

THE
MULTI-ORGASMIC
COUPLE

SEXUAL SECRETS EVERY COUPLE SHOULD KNOW

MANTAK CHIA, MANEEWAN CHIA
DOUGLAS ABRAMS AND
Rachel Carlton Abrams

Mantekas Čija ir Manyvan Čija,
Daglasas Abramsas ir
Reičelė Karlton Abrams

Seksualinės
daoistų praktikos
poroms

Kaip patirti pakartotinių orgazmų

SATWA

DĖMESIO!

Tai nėra dar viena knyga apie seksą. Nors apie jį šiandien yra nepaprastai daug kalbama, visgi lieka daugybė nesusipratimų, todėl sunku suvokti, kas tiesa, o kas melas. Neabejojame, kad matėte daugybę skelbimų, kuriuose sekso ekspertai žada išmokyti, kaip tapti geriausiu pasaulyje meilužiu, visą dieną mėgautis orgazmais ir pasiekti seksualinę ekstazę – ir visa tai nededant jokių pastangų. Ši knyga grindžiama trijų tūkstančių metų senumo tikros seksualinės patirties tradicija, todėl autoriai gerai suvokia, kad, norint pakeisti seksualinį savo gyvenimą, reikia įdėti daugybę pastangų. Pažinti seksualines paslaptis yra viena, o taikyti jas praktikoje yra visai kas kita. Čia aprašytas technikas patikrino ir išstbulino nesuskaičiuojama daugybė meilužių per tūkstančius metų laboratorijose ar realiame gyvenime. Mes jas stengiamės perteikti kuo paprasčiau ir aiškiau, tačiau vienintelis būdas gauti iš jų naudos – tai jas taikyti praktikoje.

Tai galingos praktikos. Knygoje pristatomos technikos gali visiškai pakeisti jūsų sveikatą ir seksualumą, tačiau mes negalime pateikti jokių diagnozių ar duoti patarimų, jei vartojate vaistus. Jeigu jūsų aukštas kraujospūdis, sergate širdies ligomis ar tiesiog esate silpnos sveikatos, praktikuokite pamažu. Jei sergate kokiomis nors ligomis, prieš praktikuodami pasitarkite su gydytoju. O jei turite su praktika susijusių klausimų, pasitarkite su Universaliojo Daoizmo mokytoju.

UDK 613.88

Se51

Mantekas Čija ir Reičelė Karlton Abrams

Seksualinės daoistų praktikos poroms: kaip patirti pakartotinių orgazmų. – Vilnius, „SATWA“, 2019. – 296 psl.

Šioje knygoje sužinosite:

Kaip moterys gali bet kada panorėjusios patirti pakartotinių orgazmų ir nugalėti juos patirti trukdančius sunkumus;

Kaip vyrai gali patirti pakartotinių orgazmų neprarasdami erekcijos ir įveikti erekcijos bei priešlaikinio sėklos išsiliejimo problemas;

Kaip abu partneriai gali pasiekti ilgesnių ir intensyvesnių viso kūno orgazmų ir sukaupti daugiau troškimų, energijos bei kūrybiškumo;

Kaip harmonizuoti vyro bei moters troškimus ir iki galo patenkinti vienam kitą bei įvaldyti lyties organų masažo, oralinio sekso ir prasiškerbimo menus;

Kaip seksas gali išsaugoti jaunystę ir sveikatą; seksualinės padėties harmonijai ir gydymui. Kaip susieti meilę ir aistrą bei puoselėti tarpusavio meilę;

Kaip patirti sielų susiliejimą ir sielų orgazmą; seksualumo svarba dvasiniams santykiams;

Kaip išsaugoti santykių seksualumą ir puoselėti aistrą bei malonumus visą gyvenimą...

ISBN 0-06-251613-2

ISBN 978-609-416-029-5

© Mantak Chia, Maneewan Chia,

Douglas Abrams and Rachel Carlton Abrams, M.D., 2000

© Leidykla „SATWA“, 2019

Iš anglų kalbos vertė Gintaras Kaminskas

TURINYS

IVADAS	10
PIRMA DALIS	
Individuali praktika	
Orgazmų išplėtimas ir kartojimas	17
1 SKYRIUS	
Fejerverkai – daugkartiniai orgazmai vyrams	19
Orgazmas ir ejakuliacija	20
Savo orgazmo suvokimas	24
Orgazmų gausinimas	26
Mokymasis suvaldyti ejakuliaciją	35
Nuo lyties organų orgazmų iki viso kūno orgazmų	47
2 SKYRIUS	
Troškimų jūra – daugkartiniai orgazmai moterims ...	49
Troškimai yra gyvybinė energija	51
Troškimų puoselėjimas – savo erotinių galimybių tyrinėjimas	53
Savo kūno pažinimas	58
Saviglamonės	65
Orgazminių savo galimybių puoselėjimas	71
Jūsų seksualinis raumuo	77
Kaip patirti daugkartinių orgazmų	83
Devynios pakopos daugkartinių orgazmų link bet kuriai moteriai	86
Kova su negebėjimu patirti orgazmą	103

3 SKYRIUS

Geriau už šokoladą, geriau už kavą - orgazmų ir energijos išplėtimas	113
Jūsų energija	115
Savos energijos puoselėjimas	117
Seksualinė energija	121
Seksualinės energijos kaupimas, transformavimas ir saugojimas	122
Orgazminės energijos kėlimas	128
Seksualinės energijos galios suvokimas	142

ANTRA DALIS

BENDRA PRAKTIKA. DALIJIMASIS AISTRA, GYDYMAS IR INTYMUMAS 145

4 SKYRIUS

Malonumo vienas kitam teikimas	147
Ugnis ir vanduo	148
Vyrai yra <i>jang</i> , moterys yra <i>in</i>	149
Sujaudinimas - vandens virimas ir ugnies šėlsmas	151
Savo troškimų harmonizavimas	153
Energijos cirkuliavimo kelių kūne pažinimas	156
Kūno dalys	161
Liežuvio <i>kung fu</i> - oralinis seksas moterims	181
Liežuvio <i>kung fu</i> - oralinis seksas vyrams	182
Gilus ir negilus	187
Paieškos ritmo, tinkančio abiem poros nariams	188
Gylis, kryptis ir greitis	191
Sukimas	192
Tikras įsijaudinimas	194

5 SKYRIUS

Seksualinis gydymas	197
---------------------------	-----

Jaunystės šaltinis	198
Kibirkščiavimas, arba gydanti seksualinė energija	199
Savo lyties organų tyrinėjimas	202
Gydančios padėtyš	209
Seksualinės energijos cirkuliavimas	219
Greiti pakartotiniai orgazmai ir maratonai	224
Atėjimas ir išėjimas	227
Savo lyties organų stiprinimas	230
Saugesnis seksas ir seksualinė sveikata	231
Galia žeisti ir gydyti	235

6 SKYRIUS

Tikros meilės praktika	237
Meilės sau puoselėjimas	238
Tarpusavio meilės puoselėjimas	242
Nuolatinis ryšys	244
Meilė slypi viduje	245
Galia ir užuojauta	249

7 SKYRIUS

Dvasingumas per seksualumą	251
Ryto malda	252
Vienybė - sielų susilieėjimas ir sielų orgazmas	254
Universali meilė	258
Seksualinės energijos transformavimas į dvasinę energiją	260
Užuojauta ir dvasinio gyvenimo dorybės	261
Užuojautos puoselėjimas	263
Savęs radimas	265

8 SKYRIUS

Meilė visą gyvenimą	267
Augantis ir silpnėjantis geismas	268
Skirtingų troškimų suderinimas	269

Buvimas seksualiu to nedarant	272
Lytiniai santykiai visą gyvenimą	276
Nuolat tobulėjanti meilė	278
Seksualinė sveikata vyresnėms moterims	280
Seksualinė sveikata vyresniems vyrams	284
Seksualinė sveikata vyresnėms poroms	290
Geismo išsaugojimas	292
Venkite perdėtų lūkesčių	293
Tikroji seksualumo paslaptis	295
Dalijimasis paslaptimis	295

ĮSPĖJIMAS

Tai galingos praktikos. Knygoje pristatomos technikos gali visiškai pakeisti jūsų sveikatą ir seksualumą, tačiau mes negalime pateikti jokių diagnozių ar duoti patarimų, jei vartojate vaistus. Jei sergate kokiomis nors ligomis, prieš praktikuodami pasitarkite su gydytoju. Jeigu jūsų aukštas kraujospūdis, sergate širdies ligomis ar tiesiog esate silpnos sveikatos, praktikuokite pamažu. O jei turite su praktika susijusių klausimų, pasitarkite su Universaliojo daoizmo mokytoju.

Praktika teikia malonumo. Ši knyga grindžiama 3 tūkstančių metų senumo tikros seksualinės patirties tradicija, todėl knygos autoriai gerai suvokia, ką reiškia bandymai pakeisti seksualinį žmogaus gyvenimą. Mokymasis seksualinių paslapčių yra viena, o praktinis jų pritaikymas yra visai kas kita. Šioje knygoje aprašytas technikas per tūkstančius metų tikro gyvenimo laboratorijoje išbandė ir ištobulino daugybė mylimųjų. Mes jas mėginame perteikti kuo paprasčiau ir aiškiau, o vienintelis būdas gauti iš jų naudos – tai jas išbandyti.

ĮVADAS

Daugelį žmonių tiesiog pribloškia žinia, kad vyrai ir moterys gali patirti daugkartinių orgazmų. Šioje knygoje sužinosite, kaip galima patirti daugkartinių viso kūno orgazmų, nors tai tik mūsų pristatomų žinių apie seksualumą pradžia. Kai kartu su partneriu ar partnere išmoksite mėgautis pakartotiniais orgazmais, patirsite gerokai stipresnį malonumą. Be to, seksualinius savo poreikius galėsite suderinti ir kartu pasiekti dar aukštesnių intymumo bei ekstazės lygmenų.

DAUGKARTINIAI ORGAZMAI VISIEMS VYRAMS

Tik nedaugelis žino, kad ir vyrai gali patirti daugkartinių orgazmų. Nors Rytuose apie tai jau buvo žinoma prieš kelis tūkstančius metų, o Vakaruose tai patvirtino praeito amžiaus penktajame dešimtmetyje atlikti Alfredo Kinzio (Alfred Kinsey) ir kitų seksologų tyrimai. Ši žinia vis dar kelia nuostabą daugeliui vyrų bei moterų.

Ankstesnėje savo knygoje „Seksualinės daoistų praktikos vyrams“ apžvelgėme naujausius mokslinius tyrimus ir pristatėme senąsias technikas, padedančias vyrams pasiekti daugkartinių orgazmų. Norėjome supažindinti vyrus su daug sveikesniu ir gerokai didesniu malonumą teikiančiu vyrų seksualumu.

O šioje knygoje norėjome pateikti poroms kažką panašaus į daoistų vadinamas „pagalvių knygas“, o tai leistų pagilinti abiejų partnerių malonumus, intymumą ir sustiprinti sveikatą.

DAUGKARTINIAI ORGAZMAI VISOMS MOTERIMS

Nors gerai žinoma, kad moterys gali mėgautis daugkartiniais orgazmais, daugiau nei 50 procentų moterų reguliariai jų nepatiria. Šioje knygoje norime visoms moterims parodyti, kaip jos gali išmokti nuolatos mėgautis pakartotiniais orgazmais, o toms, kurios juos jau išmoko patirti, paaiškinsime, kaip tokius orgazmus išplėsti ir suintensyvinti.

Daugkartinius vyrų orgazmus praeito šimtmečio penktajame dešimtmetyje patvirtino Alfredas Kinzis ir kiti seksologai.

SEKSUALINIŲ TROŠKIMŲ HARMONIZAVIMAS

Jei abu poros nariai moka mėgautis daugkartiniais orgazmais, jų lytiniai santykiai leidžia jiems pasiekti daugybę orgazminio malonumo viršūnių. Be to, pakartotiniai orgazmai sudaro sąlygas suderinti dažnai skirtingus seksualinius poros narių ritmus ir jų troškimus, kad jie galėtų gyventi milžinišką malonumą teikiančią ir intymios meilės kupiną gyvenimą.

Visgi kūniški malonumai, kad ir kokie rafinuoti bei stiprūs atrodytų, yra tik pradžia.

! Lytiniai santykiai su daugkartiniais orgazmais leidžia vyrams bei moterims suderinti dažnai skirtingus seksualinius ritmus ir troškimus.

FIZINĖ SVEIKATA, EMOCINIS ARTUMAS IR DVASINĖ RAIDAI

Ši knyga grindžiama tūkstančių metų senumo seksualinės išminties tradicija, kuria remdamiesi norime parodyti poroms, kaip seksualinę energiją galima išnaudoti kitiems jų santykių aspektams puoselėti, taip pat fizinei sveikatai, emociniam artumui ir net dvasinei raidai. Šiuolaikiniame pasaulyje esame linkę skaidyti save: lyties organus atskyrėme nuo likusių kūno dalių, o savo kūną nuo savo sielos. Šioje knygoje norime išmokyti poras, kaip vėl į vieną nedalomą visumą sujungti išskaidytas savo dalis ir pasiekti tokį sveikatos, intymumo bei sielos vienybės lygmenį, apie kokį net nesvajojote.

SEKSUALINĖS IŠMINTIES PRARADIMAS

Dabartinis pasaulis jau prarado didelę dalį seksualinės išminties. Gyvename didelės seksualinės laisvės, tačiau ir didžiulio seksualinio sąmyšio laikais. Nors seksualumas visur naudojamas žmonėms paikinti, jo vis dar dažnai gėdijamasi. Daugelis skaitytojų drovosi knygyne paimti knygą apie seksualumą, nekalbant jau apie daugkartinius orgazmus. Tai suprantama, nes įvairiausios bažnyčios, sinagogos, mečetės ir šventyklos regi seksą tik per siaurus baimės bei moralės akinius. Nemažai žmonių į seksualinius savo poreikius ir troškimus žvelgia su nerimu ar net atvirai jų gėdijasi.

Gyvename didelės seksualinės laisvės, tačiau ir didžiulio seksualinio sąmyšio laikais.

Net „sveikai“ į seksą žiūrintiesiems dažnai sunku išsakyti savo partneriui seksualinius savo poreikius. Mums visiškai nesunku pasakyti partneriui, kurioje vietoje pamasažuoti pečius, tačiau dažnai nedrįstame pasakyti, kur ir kaip pamasažuoti lyties organus. Nugalėti gėdą, trukdančią pasireikšti mūsų seksualumui, galėsime tik supratę, kad tai visiškai natūralu, ir ieškodami daug holistiškesnio bei sveikesnio požiūrio į žmogaus seksualumą.

SEKSUALINĖS IŠMINTIES RADIMAS

Šioje knygoje pristatome seksualinę daoizmo tradicijos išmintį. Senovės Kinijoje (maždaug 500 metų prieš Kristų) daoistai buvo grupelė sveikatos bei dvasingumo ieškotojų. Šioje knygoje seksualines daoistų praktikas vadinsime *Gydančia meile*, nes lytiniai santykiai buvo suvokiami kaip galinga gydymo ir gydymosi priemonė. Dar šios praktikos vadinamos seksualiniu *kung fu*. *Kung fu* paprasčiausiai reiškia *praktiką*, todėl seksualinis *kung fu* reiškia *seksualinę praktiką*. (Užtikriname, kad miegamajame tikrai nereikės galva skaldyti plytų ar užsiimti karatė.)

SEKSAS IR SVEIKATA

Daoistai buvo medikai, todėl didelį dėmesį kreipė į viso kūno sveikatą ir į seksualinį jo pasitenkinimą. Senovėje ir dabar seksas daoistams siejasi ne su morale, bet su sveikata.

! Seksas daoistams siejasi ne su morale, bet su sveikata.

Daoistai nuodugniai ištyrė gydančią lytinių santykių galią. Be piliulių gydytojas daoistas dažnai skirdavo ligoniui įvairiose padėtyse lytinius santykius, padedančius gydyti įvairiausias ligas.

Daoistų seksualumas, arba gydanti meilė atsirado kaip svarbi kinų medicinos šaka, o aktyvus seksualinis gyvenimas buvo vertinamas kaip neatskiriama sveikatingumo ir ilgaamžiškumo dalis. Tyrinėdama vyresnius žmones, šiuolaikinė medicina visai neseniai patvirtino, kad seksas yra nepaprastai svarbus ilgalaikiai mūsų sveikatai.

Senovės daoistai seksą suvokė kaip rimtą mokslą, kurį reikia tyrinėti, ir laikė jį svarbia medicinos šaka. Dėl to jie buvo tarsi pirmieji seksologai, galima sakyti, pirmoji „Masters and Johnson“ komanda. Lygiai kaip tyrinėjame mitybą norėdami paruošti sveiką maistą ir jo gaminimo meną norėdami pagaminti skanų maistą, lygiai taip pat reikia tirti ir seksualumą, norint paversti jį gydomąja ir malonumą teikiančia praktika.

SEKSUALINĖ HARMONIJA IR MEILĖ VISĄ GYVENIMĄ

Seksualinę harmoniją daoistai suvokė kaip būtiną vedybinei laimei pasiekti. Iš tikrųjų tai buvo pagrindinis akstinas miegamojo menams tobulinti. Jie kaip ir kiekvienas šių dienų šeimos gydytojas žinojo, kad, jei yra problemų miegamajame, blogės ir kitokių santykių kokybė. Deja, seksualinę harmoniją ne visada lengva pasiekti, nes partneriai dažnai turi gana

skirtingų seksualinių poreikių. Visos moterys ir visi vyrai nėra identiški, todėl jau seniai buvo suvokiama, kad seksualinis moters susijaudinimas ir seksualinė jos reakcija dažnai skiriasi nuo vyro susijaudinimo ir reakcijos.

Daoistai šiuos skirtumus suvokė kaip vyro ir moters seksualinių energijų (*jang* ir *in*) pasekmę. Mes norime paaiškinti poroms, kaip šios energijos veikia mūsų seksualumą ir kaip tokias žinias galima pritaikyti abiejų partnerių poreikiams patenkinti.

Verta paminėti, kad nors daoistai didžiausią dėmesį kreipė į vyro ir moters seksualumo harmoniją, jų sukurtos praktikos yra vienodai vertingos ir gėjų bei lesbiečių poroms. Anot daoistų, bet kuris žmogus turi savyje vyriškos (*jang*) ir moteriškos (*in*) energijos. Jie suprato, kad kiekvienai porai, įprastos seksualinės orientacijos, gėjų ar lesbiečių, nepaprastai svarbu suderinti tarp partnerių esančius skirtumus. Be to, malonumui, gydymui, emociniam intymumui ir dvasiniam tobulėjimui skirtos praktikos yra vienodai galingos bei svarbios ir gėjų bei lesbiečių poroms.

NAUJA SEKSUALINĖ RAIDA

Nors daugelis daoistinių praktikų, skirtų seksualiniam pasitenkinimui ir fizinei sveikatai, yra daugiau kaip 2 tūkstančių metų senumo, šiuo metu jos nė kiek neparado savo vertės. Per pastaruosius 20 metų, kai ilgai paslapyje laikytos žinios apie miegamojo meną ėmė pasiekti plačiąją visuomenę, visame pasaulyje prasidėjo rami, bet prasminga seksualinė fizinių ir emocinių žmonių santykių revoliucija. Tikimės, kad šioje knygoje pristatomi seksualiniai menai ir mokslas apie seksu-

alumą padės ir jums, kaip jau padėjo tūkstančiams kitų porų visame pasaulyje.

Prieš pradėdant tyrinėti gydančios meilės aukštumas, labai svarbu kiekvienam partneriui puoselėti savąsias seksualines galimybes. Pirmoje knygos dalyje „Individuali praktika. Orgazmų išplėtimas ir kartojimas“ aptarsime, kaip vyrai ir moterys gali patirti daugkartinių orgazmų. Paskui 3 skyriuje papasakosime, kaip poros gali išplėsti seksualinę savo energiją ir patirti viso kūno orgazmų. Gebėjimas paleisti cirkuliuoti energiją kūne bus nepaprastai svarbus praktikoms, aprašytoms antroje knygos dalyje „Bendra praktika. Dalijimasis aistra, gydymas ir intymumas“.

PIRMA DALIS

INDIVIDUALI PRAKTIKA ORGAZMŲ IŠPLĖTIMAS IR KARTOJIMAS