания во время занятия любовью — основное достоинство тантрического секса.

### ГИПЕРДЫХАНИЕ

Когда вы сексуально возбуждены, то, естественно, дышите быстро. Такое быстрое дыхание вы можете намеренно использовать для создания возбуждения, увеличения энергии и подъема.

Выполняйте гипердыхание через рот. С силой резко вдыхайте и выдыхайте. Тем самым вы поставляете кислород ко всем клеткам вашего тела. Дышите таким образом в течение одной минуты — и вы, вероятно, почувствуете легкое, но неопасное головокружение. Если почувствуете сильное головокружение, то количество резких вдохов и выдохов следует сократить, пока вы не определите количество, комфортное для вас.

**ИНЬ/ЯН ДЫХАНИЕ** Инь/ян дыхание уравнивает вашу внутреннюю мужскую и женскую силу. Оно пробуждает и уравнивает ваш левый и правый центр, придает умственную ясность и мистическую чувствительность. Возможно, вы заметили, что в течение дня ваше тело обычно переключается на дыхание из ноздрей в ноздри. Иногда вы дышите в основном через левую ноздрю, стимулируя правую половину мозга. В другое время вы дышите в основном через правую ноздрю, стимулируя левую половину мозга. Ночью, находясь в постели, когда вы лежите на правом боку, то вы в основном дышите через левую ноздрю. Когда вы переворачиваетесь на левый бок, то вы дышите через правую ноздрю.

С помощью дыхания Инь/ян вы намеренно дышите по очереди через одну ноздрю. Начните, мягко сжимая нос большим, безымянным пальцами и мизинцем одной руки. Уберите большой палец, но держите пальцы прижатыми к другой ноздре. Медленно вдыхайте через открытую ноздрю, полностью заполняя легкие. Верните на место большой палец, чтобы закрыть эту ноздрю. Держите ее закрытой несколько секунд. Затем уберите пальцы, чтобы открыть другую ноздрю, и выдохните полностью. Сделайте вдох через ту же



самую ноздрю, затем прижмите пальцы снова, закрывая ее. Подержите некоторое время. Затем снимите большой палец и сделайте выдох через открытую ноздрю. Вдохните через ноздрю, которая закрывалась большим пальцем, затем закройте ее большим пальцем. Держите ее закрытой. Уберите пальцы и выдохните и так далее. Повторите пять полных циклов.

Медитация ЛЮБОВНЫЙ СМЕХ Громко смейтесь в течение двух минут каждый день. Здесь отлично подходит совет знаменитой Мэри Кей. «Импровизируй с тем, чем ты занят». Просто начните смеяться и не останавливайтесь в течение двух минут.

Физически это просто небольшая тренировка. За это время вы освобождаетесь от стресса и напряжения и посылаете большое количество здоровых эндорфинов, вызывающих приподнятое настроение. Через две минуты остановитесь и исследуйте свое тело. Разве вы не чувствуете себя легче, лучше, счастливее?

Исследования показывают, что наш мозг и центральная нервная система не могут отличить воображаемый или импровизированный опыт от настоящего, поэтому лечебные свойства этого смеха равны подлинному смеху.

**ВНЕЗАПНОЕ БЛАЖЕНСТВО** Это основная медитация тантризма. Несмотря на чрезмерную простоту, она может показаться очень трудной, потому что активный ум отказывается успокоиться при очевидном отсутствии прогресса. Но когда ум в работе, прозрение приходит к вам внезапно.

Садитесь в традиционной медитационной позе со скрещенными ногами и прямой спиной.

Если возможно, садитесь перед пустой, желательной белой стеной.

Держите руки в положении мудра — лежат на коленях ладонями вверх, правая рука находится сверху на левой руке.

I Выше дыхание медленное и глубокое.

| Ваши глаза открыты. Смотрите без напряжения.

I Вы просто свидетель. Больше ничего делать не надо. Не связывайте себя с возникающими мыслями. Не оказывайте им сопротивления. Просто отмечайте их в своем сознании как свидетель.

Через периферийное зрение краем глаза вы можете осязать неотчетливые расплывчатые изображения. Белая стена и ваше периферийное зрение помогут вашему сознанию успокоиться. Это происходит гораздо легче по сравнению с тем, когда вы смотрите в заполненную комнату или на ландшафт.

### УСТУПИТЕ ЖЕЛАНИЯМ

Садитесь в обычную медитационную позицию, скрестив ноги и выпрямив спину.

Дышите медленно и глубоко.

Вы свидетель, который начинает чувствовать желание.

Сосредоточьте ваше внимание на понимании, что ваше желание — проявления самого Шивы. От вашего желания невозможно избавиться. Не принимайте и не отказывайтесь от него. Не следует предпринимать каких-либо действий по этому поводу. Просто оставайтесь свидетелем и всегда помните, что вы Шива, наблюдающий Шива, созидающий Шива.

I Любые возникающие эмоции, положительные или отрицательные, — это просто энергия, которая принимает форму. Вы буквально создаете вселенную, находясь в медитационной позе.

Ничего не пытайтесь делать с нашей энергией. Продолжайте оставаться свидетелем.

Освободите наши желания и чувства, связанные с ними, и они потеряют всякую власть над вами. Вы становитесь свободным.

### ВЫ ВЕЛИКОЛЕПНЫ!

Все, созданное Богом, — совершенно. Но большую часть времени мы не задумываемся об этом. Нас учат постоянно рассуждать, изменять и улучшать что-либо, в

частности самих себя. Помогите себе понять свое величие и свое совершенство.

Посмотрите на себя в зеркало и скажите: «Я совершенен таким, каков я есть».

Циркуляция и обмен энергией **ХОРОШИЕ ПАРТНЕРЫ УТРОМ - В ПОЗИЦИИ «ЛЮБОВНЫЕ НОЖНИЦЫ»**

Вынесите телевизор из спальни комнаты. Спите вместе обнаженными. Прижимайтесь всю ночь друг к другу, двуспальные кровати лучше подходят, чтобы оставаться в таком положении. При пробуждении утром объединитесь в позиции "Любовные ножницы" на пять минут. Оставайтесь неподвижными, смотрите в глаза друг другу и дышите гармонично, Знайте, что человек, находящийся с вами, любит вас. Это интимное эмоциональное единение и разделение энергии — великолепная ежедневная практика. Если желаете, вы можете делать ее и мочью.

### ОЧИЩЕНИЕ ОТ ЧАСТИЧЕК ТОКСИЧЕСКОЙ ЭНЕРГИИ

Очищение может помочь представить отрицательные эмоции или нежелательные состояния в форме существа с видимым телом энергии.

Возьмите любое из них, чтобы определить их и назвать, к примеру страх, стыд, вина и т. д.

Отметьте, где вы чувствуете острее всего наличие существа внутри своего тела, например стесненность в животе, жесткость в шее, боль в паху, боль в сердце, тошнота в желудке, дрожь в руках.

Пригласите это существо наружу, чтобы вы могли увидеть его и поговорить с ним.

Представьте его сидящим напротив вас.

Спросите это существо, что оно хочет от вас.

Задайте себе вопрос: «По какой причине я мог пригласить в себя это существо? Какую пользу я могу получить от того, что я испуган, мне стыдно, у меня чувство вины или небезопасности и т. д.?»

Спросите себя, есть ли какой-либо другой способ, когда возможно получить ту же самую пользу, но положительным образом. Когда вы определите, как вы сможете сделать это, скажите существу, чтобы оно оставило вас и никогда не возвращалось. Дайте ему четко понять, что в дальнейшем вы не нуждаетесь в его услугах. И что оно нежелательно внутри вас.

И наконец, после прочтения мантры «Я ЕСТЬ ЭТО» 108 раз знайте, что вы навсегда освободились от этого существа.

### Сексуальная пригодность

Продвинутая тренировка РС-мышцы: генитальное сознание, повышение тонуса, усиление и продление удовольствия.

Вы уже работали со своей РС-мышцей согласно 28-дневному плану. Следующие упражнения улучшат ваш сексуальный опыт. Мужчины будут легче достигать состояния эрекции и сохранять ее и легче приостанавливать эякуляцию. У женщин увеличится их оргазменное удовольствие.

Для мужчин

Попытайтесь осознать и прочувствовать следующие органы тела: мошонку (яички), пенис, промежность, анус, правую и левую ягодицы.

I Сначала напрягите всю вашу генитальную область, сжимая в одну секунду все мышцы в этой области:

— сожмите уретральный сфинктер, как если бы вы пытались "всосать" свой пенис внутрь своего тела;

- сожмите два анальных сфинктера, один в анальном ободке и другой глубже внутри, как будто вы удерживаете настоящую дефекацию или клизму;

поднимите тазовое дно, подтягивая копчик и поднимая мышцы валика ани: когда напряжены вы, то будут напряжены и ваши ягодицы.

- Не волнуйтесь, если вы не сможете определить точное внутреннее расположение каждой мышцы, просто сожмите их все. Впоследствии вы приобретете больше чувствительности и мастерства и сможете проводить сокращение каждой мышцы в отдельности.

- Сожмите и удерживайте сжатие примерно в течение одной минуты. Расслабьтесь на несколько секунд и повторите это действие до ста раз. Мы настоятельно рекомендуем примерно 15—20 таких репетиций. За несколько месяцев научитесь осуществлять это сжатие до ста раз. Не пытайтесь выполнить это упражнение до старая в первый же день. Также не пытайтесь сразу же сжимать все мышцы. Распределите их на весь день. Если вы способны выполнять 100 репетиций, то вы сможете сохранять свою сексуальную пригодность 30—40 репетициями сжатий по одной минуте 3 или 4 раза в неделю. Возможно, раз или дважды в месяц выполняйте сжатие всех мышц полностью до 100 раз.

Научитесь изолировать одну мышцу от других. Пытайтесь сжимать только одну мышцу, пытаясь удержать все другие мышцы в состоянии расслабления. Это поможет вам, если вы стоите обнаженным перед зеркалом. Ниже дается предлагаемая последовательность упражнений.

Подтяните яички ближе к своему телу.

Поднимайте пенис и опускайте его.

Сожмите правую ягодицу.

Сожмите левую ягодицу.

Сожмите анус (оба анальных сфинктера).

Подтяните промежность.

По мере того как вы продвигаетесь в своей практике, старайтесь добавить веса на свой эрегированный пенис, например тряпочкой для мытья, мокрой тряпочкой, полотенцем для рук или махровым полотенцем.

Для женщин

В своей практике попытайтесь осознать и прочувствовать следующие мышцы вокруг своей уретры, вагинального канала, промежности, ануса.

- Сначала сожмите всю свою генитальную область, сжимая в одно и то же время все мышцы в этой области:

- сожмите уретральный сфинктер;

- сократите все мышцы внутри вагинального канала;

- сожмите два анальных сфинктера, один в анальном ободке и другой глубже внутри, как будто вы удерживаете настоящую дефекацию или клизму;

поднимите тазовое дно, подтягивая промежность и сжимая свой копчик.

- Не волнуйтесь, если вы не сможете определить точное внутреннее расположение каждой мышцы, просто сожмите их все. Впоследствии вы приобретете больше чувствительности и мастерства и сможете делать сокращение по одной мышце.

Сожмите и удерживайте сжатие примерно в течение одной минуты. Расслабьтесь на несколько секунд и повторите это действие до ста раз. Мы настоятельно рекомендуем примерно 15—20 таких репетиций. В течение нескольких месяцев научитесь осуществлять это сжатие до ста раз. Не пытайтесь выполнить это упражнение до ста раз в первый же день. Также не пытайтесь сразу же сжимать все мышцы. Распределите их на весь день. Если вы способны выполнять 100 репетиций, то вы сможете сохранять свою сексуальную пригодность 30—40 репетициями сжатий по одной минуте 3 или 4 раза в неделю. Возможно, раз или дважды в месяц выполняйте сжатие всех мышц полностью до 100 раз.

- Научитесь изолировать одну мышцу от других. Пытайтесь сжимать только одну мышцу, пытаясь удержать все другие мышцы в состоянии расслабления. Ниже предлагается последовательность упражнений.

1 Уретра.

2 Вагинальный канал — начните с шейки матки и сжимайте каждый мускул на всем пути до входа во влагалище.

3 Промежность.

4 Анус.

5 Удерживайте все мышцы изогнутыми.

6 Расслабляйтесь в обратном порядке — начиная с ануса до промежности до входа во влагалище и обратно до шейки матки, до уретры.

#### ПОДНЯТИЕ ЖИВОТА

Вы можете выполнять это упражнение стоя или на четвереньках. Оно обеспечивает стимулирующий массаж всем органам вашей брюшной полости. Выполнение этих упражнений во время занятий любовью в положении сидя, лежа либо на руках и коленях помогает циркуляции энергии вверх по вашему телу.

В положении стоя

Встаньте, ноги на ширине плеч. Ноги немного согнуты в коленях.

Слегка наклонитесь вперед, положив руки на бедра.

Сильно сожмите брюшную полость, выдавливая весь воздух из легких.

Поднимите как можно выше грудную клетку и выдвиньте ее вперед.

Удерживайте такое положение до тех пор, пока вам комфортно.

Расслабьте живот и сделайте полный вдох.

И так 5 раз, чтобы увеличить до 25 раз или более в течение нескольких недель.

Руки и колени

Встаньте на четвереньки. Ваши руки прямые и находятся прямо под вашими плечами. Ваши колени находятся прямо под вашими бедрами. Ваша спина прямая.

Сильно сожмите брюшную полость, выдавливая весь воздух из легких.

Поднимите как можно выше грудную клетку и выдвиньте ее вперед.

Удерживайте такое положение до тех пор, пока это комфортно.

Расслабьте живот и сделайте полный вдох.

И так 5 раз, чтобы увеличить до 25 раз или более в течение нескольких недель.

Также попытайтесь выполнить следующее: резко сожмите брюшные мышцы, выдавливая воздух через нос. Рот закрыт. Как только вы расслабите брюшные мышцы, то воздух хлынет в ваши легкие. Быстро работайте брюшными мышцами, пока не устанете. Не напрягайтесь.

Кошачье потягивание

Если вы стоите на четвереньках для подъема брюшной полости, то заканчивайте, изгибая спину вниз к полу, поворачивая в то же время голову к потолку. Затем выгните спину вверх, прижимая подбородок к телу. Повторите кошачье потягивание 10—15 раз. Также можете выполнять это упражнение без подъема брюшной полости.

## ГЛАВА 7

### ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ ДЛЯ ОБМЕНА ЭНЕРГИЕЙ

Изучение искусства духовной сексуальности — это не упорная работа, а время совместной радости. Пусть это учение будет приятным и легким. Будьте снисходительны и добры друг к другу. Не забывайте улыбаться при решении проблем и радоваться при достижении побед.

Чтобы достичь мастерства в искусстве духовной сексуальности, следует часто тренироваться. Мы намеренно вставляем некоторые повторы в двадцативосьмидневный план упражнений, повторяем основные упражнения, такие как способы дыхания, сокращения мышц, визуализация, сосредоточенное внимание и эмоциональные сердечные связи.

К окончанию первого полного цикла совместных упражнений знания большинства партнеров будут намного превосходить их мастерство. Не огорчайтесь, так как это только замедлит прогресс в учебе. На самом же деле мастерство ускоряет ваше продвижение по пути радости и познания.

Предлагаемый сборник упражнений предназначен для пар. Если вы просто прочитаете или просмотрите эту книгу без ежедневного выполнения рекомендованных упражнений, тогда ваш следующий шаг — совместное выполнение двадцативосьмидневного плана. Самый важный шаг — начать выполнение упражнений, т. е. начать день первый. Следующий шаг — продолжение практики, несмотря на какие-либо разочарования, которые вы можете испытать на пути.

Мы рекомендуем начать день первый и пройти все двадцать восемь дней, даже если это займет у вас больше двадцати восьми дней, чтобы закончить цикл. Вы обязаны проделать все упражнения, по крайней мере один раз.

После окончания основного цикла вы будете готовы экспериментировать с дополнительными упражнениями, данными в главе 5 «Рецепт экстаза — шаги к блаженству» и главе 6 «Практика продолжается».

Мы рекомендуем не добавлять другие упражнения из книги до тех пор, пока не окончите полный двадцативосьмидневный курс, но это не правило. Экспериментируйте со всеми упражнениями этого руководства, чтобы убедиться, какое из них больше подходит. Вы можете начать с первого упражнения в главе 5 и систематически продолжать до последнего упражнения в главе 6. Или можно выбрать те упражнения, которые вы пожелаете выполнять в первую очередь. В любом случае, если вы чувствуете, что какое-либо упражнение у вас не получается, то обязательно попытайтесь снова выполнить его позднее. Когда получите знания, опыт и мастерство, для вас откроются новые возможности, которые не привлекали вас и на которые вы сначала не обращали внимания.

Приемы, которым мы обучаем в этой книге, — это дистилляция духовной сексуальной практики в течение двадцати лет. Более десяти лет мы учили других, как применять эти способы, чтобы преобразовывать их отношения в духовную практику и превратить обычный секс во что-то духовное, продолжать вместе создавать любовь в течение всей жизни. Все упражнения в этой книге эффективны, но не все подходят каждой паре. Практикуйте в течение года или нескольких лет, перед тем как вы отложите эту книгу. К этому времени ваша любовная жизнь полностью изменится и принесет вам много радостей, любви и счастья.

Позиции при половых сношениях для циркулирования сексуальной энергии Вы уже poznali две самые сильные позиции обмена энергией при половых сношениях — Яб Юм на 23-й день и «Любовные Ножницы» на 28-й день. Возможно, вы даже экспериментировали в этих эффективных позициях.

При выполнении позиции Яб Юм вы сидите в едином варианте стандартной медитационной позы — центр тяжести стабильный, спина прямая, плечи расслаблены, внимание сосредоточено. С помощью Осознанного Дыхания, повышенного тонуса РС-мышцы и единого сердцебиения вы сможете управлять энергией всей вашей системы. Начните с небольшой цепочки, соединяющей гениталии с сердцем, описание которой дается во время 4-й недели. Когда вы настроитесь на поток энергии, тогда сможете контролировать его во многих экстатических вариациях. Ниже дается эксперимент с вариациями позиции Яб Юм.

- Петля гениталий и рта: увеличьте свою цепочку, чтобы послать энергию от гениталий мужчины вверх по центру женщины до рта, из ее рта с ее дыханием в его рот, вниз по центру его тела и обратно до его гениталий.

Рисунок 8: посылайте энергию по другим каналам — вверх по позвоночнику и вниз через переднюю часть тела, но не по центру. На рис. 8 при выдохе мужчина направляет энергию от своего лингама в вагину женщины. Она втягивает и направляет ее вверх обратно к своему темени, затем вниз по каналу передней части обратно к своей вагине. При выдохе

женщина направляет энергию из своей вагины в лингам мужчины, а он втягивает и направляет ее вверх обратно к своему темени, а затем вниз по переднему каналу к лингаму и т. д.

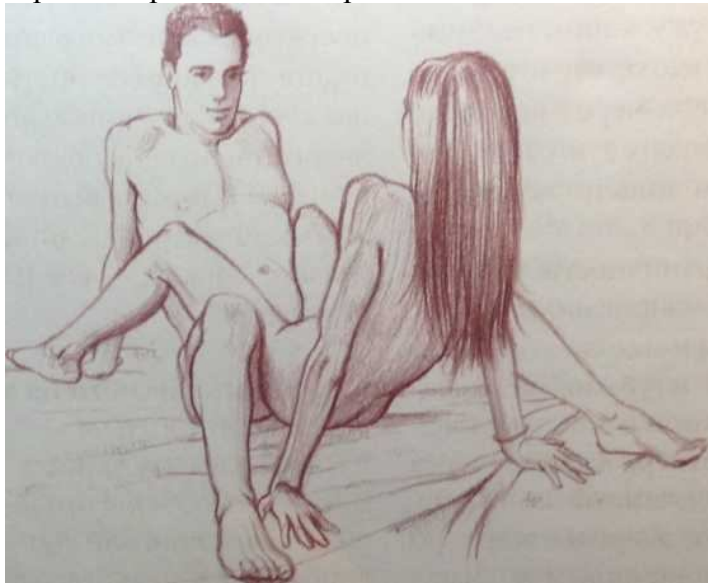
Перевернутый рисунок 8: при выдохе мужчина посылает энергию через свои гениталии в гениталии женщины. Она делает вдох, втягивая энергию вверх через переднюю часть своего тела до макушки. Затем она выдыхает, направляя энергию вниз по каналу спины к своей вагине и затем наружу к лингаму мужчины. При вдохе он втягивает энергию вверх через передний канал, посылая ее к своей макушке, затем вниз по позвоночнику и т. д.

• Петля безграничности: используя гармонизированное дыхание — вдохи и выдохи в одно и то же время, — с губами, соединенными в нежном открытом поцелуе, оба партнера вдыхают через нос, затем сжимают РС-мышцу и втягивают энергию вверх по своим позвоночникам до макушек. Выдыхая через рот, они посылают энергию и направляют ее вниз по переднему каналу партнера к гениталиям.

Хотя поза «Любовные ножницы» легче для тела, чем Яб Юм, в этой позиции труднее направлять энергию в определенном направлении, потому что вы лежите. Сначала она кажется проще, когда вы даете возможность энергии следовать своим путем, когда вы концентрируетесь на связи своих гениталий, сердца и глаз. Однако с целенаправленными репетициями вы будете способны на мистическое волшебство с осознанной циркулирующей энергией в этой любовной позе. Эксперимент, связанный с направлением ее через передний, спинной и центральные каналы, — вне рассуждений и ожиданий.

Еще десять поз обмена энергией 1. ПОЗИЦИЯ ЯБ ЮМ - В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА В этой более комфортабельной вариации позиции Яб Юм вы сидите лицом друг к другу. Твердый мат или ковер на полу удобнее, чем мягкий матрас на постели. Мужчина вытягивает ноги перед собой, раздвигая их так широко, чтобы женщина могла удобно устроиться между ними. Когда она тесно прижмется к нему, подняв ноги над его ногами, тогда он осторожно вводит свой лингам в ее вагину.

Соединенные в этой любовной позе, оба устанавливают руки на пол сзади себя ладонями вниз и опирают ся весом своего тела на руки. Затем они устанавливают контакт и гармонизированный ритм дыхания и начинают сжатие РС-мышцы.



При сжатии вы представляете, как энергия пульсирует вверх через центр вашего тела. В виде блестящего луча она вытекает из чакры темени мужчины и соединяется с энергией женщины над вашими головами в изумительном союзе Бога и Богини.

## 2. ПОЗИЦИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СЖАТИЯ РУКАМИ

В позах ЯБ ЮМ и «Любовные Ножницы» вы в основном сосредотачивались на передаче энергии вверх через передние, спинные и центральные каналы вашего тела. Но

есть еще и другие пути прохождения энергии через вашу систему. Позиция в положении сжатия руками является позой в положении сидя, взятой из индийского любовного наставления Ананга Ранга, где используются «горячие» места на ваших руках и ногах, что создает большой, более сложный круг потока энергии. Эта позиция требует гибкости, особенно от женщины, для удержания этой позы в течение любого промежутка времени.

Мужчина удобно располагается на твердой поверхности и, возможно, имеет какую-либо опору для спины, как, например, аппарат Либерейтор Шейп (Liberator Shape) для спальни комнаты, или БэкДжек (Back Jack) — место для медитации. Женщина опускается на лингам мужчины и сидит на его бедрах. Когда они тесно соединены друг с другом, он сжимает руками ее ноги и держится за них. После этого она, отклонившись назад, сжимает его ноги и держится за них. Если сумеете, попытайтесь совместить ладони рук с подошвой ступней. Это оживленная и шаловливая поза, так как энергия освобождается и распространяется благодаря самому действию соединения таким способом.



### 3. «ЗАБИВАНИЕ ГВОЗДЯ»

Позиция с мужчиной сверху из Камасутры — «Забивание гвоздя» требует сосредоточения и гибкости. На первый взгляд она кажется необычной: пятка ноги партнерши упирается в центр лба мужчины. Согласно всем рекомендациям Камасутры, эта поза имеет свою цель. Она должна пробудить энергию в шестой чакре — психическом, интуитивном и мистическом центре.

Сначала женщина ложится на спину с вытянутыми ногами. Мужчина садится перед ней на колени, причем его вес находится на пятках. Она придвигается ближе к нему, и, когда он входит в нее, она поднимает одну ногу и устанавливает пятку на его третий глаз в центре лба. Медленно и ритмично он входит и выходит из нее, она же совмещает удары его хода с легким похлопыванием пятки по его лбу. С каждым вхождением энергия пробегает от гениталий по ее ногам и его голове, создавая в ней интуитивную ясность. Если он кладет руку на центр ее груди, четвертой чакры, то тем самым он расширяет круг, внося энергию любящего сердца. Если мужчина кладет руку на третью чакру женщины (солнечное сплетение, как показано на рисунке), то направленная туда энергия может помочь укрепить ее чувство собственного достоинства.



#### 4. СЖАТАЯ ПОЗИЦИЯ

Это еще одна позиция при половых сношениях, которая также включает использование ног, как часть пути осознанной энергии, женщина лежит на спине с коленями, подтянутыми тесно к груди, мужчина встает перед ней на колени или на корточки и затем придвигается ближе для вхождения в нее. Женщина же крепко прижимает подошвы своих ног к сердечной чакре мужчины — в центре груди

между сосками. Она отражает его вхождение соответствующим толчком ног, сексуально раскачиваясь в чувственном восторге.

Она чувствует, как восхитительная энергия распространяется от ее вагины по всему телу с головы до ног. Там, где ноги женщины упираются в грудь мужчины, его сердце открывается любви и миру. Он смешивает эту теплоту с огнем из своей паховой области для получения чистого волшебства.



#### ПОЗИЦИЯ «ЗАСТЕЖКА»

Другая сильная поза из Камасутры - поза «Застежка». Положение лежа на боку создает чудесное соединительное звено для обмена энергией многими способами. Вы оба лежите на боку — мужчина на левом боку, женщина на правом, Ц создавая особое соединение через ваше дыхание. Положение лежа на боку открывает противоположный проход для воздуха: женщина лежит на правом боку и дышит через левую ноздрю, женскую сторону энергетической системы, в то время как мужчина на левом боку дышит через правую ноздрю, мужскую сторону энергетической системы. При дыхании вместе в



круговом (циркулярном) ритме вы уравниваете и гармонизируете ваши мужскую и женскую энергии.

Когда партнеры вытянуты лицом друг к другу, то проникновение получается неглубоким. Ваши тела остаются почти спокойными; единственное движение — удивительно медленное раскачивание вашего таза. Подключены все ваши чувства, ваш мозг сосредоточен. «Застежка» — чудесная позиция для пробуждения восторженной волны оргазма, который появляется изнутри и растекается по вашим телам.



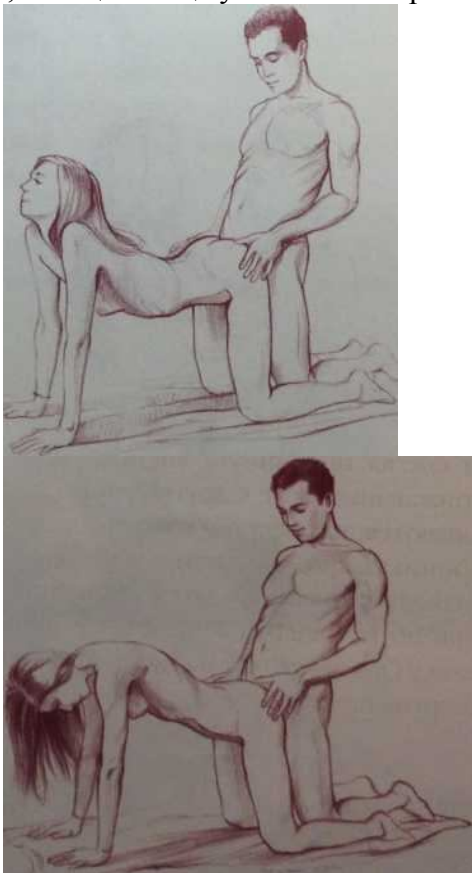
### ЖИВОТ К ЖИВОТУ

Такие позиции трудно сохранять долгое время, и обычно они считаются лучшими для людей, которые спешат. Так как в этой позиции тела находятся в вертикальном положении, то эта поза способствует росту возбуждения. Позиция живот к животу из арабского наставления по любви Благоухающий сад XV века — одна из наиболее практичных позиций в положении стоя. Женщина становится лицом к мужчине, соблазнительно раздвинув ноги, он двигается к ней для проникновения, причем одна нога слегка продвинута вперед. Тесно прижавшись друг к другу, они раскачиваются, как ведро в колодце, делая проникающие движения, в котором сначала мужчина, затем женщина толкают таз вперед, затем оттягивают назад. Оба вы стоите на полу, но ваша энергия проникает к облакам.



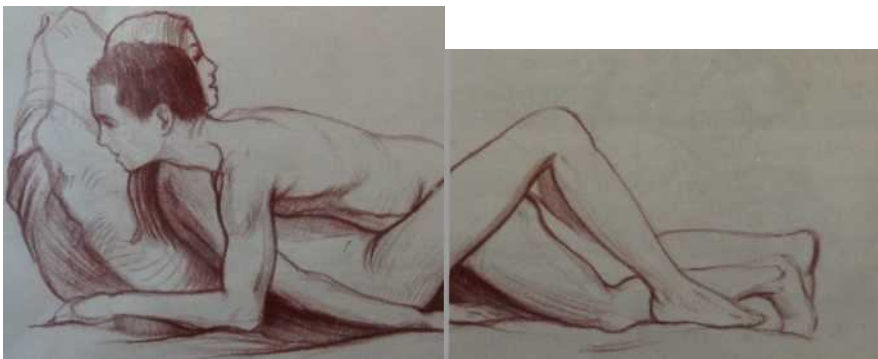
**ПОЗИЦИЯ ОЛЕНЯ** Сексуальная версия асаны Кошки дается в главе 6, где Олень двигает энергию через систему женщины в виде шумной волны. Когда женщина становится на колени и опирается на руки, мужчина прижимается к ней сзади, держится за ее бедра и

тесно прижимает ее к себе для глубокого проникновения. Когда его лингам делает «прыжок», она прогибает спину, посылая интенсивный огонь через свое тело. Издавая звуки, женщина еще усиливает энергию, поднимая ее выше и выше.



Осознанная циркуляция энергии для здоровья и лечения Во время полового акта вы можете осознанно посылать своему партнеру энергию, чтобы помочь его физическому и эмоциональному лечению. Так как определенные позиции направляют энергию в различные части тела, то партнеры могут использовать это явление, чтобы помочь друг другу исправить какие-либо несоответствия и оставаться в хорошей форме. При терапевтическом лечении часто двигается только мужчина, посылая исцеляющую энергию своей возлюбленной, которая лежит спокойно и неподвижно. Женщина сосредотачивает внимание внутрь своего тела, чтобы направлять энергию туда, где она больше нужна для лечения. И позы, и ритм (комплект из девяти толчков) для направления энергии в определенных видах лечения выделены в следующих позициях.

**8 УСПОКОЕНИЕ ДУХА И ЛЕЧЕНИЕ ВАШИХ СЕКСУАЛЬНЫХ ОРГАНОВ** Вы оба получите пользу от этой позиции — она укрепляет ваше тело, придает энергию, успокаивает мужчину и помогает сохранить женскую репродуктивную систему, которая начинает нормально функционировать. Женщина лежит на спине с широко раздвинутыми ногами, верхняя часть ее тела поддерживается большой подушкой или Либерейтером Шейп в виде наклонной. Лежа на ней сверху, мужчина использует образец вхождения, состоящий из трех наборов по девять вхождений. Особенно эффективны глубокие и мелкие толчки, когда после одного глубокого следуют восемь неглубоких толчков, причем все они делаются в очень медленном темпе и целенаправленно.



**9 УКРЕПЛЕНИЕ ВАШИХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ** Небольшая вариация «Застежки» приносит здоровье и энергию всем вашим внутренним органам. Вы оба лежите на боку. Он вытягивает свои ноги прямо, она же сжимает свои вместе и сгибает их в коленях. Эта поза работает одинаково хорошо и в позиции «Лицо к лицу», и при анальном сексе. Экспериментируйте в обеих позах и делайте для максимального эффекта по девять толчков четыре раза.



#### **10 ЩИПЦЫ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ КОЛИЧЕСТВА КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ**

Эта позиция — женщина сверху - творит чудеса с вашей кровью. Женщина садится на колени или на корточки перед мужчиной, ноги широко расставлены, чтобы дать ему место для движения, потому что хотя она находится сверху, но движение производит мужчина. Женщина сидит неподвижно, довольная получаемой энергией. Делая семь раз по девять толчков, вы сможете скорректировать менструальные задержки, сохранить стабильное кровяное давление, увеличить количество кровяных телец, а также увеличить общую силу.