

Секреты секса, которые  
следует знать каждой женщине

THE  
**МУЛЬТИ-**

КАК ЛЮБАЯ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ ИСПЫТАТЬ

**ОРГАЗМИЧЕСКАЯ**

ОРГАСМИС  
МАКСИМАЛЬНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ.

**ЖЕНЩИНА**

WOMAN  
БЫТЬ ЗДОРОВОЙ И СЧАСТЛИВОЙ

18+



МАНТЭК ЧИА  
РЭЙЧЕЛ КАРЛТОН АБРАМС



**Рэйчел Карлтон Абрамс  
Мантэк Чиа**

**Мульти-оргазмическая  
женщина. Как любая  
женщина может испытать  
максимальное удовольствие,  
быть здоровой и счастливой**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64055127](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64055127)*

*Мульти-оргазмическая женщина. Как любая женщина может  
испытать максимальное удовольствие, быть здоровой и счастливой:*

*ООО Книжное издательство «София»; 2015*

*ISBN 978-5-906897-76-3*

### **Аннотация**

Перед вами – глубоко личное путешествие в мир женской страсти и близости, о которой мечтает каждая женщина.

Вы познакомитесь с системой упражнений, которые позволят испытать множественный оргазм, вдохнуть свежие силы в ваши интимные отношения и упрочить союз не только в физическом, но и в духовном плане, а главное – использовать свою сексуальную энергию для усиления общей жизненной энергии и здоровья.

«Мульти-оргазмическая женщина» – это целостное руководство по женской сексуальности. В ней собраны секреты даосского учителя Мантэка Чиа и знания о здоровье женщины западного врача, доктора медицины Рэйчел Карлтон Абрамс. Задача издания – помочь всем женщинам, независимо от возраста, раскрыть свой истинный сексуальный потенциал.

Кому читать?

- Всем, кто хочет изменить сексуальную жизнь к лучшему, а точнее – стать такими любовниками, какими мечтаете. Эта книга – учебник и путеводитель по сексуальности. Независимо от того, насколько вы раскрыты в сексуальном плане, она поможет усилить желание и удовлетворение, а также даст техники, которые помогут испытывать оргазм столько раз, сколько захотите.

- Парам, которые хотят использовать сексуальность для укрепления и углубления духовной связи и близости, эта книга, а также книга «Мульти-оргазмический мужчина», написанная специально для мужчин, помогут заложить основы неугасающей страсти и наслаждения на долгие годы.

### **Цитаты**

«Удовольствие, которое способна получить женщина, так мощно и опьяняюще, как ни что другое на Земле. Возможно, вы пока не ощутили этого, но в вас заложен источник жизненных сил, способный преобразовать и озарить всю вашу жизнь».

«То, кем мы являемся и что испытываем, влияет на нашу сексуальную жизнь. Но также верно и то, что внесение изменений в сексуальную сферу нашей жизни способно изменить и другие ее составляющие, в том числе наши взаимоотношения с людьми».

«Ваше тело, как бы оно ни выглядело, – это бесценное сокровище, которым вы обладаете. Любое тело способно дарить

и получать удовольствие. Даосизм учит нас, что тело священно, и что сексуальное удовольствие – необходимая составляющая нашей жизни и целостности. Первый шаг на пути возвращения своему телу права наслаждения – полюбить себя такой, какая вы есть».

### **Об авторах**

Мантэк Чиа – самый известный в мире учитель даосских искусств – от тайцзи до даосской сексуальности. Он автор и соавтор нескольких десятков книг о цигуне, сексуальных практиках и медитации, создатель системы, известной под названием «Вселенского Дао», основатель и директор Центра целительного Дао в Нью-Йорке.

Мантэк родился в Бангкоке (Таиланд) в 1944 году. С самого детства мальчик изучал даосский образ жизни и осваивал другие учения. В шесть лет буддийский монах научил его медитации, затем он постигал айкидо, йогу, тайцзицюань и тайский бокс. Позже в течение двух лет Мантэк исследовал западную анатомию и медицину, чтобы лучше понять физиологические механизмы, лежащие в основе целительной энергии.

Первую школу Универсального целительного Дао Мантэк основал в Таиланде в 1974 году после систематизации знаний о даосизме и дополнения их знаниями из других систем. Сейчас он живет Таиланде и ежегодно посещает другие страны мира, чтобы обучать практикам Целительного Дао.

Рэйчел Карлтон Абрамс, доктор медицины, – практикующий семейный врач, специализирующийся в области альтернативной медицины, а также здоровья и сексуальности женщин.

# Содержание

Предостережения	8
Предисловие	9
Слова благодарности	14
Введение	17
Даосские секреты сексуальности	22
Глава 1	28
Краткий тест на сексуальность личности	32
Сексуальность	32
Телесный комфорт	36
Сексуальное прошлое	41
Характеристика партнера	48
Конец ознакомительного фрагмента.	54

**Рэйчел Карлтон Абрамс  
Мульти-оргазмическая  
женщина. Как любая  
женщина может  
испытать максимальное  
удовольствие, быть  
здоровой и счастливой**

Mantak Chia

Rachel Carlton Abrams

THE MULTI-ORGASMICWOMAN

Discover your full desire, pleasure, and vitality

© 2005 by Mantak Chia and Rachel Carlton Abrams, M. D.

© ООО Книжное издательство «София», 2015

\* \* \*

*Читать эту книгу – все равно что сидеть  
рядом с подругой – доктором медицины, которая*

*специализируется на сексуальном здоровье женщины и знает все о древнем искусстве даосской сексуальной практики. Благодаря ее простым указаниям многие женщины смогут обогатить свои сексуальные переживания и испытать множественный оргазм... При помощи такого руководства женщина может сама шаг за шагом исследовать, что это такое.*

*Лу Пэйджет, автор бестселлеров «Как стать прекрасным любовником» и «Большое "О"»*

# Предостережения

Практики, предлагаемые в этой книге, *очень действенны*. Их использование поможет вам значительно улучшить состояние здоровья, а также свою сексуальную жизнь. Однако, если ваше здоровье существенным образом нарушено, проконсультируйтесь, пожалуйста, с врачом. При высоком кровяном давлении, больном сердце или слабой конституции техники, описанные в этой книге, следует осваивать не спеша.

Предлагаемая здесь практика *доставляет удовольствие*. Эта книга основана на реальном сексуальном опыте, который насчитывает три тысячи лет, и ее авторы хорошо понимают, сколько усилий, пусть даже приятных, требуется для того, чтобы действительно изменить свою сексуальную жизнь. Изучать сексуальные секреты – это одно, а пользоваться ими – совсем другое. Приведенные в книге техники испытывались и совершенствовались бесчисленными любовниками в лаборатории реальной жизни на протяжении нескольких тысячелетий. Мы постарались описать их как можно проще и яснее, но единственный способ получить от всего этого пользу – применять их практически.

# Предисловие

Возможно, вас удивит, почему современный доктор медицины, получившая западное образование, решила написать книгу по древним восточным, а точнее, даосским сексуальным практикам. Причина проста: как врача, меня интересует женское здоровье, а как женщину, меня потрясло то невероятное удовольствие и гармония, которые я испытала благодаря даосским техникам любви.

Впервые с даосским учением о сексуальности я познакомилась на медицинских курсах повышения квалификации, когда мой муж Дуг вместе с Мастером Мантэком Чиа работал над книгой о мужской сексуальности. Поначалу я скептически относилась к традиционным представлениям о том, что даосские сексуальные практики могут способствовать улучшению здоровья. Но они и вправду оказались самыми действенными методами сексуального исцеления и преобразования, с которыми мне пришлось столкнуться как в личной, так и в профессиональной жизни.

После поступления в ординатуру и рождения троих детей мои требования к жизни возросли, и я сама занялась изучением даосских сексуальных и энергетических принципов, предназначенных специально для женщин. Принесла огромную пользу здоровью, они повысили уровень моей энергии как в спальне, так и за ее пределами. Я очень благодарна

этим даосским практикам за ту радость и удовольствие, которыми они наполнили мою жизнь. Позднее, когда я открыла собственную медицинскую практику и стала работать семейным врачом, специализирующимся на здоровье женщин, мой интерес к даосским учениям приобрел еще и профессиональный характер. Наблюдая за разочарованием и страданиями, которые многие женщины испытывают в своей сексуальной жизни, я осознала необходимость более здорового и целостного понимания женской сексуальной энергии и удовольствия.

Моим учителем был Мастер Чиа, который изучал даосские практики с детства, занимаясь под руководством многих великих даосских мастеров, а также мастеров буддизма и йоги. Он стал основателем исчерпывающей системы даосских практик исцеления, получившей название *Универсального Дао* (раньше она называлась *Целительным Дао*). В *Универсальное Дао* входит квинтэссенция даосской сексуальной мудрости в виде уникальной системы, которая носит название *Исцеляющей Любви*. За последние тридцать лет Мастер Чиа обучил этой системе тысячи людей по всему миру. В соавторстве с моим мужем он написал книгу «*The Multi-Orgasmic Man*»<sup>1</sup>, которая предложила мужчинам более мудрое понимание своей сексуальности, приносящее им более полное удовлетворение. Затем, получив множество отзывов читателей, мы с Дугом, Мантэком и Мэниван Чиа приступи-

---

<sup>1</sup> В русском издании: «Мульти-оргазмический мужчина». – Прим. перев

ли к работе над книгой «*The Multi-Orgasmic Couple*»<sup>2</sup>, которая должна была помочь парам исследовать более глубокие возможности секса, затронутые в первой книге для мужчин. Однако вскоре я убедилась, что в книге, предназначенной для двоих, невозможно исследовать разнообразную, утонченную, мощную, а подчас и неуправляемую женскую сексуальность с той глубиной, которой она заслуживает. Из многочисленных отзывов читателей, пациентов и моих друзей мне стало ясно, что очень многим женщинам трудно принять и культивировать собственную страсть во всей ее полноте, не говоря уже о том, чтобы испытывать множественный оргазм. Я надеюсь, что эта новая книга, написанная специально для женщин, поможет вам поднять уровень наслаждения и удовлетворения жизнью до такой высоты, какой вы пока даже не представляете.

Даосское понимание сексуальности напоминает нам о том, что наша жизнь может быть по-настоящему здоровой, динамичной и содержательной лишь тогда, когда мы свободно пьем из источника своей всеобъемлющей страсти и жизненной силы – в том числе и своей сексуальной энергии. Сексуальная энергия – это не «излишняя роскошь», а основной источник энергии, родник, который, если его совершенствовать, дарит немыслимую силу и наслаждение. Простые практики научат вас разумнее использовать энергетические ресурсы собственного организма. Вы сможете усилить и раз-

---

<sup>2</sup> В русском издании: «Секреты любви. Гармония в паре». – *Прим. перев.*

вить свою способность испытывать оргазм, а затем использовать свою сексуальную энергию и получаемое удовольствие как источник радости и свежих сил во всех областях своей жизни.

Соавторами изложенных здесь идей и упражнений являются даосский мастер и западный доктор, однако книга написана от первого лица. Мы считаем, что это больше соответствует той откровенности и интимности, которая уместна при раскрытии столь личной и глубокой темы, как сексуальность. Оставаясь врачом и ученицей Дао, я все же надеюсь, что вы сумеете увидеть во мне просто друга и спутника в своем путешествии к тому состоянию, в котором вы испытаете полную силу своей страсти, удовольствия и жизненной энергии.

Я включила в книгу также рассказы своих пациенток и учениц о том, как даосские сексуальные практики привели их к более полному удовольствию и удовлетворению.

Уделяя время исследованию сферы своих чувственных наслаждений и высвобождению своей сексуальной энергии, вы делаете бесценный подарок себе и всем, кто присутствует в вашей жизни, – не только партнеру, если он у вас есть, но и каждому, о ком вы заботитесь и кто заботится о вас. Чем больше вы будете удовлетворены сексуально, эмоционально и духовно, тем больше энергии и радости вы сможете дать другим людям.

Эта книга написана для того, чтобы помочь вам лучше по-

нять свою страсть и полнее задействовать тот потенциал, который позволяет испытывать сексуальное и личное удовлетворение каждой женщине.

*Рэйчел Карлтон Абрамс*

*декабрь 2004 г., Санта-Круз, Калифорния*

# Слова благодарности

Мне хотелось бы выразить признательность всем тем замечательным женщинам, которые делились со мной своими переживаниями и проблемами на семинарах, в личных интервью, а также в моей клинике. Именно эти рассказы вдохновили меня на то, чтобы начать преподавание, и наполнили эту книгу уникальными идеями и юмором. Особая благодарность женщинам из утренней воскресной группы за их любовь, веселый смех и готовность испытывать на себе почти все что угодно. Большое спасибо также Хезер, Виктории, Молли и Чарлее за их бесценное (и беспощадное) редактирование, советы и поддержку. И я не знаю, как бы я закончила всю подготовительную работу без энергичной помощи Джанет.

Мне очень хочется поблагодарить инструкторов *Универсального Дао*, которые обогатили эту книгу своей мудростью и бесценным опытом, – Анджелу Ву, Дену Сэйксер, Ли Холден, Марсию Кервит, Рейвен Кохан, Сарину Стоун, Сайду Дезилетс и Сомию Комер, а также многих других, много лет работавших над упрощением и совершенствованием представленных здесь упражнений.

Я хочу поблагодарить нашего талантливого агента, Хайде Ланге, чье воодушевление склонило меня написать эту книгу. Большое спасибо нашим редакторам из «Rodate Press»:

Стефани Тэйд, за ее огромный энтузиазм и поддержку, и Дженнифер Кушнир, за ее обстоятельную редакторскую работу и неослабевающее стремление сделать книгу качественной – такой, какой она и получилась. Я также приношу свои благодарности первоклассной рабочей команде «Rodate», которая немало потрудилась для того, чтобы эта книга имела успех и спрос во всем мире.

Но самое главное, я хочу поблагодарить свою семью: своих детей, Джесси, Кейлу и Илайну, за их терпение на протяжении сотен часов, ушедших на написание книги, а также за постоянное выражение одобрения; сестру Лизу – за ее рассудительный голос, звучавший в моей голове и моем сердце, когда дела шли не так, как надо; папу, который любит меня, несмотря ни на что; и маму, моего ангела-хранителя (разве существуют слова благодарности, которых было бы достаточно?), за ее постоянную помощь мне и моей семье в моменты, когда мы оказываемся в плену обстоятельств, и неизменную убежденность в том, что я способна осуществить все, что придет мне в голову. И самую большую благодарность я хочу выразить Дугласу, моей любви на всю жизнь, моему вдохновителю, лучшему редактору и главной поддержке при создании этой книги. Спасибо тебе за твою любовь, твою страсть и сотрудничество на духовном пути.

*Рэйчел Карлтон Абрамс*

Я хочу выразить свою благодарность многим поколениям даосских мастеров, передавших мне свои знания. Кроме

того, мне хотелось бы поблагодарить инструкторов *Универсального Дао* – Сарину С. Стоун, Сайду Е. Дезилетс и Юту Келленбергер, а также многих других – за их вдохновенный вклад в эту книгу. Особенно я благодарен своему соавтору, доктору медицины Рэйчел Карлтон Абрамс, за бесценную работу по систематизации и объединению этого важного, требующего деликатного обращения материала, которую она провела, трудясь над созданием этой книги.

*Мантэк Чиа*

# Введение

## Могущество наслаждения

Удовольствие, которое способна получить женщина, так мощно и опьяняюще, как ничто другое на земле. Возможно, вы пока не ощутили этого, но в вас заложен источник жизненных сил, способный преобразовать и озарить всю вашу жизнь. Мы часто думаем о сексе как о чем-то особом, не связанном с остальной нашей жизнью, но такое суждение о нем дальше от истины, чем любое другое. Наша сексуальная жизнь отражает наше здоровье, взаимоотношения и эмоциональное благополучие на самом глубоком уровне. Безусловно, то, кем мы являемся и что испытываем, влияет на нашу сексуальную жизнь. Но также верно и то, что внесение изменений в сексуальную сферу нашей жизни способно изменить и другие ее составляющие, в том числе наши взаимоотношения с людьми.

Даосизм – древнекитайская система исцеления и духовности – всегда признавал тот факт, что сексуальность является неотъемлемой частью нашего здоровья. Древние даосские врачи, оценивая здоровье человека, обязательно интересовались его сексуальной активностью. А для излечения болезней они порой предписывали занятия любовью в определенное время суток или в определенных позах. В этой книге мы

с Мантэком Чиа постарались объединить даосские знания с достижениями современной медицины, чтобы предоставить вам эффективную программу, которая поможет разжечь ваше желание и усилить сексуальное удовольствие.

Как представитель холистической (целостной) медицины, я считаю своим долгом использовать все лучшие классические и альтернативные средства, способные содействовать решению самых важных проблем, затрудняющих жизнь женщины. Мне нередко приходилось замечать, какое огромное влияние на общее здоровье и благополучие женщины оказывает качество и частота ее сексуального опыта. И я знаю, что, увы, немногие из женщин получают то удовольствие и сексуальное удовлетворение, в котором они нуждаются и которого заслуживают. Согласно опросам, четвертая часть женщин, живущих в Соединенных Штатах, никогда не испытывали оргазма, больше чем у половины он наступает нерегулярно и только одна из пяти женщин испытывает множественный оргазм.

Некоторые из нас, занимаясь любовью, ощущают самое глубокое счастье и духовное единство. Другим знакомы лишь проблески того, что возможно при полной сексуальной гармонии. Но есть и такие, чей болезненный сексуальный опыт мешает полностью раскрыть свой сексуальный потенциал. С этой книгой вы совершите путешествие, цель которого – обнаружить свою сексуальную силу и удовольствие. Она научит вас, как использовать эту силу, чтобы преобра-

зовать свою жизнь.

Руководствуясь главой 1, вы сможете разработать свой собственный план изучения, чтобы сосредоточиться на тех главах, техниках и упражнениях, которые наиболее полезны именно для вас. Читая главы 2 и 3, вы научитесь совершенствовать свое желание и уравнивать энергию. Из глав 4 и 5 вы узнаете, что мешает вам получать полное удовольствие, и научитесь приемам, которые помогут вам испытывать оргазм легче и чаще. Главы 6 и 7 научат вас распространять это ощущение на все тело, при помощи дыхания превращая его в более длительный и интенсивный множественный оргазм. Наконец, главы 8 и 9 помогут вам поддерживать свое сексуальное здоровье на протяжении всей жизни и покажут, как использовать его для эмоционального и духовного роста.

Итак, вам предстоит исследовать свою сексуальную энергию и познать «анатомию» собственных удовольствий. «Сексуальной энергией» я называю желание, страсть, или, как выражаются иногда врачи, наше либидо. Чем больше эта энергия, тем легче испытать оргазм. Даосы видят в сексуальной энергии самый мощный источник всей нашей жизненной энергии, или *ци*, отвечающей за здоровье и жизнеобеспечение человека. Если из-за ответственной работы, семейных обязанностей, финансовых проблем, плохого здоровья или вредных привычек ваша энергия истощена, накопить сексуальную энергию для таких занятий любовью, которые доста-

вили бы вам удовлетворение, гораздо труднее.

Низкая сексуальная энергия не просто затрудняет оргазм: маловероятно, что вы вообще захотите заниматься сексом. Всесторонние исследования свидетельствуют, что сегодня основная причина нежелания заниматься сексом – это усталость. Безусловно, это относится и к тем женщинам, которые приходят ко мне на прием. Из-за физического и эмоционального истощения многие из них довольно редко интересуются сексом, а когда это происходит, они не могут испытать оргазм или испытывают его нерегулярно. Даосские практики, которым мы с Мантэком Чиа будем обучать вас в этой книге, помогут вам научиться извлекать энергию и вдохновение из желания, возникающего в вашем собственном теле.

Как знаток разнообразных традиционных и альтернативных средств в этой области, я считаю, что даосские сексуальные практики, называемые *Исцеляющей Любовью*, – единственное средство, способное помочь женщинам с низкой энергией и слабым либидо получать удовлетворение от занятий любовью, испытывать множественный оргазм и увеличить жизненные силы в целом. Кэрол, 44-летняя медсестра из Питтсбурга, так описала свои впечатления от этой практики: «Я начала заниматься практикой Исцеляющей Любви несколько месяцев назад, и я не могу вспомнить, когда в последний раз ощущала такую бодрость. Я чувствую себя такой женственной и соблазнительной! Даже мои подруги стали замечать, что у меня изменился цвет лица. У меня поро-

зовели щеки!» Женщинам, обладающим высоким уровнем сексуальной энергии, практика *Исцеляющей Любви* поможет направлять эту энергию в соответствии со своими пожеланиями, превратив ее в источник жизненных сил в самом широком смысле.

Конечно, *Исцеляющая Любовь* считает оргазм важным источником радости, энергии и здоровья женщины, однако она не игнорирует и других составляющих сексуального опыта. Предлагаемые в этой книге практики позволят вам получать удовольствие до, во время и после оргазма. Вы узнаете, что оргазм не является целью секса. Это лишь один из острых моментов вашего путешествия в мир личного удовольствия и раскрытия.

Как я уже говорила, это путешествие включает в себя исследование «анатомии удовольствия», то есть подробное изучение конкретных чувственных реакций вашего тела, всего того, что вас возбуждает. Из глав 4–7 вы узнаете, как можно усиливать свое наслаждение во время оргазма, переходя от одного пика к другому. Вы узнаете, где находятся ваши уникальные «горячие зоны», и научитесь использовать многие новые и древние техники как из западных, так и из восточных традиций, чтобы направлять себя к получению удовольствия. Каким бы ни был ваш опыт в области оргазма, предлагаемые нами техники и упражнения помогут вам существенно его обогатить.

# Даосские секреты сексуальности

Даосизм является основой китайской философии и медицины. Это всеобъемлющая физическая и духовная система, помогающая людям достигать своего наивысшего потенциала. В Китае даосизм, пожалуй, наиболее известен как основа традиционной китайской медицины, которая включает акупунктуру, фитотерапию, питание, массаж, энергетическую медитацию (*Цигун*) и боевые искусства (*Тайцзи-цюань*). Система *Универсального Дао* разработана Мантэком Чиа для обучения даосским техникам медитации и физическим упражнениям, предназначенным для уравнивания тела и повышения жизненной энергии, или *ци*. Важнейшей частью этой системы являются сексуальные практики, или *Исцеляющая Любовь*.

Китайский термин *ци* означает жизненную энергию – силу, порождающую жизнь. Само это слово переводится по-разному: энергия, воздух, дыхание, ветер, жизненная эссенция. В этой книге я называю *ци* энергией, поскольку в английском языке это слово лучше всего передает смысл этого понятия. Однако *ци* не является эквивалентом энергии: это нечто более тонкое, сродни той силе, которая стоит за всей жизнью и движением. В мире существует 49 культур, в том или ином виде признающих концепцию *ци*: у японцев это *ки*, на санскрите – *прана*, в Тибете – *лунг*, на языке индейцев

племени сиу – *нейятонейях*, на языке калахари кунг – *нум*, а на иврите – *руах*.

Западная культура с ее аллопатической медициной, которую часто называют обычной или традиционной, – одна из немногих культур, в которой отсутствует подобное понятие, хотя и признается роль энергии на молекулярном уровне. Западная медицина очень эффективна при лечении острых заболеваний и травм. Однако ее возможности в области лечения хронических заболеваний весьма ограничены, и я убеждена, что это связано именно с отсутствием понятия жизненной силы в нашей культуре. Наша медицина только начинает осознавать то, что даосам известно уже более 2000 лет: направляя поток своей жизненной силы, своей *ци*, человек может улучшить состояние своего здоровья и повысить собственную жизнеспособность. Одним из методов управления жизненной силой является акупунктура – даосская традиция лечения, использующая тонкие иглы для направления потока *ци* в человеческом теле. В прошлом десятилетии стандартизированные клинические испытания уже продемонстрировали эффективность применения акупунктуры для большого количества заболеваний. Традиционной медицине даже удалось объяснить некоторые из процессов, происходящих в теле при движении *ци*. Так, доказано, что акупунктура корректирует такие тонкие процессы, как течение крови, выделение гормонов, активизация нервной и иммунной систем.

Не волнуйтесь, мы *не* предлагаем вам применять акупунк-

турные иглы в своей сексуальной практике. Контролировать течение *ци* в своем теле, получая пользу для здоровья, можно и без использования игл. В этом вам помогут простые упражнения на концентрацию и дыхание, предлагаемые в этой книге. Эта древняя эффективная практика активизации и облегчения течения *ци* называется *Цигун* и широко используется по всему Китаю, а в настоящее время и в Соединенных Штатах. Сексуальную практику *Исцеляющей Любви* я часто называю «*Цигун для спальни*».

Как только вы научитесь осознавать свою *ци*, вы поймете, что замечать и чувствовать ее довольно легко. Попробуйте сделать простое упражнение. Энергично потрите ладонью о ладонь, пока не почувствуете тепло. А затем медленно разведите ладони на расстояние около двух с половиной сантиметров. Вы почувствуете между ними «нечто», ощущаемое как давление, тепло или покалывание. Это и есть энергия *ци*, проходящая между вашими ладонями.

Повышая и приводя в движение свою *ци*, вы сможете также воздействовать на свою сексуальную энергию, или *цзин-ци*. Именно эта способность расширить и активизировать сексуальную энергию позволит вам увеличить удовольствие и усилить оргазм. Благодаря всему этому вы получите немало дополнительной энергии и «вне спальни» – для своей повседневной жизни.

Приведенные в настоящей книге практики *Исцеляющей Любви* усовершенствованы Мантэком Чиа и рассчитаны

на 30 дней занятий. Я настоятельно советую вам постараться выполнить все, описанное здесь. Однако цель этой книги *не* в том, чтобы научиться правильно выполнять все упражнения. Мы надеемся, что вы проверите эти техники и приспособите их для себя таким образом, чтобы ощущать небывалое удовольствие, когда ваша жизненная сила, ваша сексуальная энергия движется по вашему телу, и научитесь использовать эту энергию, получая максимальное удовлетворение от жизни. Чтобы добиться этого, вы должны осознавать свою ответственность. Возьмите из даосских практик все, в чем вы нуждаетесь, добавьте все, что сочтете нужным, и пусть они по-настоящему станут *вашими собственными практиками*. Цель выполнения этих практик не в том, чтобы стать специалистом-даосом, а в том, чтобы в полной мере стать тем, кто вы есть.

Даосские практики ориентированы на естественную энергию вашего тела, они безопасны, если выполняются уравновешенно и с любовью. Я научу вас техникам *Внутренней Улыбки* и *Целительных Звуков*, которые развивают любовь к себе и помогают очистить энергию. Эти упражнения улучшат *качество* вашей *ци*, тогда как сексуальная практика поможет увеличить *количество* *ци*. После освоения *Внутренней Улыбки* и *Целительных Звуков* вероятность возникновения трудностей с сексуальными практиками значительно уменьшается, так как *ци* очищается и ее течение становится более ровным.

В своей книге я постоянно даю подробные объяснения и советы, чтобы выполнение каждой из техник всегда было приятным и эффективным для вас. Но поскольку тело и опыт каждой из нас неповторимы, могут возникать индивидуальные трудности при выполнении тех или иных элементов практик. Поэтому в книге я предлагаю подробное «руководство по устранению неисправностей», в котором рассмотрены все наиболее распространенные проблемы – от «я не могу почувствовать свою *ци*» и до «моя *ци* не дает мне ночью уснуть». Если же по какой-либо причине у вас возникнут серьезные трудности, возможно, вы захотите обратиться к инструктору по *Исцеляющей Любви*. Сотни таких инструкторов работают во многих странах Северной Америки и Европы.

Не бойтесь сочетать предложенные в этой книге рекомендации и практики таким образом, чтобы они лучше соответствовали вашим потребностям и вашему образу жизни. Хотя книга учит самым разнообразным практикам, я советую вам проверить каждую, чтобы определить, какие из них являются наиболее эффективными для вас. Среди них вы найдете практики столь действенные и глубокие, чтобы заниматься по несколько часов каждый день, и достаточно гибкие, чтобы обеспечить энергией и снять напряжение в течение считанных минут. Поначалу сексуальные практики потребуют от вас определенного времени, чтобы как следует понять и почувствовать их в своем теле. Однако впоследствии вы смо-

жете плавно объединить их с занятиями любовью, что приведет к удивительным результатам: возрастет удовольствие, усилится близость, повысятся вибрации.

Независимо от того, насколько вы раскрыты в сексуальном плане, эта книга поможет вам усилить как желание, так и удовлетворение, вы сможете испытывать оргазм столько раз, сколько захотите. Мы начнем наше путешествие с короткого личного сексуального теста, что поможет вам наметить свой собственный путь.

# Глава 1

## Ваш неповторимый сексуальный почерк

Кем вы являетесь в сексуальном плане? Наши сексуальные «я» столь же красочны и разнообразны, сколь уникальна личность или отпечатки пальцев каждой из нас. На сексуальные предпочтения оказывает влияние наш предыдущий опыт, взаимоотношения, культура общества, в котором мы живем, и биохимические реакции нашего тела. Нет двух женщин, которые одинаково ощущали бы желание или оргазм. Ложные представления о том, что существует некий «правильный оргазм» или «нормальное либидо», заставляют многих женщин чувствовать себя «неполноценными». С помощью этой книги я хочу помочь вам найти *ваше* идеальное сексуальное «я». Независимо от того, кто вы и каков ваш опыт, ваше тело – такое, какое оно есть, – вполне способно получать и предоставлять вам огромное удовольствие. Цель этой книги не в том, чтобы научить ваше тело получать удовольствие, приспособившись к чужому опыту, а в том, чтобы пробудить ваше собственное естественное желание и энергию, совершенствуя вашу собственную сексуальную жизнь.

Может быть, вам нравится заниматься любовью один раз в две недели, но зато несколько часов подряд. Может быть,

вам больше подходит секс «по-быстрому» дважды в день. А может быть, вы отдаете предпочтение *самокультивации* (так даосы называют мастурбацию), которая доставляет вам такое удовольствие, что секс с партнером приятен, но не так уж необходим. Не существует «правильного» способа выражения женской сексуальности. Приведенный в этой главе краткий тест поможет вам определить, «где» вы находитесь в сексуальном плане, и уточнить черты того сексуального «я», которое вам нравится проявлять.

Тестирование такого тонкого и постоянно меняющегося свойства, как сексуальность, – задача нелегкая. Как заметила одна из моих учениц, хотя наша сексуальность так же уникальна, как отпечатки пальцев, она вовсе не так постоянна, как они! Способ выражения желания меняется на протяжении жизни и даже на протяжении недели. Поэтому этот тест – ваш снимок в данный момент. Если вы способны понять, кто вы есть в настоящем, вы сможете предпринять верные шаги к тому, чтобы стать той, какой вы хотите стать в будущем. В тех случаях, когда ни один из предложенных тестом вариантов ответа не подойдет вам полностью, выбирайте тот, который наиболее близок вашему истинному состоянию в данный момент.

Пожалуйста, не осуждайте себя за свои особенности. Конечно, легко вообразить, будто вы – единственный в мире человек, у которого есть сексуальные проблемы, но, уверяю вас, это не соответствует действительности. Мне практиче-

ски постоянно приходится обсуждать со своими пациентами трудности их сексуальной жизни. По мере того как мы взрослеем, меняемся физически и эмоционально, в нашей жизни неизбежно возникают какие-то новые задачи и трудности, *независимо от того, насколько мы искусны или уверены в себе в сексуальном плане.* Если, например, вы редко занимаетесь сексом и никогда не испытывали оргазма, то в эту минуту вы вполне можете гордиться собой: вы ведь решились прочесть эту книгу и обратиться за помощью, что, наверное, было для вас нелегко. Я надеюсь, что эта глава и книга в целом помогут вам развить интерес к тому чувственному миру, который таится в вашем теле.

Проходите тест, отмечая ответы, которые ближе всего описывают ваши ощущения и переживания. Суммируйте номера ответов и записывайте полученное в графу промежуточного итога в конце каждого раздела или на отдельном листе бумаги. Каждый раздел сопровождают обсуждения, соответствующие разным суммам набранных очков. Однако я советую вам прочитать все обсуждения, так как некоторые моменты, рассматриваемые в альтернативных вариантах, могут оказаться применимыми и к вам.

Если вы вообще не хотите проходить тест, все равно прочтите обсуждения. В них изложены «основные правила» того, как с любовью помогать себе во время нашего исследования. И помните: мы проводим этот тест для измерения, а не для оценки. Проявите любознательность и не пытайтесь

судить себя.

Ваши ответы на вопросы теста помогут установить те препятствия, которые мешают вам получать удовольствие сполна. Кроме того, они помогут мне нацелить вас на те разделы книги, которые окажутся для вас наиболее полезными. Возможно, вам будет интересно еще раз пройти этот тест после того, как вы прочтете книгу и включите некоторые из описанных в ней практик в свою жизнь. Вы увидите, с чего вы начинали и чего достигли. А чего вы могли бы достичь в будущем? Ваши возможности так же бесконечны, как и ваше воображение. Как говорят даосы, «путешествие в тысячу миль начинается с одного шага». Итак, приступим.

# **Краткий тест на сексуальность личности**

## **Сексуальность**

**I. Как часто вы занимаетесь любовью с партнером или наедине?**

1. Почти никогда.
2. Один-два раза в месяц.
3. Один-два раза в неделю.
4. Три раза в неделю и больше.

**II. Сравните частоту своей сексуальной жизни в настоящее время с тем периодом, когда вы испытывали максимальное сексуальное желание. В настоящее время частота ваших сексуальных встреч:**

1. Значительно реже, чем в период наибольшего желания.
2. Немного реже, чем в период наибольшего желания.
3. Почти такая же, как тогда.
4. Чаше, чем когда бы то ни было.

**III. Как часто (в каком проценте случаев) вы чувствуете себя удовлетворенной после занятий любовью?**

1. Реже, чем в 25 процентах случаев.
2. Приблизительно в 50 процентах случаев.
3. Приблизительно в 75 процентах случаев.
4. Почти всегда.

#### **IV. Как часто вы испытываете оргазм?**

1. Никогда или изредка.
2. Иногда.
3. Почти всегда, но множественный оргазм – нерегулярно.
4. Испытываю множественный оргазм всегда, когда захо-чу.

**Суммируйте номера всех своих ответов и внесите полученную цифру в графу промежуточного итога.**

**Промежуточный итог: \_\_\_\_\_**

*Если ваш промежуточный итог меньше 10*

Поздравляю. Эта книга – замечательное средство для того, чтобы изведать или вновь обрести сексуальное удовольствие. Не существует идеального числа «раз в неделю» для занятий любовью, которое соответствовало бы полному сексуальному удовлетворению. Наше желание заниматься любовью меняется на протяжении жизни и зависит от каждодневных переживаний. Однако каждой из нас желательно обладать каким-то уровнем сексуальной энергии и желания, что, кроме всего прочего, определяет полноту нашего само-

выражения и любви к жизни. Именно страсть и любовь к жизни определяет полноту нашего участия в ней, помогает хорошо выполнять свою работу и получать от жизни удовольствие. Чтобы полнее раскрыть свою сексуальную энергию, мы воспользуемся инструментами западной психологии в сочетании с даосскими принципами. Я советую вам подробно изучить все приведенные в [главе 2](#) упражнения и рекомендации по поддержанию внутреннего огня. Почувствовать желание и усилить его полноту помогут вам даосские упражнения *Микрокосмическая Орбита* и *Оргазмическое Вытягивание Вверх* ([глава 6](#)), а также *Овариальное Дыхание* ([глава 8](#)).

С другой стороны, отсутствие удовлетворения при занятиях любовью часто бывает связано либо с вашим партнером (см. [предпоследний тест «Характеристика партнера»](#)), либо с недостаточным пониманием того, что вам нужно для получения удовольствия. В [главе 4](#) и [главе 5](#) мы подробно обсудим, как узнать собственное тело и его реакции. Если у вас иногда возникают трудности с оргазмом, обратитесь к специальным, проверенным техникам [главы 5](#), которые помогут женщине испытать оргазм одной или с партнером. [Глава 7](#) раскроет секреты множественного оргазма.

*Если ваш промежуточный итог 10 и более*

Ваше сексуальное путешествие разворачивается, и я могу помочь вам усилить и стимулировать удовольствие. Если в

прошлом вы были способны испытывать огромное сексуальное желание, но в настоящее время оно ослабло, [глава 2](#) поможет вам понять, что блокирует поток вашей страсти. Я научу вас питать свою страсть и сохранять ее полноту на протяжении всей жизни. Если желание возникает у вас редко и всегда готово исчезнуть, начните изучать даосские практики: они помогут вам усовершенствовать свою сексуальную энергию вплоть до экстатической любви. Описанная в [главе 3](#) практика *Целительных Звуков* подготовит вас к изучению упражнений, приведенных в [главе 6](#). Если у вас бывают трудности с оргазмом, обратитесь к [главе 4](#), где обсуждаются некоторые физиологические и энергетические дары оргазма, а также те препятствия, которые мешают женщинам регулярно их получать. Если у вас нет проблем с оргазмом, можете сразу перейти к [главе 5](#) – она научит вас открывать новые «горячие зоны» своего тела. Далее, в [главе 6](#), я покажу вам шаг за шагом, как использовать свою сексуальную энергию для расширения оргазма до получения покалывающих ощущений удовольствия по всему телу, от носа до пальцев ног. Глава 7 научит вас секретам множественного оргазма и того удовольствия, которое выходит за его пределы. В ней вы найдете также несколько «практических советов» по женской эякуляции.

# Телесный комфорт

## **V. Насколько комфортно вы чувствуете себя обнаженной в обществе любовника?**

1. Предпочитаю быть полуодетой, а если раздеваюсь полностью, то выключаю свет.
2. Когда я бываю обнаженной с моим возлюбленным, я чувствую себя комфортно лишь отчасти.
3. Оставаясь обнаженной, я обычно чувствую себя комфортно.
4. Я почти всегда испытываю удовольствие, когда возлюбленный видит меня обнаженной.

## **VI. Как вы относитесь к своему телу?**

1. Ненавижу свое тело и (или) нередко подумываю о радикальных мерах (например, о хирургической операции), которые сделали бы его более приемлемым для меня.
2. Иногда я чувствую себя хорошо в своем теле, но часто критикую себя за то, как я выгляжу.
3. Обычно я чувствую себя хорошо в своем теле, но иногда критикую себя за то, как я выгляжу.
4. Мне нравится находиться в своем теле, я ценю все, что оно может чувствовать и делать.

## **VII. Насколько комфортно вы себя чувствуете, ко-**

## **гда касаетесь своих половых органов?**

1. Я прикасаюсь к ним только тогда, когда это совершенно необходимо.
2. Мне достаточно приятно прикасаться к ним, но я редко делаю это ради удовольствия.
3. Время от времени сама доставляю себе удовольствие или мастурбирую.
4. Часто доставляю себе удовольствие и наслаждаюсь, прикасаясь к себе наедине или в присутствии партнера.

**Суммируйте номера всех своих ответов и внесите полученную цифру в графу промежуточного итога.**

**Промежуточный итог: \_\_\_\_\_**

*Если ваш промежуточный итог меньше 8*

В культуре Европы, Соединенных Штатов (а теперь, пожалуй, и во всем мире) идеалы прекрасного женского тела настолько далеки от форм средней женщины, что большинству из нас кажется, что мы не выдерживаем никакого сравнения. В результате женщине довольно трудно чувствовать себя хорошо в своем теле и наслаждаться им. Кроме того, культурные и религиозные традиции, в которых воспитывалось большинство из нас, учат, что тело и связанные с ним удовольствия опасны, а мастурбировать и вовсе грешно. На самом же деле, ваше тело, *как бы оно ни выглядело*, – это бесценное сокровище, которым вы обладаете. Любое тело спо-

собно дарить и получать удовольствие. Даосизм учит нас, что тело священно и что сексуальное удовольствие – необходимая составляющая нашей жизни и нашей целостности. Первый шаг на пути возвращения своему телу права наслаждения – полюбить себя такой, какая вы есть.

Глава 5 поможет вам подробно исследовать свое тело и узнать, где расположены ваши зоны удовольствия. Пусть у вас нет никакой необходимости заниматься мастурбацией (или *самокультивацией*, как называют это даосы), эти упражнения способны принести вам немалую пользу. Они позволят вам получать удовольствие самостоятельно или научить любовника, как лучше всего это делать. Выполняя практики главы 5, вы научитесь любовному отношению и любовным прикосновениям к себе самой.

*Если ваш промежуточный итог равен или больше 8*

Любовь к своему телу и готовность разделить удовольствие – краеугольный камень экстатических занятий любовью. Даже те, кто в огромной степени наслаждается своим телом, иногда критикуют себя за то, как они выглядят или как их тело функционирует. Если бы вы всегда чувствовали себя невероятно красивой и привлекательной женщиной, как бы это повлияло на испытываемое вами сексуальное удовольствие? Как бы повлияла на него ваша уверенность в том, что ваше тело точно знает, что оно делает, и что во время полового акта вы можете расслабиться и полностью отдаться

своему удовольствию? Наше тело – бесценный дар, как бы оно ни выглядело и какие бы проблемы у него ни возникали.

В своей клинике я оказываю помощь женщинам любого возраста, с любыми формами, любым цветом кожи и могу утверждать: то, как женщина владеет своим сексуальным желанием и насколько она уверена в себе, ни в коей мере не зависит от ее тела. Многие из самых одержимых желанием (и желанных, как утверждают их партнеры) женщин обладают избыточным весом, «плоской грудью» и возрастом старше 55 лет. Недавно была исследована сексуальная удовлетворенность среди женщин, вес которых превышает норму на 20–45 килограммов. Исследование показало, что если женщина с самым что ни на есть избыточным весом тела имеет положительное представление о собственном теле, то она получает сексуальное удовлетворение и испытывает такое же удовольствие при общении с партнером, *как и любая другая женщина*. Значительное превышение веса никак не влияет на сексуальное наслаждение женщины; влияют на него *переживания* по поводу своего тела или трудности с партнером. Женщина желанна, когда она сама испытывает удовольствие и уверена, что имеет на него право. Сексуальная привлекательность определяется не типом тела, а тем, как вы двигаетесь, говорите, как вы выражаете себя, когда *ощущаете себя желанной*.

Советую вам при чтении этой книги хотя бы на время перестать критиковать свое тело. Отбросьте все критические

мысли о нем, не произносите их ни вслух, ни про себя и не делитесь ими ни с кем из окружающих. Конечно, подобные мысли не покинут вас в одночасье, но как только такая мысль появится, постарайтесь выразить одобрение тому, что она попыталась раскритиковать. Например, вы смотрите в зеркало и думаете: «Какая у меня толстая задница!» Попробуйте вместо этого найти способ похвалить ее: «Какая очаровательная, мягкая попка! Как приятно моему возлюбленному обнимать ее!» Когда мы заменяем негативные мысли позитивными (даже если делается это *с натяжкой*), мы создаем новые ассоциации. Поэтому в следующий раз, когда вы будете со своим возлюбленным (или возлюбленной), вы можете просто подумать: «Он действительно не может дождаться, когда в его руки попадет моя пышная попка». Положительное отношение к своему телу питает желание, вместо того чтобы уничтожать его. Оно помогает вам почувствовать себя имеющей полное право на то, чтобы испытывать сексуальное желание. А женщина, которая сама испытывает желание, всегда более желанна. Сила страсти заставляет ее светиться изнутри.

Если вы не решаетесь приступить к *самокультивации*, то знайте: это совершенно необходимо для того, чтобы выяснить, что вам нравится, и понять собственные сексуальные потребности. Многим из нас внушают, что только партнеру дозволено стимулировать нас сексуально. Однако возможность прикасаться к себе позволяет нам получать удоволь-

ствие независимо от партнера. Если же доставить вам удовольствие может только ваш партнер, значит, вы должны научиться управлять им, чтобы удовлетворять свои сексуальные потребности. Но вашему партнеру это вряд ли понравится. К тому же рано или поздно уровень желаний у вас и вашего партнера перестает совпадать, и каждый из вас должен иметь возможность сам удовлетворять себя, иначе не избежать конфликта. В противовес общепринятому мнению, *самокультивация* не уменьшает частоту занятий сексом с партнером. Она, как ничто другое, разжигает и поддерживает этот огонь. Как вы узнаете из [главы 5](#), прикосновение к себе во время занятий любовью с партнером – один из лучших способов добиться множественного оргазма.

## **Сексуальное прошлое**

**VIII. Моя семья воспитывала меня в сексуальном плане открыто и с любовью.**

1. Это совсем не так.
2. Это так, но лишь отчасти.
3. В основном это соответствует действительности.
4. Это полностью соответствует действительности.

**IX. Моя семья устанавливала определенные границы сексуального поведения и его обсуждения, чтобы я, развиваясь сексуально, чувствовала себя в безопас-**

## **НОСТИ.**

1. Это совсем не так.
2. Это соответствует действительности лишь отчасти.
3. В основном это так.
4. Это полностью соответствует действительности.

## **Х. В моей жизни:**

1. Меня изнасиловали или я была жертвой инцеста.
2. Я часто соглашаюсь на сексуальную близость, когда мне этого не хочется.
3. Я иногда соглашаюсь на сексуальную близость, когда мне этого не хочется.
4. Я почти никогда не занимаюсь сексом, если мне этого не хочется.

## **ХІ. Я получаю удовольствие:**

1. Лишь от немногих своих сексуальных встреч.
2. От некоторых из них.
3. От большинства из них.
4. Почти от всех своих сексуальных встреч.

**Суммируйте номера своих ответов и внесите полученную цифру в графу промежуточного итога.**

**Промежуточный итог: \_\_\_\_\_**

*Если ваш промежуточный итог меньше 9*

Наш прошлый опыт влияет на то, кто мы есть, а также на то, как мы живем в своем теле. Изучение нейропсихологических особенностей личности начинается именно с оценки того, каким образом ее прошлый эмоциональный и физический опыт влияет на те ощущения, которые тело испытывает в настоящее время. Хорошо известно, что женщины, пережившие такую травму, как изнасилование или инцест, занимаясь сексом, часто не чувствуют себя в безопасности и эмоционально отсутствуют. Существует также немало доказательств того, что такие женщины чаще страдают заболеваниями половых органов – хроническими вагинальными болями, болезненными менструациями или повышенной подверженностью инфекциям. С точки зрения даосизма, при нанесении телу физической или эмоциональной травмы поток жизненной энергии в определенной области блокируется, что ведет к нарушению соответствующих функций. Например, если с детства вам внушали, что половые органы – это нечто «грязное», то негативные ассоциации могут частично блокировать поток *ци* в области этих органов.

Негативные сексуальные переживания нередко способствуют снижению желания и возникновению трудностей с оргазмом, однако все не так безнадежно. Многие из моих пациенток в прошлом пережили серьезную сексуальную травму, но благодаря собственной психологической и духовной работе они теперь в высшей степени удовлетворены своей сексуальной жизнью. Главное – осознать, что с вами проис-

ходит, и разобраться в смешанных, подчас пугающих чувствах при помощи подруг, партнера или психотерапевта. Если вы когда-либо в прошлом подверглись насилию или стали жертвой инцеста и ни с кем об этом не говорили, я советую вам обязательно обратиться к психотерапевту. Он поможет вам разобраться и в тех чувствах, которые наверняка возникнут у вас в процессе чтения этой книги. Если у вас есть близкий человек, заслуживающий доверия, очень важно поделиться с ним тем, что вы пережили. Исследование подобных переживаний – тяжелая эмоциональная работа, но она способна самым чудесным образом освободить сдерживаемую этими переживаниями энергию, в том числе и сексуальную.

На многих моих пациенток, переживших негативный сексуальный опыт, весьма благотворное действие оказала практика *Целительных Звуков*, с которой вы познакомитесь, читая [главу 3](#). Эти упражнения особенно эффективны в сочетании с практикой *Нефритового Яйца* ([глава 8](#)). С точки зрения даосов, эти практики позволяют освободиться от накопившихся в вас эмоций и энергий гнева или страха, в результате чего сексуальная энергия начинает течь свободней.

Если вы не были жертвой ни насилия, ни инцеста, но имели неудачный сексуальный опыт (например, связанный с тем, что вы делали то, чего вам совсем не хотелось), в вас могут происходить аналогичные процессы. Секс, когда он нежелателен, может оказаться болезненным или вызвать фи-

зическое или эмоциональное оцепенение. В подобных случаях ваше тело «учится» связывать стимулирование половых органов с болью, страхом или отключением эмоций. Это также препятствует притоку энергии *ци* в область половых органов, затрудняя возбуждение и оргазм. Однако этот процесс обратим, если вы сможете изменить свой выбор и линию поведения. Прежде всего, никогда не занимайтесь сексом, если вы этого не хотите. Ваше тело должно знать, что отныне все прикосновения к половым органам безопасны и вы сами решаете, когда им быть. Для вас особенно важно научиться прикасаться к себе ради удовольствия, чтобы вы могли испытать сексуальные ощущения в максимально комфортных и безопасных условиях, полностью контролируя все, что происходит. Это поможет вам перейти к упражнению *Исследование Тела*, описанному в [главе 5](#).

*Если ваш промежуточный итог равен или больше 9*

На земле трудно найти женщину, которая имела бы исключительно положительный сексуальный опыт. Но как ни тяжелы ваши переживания, разобравшись в них, вы сможете высвободить свое естественное желание и удовольствие. Если вам довелось стать жертвой насилия или инцеста, обратитесь к приведенным выше рекомендациям, но постарайтесь также вспомнить то представление о собственном теле, которое вы усвоили в юности. Считали ли вы свои половые органы «греховными» или «грязными» или просто игнорирова-

ли их? Как вы их называли? Слово «влагалище» (по-английски *vagina*. – *Прим. перев.*) произошло от латинского слова, означающего «ножны» – место, куда вводится меч (в данном случае, мужской пенис). Не странно ли, что мощный женский сексуальный центр носит название, связанное с мужчиной? К тому же вовсе не с влагалища, анатомически соответствующего влагалищному проходу, начинается описание наших половых органов. Вначале стоило бы упомянуть клитор, отверстие мочеиспускательного канала и вагинальные губы. (Более полное описание наших половых сокровищ см. в [главе 5](#).) В отличие от нас, даосы называют влагалище «нефритовыми воротами», а клитор – «черной жемчужиной». Тантрические тексты называют женские наружные половые органы «йони», что означает «священное место». Если вспомнить, что половые органы женщины являются также теми воротами, через которые человек выходит в жизнь, эти названия кажутся куда более подходящими. Как вы хотели бы называть свои половые органы? Если у вас есть дочери, то как бы вам хотелось, чтобы они относились к своим? Одна из моих коллег нежно называет влагалище «Вив». Конечно, вы не обязательно должны давать имя своему влагалищу, но вы могли бы начать думать о своих половых органах как о священном источнике, каким они на самом деле и являются.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Тантрой называются духовные и сексуальные практики индусов. Тантрические традиции включают великое множество медитативных и целительских практик. – *Прим. авт.*

Всегда полезно понять те культурные предпосылки сексуальности, среди которых мы росли. Осознав происхождение своих чувств, мы можем приступить к их изменению. Полезно было бы посекретничать с женщиной аналогичного культурного происхождения. И наоборот, послушав о сексуальном опыте представительниц других культур, вы могли бы лучше понять, что же имеет особое значение для вас. Моя подруга из мексиканской католической семьи рассказывала, что ее учили никогда не прикасаться к себе «внизу», а если она это делала, то должна была идти в церковь и исповедоваться священнику-мужчине – довольно открытое признание того, что ее половые органы предназначены для мужчины. Моя подруга-протестантка вспоминала, что у нее не было никакого слова для обозначения своих половых органов, потому что в их семье они просто никогда не упоминались (так же как никогда не обсуждались вопросы, связанные с сексом). Она усвоила представление о том, что ее половые органы порочны, как и секс в целом, и разговоров о них следует избегать. Изучение своего фамильного и культурного наследия поможет понять те чувства, которые вызывает у вас ваше тело и ваша сексуальность.

Если у вас уже есть положительный сексуальный опыт, вы обладаете бесценным даром. Если физическая близость обычно ассоциируется для вас с влечением и желанием, то вам не нужно обращаться к своему сексуальному прошлому, можно полностью сосредоточиться на настоящем. Подумайте,

майте, какой бы вам хотелось видеть свою нынешнюю сексуальную жизнь. Способны ли вы полностью отдаться своему желанию? Сколько удовольствия вы можете получать? Нет ли чего-нибудь такого, что мешает вам полностью выразить свой сексуальный потенциал? Выполняя упражнения, описанные в книге, почаще вспоминайте свои ответы на эти вопросы. Ваша способность полностью отдаться своему удовольствию и определяет возможности вашей сексуальной энергии.

## **Характеристика партнера**

**ХII. Мы с партнером (настоящим или бывшим) обсуждали нашу сексуальную жизнь открыто и конструктивно.**

1. Никогда.
2. Изредка.
3. Время от времени.
4. Регулярно.

**ХIII. Наши взаимоотношения (в настоящем или в прошлом) можно описать следующим образом:**

1. Я часто боюсь, что мой партнер причинит мне боль, и не доверяю ему свое тело или эмоции.
2. Иногда я доверяю партнеру в том, что касается моего тела и удовольствия, но все-таки боюсь, что он сделает мне

больно физически или эмоционально.

3. Обычно я доверяю своему партнеру.

4. Я полностью доверяю своему партнеру во всем, что касается моего тела и удовольствия.

**XIV. Мое поведение в наших отношениях (текущих или недавних) можно описать так:**

1. Я почти никогда не обращаюсь к партнеру с просьбами и не даю ему понять языком тела или звуков, чего я хочу от него в сексуальном плане.

2. Мне трудно сказать или показать партнеру, чего я хочу.

3. Обычно я могу сказать или показать, чего мне хочется в сексуальном плане.

4. Я почти всегда могу сказать или показать, чего я хочу от партнера.

**Суммируйте номера всех своих ответов и внесите сюда полученную цифру.**

**Промежуточный итог: \_\_\_\_\_**

*Если ваш промежуточный итог меньше 8*

Основа любых взаимоотношений – доверие, в основе же доверия лежит наша уверенность в том, что другой человек не хочет нас обидеть. Любые взаимоотношения, не только сексуальные, в какой-то момент способны привести страх и эмоциональную боль в естественный процесс вашего раз-

вития. Но если вы боитесь, что ваш партнер может *намеренно* причинить вам физическую или эмоциональную боль, то вряд ли вам удастся проявить нежность и пробудить в себе сексуальный огонь. Иногда случается, что наш партнер не заслуживает доверия, проявляя физическую или эмоциональную жестокость. Оказавшись в такой ситуации, попросите доброго совета у друзей, родственников или психотерапевта. Жизнь под страхом физического или эмоционального оскорбления мешает вашему росту не только в сексуальном плане, и если вы не хотите расстаться с этим человеком, вы оба должны попытаться найти другой способ общения.

Иногда мы не доверяем своему партнеру не потому, что он не заслуживает доверия, а потому, что мы *утратили способность доверять* ему из-за прошлых обид. Каждой из вас приходилось переживать эмоциональные или физические травмы, нанесенные другими людьми, будь то предавшая вас подруга, унизивший вас брат или сестра или отвергнувший вас любовник. Однажды «обжегшись», не мудрено стать эмоционально осмотрительной, защищая себя от новой боли. Однако в интимных отношениях эмоциональная бдительность мешает близости, необходимой для того, чтобы соединиться с любимым и полностью отдаться страсти. Если у вас есть какие-то опасения, лучше всего открыто обсудить с партнером свои страхи и объяснить, что вам нужно, чтобы расслабиться и полностью довериться ему.

Джин скоро исполнится шестьдесят. Ее муж, Чарли, все-

гда любил ее и тянулся к ней, но, когда они выходили на улицу, часто обращал внимание на других женщин или заводил о них разговоры. В свое время мать Джин вечно критиковала ее за то, как она выглядит, так что, сравнивая себя с другими женщинами, Джин всегда смущалась из-за своей внешности. Считая себя недостаточно привлекательной, Джин отказывалась быть при муже обнаженной или сексуальной. Чарли же чувствовал себя отвергнутым любовником и злился из-за неудавшейся сексуальной жизни. Джин боялась, что ее муж найдет другую женщину, более привлекательную, и это отгораживало ее от мужа. Он в свою очередь воздерживался от проявлений любви, в которых она так нуждалась. В результате их брак оказался под угрозой. Если бы они так и продолжали «защищаться» от мнимых взаимных «атак», им пришлось бы расстаться.

К счастью, им обоим хватило мужества выразить свои страхи и рассказать друг другу, в чем они нуждаются. Они признали, что любят друг друга и хотят, чтобы их брак был настоящим, что положило начало восстановлению доверия. Джин попросила, чтобы Чарли в ее присутствии не смотрел на других женщин и не говорил о них и чтобы он словом и делом подтверждал свое влечение к ней. Чарли же попросил Джин быть с ним более ласковой и восстановить сексуальные отношения. Эта взаимная откровенность помогла им понять страхи и потребности друг друга и подняла их брак на новую высоту: никогда прежде их сексуальные игры не были столь

интимными и не доставляли обоим такого удовлетворения.

Обдумайте свои нынешние взаимоотношения с близким человеком. А если такой человек не один, выберите того, кто для вас важнее других. Что удерживает вас от полной близости? Можете ли вы обсудить это с ним или с нею? Что вам нужно от него или от нее, чтобы проявлять любовь и нежность во время сексуальной близости? Как вы поймете из этой книги, ваша сексуальная жизнь неотделима от всей остальной жизни. Увеличивая свою сексуальную энергию, вы усиливаете эмоциональную сторону всего, что происходит в вашей жизни. Совершенствуя свою сексуальную практику, необходимо проводить эмоциональную работу с партнером.

Если вы просто стесняетесь обсуждать вопросы, связанные с сексом, рискните попросить партнера о том, чего вы хотите. Если вам трудно об этом говорить, напишите письмо. Как вы думаете, какой будет реакция вашего партнера, если вы попросите *о том, чего вам хочется* в сексуальном плане? Конечно, он может испугаться, что не сумеет делать то, чего вы хотите. Но скорее всего, ваш партнер испытает большое удовлетворение, узнав об истинных эротических потребностях своей возлюбленной. Если вы откровенно, с любовью и терпением объясните свою просьбу, вы обязательно получите то, что вам нужно.

Если вы сами не уверены, что вам нужно для сексуального удовлетворения, определиться вам поможет [глава 2](#), а

с помощью [главы 5](#) вы (и, если захотите, ваш партнер) сможете подробно изучить реакции своего тела. Но даже если вы знаете, чего хотите, идея попросить об этом своего партнера может показаться вам ужасной. В таком случае попробуйте предложить ему прочесть [главу 5](#), чтобы познакомиться со всем разнообразием сексуальных техник и проверить их вместе. Однако ничто не заменит разговора о том, что вам нравится и чего вы не получаете. Если вам трудно выразить это словами, охи и ахи, верчение бедрами или поощрение на языке жестов также могут послужить хорошим средством самовыражения. Вместо того чтобы критиковать своего партнера, постарайтесь сосредоточиться на том, чего вы от него хотите. Любой человек, когда он обнажен, чувствует себя уязвимым, независимо от того, чем он занят в этот момент.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.