

Сексуальная рефлексология Дао Любви и Секса



Мантэк Чиа и В. Ю. Вэй



СОМЯ

УДК 613.8
ББК 57.0
Ч58

Мантэк Чиа, В. Ю. Вэй
Ч-58 **Сексуальная рефлексология: Дао Любви и Секса/Мантэк Чиа, В. Ю. Вэй; Пер. с англ. Г. Пинет. — М.: ООО Издательский дом «София», 2005. — 224 с.**
ISBN 5-9550-0346-0

Мантэк Чиа, автор книг «Даосские секреты любви», «Целительная любовь», «Совершенствование мужской сексуальной энергии» и «Даосские секреты любви для двоих», в своем новом труде «Сексуальная рефлексология» раскрывает перед читателем секреты древнего восточного искусства акупунктуры, связанные с сексуальной энергией.

Автор подробно рассказывает об акупунктурных точках, воздействие на которые помогает раскрыть энергетические каналы, высвобождая энергии сексуальности и сопереживания. Всем, кто интересуется проблемами физиологической и психологической совместимости и понимает всю ценность древней восточной медицины, эта книга станет надежным помощником и советчиком.

УДК 613.8
ББК 57.0

ISBN 5-9550-0346-0

© North Star Trust, 2002
© Центр «Путь Востока», 2003
© Издательство «София», 2005
© ООО Издательский дом «София», 2005

СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРАХ	6
БЛАГОДАРНОСТИ	12
ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ	14
ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ: СЕКСУАЛЬНАЯ РЕФЛЕКСОЛОГИЯ	15
ВВЕДЕНИЕ	20
Предварительные упражнения и медитации	21
Внутренняя Улыбка и Шесть Целительных Звуков	22
Микрокосмическая Орбита	23
Исцеляющая Любовь для двоих	25
Глава I. МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ ЭНЕРГИЯ	28
Инь и Ян	30
Глава II. СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ: ДАОССКИЙ ПОДХОД	37
Сексуальность, энергия и взаимоотношения	39
История сексуальной рефлексологии	41
Глава III. РЕФЛЕКСОЛОГИЯ	43
Совместимость пениса и влагалища	44
Кольцевые мышцы	47
Упражнение для кольцевых мышц	49
Глава IV. ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ	52
Восемь целительных поз для мужчин	52
Семь целительных поз для женщин	57
Обмен энергией как сексуальная исцеляющая молитва	62
Глава V. ПОЗЫ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ	66
Позиции рук	66
Пары, занимающиеся «Исцеляющей любовью», активизируют ощущения	68
Используйте движения глаз в позах «Целительной любви»	69
Позы «Исцеляющей любви» для практик Вселенского Дао	70
Восемь целительных преимуществ поз, пробуждающих энергию	71

Глава VI. УПРАВЛЕНИЕ ЭЯКУЛЯЦИЕЙ И МЕНСТРУАЛЬНЫМ ЦИКЛОМ

Управление эякуляцией	76
Регулирование частоты эякуляции	78
Овладение методами контролируемого контакта	83
Управление эякуляцией	85
Дыхательные упражнения	86
Упражнения для ягодиц	86
Разогревание Печи (для мужчин)	88
Массаж яичников	88
Массаж грудных желез	89
Упражнения с яйцом и поднятие груза с помощью влагалища	91
Упражнение с яйцом	92
Поднятие груза с помощью Ци	94
Физические секс-упражнения	95
Встряхивание яичек и молочных желез	96
Закручивание тазовой кости и копчика (для мужчин и для женщин)	96
Секретный даосский метод мочеиспускания (для мужчин и женщин)	97
Солнечная практика (для мужчин и женщин)	98

Глава VII. СЕКСУАЛЬНАЯ РЕФЛЕКСОЛОГИЯ И ФИЗИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЧЕЛОВЕКА

Физические особенности	100
Черты лица	101
Губы	101
Глаза	105
Брови	107
Расстояние между бровями	108
Зубы	109
Линия подбородка	110
Щеки	111
Уши	111
Ягодицы	112
Нос	113
Резюме: особенности строения мужского лица	115
Резюме: особенности строения женского лица	115
Массаж лица	116
Кисти рук и пальцы	117
Мужские пальцы	118
Женские пальцы	119
Массаж рук	120
Волосы	120
Шея	121
Грудные железы	121
Женское тело	124

Глава VIII. СОВМЕСТИМОСТЬ	125
Энергия любовной близости	129
Китайская астрология	130
<i>Астрология Пяти Элементов</i>	<i>130</i>
<i>Астрология Двенадцати Китайских Животных</i>	<i>132</i>
<i>Даосская астрология Девяти Звезд</i>	<i>135</i>
<i>Совместимость с точки зрения китайской астрологии</i>	<i>137</i>
Глава IX. СЕКС-УПРАЖНЕНИЯ	139
Дыхательные секс-упражнения	141
Глубокое брюшное дыхание (для мужчин и для женщин)	142
Энергетическое дыхание (для мужчин и для женщин)	144
Секс-массаж	144
<i>Массаж яичек</i>	<i>144</i>
<i>Постукивание Жемчужин Дракона (для мужчин)</i>	<i>147</i>
<i>Растягивание пениса</i>	<i>147</i>
<i>Вращения</i>	<i>149</i>
<i>Разогревание теплыми руками</i>	<i>150</i>
<i>Сексуальная энергия и мозг</i>	<i>151</i>
ЛК-мышца и упражнения «доения»	153
Половые органы и мозг	153
<i>Ци-мышца</i>	<i>155</i>
Упражнения для Ци-мышцы (ЛК-мышцы)	156
<i>Упражнение по растягиванию яичек</i>	<i>158</i>
<i>Энергетическое доение</i>	<i>158</i>
<i>«Доение и Удержание»</i>	<i>160</i>
Глава X. ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ И ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ	162
Почки и Элемент Воды	163
Женская энергия почек	164
Массаж почек	164
Массаж ушей	165
Сердце и Элемент Огня	166
Гунфу языка	166
Массаж груди, открывающий сердце	167
Легкие и Элемент Металла	168
Массаж точек легких	168
Печень и Элемент Дерева	168
Массаж стоп	169
Селезенка	169
Массаж живота	169
Глава XI. ТАЙНОЕ ИСКУССТВО НЕФРИТОВОЙ КОМНАТЫ	171
Девять Основных Поз Загадочной Девушки	173
Тридцать мистических поз	179

Глава XII. РОМАНТИКА ЛУННОГО ГРОТА	194
Предварительная игра	198
Ласки Лунного Грота	204
Ласки Нефритового Стержня	206
Любовные игры	207
Девять основных точек любви	211
Эротический массаж	214
<i>Три фонтана</i>	215
Игра на Флейте	218
 Глава XIII. ЗАКЛЮЧЕНИЕ	 220

ОБ АВТОРАХ



Мантэк Чиа

Мастер Мантэк Чиа является создателем Международной Системы Вселенского Дао, а также директором Международного курорта и учебного центра «Сад Дао», который находится в прекрасном месте на севере Таиланда. Даосский подход к жизни был знаком ему с детства. Владение древними знаниями, подкрепленное изучением других дисциплин, позволило Мастеру Чиа создать Международную Систему Вселенского Дао, которая в настоящее время преподается во всем мире.

Мантэк Чиа родился 1944 г. в Таиланде, в китайской семье. Когда мальчику было всего шесть лет, буддийские монахи научили его медитировать, «успокаивая ум». Еще в начальной школе он начал изучать традиционный тайландский бокс. Затем Мастер Лу обучил Мантэка тайцзи-цюаню, а вскоре познакомил его с айкидо, йогой и высшими уровнями системы тайцзи.

Годы спустя, когда Мантэк Чиа был уже студентом в Гонконге, один из его сокурсников, Чэн Сюэсюэ, познакомил его с Мастером И Эном (И Юнем), который стал первым эзотерическим учителем и даосским наставником Мантэка. С того дня Мантэк Чиа начал серьезно изучать даосский способ жизни. Он научился совершать циркуляцию энергии по *Микрокосмической Орбите*, а затем, благодаря практике *Слияния Пяти Элементов*, — открывать другие шесть «особых каналов». Продолжая изучение «внутренней алхимии», он овладел такими практиками, как «Просветление *Кань* и *Ли*», «Запечатывание Пяти Органов Чувств», «Соитие Неба и Земли» и «Воссоединение Неба и Человека». Наконец Мастер И признал Мантэка Чиа достойным самому учить и исцелять.

Когда Мантэку Чиа было чуть больше двадцати лет, он занимался в Сингапуре с Мастером Мюги, который обучил его *Кундалини-йоге*, даосской йоге и «Ладони Будды». Вскоре он мог устранять блоки в энергетических токах внутри собственного тела. Кроме того, он научился передавать жизненную энергию через свои ладони и исцелять пациентов Мастера Мюги. Затем в Таиланде он изучил у доктора Муи Имваттаны *ци-нэйцзан* (массаж внутренних органов).

Позже Мантэк Чиа занимался с Мастером Чен Яолунем, который обучал его шаолиньскому *Методу Внутренней Силы*. От Мастера Яолуня он узнал и строго охранявшиеся секреты упражнений для внутренних органов, желез и костного мозга, известных как «*Нэйгун костного мозга*»*, и системы упражнений под общим названием «Укрепление и обновление сухожилий»**. В системе Мастера Чен Яолуня сочетались тайландский бокс и китайское *кунфу*.

Одновременно Мастер Чиа занимался с Мастером Пань Ю, система которого объединяла даосские, буддийские и дзэнские учения. От Мастера Пань Ю он узнал об обмене энергиями *Инь* и *Ян* между мужчинами и женщинами, а также о том, как развить «стальное тело».

Чтобы лучше понять энергетические механизмы целительства, Мастер Чиа два года изучал западную анатомию и медицинские науки. Параллельно с этими занятиями он работал менеджером в компании «Гестетнер», производившей офисное оборудование, и стал специалистом по технологии офсетной печати и копировальным машинам.

Используя свое знание даосизма и других дисциплин, Мастер Чиа начал преподавать *Систему Целительного Дао*. Со временем он подготовил других учителей, способных передавать его знание, и основал в Таиланде Центр Природного

* Другое название — «*Цигун промывания костного мозга*», или *сисуй-цзин-цигун*. — Здесь и далее прим. ред.

** Другое название — «*Цигун изменения мышц и сухожилий*», или *ицзинь-цзин цигун*.

Целительства. Через пять лет он решил переехать в Нью-Йорк, где в 1979 г. открыл Центр Целительного Дао. Живя в Нью-Йорке, Мастер Чиа продолжил изучение тайцзи-цюаня, овладевая стилем У под руководством Эдварда И.

С тех пор Мастер Чиа обучил своим техникам десятки тысяч человек по всему миру и подготовил более 1200 сертифицированных инструкторов и практикующих, которые пропагандируют его систему. Многочисленные Центры Вселенского Дао открылись в Северной Америке, Европе, Азии и Австралии.

В 1994 г. Мастер Чиа со своей семьей вернулся в Таиланд, где начал создавать Сад Дао, международный учебный центр Вселенского Дао в Чиангмае.

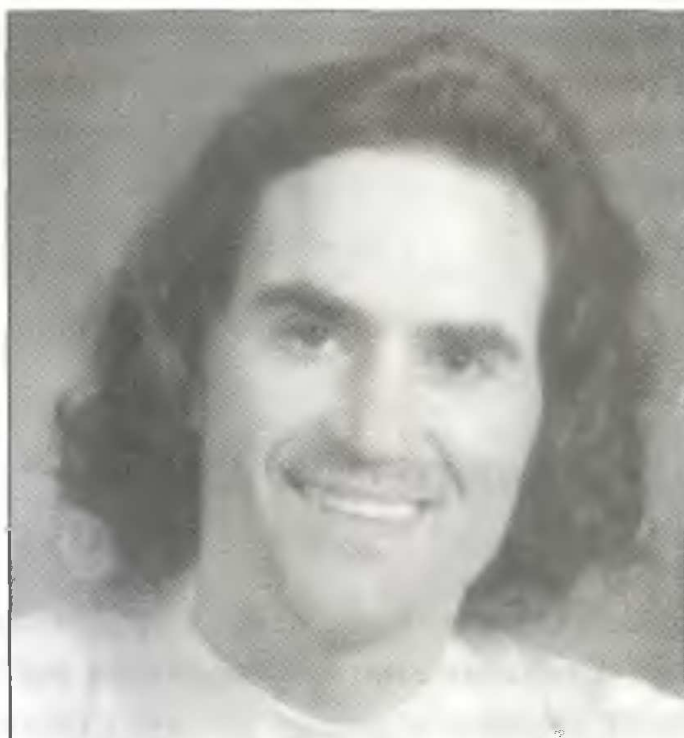
Мастер Чиа — очень теплый, дружелюбный человек, всегда готовый помочь и считающий себя прежде всего учителем. Он представляет ученикам Вселенское Дао в прямой и практической манере, причем постоянно расширяет свои знания и подход к преподаванию. Работая над своими книгами, он пользуется текстовым процессором и вообще хорошо разбирается в новейшей компьютерной технологии.

Уже опубликованы шестнадцать его книг по Целительному Дао:

- 1983 — *Awaken Healing Energy of the Tao*
- 1984 — в соавторстве с Майклом Винном: *Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy* (в русском переводе: *Совершенствование мужской сексуальной энергии* — Киев: София, 1997)
- 1985 — *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality* (в русском переводе: *Трансформация стресса в жизненную энергию* — Киев: София, 1996)
- 1986 — *Chi Self-Massage: The Taoist Way of Rejuvenation* (в русском переводе: *Ци-самомаж: даосский путь омоложения* — Киев: София, 1996)
- 1986 — *Iron Shirt Chi Kung I* (в русском переводе: *Цигун «Железная Рубашка»* — Киев: София, 1995)
- 1986 — *Healing Love through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy* (в русском переводе: *Совершенствование женской сексуальной энергии* — Киев: София, 1997)
- 1989 — *Bone Marrow Nei Kung I* (в русском переводе: *Нэйгун — искусство омоложения организма* — Киев: София, 1995)
- 1990 — *Fusion of the Five Elements I* (в русском переводе: *Слияние пяти стихий I* — Киев: София, 1995)
- 1990 — *Chi Nei Tsang: Internal Organ Chi Massage* (в русском переводе: *Ци-нэй-цзан: массаж внутренних органов: В 2 т.,* — Киев: София, 1996)
- 1993 — *Awaken Healing Light of the Tao* (в русском переводе: *Дао — пробуждение света: В 2 т.,* — Киев: София, 1995)

- 1996 — в соавторстве с Хуаном Ли: *The Inner Structure of Tai Chi: Tai Chi Chi Kung I* (в русском переводе: *Внутренняя структура тайцзи: тайцзи-цигун I* — Киев: София, 1997)
- 1996 — в соавторстве с Дугласом Абрамсом Аравой: *The Multiorgasmic Man: Sexual Secrets Every Man Should Know* (в русском переводе: *Даосские секреты любви, которые следует знать каждому мужчине* — Киев: София, 1996)
- 1999 — *Tao Yin* (в русском переводе: *До-Ин* — Киев: София, 2000)
- 2000 — в соавторстве с Дугласом Абрамсом, Рэйчел Абрамс и Мэниван Чиа: *The Multiorgasmic Couple: Sexual Secrets Every Couple Should Know* (в русском переводе: *Даосские секреты любви для двоих* — Киев: София, 2001)
- 2000 — *Cosmic Healing Chi Kung I* (*Исцеление Космосом I*)
- 2000 — *Cosmic Healing Chi Kung II* (*Исцеление Космосом II*)

Мастер Чиа считает, что для полной передачи Системы Целительного Дао потребуется тридцать пять книг. В июне 1990 г. Международный Конгресс Китайской Медицины и Цигун назвал Мастера Чиа «цигун-мастером года». Он был первым, кто получил этот ежегодно присуждаемый почетный титул.



Вильям Ю. Вэй

Вильям Ю. Вэй родился после Второй мировой войны и рос на Среднем Западе Соединенных Штатов, проходя обучение у иезуитов римской католической церкви. К изучению Дао он приступил у Мантэка Чиа в начале 80-х годов и вскоре стал старшим инструктором Вселенского Дао (специализируясь на обучении один на один). В конце 80-х Вильям переехал в «Сад Дао», где в начале 90-х стал помощником Мастера Мантэка Чиа в создании Даосского Центра Обучения. В течение 6 лет он побывал вместе с Мастером Чиа более чем в 30 странах, проводя вместе с ним занятия. Кроме того, он выполнял обязанности координатора по маркетингу и конструированию для «Сада Дао». После завершения в декабре 2000 г. строительства «Сада Дао» он становится (в зимнее время) руководителем проекта всех публикаций Вселенского Дао (координируя завершение дополнительных 35 изданий). В настоящее время, после приобретения в Южном Орегоне, США, горы с четырьмя водопадами (в конце 90-х), Вильям Ю. Вэй занят (в летнее время) завершением Даосского Горного Заповедника для личного совершенствования и практик более высокого уровня. Он написал «Жизнь в Дао», книгу, посвященную людям, не знающим о том, что следует знать о неизведанном; а также сборники даосской поэзии «Сердце Ангела», «Душа Земли» и «Горная тишина». Кроме того, он является соавтором карт Вселенской Формулы Дао, «Карты Ци» (4 набора,

содержащие более 140 формул), созданных вместе с Мастером Мантэком Чиа под псевдонимом «Профессор — Мастер Небытия». В настоящее время Вильям Ю. Вэй работает еще над 12 книгами даосской поэзии, издание которых планирует закончить в 2010 г.

Благодарности

Персонал, выпускающий серию книг Вселенского Дао, принимавший участие в подготовке и издании книги «Сексуальная рефлексология: руководство по исцеляющей любви для двоих», приносит благодарность многим поколениям даосских мастеров, которые сумели донести до нас свои знания, тысячелетиями передавая их из уст в уста. Особенно мы благодарны даосскому Мастеру И Ену за его открытость в передаче формул даосской *Внутренней Алхимии*.

Спасибо Хуану Ли за его прекрасные провидческие рисунки, иллюстрирующие эзотерические практики Дао.

Мы навсегда сохраним признательность нашим родителям и учителям за их бесценные дары. Память о них вносит радость в нашу непрерывную работу по представлению *Системы Целительного Дао*. Их вклад в представление концепций и техник Вселенского Дао, как всегда, был решающим.

Мы хотим поблагодарить также тысячи неизвестных мужчин и женщин, владеющих китайским искусством исцеления, совершенствующих многие методы и идеи, представленные в этой книге.

Выражаем особую благодарность Ли Холдену за его вклад в написание и редактирование книги, высоко ценим его труд и проведенные им изыскания. Выражаем глубокую признательность Мамо за иллюстрации, макет и прекрасную обложку книги. Мы благодарны Карен Холден и Лайзе Ямомото за редактирование и корректуру рукописи. Хотим поблагодарить также Колина Кэмпбела за его вклад в издание книги.

За иллюстрацию на обложке книги, а также разработку проекта и макета книги особая благодарность производственной группе **Thai Production Team**: Рерьюен Кеупадун, компьютерная графика; Сэйсуни Йонгйод, фотограф; Удону Дженди, иллюстратор, и Сэньему Чэизарну, главный художник.



Ли Холден — директор известного калифорнийского фитнес-клуба Los Gatos Athletic Club, где он ведет классы умственно-телесной подготовки. Ли с детства активно занимается спортом; в двадцатилетнем возрасте стал членом сборной юношеской футбольной команды Калифорнии и, как ведущий игрок побывал в Европе. Когда Ли Холден учился в Беркли, где получил степень бакалавра психологии, то принимал участие в соревнованиях уровня 1A по футболу. С 1992 г. он является сертифицированным инструктором Дао и преподавателем *Ци-Нэйцзан*, а недавно получил сертификат старшего инструктора.

Ли Холден, редактор

Предостережение

Описанные в этой книге практики уже сотни лет успешно используются последователями даосизма, прошедшими индивидуальную подготовку. Без такой подготовки читателям не следует приступать к тренировкам в области *Вселенского Дао*, так как определенные упражнения, если выполнять их неправильно, могут привести к травме или обострить существующие проблемы со здоровьем. Книга задумана как дополнение к индивидуальному обучению *Вселенского Дао* и как справочное пособие к индивидуальным тренировкам. Всякий, кто приступит к самообучению только на базе этой книге, действует на свой страх и риск.

Описанные здесь медитации, практики и техники НЕ предназначены для использования в качестве альтернативы или замены профессионального медицинского лечения. Если кто-то из читателей страдает психическими или эмоциональными расстройствами, ему следует проконсультироваться у профессионального невропатолога или физиотерапевта. Проблемы, такого рода должны быть решены до начала тренировок.

Ни *Вселенское Дао*, ни инструкторы и преподаватели не несут ответственности за последствия неправильного использования информации, содержащейся в данной книге. Если читатель делает какое-либо упражнение тщательного учета инструкций, замечаний и предупреждений, то ответственность за все последствия ложится только на него.

В этой книге не предпринимаются попытки установить какой-либо медицинский диагноз, дать рекомендации по лечению каких бы то ни было болезней, недомоганий, страданий или физических состояний.

Предварительные сведения: сексуальная рефлексология

У большинства людей слово «рефлексология» связано с представлением о массаже стоп. На Западе приняты схемы, подобные приведенной ниже, где участки стоп представляют отдельные области тела.

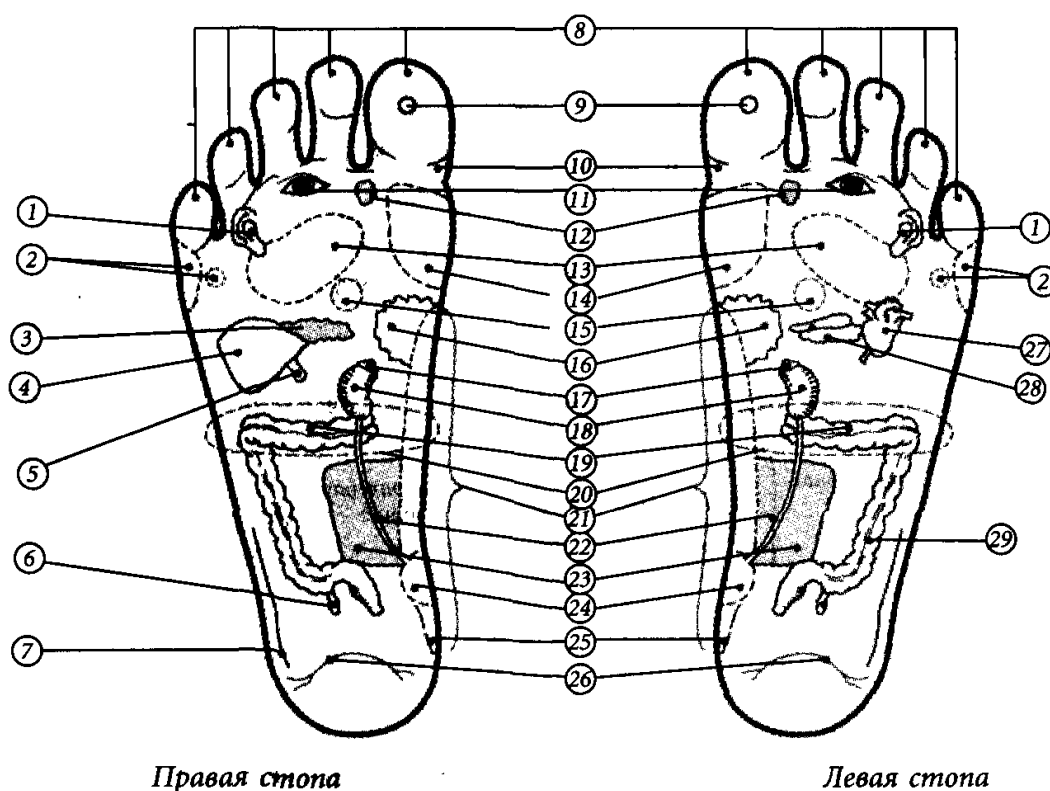


Рис. 1. Рефлексология стоп:

- 1 – ухо, 2 – плечо, 3 – поджелудочная железа, 4 – печень,
 5 – желчный пузырь, 6 – аппендикс, 7 – область таза, 8 – пазухи, 9 – гипофиз,
 10 – шея, 11 – глаз, 12 – горло, миндалины, 13 – легкие, 14 – область щитовидной железы,
 15 – солнечное сплетение, 16 – желудок, 17 – надпочечники, 18 – почки,
 19 – поперечная ободочная кишка, 20 – талия, 21 – позвоночник, 22 – мочеточник,
 23 – тонкая кишка, 24 – мочевой пузырь, 25 – половые органы, 26 – седалищный нерв,
 27 – сердце, 28 – селезенка, 29 – нисходящая ободочная кишка

Подобные схемы, безусловны не лишены смысла, потому что человеческий организм начинает развиваться из единственной клетки, содержащей отпечаток всего тела. Когда тело растет, на основании исходного отпечатка в нем появляются энергетические меридианы и отображаются основные части тела. Подобно голограмме — трехмерному изображению, в котором каждая часть содержит целое, каждая часть тела отображает все тело. Эти энергетические отображения постоянно использовались восточной медициной, а сейчас их все больше и больше признают и на Западе.

Кроме стоп, в число наиболее известных энергетических отображений входят: кисти рук, глаза, лицо, уши, язык, запястье и живот. Ниже приведены схемы этих рефлексологических зон.

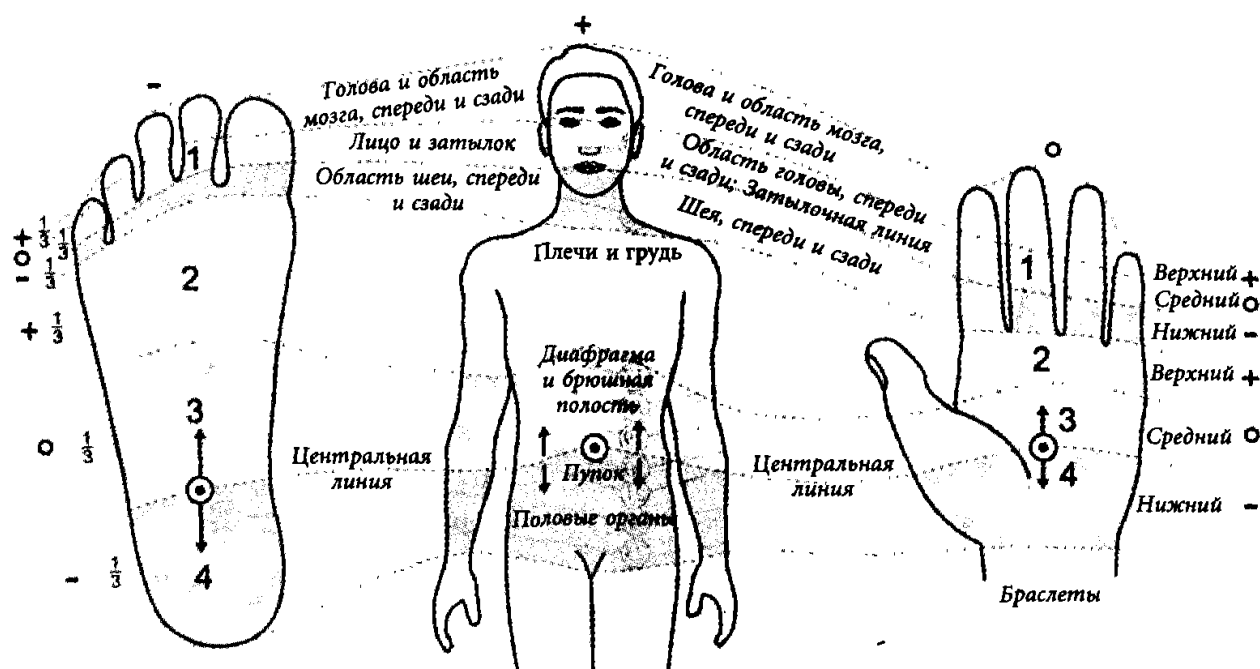


Рис. 2. Рефлексология стопы и кисти руки

Рефлексология исходит из допущения, что всем внутренним органам соответствуют рефлексологические точки на других частях нашего тела. Соответствующие точки можно найти, разделив тело на различные зоны. Органы, находящиеся в конкретной зоне, можно стимулировать, воздействуя на рефлекс зоны соответствующей рефлексологической точки. Меридианы, используемые в традиционной восточной медицине, акупунктуре и шиацу, также отображают энергетические пути тела.

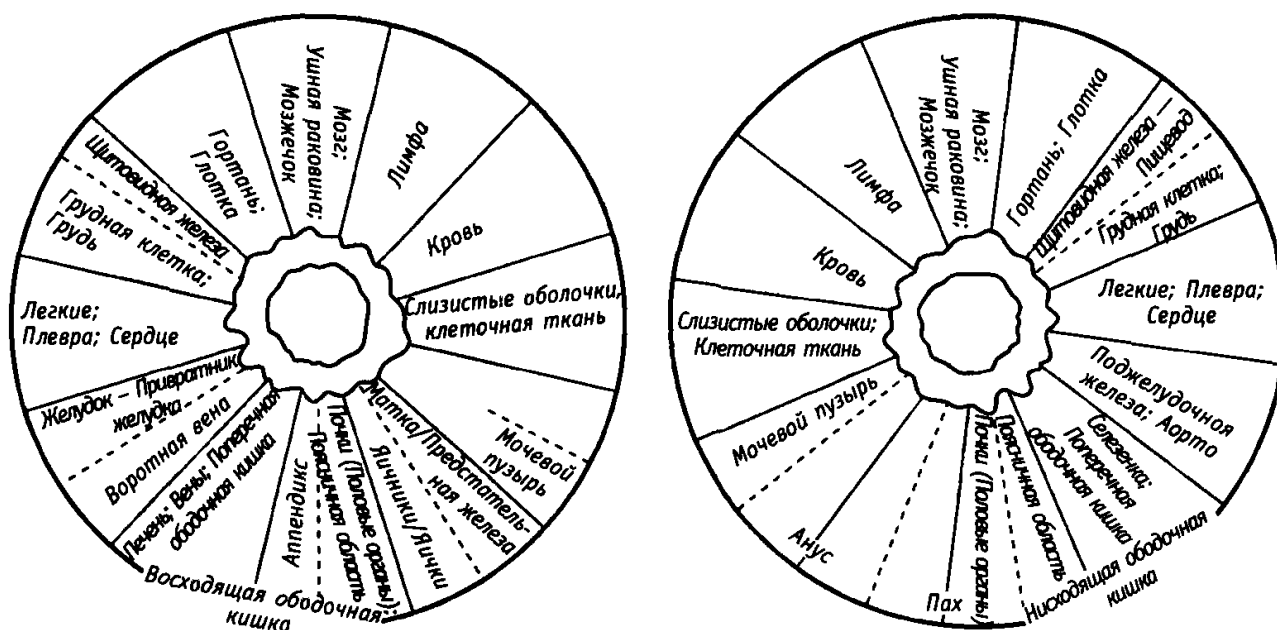


Рис. 3. Рефлексология глаза

Даосы давно поняли, что эти энергии соответствуют всему телу, и все они используются в даосском искусстве исцеления. Кроме уже упоминавшихся рефлексов, даосская литература описывает рефлекс, связанные с половыми органами мужчины и женщины. Именно эти рефлексологические зоны описаны в данной книге. Подобно тому как книга по рефлексологии стоп описывает методы массажа рефлексогенных зон, сексуальная рефлексология предлагает методы использования сексуальных рефлексологических точек во время половой близости. Такое понимание помогает использовать как индивидуальные сексуальные практики, так и практики для двоих как целебный акт.

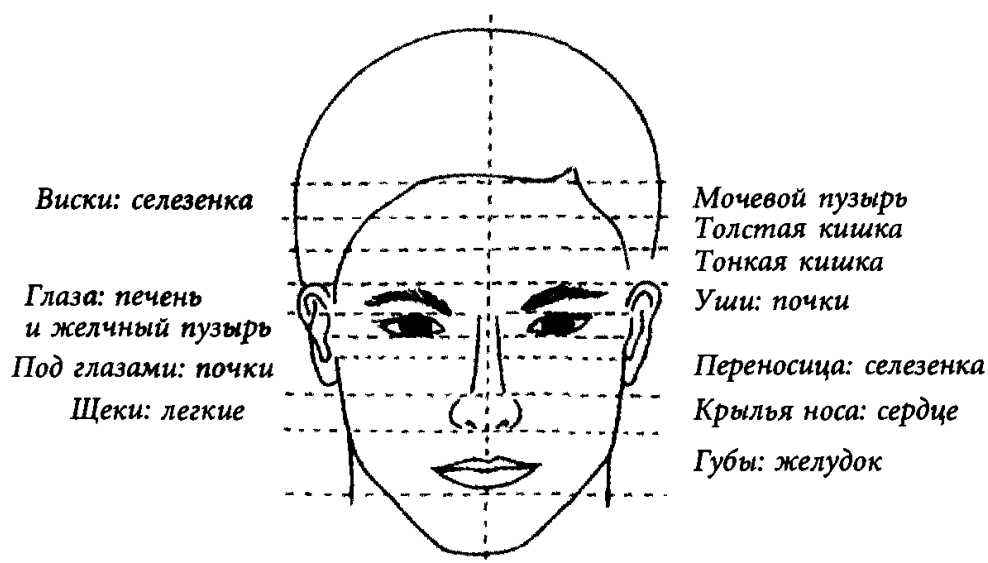


Рис. 4. Рефлексология лица

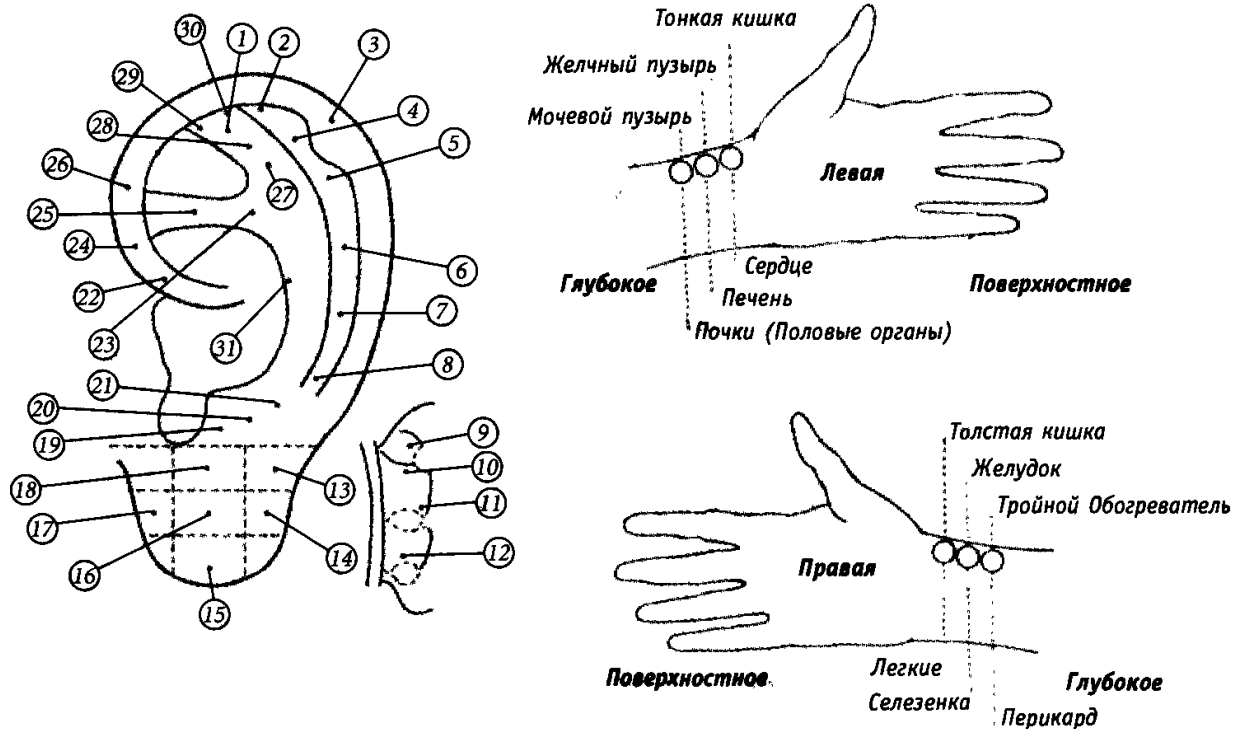


Рис.5. Рефлексология уха и запястья

- 1 – Лодыжка; 2 – Палец руки; 3 – Ян печени; 4 – Внутренний бугорок; 5 – Запястье;
6 – Локоть; 7 – Плечо; 8 – Ключица; 9 – Спинной мозг; 10 – Поясница;
11 – Средняя часть спины; 12 – Верхняя часть спины; 13 – Нижняя челюсть;
14 – Внутреннее ухо; 15 – Миндалины; 16 – Глаз; 17 – Передняя часть мочки уха;
18 – Язык; 19 – Лоб; 20 – Висок; 21 – Затылок; 22 – Нижняя часть прямой кишки;
23 – Ягодица; 24 – Мочеточник; 25 – Седалищная кость; 26 – Наружные половые органы;
27 – Таз; 28 – Колено; 29 – Пятка; 30 – Палец ноги; 31 – Грудная клетка

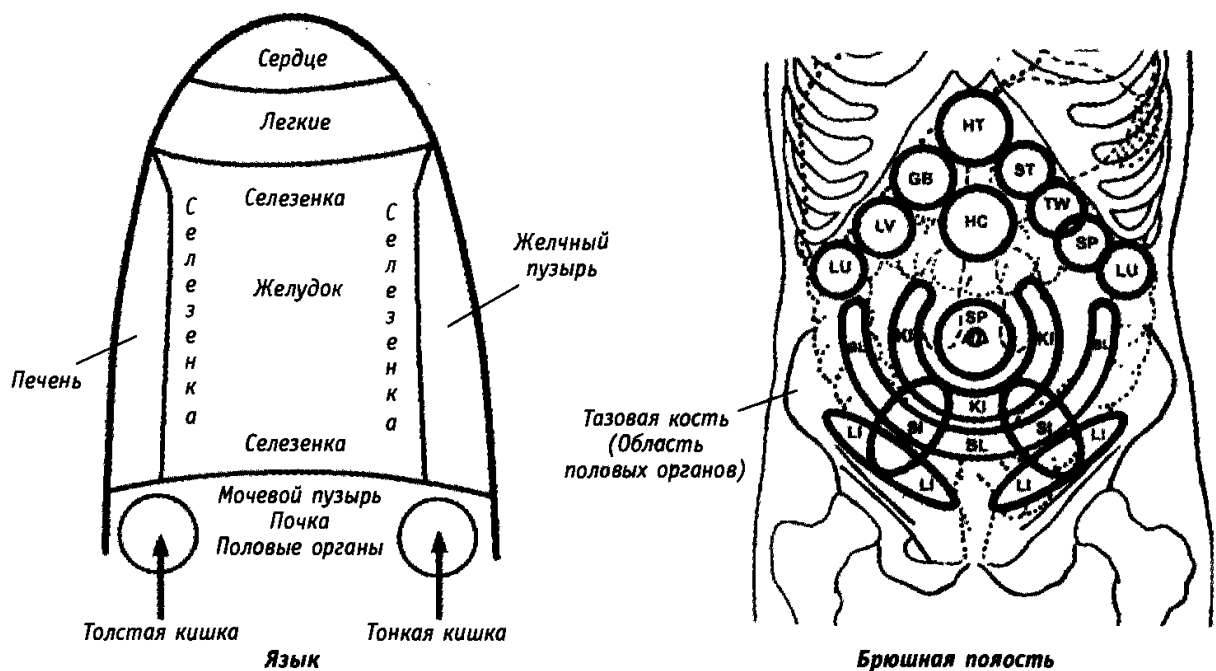


Рис.6. Рефлексология языка и живота

Таким образом, половая близость превращается в разновидность экстатической акупрессуры. Самыми мощными рефлексологическими зонами человеческого тела являются половые органы. Все тело снабжает половые органы энергией, поэтому их стимулирование стимулирует все тело. Даосы называют половую близость *Исцеляющей Любовью*, что объясняется ее глубоким целительным действием.

«Сексуальная рефлексология» включает также главу «Секс-упражнения», в которой описаны даосские упражнения, повышающие сексуальную энергию и функции, благодаря которым любовный контакт может приносить больше удовлетворения. Кроме того, сексуальная рефлексология, используя характерные особенности партнеров, может помочь определить степень их совместимости.

Поскольку для понимания сексуальной энергии необходимо иметь представление о циркуляции в теле всех энергий, в книге приведено описание даосских медитаций, включая *Микрокосмическую Орбиту*, *Внутреннюю Улыбку* и *Шесть Целительных Звуков*. Более глубокое описание этих практик можно найти в перечисленных ранее книгах Мастера Мантэка Чиа.

«Сексуальная рефлексология» очень важная книга, в которой классические даосские тексты о сексе гармонично сочетаются с современной теорией рефлексологии. Книга окажется полезной для любого человека или пары, желающих лучше понять свои сексуальные возможности, а также то, как развивать сексуальную энергию себе во благо. Это прекрасное дополнение к предыдущим работам Мастера Чиа о мужской и женской сексуальной энергии. Книга одобрена всеми учениками Центра Дао.

Джим Вуф — ученик Центра Вселенского Дао.

Введение

Сексуальное влечение, если оно неверно направлено, может стать настолько сильным и непреодолимым, что заставляет человека рисковать всем для его удовлетворения, включая репутацию и свободу. Однако преобразованная и позитивно направленная эта энергия становится мощной творческой силой в любом начинании, будь то искусство, карьера или профессия, любовные отношения или развитие сильной, неотразимой, привлекательной личности.

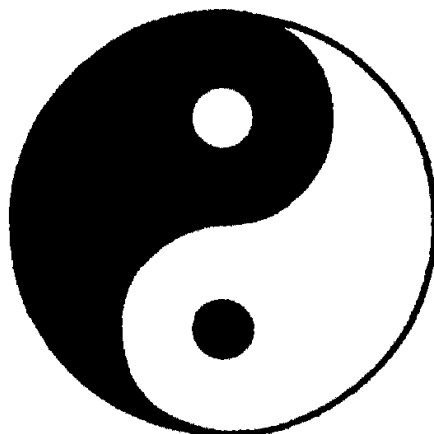
Человек — единственное живое существо, обладающее способностью с помощью своего воображения направлять сексуальную энергию, куда он захочет. Возникает только один вопрос: как это сделать? Некоторые злоупотребляют своей энергией, предпочитая негативно использовать ее, другие просто расходуют ее зря и неразборчиво, никогда не отказывая себе в удовольствии. Существует множество способов выражения сексуальной энергии, как позитивных, так и негативных. Если ею правильно управлять, такая энергия может стать бесценным сокровищем, неисчерпаемым источником радости и счастья. Она может служить инструментом для создания и поддержания оптимального состояния здоровья и жизненных сил, преобразуя заурядную жизнь в жизнь гения, превращая несчастливое, полное стрессов существование в успешную жизнь, приносящую удовлетворение. Это простая, но мощная энергия.

Вибрации ума легко усилить и активизировать с помощью множества разных стимулов. Ум легко реагирует на любовь, искреннюю дружбу, на музыку, также на страх, ревность, на наркотики и алкоголь и т.п. Однако самый сильный стимул — это желание выразить свою сексуальную энергию. Самым мощным оно становится в сочетании с любовью и остается добродетелью только тогда, когда используется мудро, с состраданием и пониманием. Вместе с пониманием приходит ответственность за использование дополнительной энергии с любовью и позитивно. Только такой путь позволяет реализовать свои возможности.

Нет ничего важнее человеческих взаимоотношений. Цель даосских практик — сделать эти отношения гармоничными во всем. Вселенная, природа и мир, в котором мы живем, существуют благодаря взаимоотношениям, связям и социальному обмену. Установление гармоничных, уравновешенных отношений — процесс, определяемый Дао как равновесие всех кажущихся противо-

положностей, мужского и женского, света и тьмы, отдыха и активности, электричества и магнетизма.

Эту гармонию и равновесие представляют даосские символы *Инь* и *Ян*. Мужские и женские энергии природы всегда стремятся к равновесию. Даосы заметили, что путь природы согласован и полон творческой, дарящей жизнь сексуальной энергии. Дождь проникает в землю, давая жизнь деревьям и цветам,



реки ласкают камни, океан накатывается на песок, а солнечный свет впитывается Землей, давая начало всей Жизни. Сексуальная энергия — творческая сила, пронизывающая Вселенную. Жизнь появляется благодаря уравниванию энергии мужской и женской, благодаря сочетанию *Инь* и *Ян*. Те же принципы применимы к человеческим взаимоотношениям. Сексуальная рефлексология помогает нам обнаружить равновесие и гармонию внутри себя и в наших взаимоотношениях.

Предварительные упражнения и медитации

Цель даосских практик — добиться гармонии со Вселенной. Первый шаг на этом пути — установление гармоничных отношений с самим собой. Это основная задача *Вселенского Дао*. Гармонизировать все наши, казалось бы, ничем не связанные составляющие — эмоции, мысли, физическое тело и духовное вдохновение — позволяют даосские техники.

Именно с помощью медитативного внутреннего путешествия даосы смогли познать себя. *Вселенское Дао* — система саморазвития и духовного совершенствования. Предварительные упражнения и медитации помогают развить внутреннюю силу и гармонию, что необходимо и для гармоничных отношений с другим человеком.

Внутренняя Улыбка и Шесть Целительных Звуков

Внутренняя Улыбка и Шесть Целительных Звуков — две медитативные техники, дополняющие *Микрокосмическую Орбиту*, позволяющие лучше сфокусироваться на уравнивании качеств нашей внутренней энергии, преобразовании негативной или непродуктивной энергии в позитивную и полезную. *Внутренняя Улыбка и Шесть Целительных Звуков* успокаивают ум, снимая эмоциональное напряжение.

С помощью *Внутренней Улыбки* и *Шести Целительных Звуков* мы общаемся с органами своего тела, соединяясь со Вселенной и направляя энергию любви ко всем органам. Такие медитации — простой способ гармонизировать и уравновесить энергию в жизненно важных органах. *Внутренняя Улыбка* представляет собой удивительную практику саморазвития. Направляя улыбку внутрь себя, мы выражаем своему телу признательность за всю ту работу, которую оно выполняет. Когда вы направляете внутрь улыбку, эффективность работы тела увеличивается.



Внутренняя Улыбка



Звук Легких



Целительные Звуки — Тройной Обогреватель

Даосы давно поняли, что все наши органы являются резервуарами энергии и информации, а также местом, где *Ци* обрабатывается, хранится и поглощается телом. Согласно даосским представлениям, средоточием сознания служит не только головной мозг, но и все жизненно важные органы. *Внутренняя Улыбка* и *Шесть Целительных Звуков* помогают начать прислушиваться к своему телу и развивать внутреннюю чувствительность. Это способ развить внутреннее единство и целостность.

Микрокосмическая Орбита

Первым шагом на пути к работе с внутренней энергией является Медитация «Микрокосмическая Орбита», которая учит чувствовать и направлять энергию, а также увеличивать ее. Она является стержневой техникой для всех других практик *Вселенского Дао*. Микрокосмическая Орбита — это основной энергетический контур, питающий все каналы и меридианы тела. Циркуляция энергии по этим каналам удаляет блокировки, активизируя большее количество *Ци*, вливая в тело новые силы. Благодаря этой практике человек учится понимать, на что похоже ощущение *Ци*, когда энергия движется через Управляющий ка-

нал (проходящий вверх по спине) и Функциональный, или канал Зачатия (проходящий вниз по передней части тела). Микрокосмическая Орбита резко повышает качество нашей внутренней энергии.

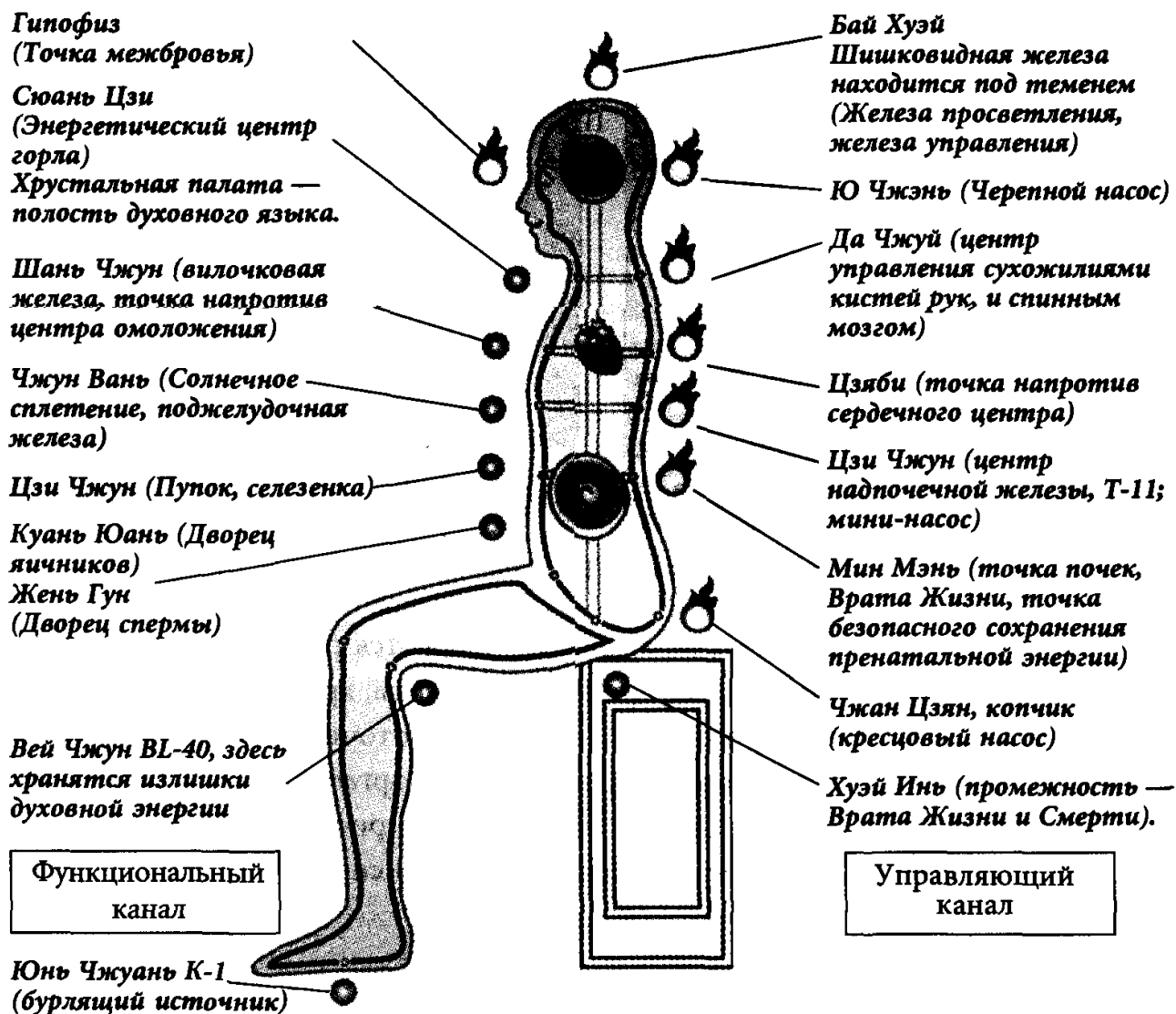
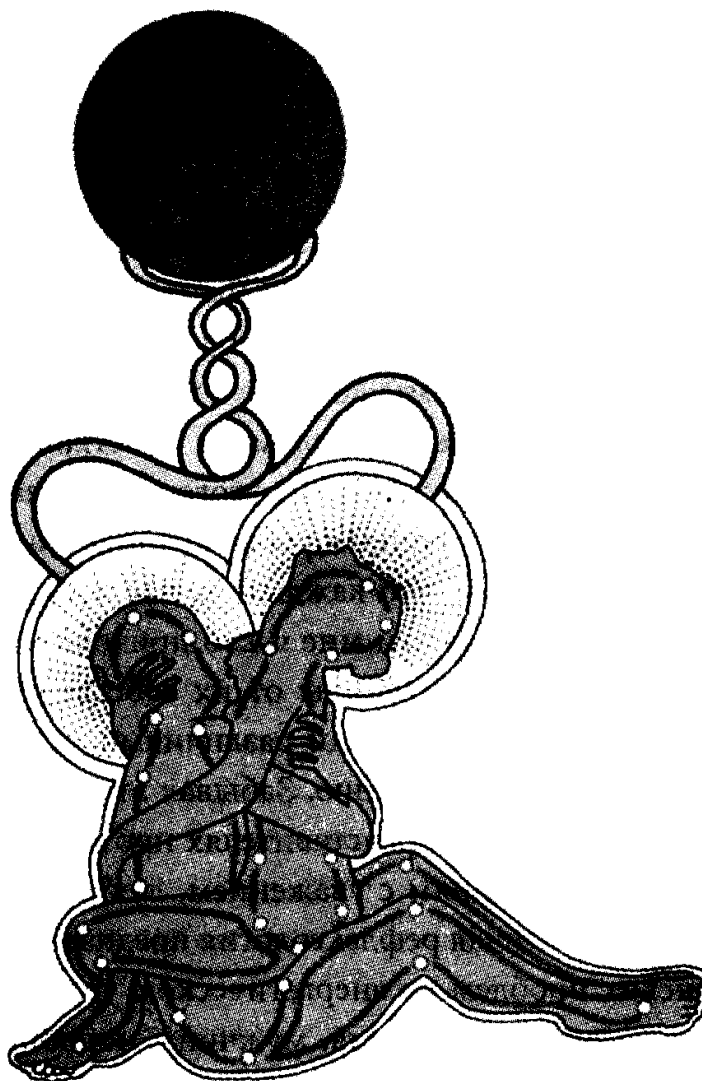


Рис. 8.56. Космическая Орбита

Исцеляющая Любовь для двоих

Практика *Исцеляющей Любви Вселенского Дао* предназначена для совершенствования сексуальной энергии. Сексуальная рефлексология — это сложная часть практики «*Исцеляющей Любви*», которая использует сексуальную энергию для оздоровления тела, ума и духа. Существуют практики для ее совершенствования в одиночку и вдвоем (с партнером). В этой книге мы собираемся рассмотреть и описать различные практики «*Исцеляющей Любви*», которые улучшат ваше здоровье, привлекая новую энергию в вашу жизнь и взаимоотношения.



ГЛАВА 1

МУЖСКАЯ И ЖЕНСКАЯ ЭНЕРГИЯ

«Ее брови подобны букету цветов; ее талия подобна рулону шелка. С нежной страстью, украдкой, она вытягивается и застенчиво, но пристально рассматривает свое тело. Сначала они поглаживают и растирают собственные изогнутые тела и ласкают друг друга от головы до пальцев ног».

По Син-Цзянь (эротическое эссе IX в.)

Важно понимать разницу между мужской сексуальной энергией *Ян* и женской сексуальной энергией *Инь*. Даосы знали, что между мужским и женским должно существовать равновесие, как между двумя половинками единого целого. Это означает, что мы должны с уважением относиться к нашим различиям и понимать, что быть разными и чувствовать по-разному вполне естественно. Если мужчина и женщина этого не осознают, между ними часто возникают разногласия. Причина борьбы, которую мы ведем со своим партнером, часто заключается в том, что каждый из нас ждет, что другой будет таким же, как он сам. От разных людей мне часто приходится слышать жалобы на партнеров, взгляды которых отличны от их собственных или они делают все «не так». Важно не бороться с этими различиями, а заставить их работать на нас, создавая равновесие и гармонию. Забывая эту истину, мы легко расстраиваемся и разочаровываемся в представителях противоположного пола. Но если относиться к этим различиям с уважением, любовь расцветает, как хорошо ухоженный сад. Сексуальная рефлексология предназначена для гармонизации мужских и женских проблем на энергетическом уровне.

С сексуальной точки зрения, мужчины подобны огню — они быстро воспламеняются и быстро наступает разрядка. Женщины же подобны воде — разогреваются медленно и дольше остаются горячими. Именно поэтому мужчины-даосы, чтобы удовлетворить женщину сексуально, используют всевозможные техники. Женщины нуждаются в эротическом стимулировании, нежных ласках и страстных объятиях. Только тогда вода, женская сексуальная энергия,

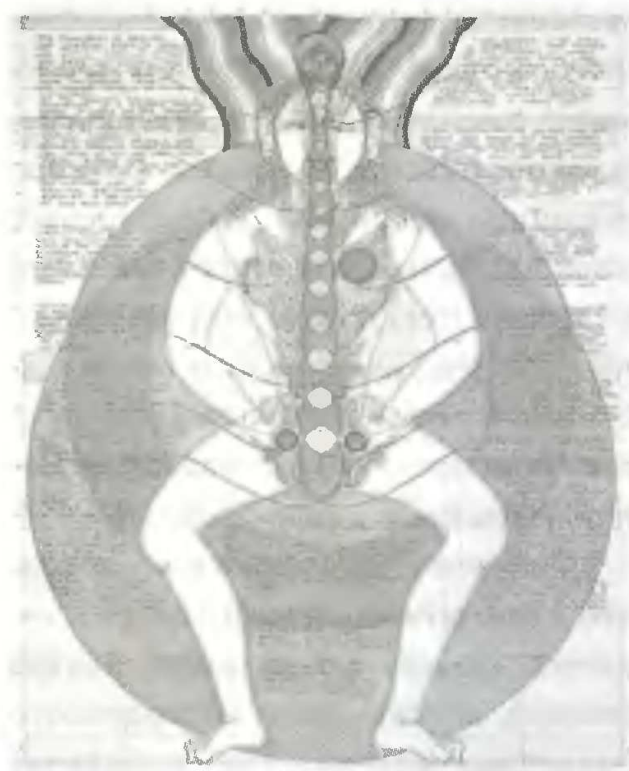


Рис. 1.1. Слияние двух Микрокосмических орбит, сексуальных и сердечных центров

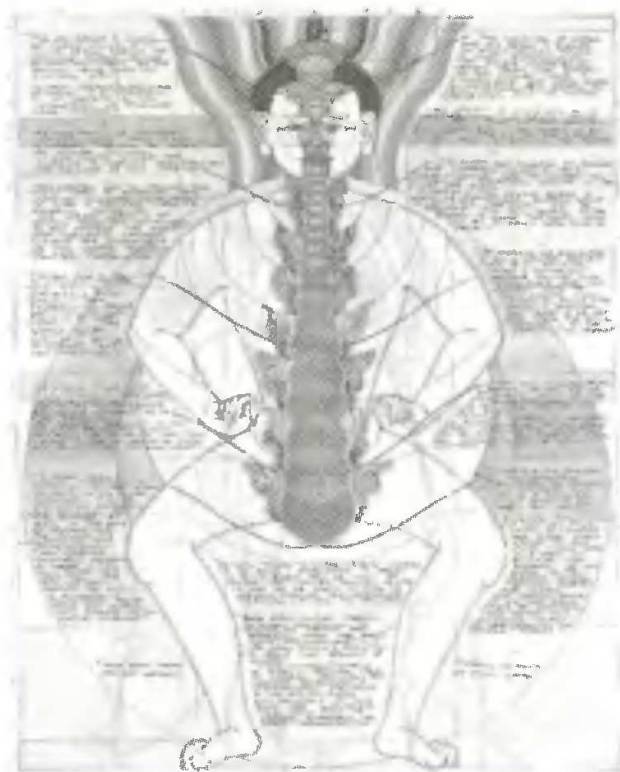


Рис. 1.2. Мужчина трансформирует сперму в Ци

вскипает и становится возможным обмен энергиями. Таким образом, даосская поговорка «Никогда не направляй свою лодку в порожистую реку» означает, что вступать с женщиной в половые сношения можно только тогда, когда она возбуждена.

Совершенство сексуальную энергию, мужчины учатся управлять эякуляцией и достигать оргазма всего тела вместо оргазма одних только половых органов. Научившись трансформировать сперму в Ци, мужчина может стать значительно лучшим любовником, более живым и энергичным, и обретет способность активизировать в сердце энергию сострадания. Женщинам совершенствование сексуальной энергии позволяет трансформировать кровь в Ци. Трансформация их сексуальной энергии непосредственно связана с менструальным циклом. Трансформация, достигаемая с помощью даосских упражнений, обуславливает изобилие энергии, уравнивает эмоции и наделяет внутренней силой. Подробное описание этих техник вы найдете в других книгах автора, даосские «Секреты любви, которые следует знать каждому мужчине» и «Совершенствование женской сексуальной энергии».

В эмоциональном плане женщины подобны огню, а мужчины — воде. Женщина очень легко выражает свои эмоции, возбуждается, плачет, бурно проявляет всевозможные чувства. Мужчине требуется больше напряжения, чтобы

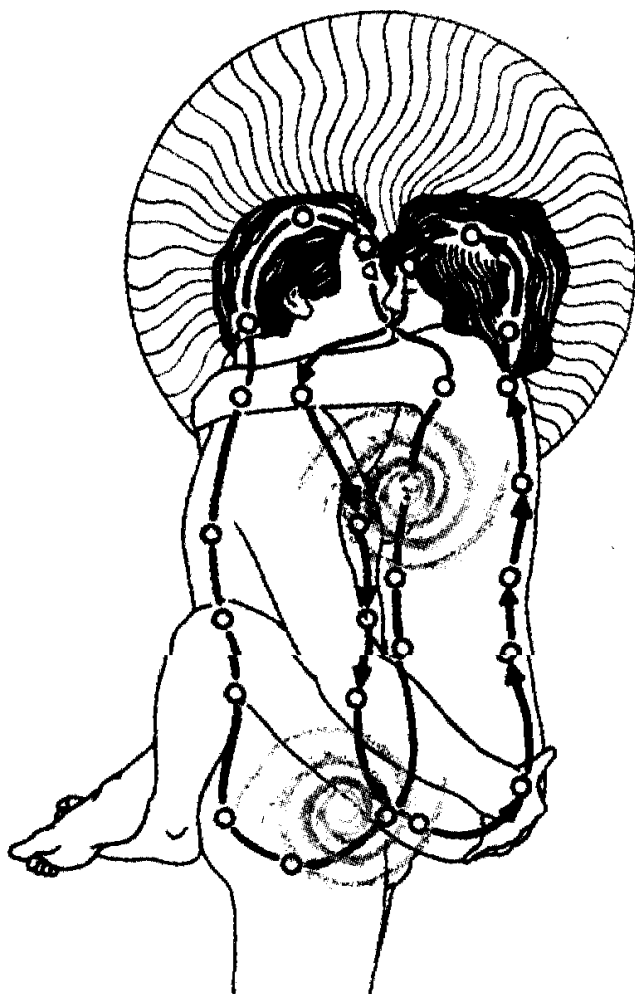


Рис. 1.3. Слияние двух Микрокосмических орбит, сексуальных и сердечных центров

установить контакт со своим сердечным центром. Таким образом происходит эмоциональное и сексуальное уравнивание мужчин и женщин. Женщина открывает и подогревает эмоциональный, или сердечный центр мужчин, а тот, в свою очередь, помогает открыть, или вносит огонь, в сексуальный центр женщины. Цель даосских практик — обеспечить эту гармонию и плавный обмен энергией.

Физически это выражается в том, что в теле мужчины выступающей является область сексуального центра (пенис), а у женщин — сердечного (молочные железы). Проецирование — это *янское*, или огненное свойство энергии. Такие особенности строения мужского и женского тел раскрывают энергетическую и эмоциональную природу мужчин и женщин, свидетельствуя о том, что женщины — *Ян* в эмоциональном плане, а мужчины — *Ян* в сексуальном плане.

Инь и Ян

Трактор (Ян) и озеро (Инь) — это поле энергий мужчины и женщины. Здесь мы говорим о противоположностях. Когда мужчина горяч, женщина холодна. Когда женщина горяча, мужчина холоден. Так возникает реальная проблема общения. Когда вы горячи, человек, с которым вы пытаетесь наладить отношения, холоден. Мужчины и женщины обладают также разным типом энергии на молекулярном уровне. Очень трудно взаимодействовать, пока вы не будете иметь ясного представления о собственном энергетическом поле и о том, как оно взаимодействует с энергетическими полями окружающих вас людей, особенно с энергетическим полем человека противоположного пола. Понимание этих процессов открывает дверь к общению, что является ключевым моментом любых взаимоотношений.

Трактор и озеро иллюстрируют то, что я понимаю под различием. Если вы направите трактор в озеро, он там увязнет. А что произойдет, если он попытается маневрировать? Он увязнет еще глубже. Так кто же сильнее, трактор или озеро? Безусловно, озеро, обладающее не только собственной энергией, но и поглощающее всю энергию трактора. В данном случае трактор представляет активную энергию, а озеро — пассивную. *Озеро* — это энергия *Инь*, или женская, а *трактор* — энергия *Ян*, или мужская. Таким образом, женщина превосходит мужчину во всех отношениях — физически, эмоционально, психологически и духовно. Физически ниже талии женщина значительно крупнее мужчины. Она может работать лучше и быстрее мужчины; живет дольше и обладает бóльшей силой; значительно лучше мужчины выдерживает боль и физические нагрузки. Строение тела женщины значительно превосходит мужское. Эмоционально она имеет дело с бóльшим количеством чувств, а ее эмоциональный центр способен вместить куда больше мужского.

Психологически женщина настраивается на свое внутреннее «Я», обладая телепатией и ясновидением. Благодаря своему физическому строению женщина больше склонна к установлению такой связи, чем мужчина. Духовно женщина более гармонична благодаря внутренней связи с собой и связи с энергией Земли, с Природой.

Смысл образа «*трактор и озеро*» в способности озера уступить трактору; и путь Дао — уступать, поскольку Дао обладает женской природой. Вы обнаружите это во всем. Всякий раз, когда вы хотите побороть что-то, вы уступаете его энергии и используете эту энергию для собственной пользы и благополучия.

Какого бы пола ни родился ребенок, он обязательно время от времени освобождается от накопившейся мочи. У мальчика все, что нужно для этого, находится снаружи, и он может все видеть. Он может видеть соответствующее приспособление и процесс мочеиспускания. Его точка зрения — внешняя, так как он фокусируется на внешнем. Но маленькая девочка, пытаясь определить, откуда появляется моча, ничего не видит снаружи. Ей любопытно узнать, что находится у нее внутри. Этот процесс постоянно повторяется, и всякий раз она ломает голову, так что в результате начинает заглядывать внутрь себя и чувствовать, что там происходит.

Поведение мужчины и восприятие — внешние. Там все в порядке. Область половых органов находится под контролем. Он становится ее знатоком. Он понимает ее и устанавливает с ней контакт. Женщина же не может установить контакт со своими половыми органами, поскольку они внутри ее тела. Она стремится заглянуть внутрь. Когда девочка становится подростком, у нее начинает формироваться грудь, и она устанавливает контакт с областью груди, а в ре-



Рис. 1.4. Мужская огненная энергия разогревает женские яйца

зультате — с сердечным центром, то есть центром эмоций и чувств. Она начинает работать непосредственно с этими эмоциями и чувствами. Все это сказывается на отношении полов к жизни: поскольку женщина устремлена внутрь себя, она все персонализирует, или все воспринимает как личное; поскольку мужчина все объясняет внешними причинами, он все обобщает, или воспринимает все как единое целое. Нетрудно заметить, что именно такой подход оказывает основное влияние на то, как они живут и как общаются друг с другом — что и приводит к разногласиям и недоразумениям.

Мужчина редко касается своей груди. Он никогда не соприкасается со

своим сердечным центром. Он никогда не соприкасается со своими эмоциями или своими чувствами. Женщина становится знатоком эмоций, а мужчина — знатоком сексуальной энергии, или энергии почек. Но они могут помочь друг другу. Примером может служить то, что я называю «кипячением яиц».

Вы кладете два яйца в кастрюлю с горячей водой, ставите кастрюлю на конфорку и зажигаете огонь. Подобно тому, как зажигается огонь, у мужчины возникает эрекция! Но женщине, чтобы разогреться, требуется время, как оно требуется двум яйцам в кастрюле. Она нуждается в предварительной игре в ласках. Она нуждается в том, чтобы ее яйца разогрелись. Яйца в теле, энергия почек должна активизироваться и быть доведена до кипения медленно. Сексуальная энергия мужчины обычно может включаться и выключаться быстро. Но как только он понимает, как работает ее энергия и обучается технике «Целительного Дао» (например, технике неглубокого введения), он начинает поддерживать ее огонь при более низкой температуре, так что он может достичь кульминационного момента, кипятя свои яйца. Когда ее яйца начинают кипеть, она достигает оргазма, но она нуждается также в медленном выходе из этого состояния. Вот почему женщины любят, чтобы их долго ласкали, удерживали, они любят часами оставаться вместе со своим партнером после завершения полового акта — им требуется время, как оно требуется для охлаждения яиц.

Самое забавное во всем этом то, что для сердечного центра необходимо то же самое, но только наоборот: женщина может включать и выключать свои эмоции с той же быстротой, с какой мужчина может включать и выключать свою энергию почек (сексуальную). Работа с чувствами в сердечном центре приносит ей массу переживаний. Она может помочь мужчине установить контакт со своими чувствами и сердечным центром. Ее ласки находят свое выражение в эмоциональной предварительной игре, они развивают и питают мужчину, так что он обретает способность установить контакт со своими чувствами. Всякий раз, когда мужчина устанавливает контакт со своими чувствами, ему нужно время для медленного выхода из этого состояния (как женщине при работе с энергией почек), чтобы остудить яйца, или сердце, чтобы он мог установить с ним контакт. Таким образом, представители обоих полов, понимая, что представляют собой их энергетические поля и как они взаимодействуют, могут, помогая друг другу, добиться замечательной гармонии в отношениях.

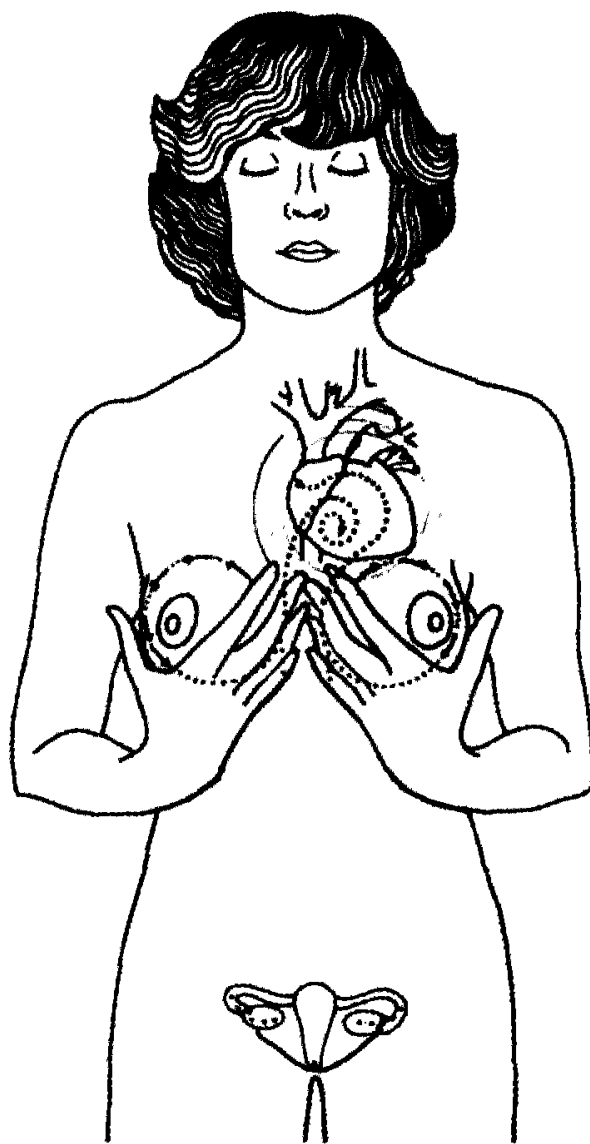


Рис. 1.5. Разогревание котла
в Сердечном центре

Ключ к взаимодействию полов — общение, а это означает связь с помощью энергии сердца. Даосы не видят в сексе или использовании сексуальной энергии моральной проблемы. Это скорее проблема здоровья. Когда вы начинаете понимать свою энергию, понимать, что она собой представляет и для чего на самом деле предназначена, у вас развивается значительно более здоровое представление о том, как она работает и как взаимодействует со всем, что вас окружает, особенно с противоположным полом. Наилучший способ объяснить все это — совершенствование вдвоем. Даосские практики предназначены для моногамных отношений, подобно парной игре в теннис. Вы с партнером

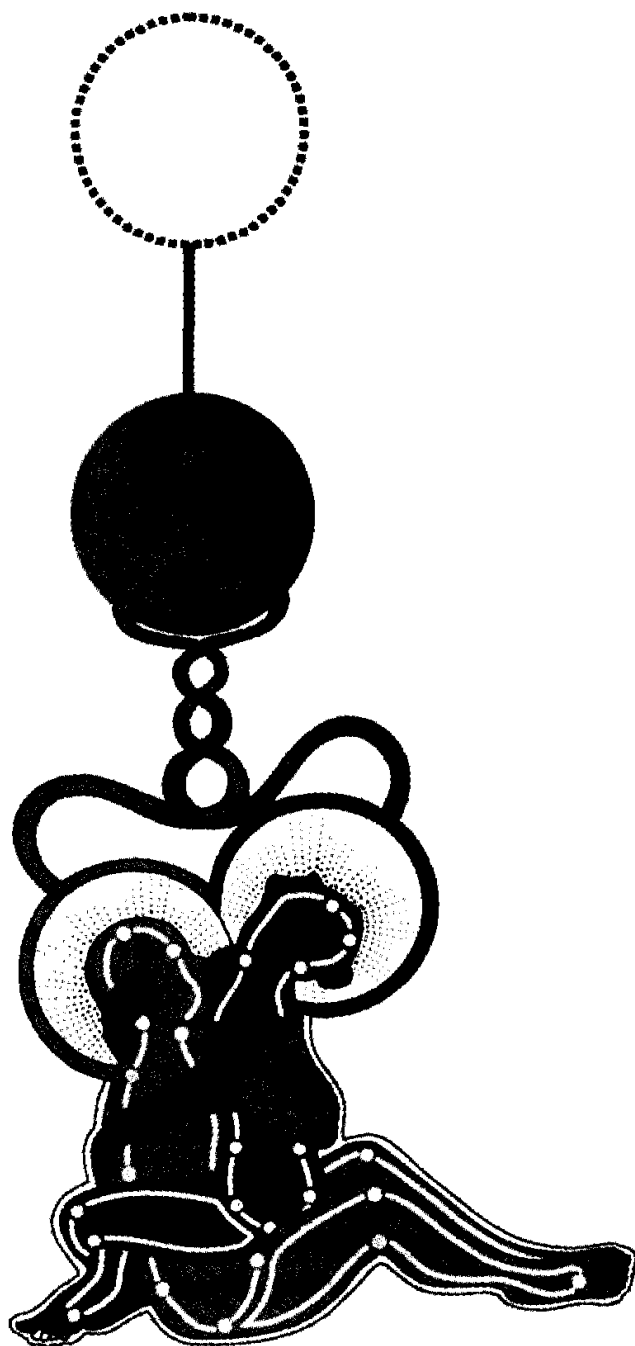


Рис. 1.6. У Ци (Единство) в Инь/Ян
(Двойственность)

составляете одну команду. Вы изучаете его форму, то, как он взаимодействует с вами. Чтобы добиться гармонии и понимания движений друг друга, требуется не один год. То же происходит при даосском взаимодействии сексуальных энергий. Когда у вас появляется партнер по совершенствованию, для развития гармонии требуется много лет. И вам не захочется менять своего партнера, как не захочется менять его во время игры в теннис, так как в этом случае придется заново изучать все разнообразные движения и техники нового партнера. Те же соображения применимы к даосскому совершенствованию в паре.

Подобно тому, как, готовясь к игре в теннис, вы в одиночку отрабатываете свою подачу или удар справа, чтобы впоследствии помочь своему партнеру при игре вдвоем, вы начинаете практиковать различные аспекты совершенствования в одиночку, чтобы подготовиться к совершенствованию в паре. Вам необходимо совершенствовать такие техники системы «Целительного Дао», как «Дыхание через яички и яичники», сжатие гениталий и «Большое Вытягивание». Если вы будете работать с этими техниками,

уравновешивая таким образом свою внутреннюю энергию на химическом уровне, то начнете привлекать более уравновешенного партнера. В первую очередь вы должны сосредоточиться на работе с энергией сердца, чтобы добиться внутренней гармонии любви, сострадания и терпения, достигнуть внутреннего покоя и уравновешенности. Ключ к этому — общение, так как язык связан с сердцем. Вы должны объяснять, как и что вы чувствуете, кто вы есть и к чему стремитесь. При таком открытом и честном общении можно узнать, совмес-

тимы ли вы друг с другом, выработать общее намерение помогать друг другу в духовном путешествии.

Даосы говорят: «Секс подобен зуду. Вы чувствуете себя хорошо, когда вы чешетесь, но еще лучше, когда вы этого не делаете». Достигнув такой уравновешенности, вы привлечете человека, который может оказаться потенциальным духовным помощником и партнером по жизни.

Ключ к даосским сексуальным практикам — *Суп из Курицы*. Когда вы варите суп из курицы, то кладете курицу в кастрюлю, наливаете туда воду и кипятите. Через два часа вынимаете курицу и получаете куриный бульон. Что же вы теперь будете есть, курицу или бульон? Конечно, бульон, потому что в нем вся квинтэссенция курицы. То же самое можно сказать о сексуальных практиках: курица — это ваши половые органы, а бульон — ваша сексуальная квинтэссенция. Когда вы готовите (*Дыхание через яички и яичники* и *Вытягивание вверх*) курицу (половые органы) и втягиваете бульон (квинтэссенцию) через позвоночник в головной мозг, то вместо генитального оргазма получаете оргазм в головном мозге. Теперь мозг через оргазм всего тела соединяется со всеми его частями. Что вы предпочтете, оргазм курицы (гениталий) или оргазм бульона (квинтэссенцию, оргазм мозга)? Подумайте над этим: *курица и бульон*.

Эта подготовка получает дальнейшее развитие в таких практиках «*Целительного Дао*», как совершенствование вдвоем, глядя в глаза друг другу и обмениваясь целительной космической энергией подобно магнитам.

Есть один важный момент во взаимодействии полов, который вы должны осознать. Когда мужчина сексуально возбужден, он горяч, он напоминает реактивный снаряд (горение), а возбужденная сексуально женщина холодна, как лед (оцепенение). Когда мужчина не возбужден сексуально, он холоден (слаблен), но невозбужденная женщина тепла (уютна). Два пола — две противоположности. Это горячее чувство возбуждения мужчина понимает очень легко. Женщина чувствует жар, но это другая его разновидность тепла, напоминающая обжигающее ощущение куска льда на вашей коже, вызывающее онемение, поэтому женщина чувствует себя беспомощной. Вот почему женщины в состоянии возбуждения очень ранимы — теряют контроль над собой; подобным образом мужчина теряет контроль над своими чувствами, когда открывает свой сердечный центр.

Это основное различие между полами проявляется на всех уровнях сознания. Именно поэтому и возникают трудности взаимопонимания. Мыслительный процесс мужчины опирается на логику, женщины — на чувства. Мужчина думает методически: один плюс один равняется двум, а не одиннадцати. Он весьма структурирован и предсказуем, в конечном счете становится узником

собственного ума. Женщина думает правильно, используя свои ощущения, следуя указаниям сердца, своих чувств, как думают в Дао. Но она попадает в затруднительное положение, когда смешивает свои чувства с неуравновешенными эмоциями, в результате теряет цель. Между чувствами и эмоциями существует огромная разница: чувство — это указание, идущее из сердечного центра (от Бога), а эмоция — это ощущение, обусловленное неуравновешенностью.

Остается только удивляться, как, с учетом всех этих различий, мужчины и женщины вообще могут находиться вместе. Легко понять, почему возникает столько проблем, когда они сходятся. Но если они совместимы, у них есть серьезная возможность узнать Божественную Любовь, любовь двух духовных партнеров в духовном путешествии в небытие.

ГЛАВА II

СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ: ДАОССКИЙ ПОДХОД

Сексуальная энергия питает наше тело, ум и дух. Это вода жизни, заполняющая сады человеческого храма. Упражнения, используемые в даосских техниках для повышения сексуальной энергии, более утонченные и сфокусированные, чем те, что применяются на Западе. Они воздействуют непосредственно на источник нашей сексуальности и совершенствуют ее таким образом, что тот, кто правильно их выполняет, получает сексуальную энергию и силу.

Философия *Ци* (энергии) является частью китайской культуры уже тысячи лет. Слово «Ци» переводится по-разному: энергия, воздух, дыхание, жизненная сила или жизненная сущность. Это та дающая жизнь сила, которая создает движение и поддерживает Вселенную. *Ци* — это то, что обуславливает вращение планет, солнца и звезд. Это движение атомов и всех физических тел. Это сила, благодаря которой из семени вырастает могучее дерево, а из зародыша развивается вполне сформировавшееся человеческое существо. *Ци* — это то, что вдыхает жизнь во все живое, питает жизненные циклы.

Понятие энергии — не только пища для размышлений, но конкретный путь к благотворному влиянию на здоровье, к счастью в повседневной жизни. Работа с энергией — основной фактор в достижении общего состояния счастья. Энергия, как и вода, обеспечивает жизнь на Земле. Там, куда течет вода, расцветает жизнь.

Тот же принцип работает в наших телах. Если мы хотим иметь здоровое тело, энергия должна циркулировать во всех его частях. При отсутствии соответствующего движения энергии в теле возникают напряжения, нарушения и болезни. Его можно сравнить со стоячим прудом или высохшим садом, где нет постоянной циркуляции и все живое погибает.

Согласно даосским представлениям, сексуальная энергия — это значительно больше, чем просто энергия, участвующая в половом акте, так как она пронизывает все сферы нашей жизни. Воздействуя на выработку гормонов, она оказывает влияние на здоровье и процесс старения тела. Изобилие сексуаль-

ной энергии позволяет избавиться от гормональных нарушений, снижает уровень холестерина и кровяное давление. Стимулирование половых желез усиливает действие гормонов, выделяемых другими эндокринными железами: надпочечниками, вилочковой и щитовидной, гипофизом и шишковидным телом. Есть много доказательств того, что существует связь между гармоничной половой активностью и замедлением процесса старения. Сексуальные рефлексы стимулируют выделение гормонов роста, которые недавно были открыты западной медициной, что замедляет старение. Согласно даосским представлениям, выделение гормонов следует стимулировать не лекарствами, а естественным путем, с помощью упражнений и массажа. Наличие этих гормонов в крови действительно замедляет процесс старения.

Используя даосские техники совершенствования сексуальной энергии, можно добиться чрезвычайно сильного выделения гормонов, фокусируя энергию непосредственно на эндокринных железах. Сексуальная энергия не только полезна для тела, она служит топливом для эмоций, которые могут как выходить из-под контроля, так и обеспечивать теплую, спокойную энергию. Отсутствие сексуального равновесия может затмевать разум извращенными мыслями и искаженными желаниями, тогда как уравновешенная сексуальность может стать источником творческих сил и обеспечить удовлетворение наших стремлений. Кроме того, такая энергия обеспечивает духовное удовлетворение, поскольку является объединяющей силой, из противоположностей создающей целое.

При таком подходе мы начинаем понимать, насколько важно правильно использовать сексуальную энергию. Здесь важно напомнить, что энергию не следует подавлять или игнорировать. Подавление сексуальной энергии можно сравнить с попыткой удержать сотни шариков для пинг-понга под водой. Когда вы надавливаете на них, они выскакивают на поверхности воды где-то в другом месте. Вместо этого сексуальная рефлексология ищет пути такого выражения этой энергии, которое позволит укрепить ваше тело, ум и дух. В противном случае эта энергия будет искать выход и может оказаться недоиспользованной или расходуемой зря, а может даже причинить вред вашему здоровью. Независимо от того, есть у вас партнер или нет, техники и упражнения, описанные в этой книге, крайне важны для сексуального здоровья. Даосы, разрабатывая их, стремились к тому, чтобы вы могли жить в гармонии с собой и другими людьми.

Мы предлагаем самые разнообразные практики, которые наверняка помогут увеличить сексуальную энергию, глубоко повлияют на всю вашу оставшуюся жизнь, поскольку сексуальность — это неотъемлемая часть нашей челове-

ческой природы, обладающая такой силой, что, если у вас отсутствуют соответствующие знания о том, как справляться с этой энергией и направлять ее, она неизбежно направится совсем не туда, куда следует. И в то же время при необходимых знаниях и продуманных действиях сексуальная энергия может наполнить радостью все сферы нашей жизни. Пришло время подключиться к нашему истинному потенциалу, развить способность проникновения в сущность, делающую жизнь яркой, исполненной страсти и позволяющую каждому стать тем, кем он должен стать.

Сексуальность, энергия и взаимоотношения

Отношения между мужчиной и женщиной на протяжении столетий озадачивают и сбивают с толку философов, ученых и мыслителей. Сексуальность — это игра, заполняющая страницы истории всех обществ. Это ритуал, увлекающий человечество миллиарды лет, и тем не менее наша культура находится в затруднении. Если что-то существует так долго, составляя часть повседневной жизни, то, казалось бы, люди давно должны обладать глубокими специальными знаниями в этой области. Однако наши сексуальные отношения по сей день продолжают изумлять и сбивать с толку. С одной стороны, они порождают страсть и любовь, дарят удовольствие и зажигают огонь желания, жизнь приобретает смысл. С другой — сексуальность является источником разрушения и негативности, порождая множество социальных проблем.

Секс — созидательная сила, которая перемещается по телу, питая эмоции и мысли и порождая желание. Это удовольствие в чистом, неразбавленном виде. Если эту энергию не понимать и не использовать надлежащим образом, она становится причиной неудовлетворенности, разрушения и несчастий. Двойственная в своей основе, как мужчина и женщина, как день и ночь, сексуальная энергия может стать источником как боли, так и удовольствия.

Сексуальность подобна огню: если использовать его с умом, он значительно улучшает нашу жизнь. С помощью огня мы обогреваем свои жилища, готовим пищу, освещаем темные комнаты. Но если использовать огонь не по назначению, например, поджигая крышу вместо камина, неизбежно сгорит весь дом. Однако в огне нет ничего плохого или злого, это просто сила, которую необходимо позитивно направлять. То же можно сказать и о сексуальности: если использовать ее правильно, то она доставляет невероятное удовольствие, но если не обуздывать эту энергию, не понимать и не направлять ее, то наша жизнь может подвергнуться физическим и эмоциональным разрушениям.



Рис. 2.1. Связь творческих сил

В наши дни сексуальная неудовлетворенность не только стала нормой в отношениях между партнерами, но мы постоянно сталкиваемся со зверскими нападениями, изнасилованиями и жестокостью. Проблемам в обществе, связанным с сексуальностью, нет числа. Животрепещущий вопрос о том, как использовать эту сексуальность позитивно во благо людям, будет услышан во всем мире. Настоящая книга — одна из многих, описывающих даосский подход к сексуальной энергии. Даосы пишут об этой энергии и учат ее использованию уже на протяжении пяти тысяч лет. Эта книга написана для того, чтобы передать часть ценной информации и пролить некоторый свет на то, как создавать взаимоотношения, которые будут приносить удовлетворение.

Даосская традиция рассматривает секс совсем в другом контексте, чем это принято на Западе. В сексуальной энергии, вместо того чтобы считать ее великим грехом, видят путь к здоровью и преумножению жизненных сил, а также способ установить более близкую связь с божественным. Под этой божественностью понимается состояние целостности и завершенности, возможность которого подразумевается в каждом из нас. Согласно восточным традициям, мужчина и женщина представляют противоположные половинки этого единого целого. Каждый — это земное проявление двух космических творческих сил,

смещение которых порождает все явления. Когда мужчину и женщину объединяет половая близость, объединяются Небо и Земля.

Первая часть этой книги посвящена описанию методов диагностики, которые по внешним особенностям тела позволяют определить сильные и слабые стороны, а также различные нарушения. Эти же особенности выявляют совместимость или несовместимость мужчины и женщины. Далее будут описаны особые упражнения (сексупражнения), а также техники, позволяющие избавиться от неуравновешенности и слабых сторон. Те, кто будет практиковать предложенные в книге позы, сможет улучшить свое здоровье, стать более энергичным.

История сексуальной рефлексологии

В течение тысячелетий даосы исследуют сексуальный потенциал человека, используя полученные знания для гармонизации взаимоотношений, усиления сексуальной энергии, улучшения течения беременности, облегчения родов, повышения жизненных сил, благотворного влияния на физическое здоровье, состояние ума и духа. Легендарный Желтый Император (II в. до н.э.) записывал беседы со своими советниками-даосами на самые разные темы. В работах «Трактат о простой девушке (Загадочная дева)» и «Советы простой девушки» приведены записи разговоров о сексе, дающие массу информации об использовании сексуальной энергии для достижения прекрасного здоровья и долголетия. Эти произведения древней классики — сокровищница информации по всем вопросам, имеющим отношение к нашей сексуальности. В книге «Сексуальная рефлексология» отражена эта древняя мудрость. Приведенная ниже информация относительно определения сексуальных склонностей и способностей людей имеет в даосской сексологии особое назначение. С древних времен и до недавних пор в Китае многие браки заключались по выбору родителей. Информация, используемая для определения соответствия и совместимости партнеров, изучалась с большим вниманием и любовью, что часто приводило к созданию счастливых супружеских пар. Хотя на протяжении последнего тысячелетия китайские женщины имеют право на развод, они очень редко им пользуются, возможно, благодаря столь тщательной подготовке. Информация, используемая при подборе совместимых партнеров, всегда отличалась полнотой, включала как внутренние факторы, такие, как личностные данные, физическая совместимость и семейные обстоятельства, так и сведения об индивидуальных особенностях — уме, образовании и общественном положении, определяемых с помощью китайской астрологии и реф-



Рис. 2.2. Союз сексуальной совместимости

Мы пропагандируем эти знания, потому что глубоко чтим святость брака и союза между мужчиной и женщиной.

лексологии. Столь тщательная подготовка супружеского союза обеспечивала совместимость партнеров. При таком подходе семья была значительно прочнее, в ней царили любовь и гармония. Учитывая исключительно высокий процент разводов в современном западном обществе, использование приведенной в этой книге ценной информации может принести большую пользу. Ведь в наше время и дети, и их родители дорого расплачиваются за несчастливые браки, расторжение которых всегда связано с глубокими эмоциональными переживаниями.

Хотя почти любую помощь в улучшении такой ситуации можно приветствовать, время показало, что даосскую систему трудно переоценить. Она позволяет мужчине и женщине выбрать подходящего сексуального партнера, обеспечивая счастье обоих.

ГЛАВА III

РЕФЛЕКСОЛОГИЯ

«Сознательно направляя Ци, или жизненную энергию человеческого тела, китайские даосы в своих исследованиях искусства любви пошли дальше использования пищи и трав, даже дальше использования эротических приемов... Они делали это для повышения сексуального возбуждения, управления оргазмом и усиления экстаза как мужчины, так и женщины».

Валентин Чу. Бабочка Инь-Ян

Традиционно рефлексология предполагает массирование и надавливание точек на руках и стопах, что, как доказано, оказывает мощное целительное воздействие. Но рефлексология включает значительно больше, чем просто надавливание этих точек, поскольку она связана с рефлексом, или зеркальным отражением. Даосские мудрецы научились использовать внешние физические особенности тела человека для получения знаний о внутренней энергии, о здоровье разных органов и всей личности. Рефлексология учит, что жизненная энергия, или жизненная сила, циркулирует между органами и всеми живыми тканями тела. Используется древняя даосская мудрость, с тем чтобы, работая с сексуальной энергией и способами ее проявления в теле, подсоединиться к богатейшему источнику жизненных сил. Сексуальная рефлексология исходит из принципа, что сексуальное здоровье — необходимый аспект полноценной жизни. Открытие внутреннего источника сексуального потенциала — способ добиться изобилия внутренней энергии.

Традиционная китайская даосская медицина использует различные диагностические методы для определения физической связи между внешностью человека (физиогномика), в частности, видимыми характерными особенностями рук и лица, и размерами, формой и состоянием его внутренних органов. Даосы также считают, что размеры и форма различных частей нашего тела связаны между собой. Таким образом устанавливается зависимость между размерами и формой внешних черт и состоянием внутренних органов, а также связь

этих данных со всеми особенностями тела. Именно этот принцип, который даосские врачи считают анатомическим законом, одновременно наукой и искусством, сейчас принято называть рефлексологией.

Рассмотрим, как внешние признаки используются для диагностики состояния внутренних органов. Глаза являются отражением печени: ясные они или затуманенные, есть ли в них какие-то пятнышки и т.п.? При здоровой печени радужная оболочка ясная, интенсивно окрашенная, без пятен, царапин, неясных участков и т.п. Губы отражают селезенку, нос отражает легкие, уши — почки, а кончик носа и особенности языка — сердце. Цвет, текстура, чистота и т.п. всех этих наружных органов непосредственно отражают состояние здоровья тех внутренних органов, с которыми они связаны меридианами, или энергетическими линиями.

Хотя показателем сексуального потенциала может служить какая-то одна внешняя особенность (так, например, более крупный большой палец руки говорит о большом пенисе), полностью сексуальный потенциал раскрывает сочетание многих внешних признаков. Подобная диагностика — большое искусство, и для того чтобы овладеть ею, требуются долгие годы обучения. Такие методы диагностики могут быть чрезвычайно полезны для обнаружения наших сильных и слабых сторон. Когда мы знаем себя, то можем добиться равновесия в тех областях, которые ослаблены и нуждаются в дополнительной энергии. В результате мы становимся более совершенными и цельными. Чтобы способствовать своей общей уравновешенности, даосы всегда советуют обнаруживать и совершенствовать свои слабые места.

Совместимость пениса и влагалища

«Совершая половой акт, мужчина и женщина должны подниматься и отступать подобно морским волнам и течениям. Тогда они могут продолжать всю ночь, постоянно питая и сохраняя свою драгоценную жизненную субстанцию, которая излечивает все болезни и способствует долгой жизни».

Сун Ну Цзин. Трактат о простой девушке

Даосские сексологи учат, что половой акт — это вид экстатической акупрессуры. Конечные части тела содержат большое количество акупрессурных и рефлексорных точек. Именно поэтому рефлексологи обычно уделяют внимание стопам, кистям рук, ушам или лицу. Однако еще более мощные точки нахо-

дятся на половых органах. Сексуальная энергия извлекается из самой мощной энергии тела. В обеспечении сексуального центра энергией принимает участие весь организм. Следовательно, в сексуальном центре происходит конденсация энергий всего тела. Именно поэтому здоровье сексуального центра крайне важно для нашего ментального, эмоционального и физического здоровья.

Когда половые органы мужчины и женщины соединяются, происходит стимуляция энергии всего тела, вызывая удивительные ощущения. Даосы называют половую близость *Исцеляющей Любовью*, поскольку она обладает замечательными целительными свойствами. Древние даосские врачи даже предписывали некоторым парам конкретные позы полового акта, чтобы определенным образом стимулировать сексуальные рефлекторные точки.

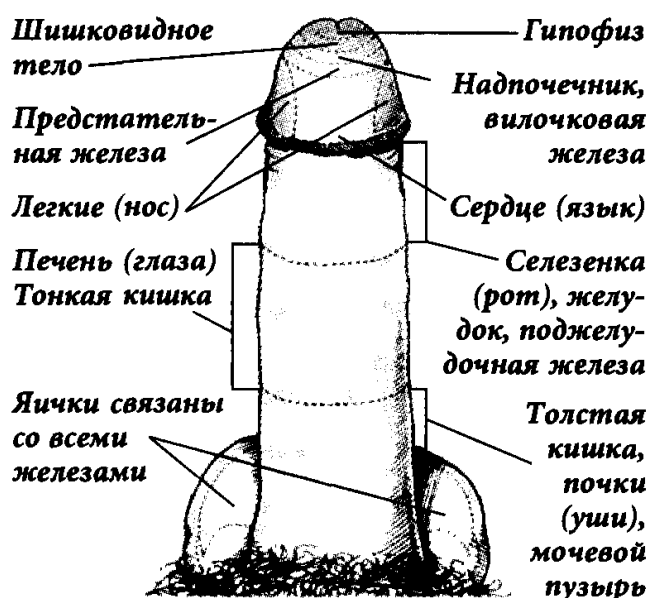


Рис. 3.1. Рефлексологические зоны мужских половых органов

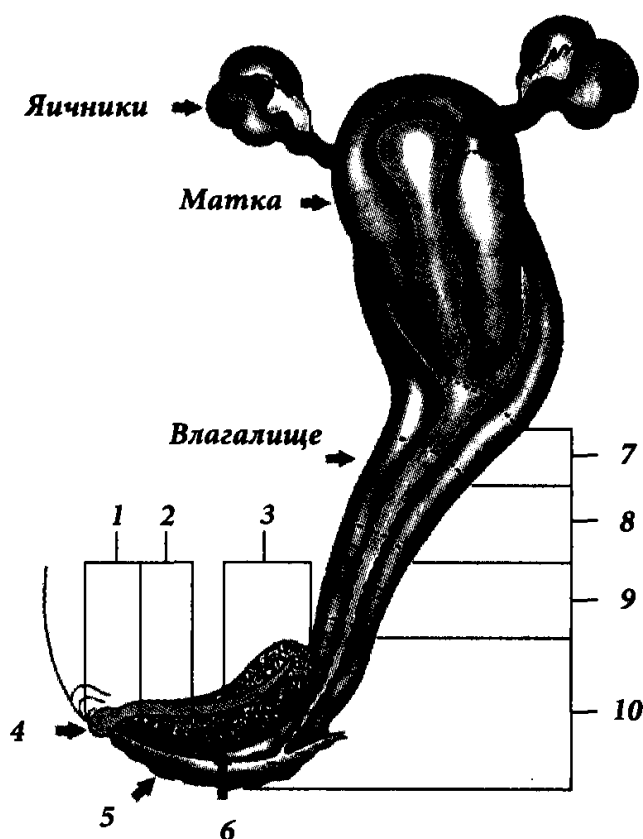


Рис. 3.2. Рефлексологические зоны женских половых органов

Женские рефлексологические зоны

Мужские рефлексологические зоны

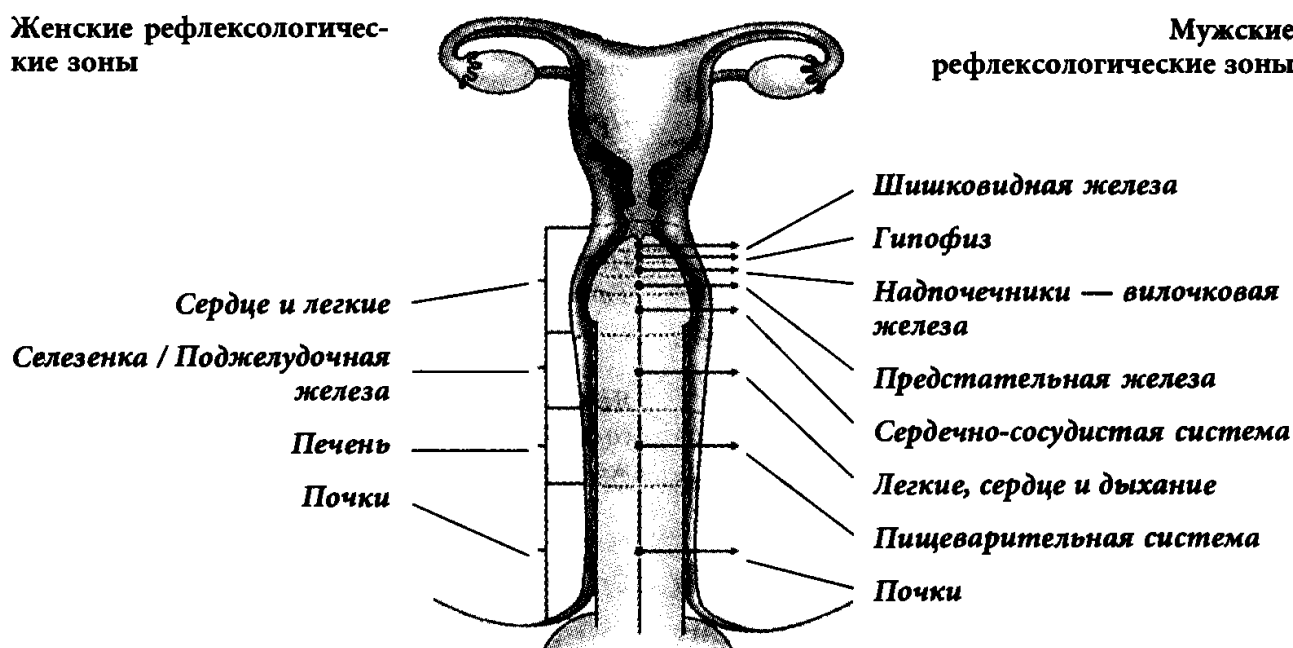


Рис. 3.3. Взаимодействие женской и мужской рефлексологических зон

Сексуальная рефлексология помогает также определить совместимость партнеров. В установлении гармоничных взаимоотношений кроме наличия сексуального желания крайне важны и физические особенности тела. Такая совместимость предполагает соответствие сексуальной активности партнеров, желания и размеров самих физических органов. Мужские гениталии, например, могут сильно отличаться по своим размерам. Это не является ни недостатком, ни преимуществом, а просто означает, что, если мужчина хочет полностью удовлетворять женщину, размер его пениса должен соответствовать размеру влагалища его партнерши. Если длина мужского члена значительно превышает длину влагалища, он может во время полового акта причинить женщине вред. То же можно сказать и о размерах женского влагалища.

Следует также учитывать, что для полного стимулирования внутренних органов мужчины, необходимо стимулирование его пениса по всей длине, что обеспечивает возбуждение всех его рефлексологических зон. Если сконцентрировать всю сексуальную стимуляцию только на головке пениса, соответственно будут стимулироваться только сердце и легкие, почки же, печень и селезенка ничего не будут получать. Со временем это приведет к нарушению равновесия — сердце и легкие окажутся сверхактивизированными, активизация же почек, печени и селезенки будет недостаточной.

То же справедливо и для влагалища. Для полного внутреннего стимулирования женщины, то есть равномерного стимулирования всех жизненно важных органов, мужской член должен достигать конца влагалища. Даосская сексология известна, что женское влагалище отличается относительно небольшой гиб-

костью, или эластичностью, по длине, тогда как по ширине его эластичность значительно больше, о чем свидетельствует хотя бы тот факт, что оно может расширяться настолько, что при родах через него проходит ребенок. Отсюда следует, что совместимость по длине важнее совместимости по ширине. Удовольствие, получаемое при такой совместимости, ведет к сексуальному удовлетворению.

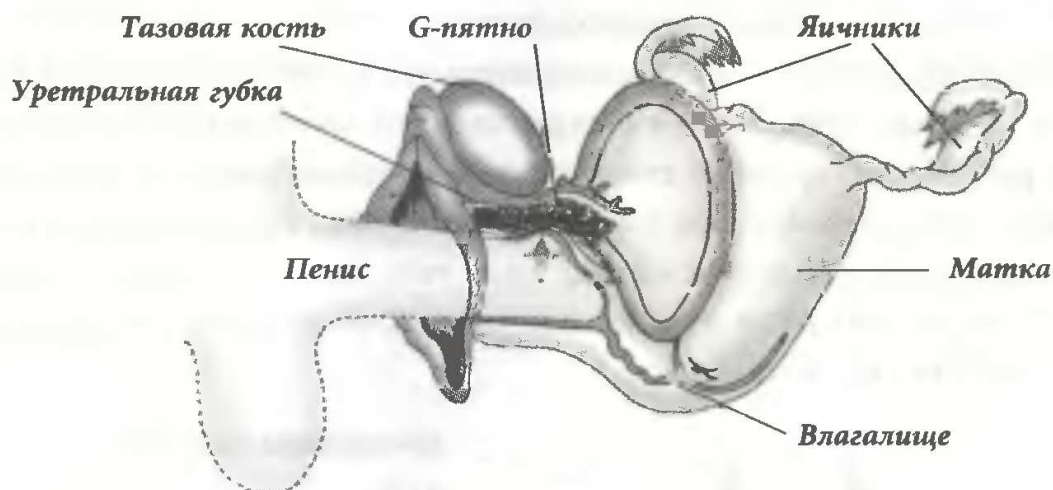


Рис. 3.4. Массаж области G-зоны при неглубоком введении

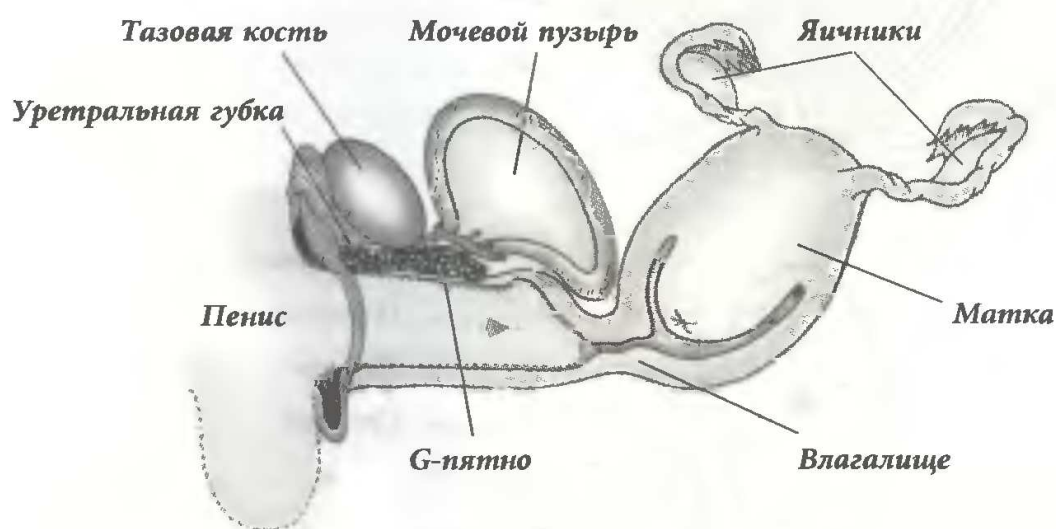


Рис. 3.5. Массаж более глубоких областей влагалища при глубоком введении в обход области G-зоны

Кольцевые мышцы

Древние даосы обнаружили таинственную и сложную роль кольцевых мышц нашего тела. К кольцевым мышцам, или круглым сфинктерам, относятся мышцы рта, глаз, ноздрей, ануса, половых органов и промежности. Они расположены в конце таких важных систем, как пищеварительная, дыхательная и моче-

половая. Для оптимального состояния тела необходимо, чтобы кольцевые мышцы сокращались одновременно, определяя внутренний ритм и структуру тела.

Даосы раскрыли секреты кольцевых мышц, наблюдая за детьми и новорожденными. Одна из задач даосской практики — стать столь же энергичным и полным жизненных сил, как ребенок. Особые упражнения для кольцевых мышц способны вернуть нашему телу гармонию.

Понаблюдайте за кормлением новорожденного: когда его рот совершает сосательные движения, в унисон с ними сжимаются глаза, анус, сокращаются и освобождаются мочевые пути, ладони раскрываются и сжимаются синхронно с движениями рта. Эти синхронные движения перекачивают энергию через тело.

А это значит, что если мы, став взрослыми, добьемся гармоничного сокращения и расслабления кольцевых мышц, наше тело будет исполнено энергии и здоровья. Если же этот ритм в результате стресса, болезни или напряжения нарушается, энергия тела истощается.

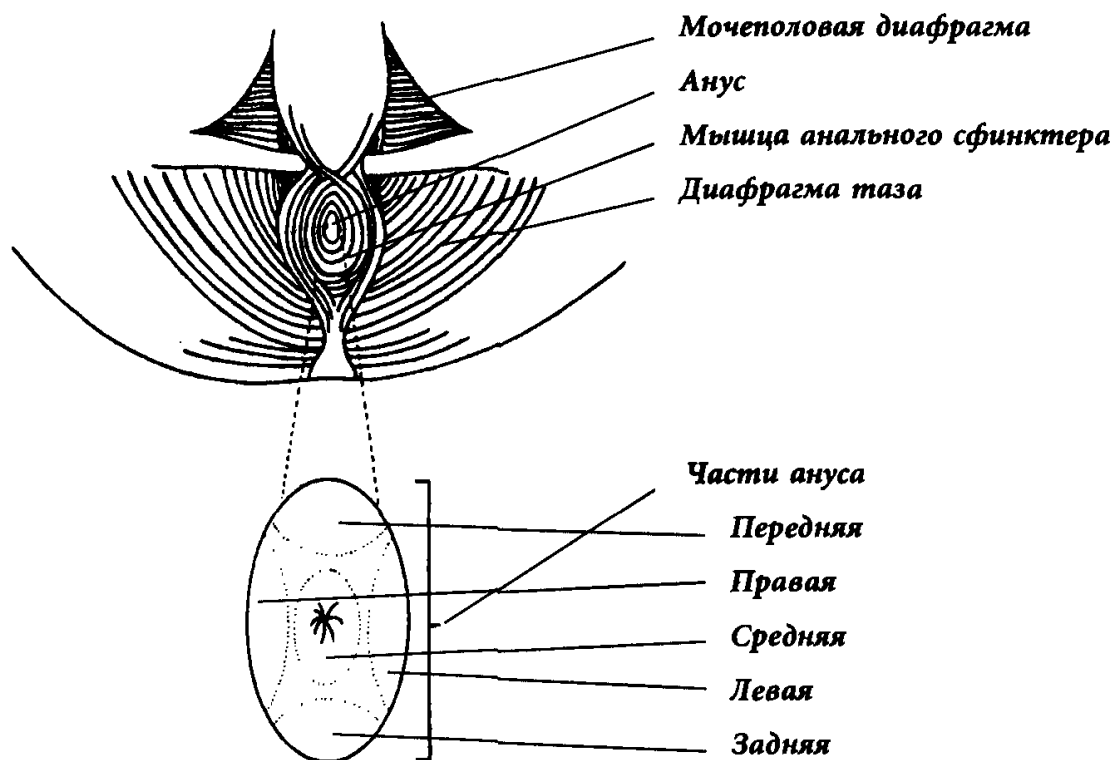


Рис. 3.6. Анус делится на пять областей

Все круглые мышцы тела отражают одна другую. Сексуальная рефлексология обнаруживает эту близкую связь. Так, круглые мышцы лица отражают состояние круглых мышц мочеполовой системы, ануса и промежности. Нарушение равновесия сексуальной энергии проявляется в чертах и особенностях лица. Кроме того, круглые мышцы непосредственно влияют на состояние внутренних органов. Когда функционирование круглых мышц нарушено, истощается энер-

гия органов. Это истощение отражается в свою очередь на сексуальном центре, поскольку они снабжают его энергией. Эта внутренняя динамика отражается на лице, в кистях рук, волосах и других общих внешних особенностях тела.

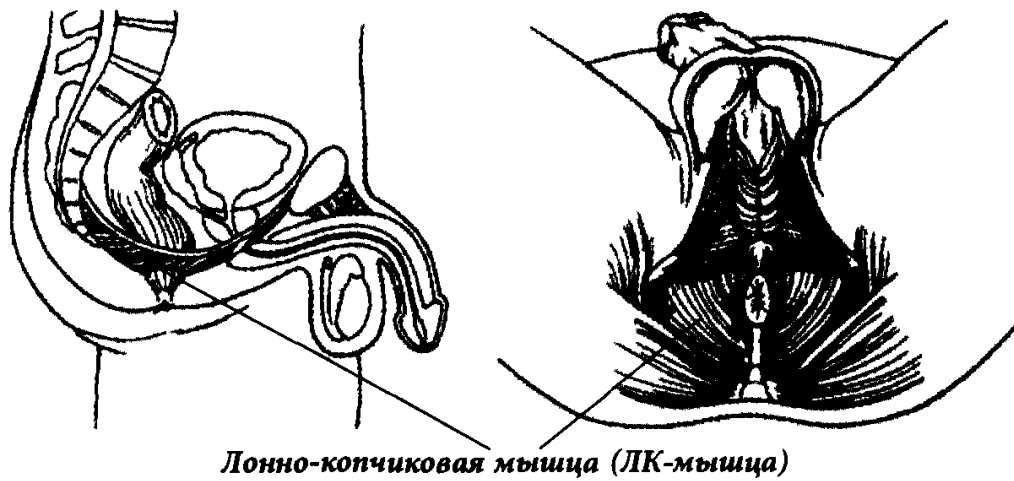


Рис. 3.7. Лонно-копчиковая мышца

Упражнение для кольцевых мышц

Сжатие рта:

Втяните щеки, создавая всасывающее движение рта. Ощущение очень похоже на то, которое возникает, когда вы делаете «рыбьи губы». Сжимайте и расслабляйте губы по меньшей мере 9—36 раз. Прочувствуйте связь между ртом и всем телом. Обратите внимание на связь между ртом и круглыми мышцами ануса и промежности: у мужчин — в основании пениса, а у женщин — в нижней части влагалища.

Моргание глазами:

Быстро моргайте глазами,водя взглядом по комнате. Упражнение для круглых мышц вокруг глаз улучшает зрение и поддерживает глаза во влажном состоянии. Кроме того, это очень хорошее упражнение для пробуждения тела, так как оно стимулирует нервы. Продолжайте моргать от тридцати секунд до одной минуты. Стимулирование мышц вокруг глаз помогает открыть мочеполовую диафрагму.

Сжатие ануса:

Сжимайте и расслабляйте анус. Почувствуйте, как через все тело проходит энергия, поднимающаяся из нижних центров. Существует много даосских упражнений, в которых используется сила ануса для обеспечения циркуляции энергии. Даосы считают, что сила ануса — это необходимый аспект общего здоровья. Сжимая анус, мы укрепляем связь всех круглых мышц тела.

Сжатие промежности и влагалища:

Сжимайте и расслабляйте мышцы промежности и влагалища. Это те самые мышцы, которые используются для сдерживания мочеиспускания. Они, как и анус, служат основанием сексуального центра. Укрепив промежность, мы можем сдерживать сексуальную энергию, вместо того, чтобы позволить ей уйти из тела. Укрепление промежности — первый шаг многих даосских практик, таких как *Оргазмическое вытягивание* и *Силовой замок*. Вы можете сжимать и расслаблять промежность и анус одновременно, чтобы развить силу мочеполовой диафрагмы.

Сжатие всех круглых мышц тела:

Сжимайте и расслабляйте все круглые мышцы одновременно. Сжимайте глаза, совершайте всасывающие движения ртом, сдавливайте анус и подтягивайте промежность — все это одновременно. Затем расслабьтесь. Повторите упражнение хотя бы 9—36 раз. Этим вы значительно укрепите все тело. Помните, что когда все круглые мышцы работают гармонично, тело исполнено жизненных сил и энергии.

Сжатие мышц вокруг глаз, рта, ануса и предстательной железы активизирует мозговой центр. Когда вы сжимаете предстательную железу, то активируется шишковидное тело. Предстательная железа тесно связана и шишковидным телом, которое считается вторым половым органом.



Рис. 3.8. Мужские органы, находящиеся внутри таза, предстательная железа, основание пениса и промежность



Рис. 3.9. Женские половые органы: мышца Ци включает мочеполовую диафрагму, диафрагму таза, мышцу анального сфинктера и лонно-копчиковую мышцу (ЛК-мышцу)

ГЛАВА IV

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ПОЗЫ

Эти позы используются для различных рефлексологических зон пениса и влагалища с лечебной целью. Каждая из целительных поз обеспечивает надавливание на определенные части половых органов, в зависимости от того, какая часть тела нуждается в лечении. Стимулирование определенных частей пениса или влагалища обеспечивает стимулирование, омоложение и снабжение энергией соответствующих органов. Это испытанные и проверенные древние техники.

Восемь целительных поз для мужчин

При использовании этих целительных поз трудится мужчина, а женщина служит инструментом для лечения. Однако пользу получает не только мужчина, но и женщина. Все восемь поз хороши при заболеваниях, связанных с женскими половыми органами, так как они стимулируют выработку половых гормонов и помогают разрешить проблемы, связанные с менструацией. При использовании этих поз мужчина должен продолжать половой акт, пока это доставляет ему удовольствие. Чтобы не допустить семяизвержения, он должен сжимать анальные круговые мышцы, применяя технику Сжатия Ануса из Упражнений Дыхания Яичек и Яичкового Дыхания. (Даосский половой акт с использованием контроля за семяизвержением, приведенный в этой книге, значительно увеличивает пользу от этих упражнений.)

Поза 1 — помогает в решении таких сексуальных проблем, как импотенция, преждевременная эякуляция и трудности в достижении оргазма (рис. 4.1).

Женщина ложится на бок и поворачивает бедра так, чтобы ее таз был как можно больше обращен вверх. Мужчина вводит пенис, находясь сверху. Эта поза способствует исцелению всех сексуальных расстройств, включая импотенцию. Потребуется какое-то время, чтобы добиться уверен-

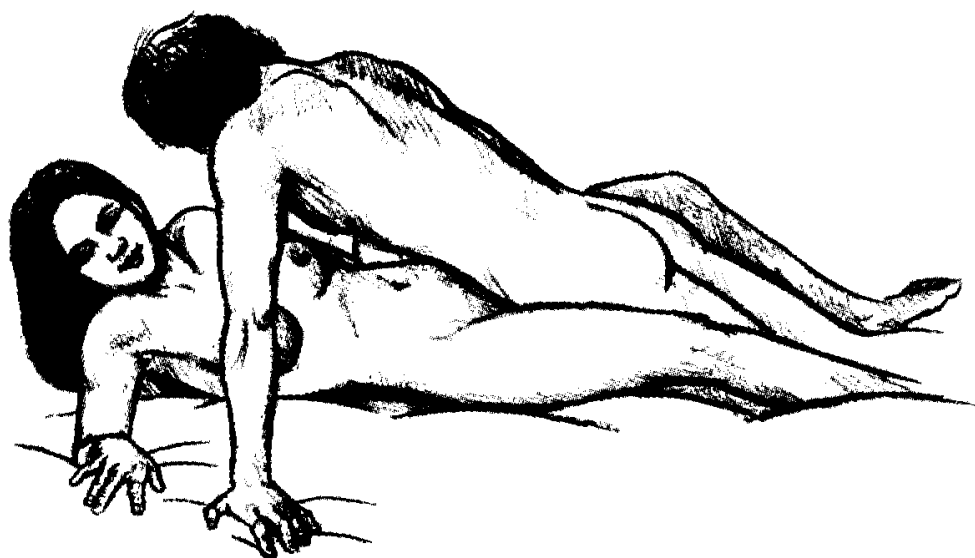


Рис. 4.1

ности в себе. Вначале просто введите пенис и совершайте движения в удобном для вас темпе. Почти все мужчины обладают какими-то сексуальными способностями, и поэтому полная импотенция встречается в редких случаях. Обычно эрекция пропадает на полпути во влагалище или уже в процессе полового акта. Трудности с достижением оргазма обычно объясняются тем, что мужчина не присутствует полностью в настоящем. Его мысли странствуют, и он медленно перемещается в мир фантазии. Поскольку данная поза не очень удобна для мужчины, она заставляет его сосредоточиться на том, что он делает, мешая ему в мыслях блуждать где-то или предаваться фантазиям.

Поза 2 — снабжает тело энергией (рис. 4.2).

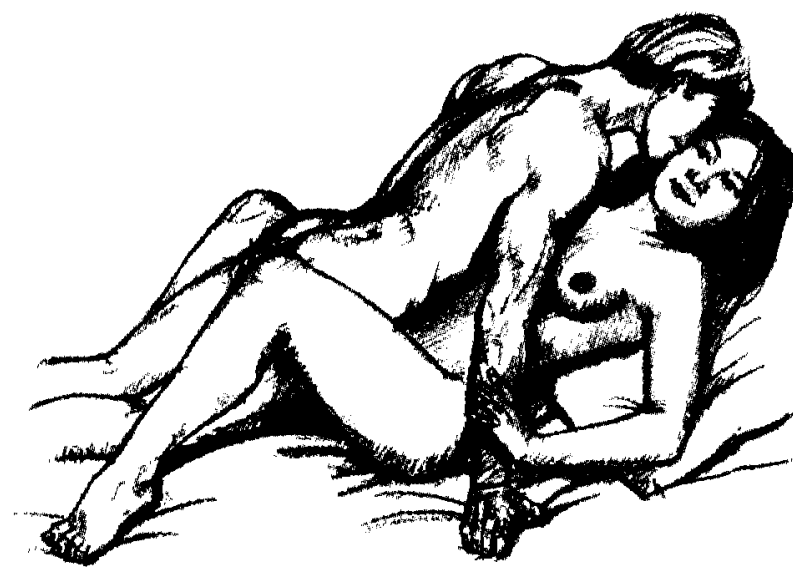


Рис. 4.2

Женщина ложится на спину, подложив под голову и плечи большую, высокую подушку и согнув шею вперед. В такой позе влагалище слегка изгибается, обеспечивая массаж пениса там, где это необходимо. Мужчина подходит спереди и вводит пенис. Использование этой позы ежедневно в течение двух или трех дней полностью омолаживает тело. Данная поза полезна также и для женщины, так как при этом во влагалище всасывается воздух, стимулируя внутренние органы.

Поза 3 — укрепляет внутренние органы, включая почки, селезенку и печень (рис. 4.3).

Мужчина и женщина ложатся на бок (любой) лицом друг к другу. Когда мужчина вводит пенис, женщина держит нижнюю ногу прямо, а верхнюю отгибает назад. Выполняйте это максимум четыре раза в день в течение двадцати дней.

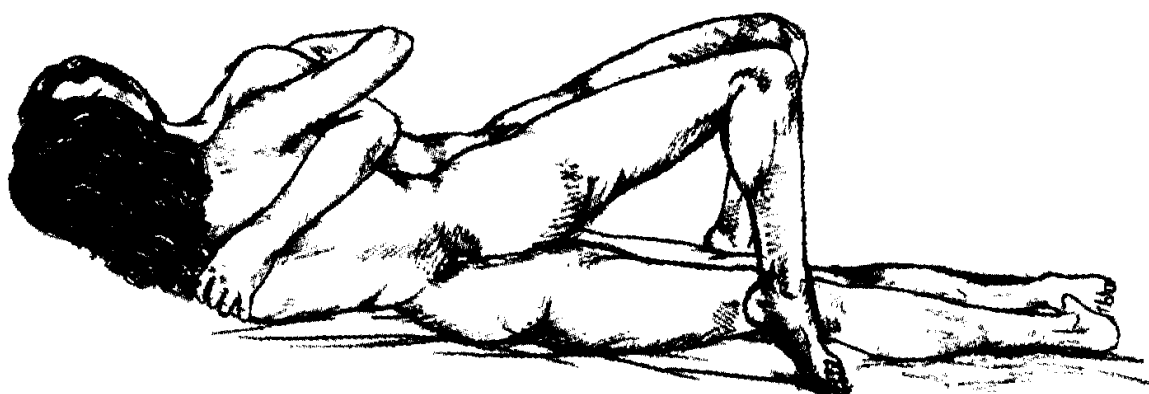


Рис. 4.3

Поза 4 — усиливает кости (рис. 4.4).

Женщина ложится на левый бок, отгибая левую ногу как можно больше назад. Правая нога прямая. Мужчина располагается лицом к женщине, находя угол, под которым может ввести пенис. Он может находиться слегка сверху или непосредственно лицом к лицу с женщиной. Используйте эту позу максимум пять раз в день в течение десяти дней или следуйте общим указаниям. Эта поза хороша для лечения артритов, лейкемии, заболеваний костного мозга и ускорения процесса срастания переломов.

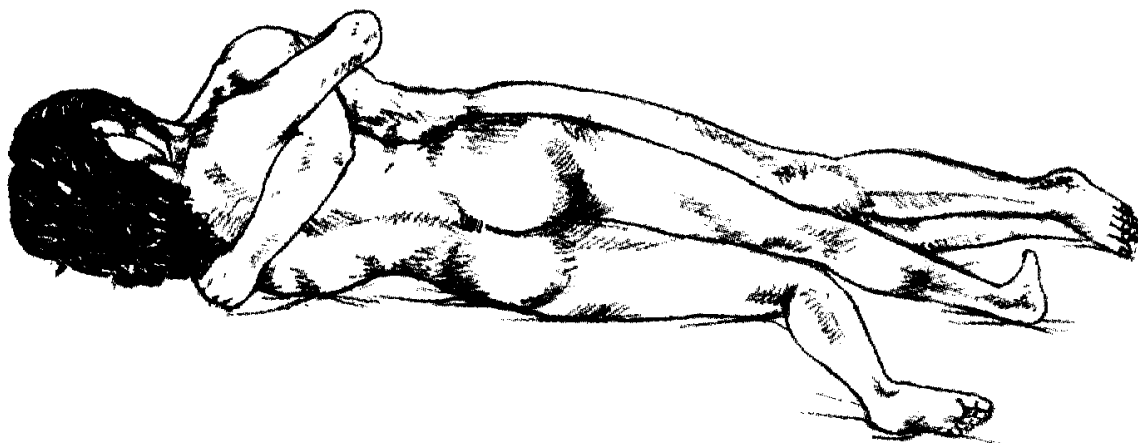


Рис. 4.4

Поза 5 — помогает при проблемах с кровеносными сосудами (рис. 4.5)

Эта поза подобна позе 4, за исключением того, что женщина ложится на правый бок и сгибает правую ногу. Мужчина входит таким же образом, ложась лицом к ней, но находясь слегка сверху. Используйте эту позу максимум шесть раз в день в течение двадцати дней.

Поза хороша при любых проблемах, связанных с кровеносными сосудами, включая варикозное расширение вен и затвердение стенок артерий. Она также помогает при повышенном или пониженном кровяном давлении.

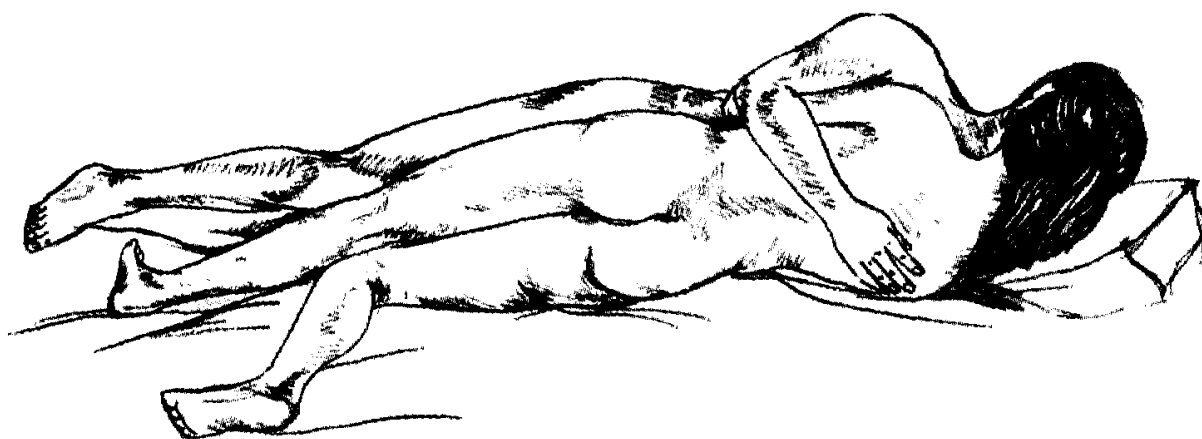


Рис. 4.5

Поза 6 — помогает при проблемах с кровью, включая нарушения кровяного давления (рис. 4.6)

В этой позе мужчина ложится на спину и расслабляется. Женщина, повернувшись лицом к нему, становится на колени, и мужчина вводит пенис. Жен-

щина остается неподвижной, а мужчина, находясь снизу, движется вверх-вниз. Эту позицию следует выполнять максимум семь раз в день в течение десяти дней. Поза способствует улучшению самочувствия при анемии, низком кровяном давлении, недоброкачественной крови и сгустках крови.



Рис. 4.6

Поза 7 — помогает при проблемах с лимфатической системой (рис. 4.7).

Мужчина ложится на спину и расслабляется, а женщина становится над ним на колени, опираясь на руки. Женщина обращена к мужчине лицом, она может делать небольшие движения, но в основном после введения пениса движется мужчина. Используйте эту позу максимум восемь раз в день примерно в течение пятнадцати дней.



Рис. 4.7

Поза 8 — общее исцеление (рис. 4.8).

Эта поза представляет трудности для женщины, так как ей нелегко ее принять. Женщина становится на колени, опускает ягодицы на ступни ног, после чего начинает изгибаться назад, пока ее голова и спина не коснутся пола. Мужчина проникает спереди сверху. Подушка под спиной может помочь женщине. Используйте эту позу максимум девять раз в день примерно в течение десяти дней.

Когда женщина принимает эту позу, изменяется форма ее влагалища и трение, возникающее при движении пениса, воздействует на различные его участки. Так как эти участки соответствуют различным рефлексологическим зонам, это оказывает воздействие на многие участки тела, обеспечивая их целительное стимулирование. Мужчина исцеляет себя сам, а женщина помогает ему. При использовании целительных поз для женщин, которые описаны ниже, мужчина и женщина меняются ролями.

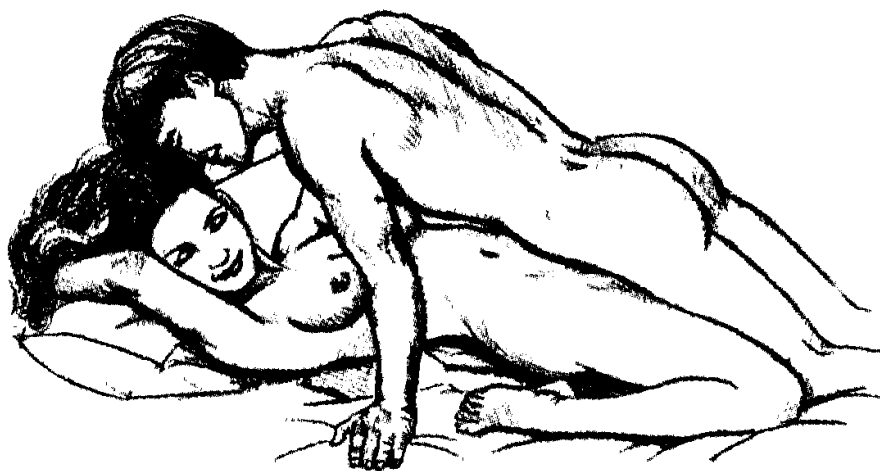


Рис. 4.8

Семь целительных поз для женщин

В выполнении этих поз мужчина помогает женщине. В отличие от целительных поз для мужчин, из которых женщина тоже извлекает некоторую пользу, эти позы не оказывают на мужчину никакого целительного воздействия.

При использовании целительных поз для женщин большое значение имеет глубина проникновения пениса, так как различные рефлексологические зоны распределяются по всей длине влагалища. Поэтому глубина проникновения пениса определяется тем, какой именно участок влагалища нуждается в массаже.

Во всех этих позах, как только введен пенис, женщина начинает делать движения тазом, чтобы массировать и стимулировать влагалище. Мужчина при необходимости сдерживается и должен сообщать женщине, когда он нуждается в том, чтобы снизить темп. В этих позах у него не должно быть эякуляции. Все приведенные ниже позы повторяются одинаковое число раз: до девять раз в день и максимум в течение десяти дней.

Поза 1 — при недостатке энергии, о чем свидетельствует ухудшение зрения, чрезмерное потоотделение, слабость, головокружения, учащенный пульс и ослабленное, поверхностное, частое дыхание (рис. 4.9).

Женщина ложится на спину. Мужчина находится сверху и проникает во влагалище как можно глубже. Женщина описывает тазом круги, вращая им как по часовой стрелке, так и против. Мужчина не мешает женщине двигаться и остается неподвижным до тех пор, пока она не почувствует, что ей достаточно. При этом она может испытать оргазм либо нет, цель целительных упражнений не в этом.

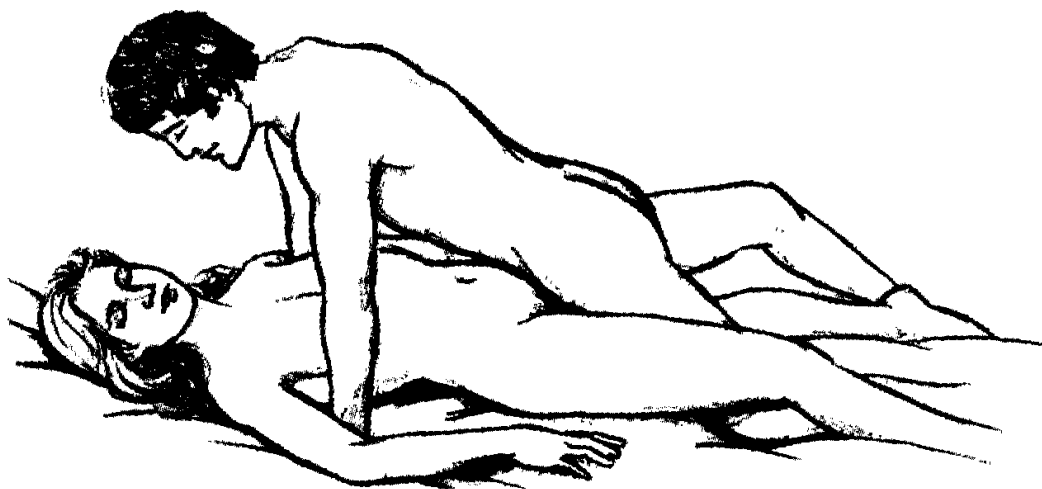


Рис. 4.9

Поза 2 — стимулирует поджелудочную железу и печень, особенно при наличии диабета. Помогает при приливах, слабости в коленях, болях в стопах и коленях при длительном стоянии (рис. 4.10).

Женщина ложится на спину и обвивает ногами бедра мужчины — не спину и не плечи. Мужчина, находясь сверху, опирается на руки и колени и вводит во влагалище только головку пениса, или примерно от двух до четырех-пяти сантиметров. Как и в предыдущей позе, женщина вращает та-

зом в обоих направлениях до тех пор, пока ей это удобно. Положение мужчины с упором на руки и колени обеспечивает неглубокое проникновение, в результате пенис касается во влагалище только зон легких, поджелудочной железы и сердца (эта поза полезна также для всех суставов тела).



Рис. 4.10

Поза 3 — полезна для желудка, селезенки и женских органов; для любых проблем, связанных с пищеварением (рис. 4.11).

Женщина лежит на спине, обвив ногами талию мужчины и охватив его руками. Мужчина опирается на руки и колени и проникает на половину длины влагалища. Женщина вращает тазом в обоих направлениях до тех пор, пока ей это удобно.

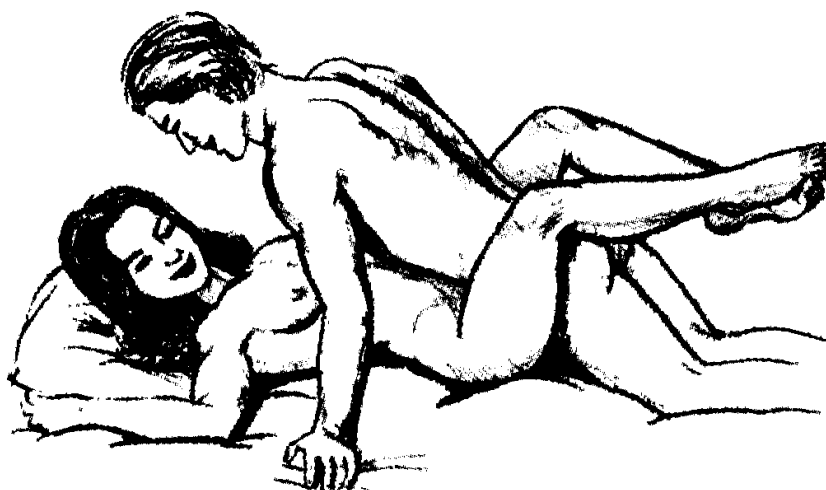


Рис. 4.11

Поза 4 — помогает при задержании воды, проблемах с почками и мочевым пузырем, постоянной повышенной температуре (рис. 4.12).

В этой позе на спину ложится мужчина. Женщина становится на колени лицом к его ступням. Во влагалище вводится только головка пениса (так

женщина может лучше контролировать его движения). Женщина совершает вращения в обоих направлениях до тех пор, пока ей это удобно.



Рис. 4.12

Поза 5 — для нервной системы, печени, при язвах и нарушениях зрения (рис. 4.13).

Мужчина ложится на спину, а женщина становится на колени лицом к нему. Женщина движется вверх и вниз по пенису, одновременно совершая вращательные движения, при этом глубина проникновения пениса во влагалище все время меняется — от малой до большой, что обеспечивает массаж всего влагалища.

Проблемы, связанные с нервами, — это чаще всего женские проблемы. Достаточно часто возникающие нарушения менструального цикла и блокировки, приводящие к гормональному дисбалансу, влияют на нервную систему. Рождение детей может вносить гормональный дисбаланс в организм женщины. Это очень хорошее упражнение для приведения в равновесие нервной системы.

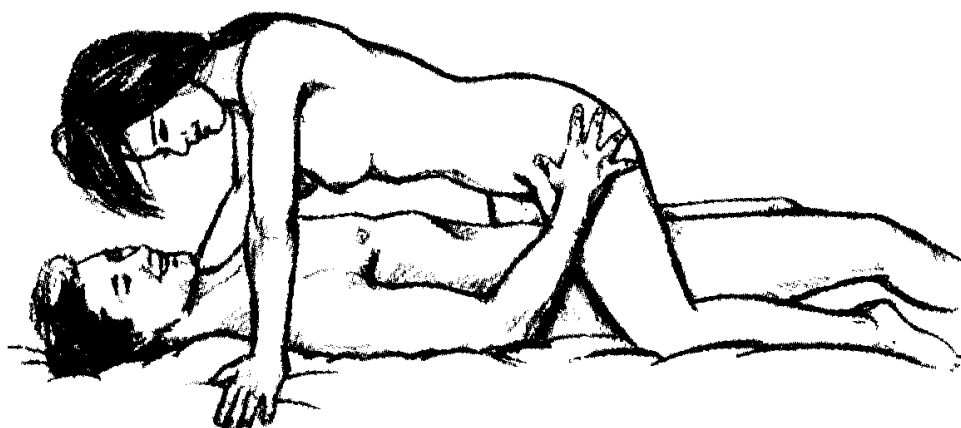


Рис. 4.13

Поза 6 — при блокировании энергии в меридианах, при головных болях, плохом кровообращении, менструальных проблемах (рис. 4.14).

Мужчина ложится на спину и расслабляется. Женщина становится на колени и опирается на один локоть, слегка сместившись в сторону. Она поддерживает одной рукой пенис мужчины, а другой — его голову, позволяя пенису проникать на половину длины влагалища и все время его поддерживая. При этом она совершает вращательные движения тазом до тех пор, пока ей это удобно (в такой позе пенис с трудом проникает во влагалище, поэтому женщина должна его поддерживать).

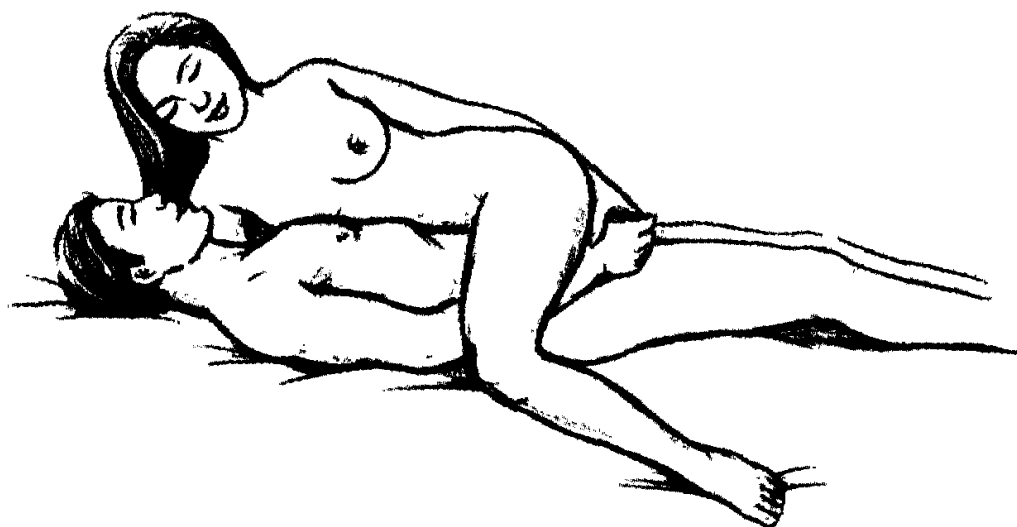


Рис. 4.14

Поза 7 — помогает при малокровии, анемии, плохом кровообращении и бледной, сухой коже (рис. 4.15).

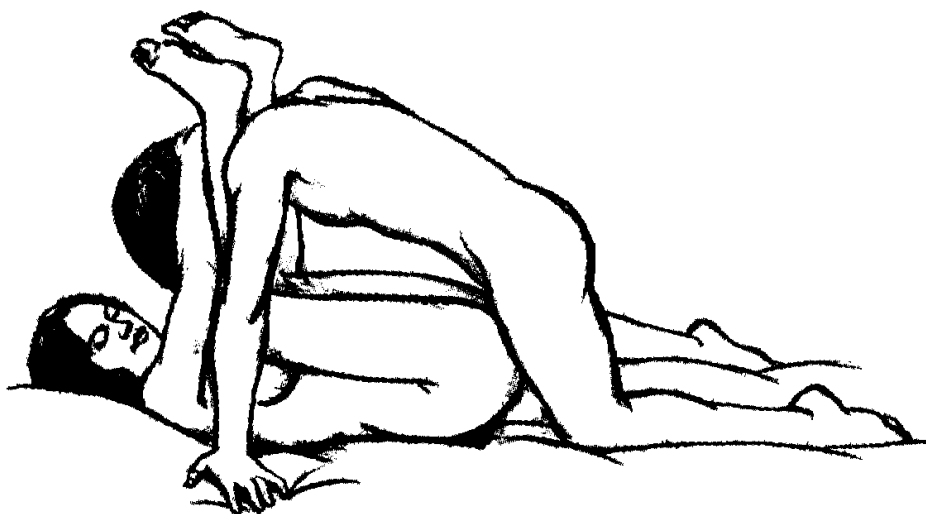


Рис. 4.15

Это легкая поза. Женщина ложится на спину, подтягивает колени к грудной клетке, при этом ее стопы повисают в воздухе. Мужчина опускается на колени перед ней и проникает очень глубоко во влагалище. Женщина совершает вращательные движения, тогда как мужчина остается неподвижным. Такая поза укорачивает влагалище, обеспечивая очень глубокое проникновение. Если пенис слишком длинный, мужчина может обвязать основание ствола пениса носовым платком, чтобы помешать ему входить слишком глубоко во влагалище. (Это всегда будет происходить, если пенис длиннее влагалища партнерши.) Кроме того, использование носового платка усиливает эрекцию и помогает дольше ее сохранять. Этот принцип называется «кольцо самца»: блокирование кровеносных сосудов не позволяет крови беспрепятственно течь в пенис.

Обмен энергией как сексуальная исцеляющая молитва

Что такое любовь? Любовь плюс Истина равняется Истинной Любви. Конечно, слово «любовь» может иметь разный смысл. Под Истинной Любовью понимается не дружеская привязанность, а такое единение двух сердец, когда между ними не остается никакого зазора. Любовь, которую вы испытываете к своей жене или мужу, отличается от любви, которую вы испытываете к другу. Даже между самыми близкими друзьями всегда остается какое-то расстояние.

Ни мужчина, ни женщина не могут жить в одиночестве. Они не обязательно должны физически быть вместе, но оба они нуждаются в сексуальной связи. Мужчина и женщина нужны друг другу для получения удовлетворения и для исцеления, уравнивания и приведения в порядок своего организма. Даосизм учит нас, что каждая часть нашего тела — святая.

И если мы наслаждаемся полноценной жизнью, используя сексологию, это равноценно Божественной Жизни. Страдание не является божественным. Когда вы достигаете определенного уровня существования, вы обретаете духовность. Страдать для обретения духовности — это представления эго. Человек никто не заставляет страдать. Бог дает ему право выбора. Без силы воли или права выбора человек — просто машина. Когда Бог велел Адаму не есть плодов с Древа Познания, он давал ему право выбора (в данном случае «познание» — синоним религии). Бог сказал Адаму, что, съев плод с этого дерева, он «умрет». Смерть означает отделение от Бога. Человек выбрал обладание знаниями, после чего в нем проснулось чувство стыда и появилась потребность прикрыть свою наготу. До этого человек чувствовал себя чистым.

Мы должны вернуться к этой чистоте. Чтобы доставить удовольствие Богу, мы должны прежде всего доставить удовольствие себе, потому что Бог в нас. Живя Божественной Жизнью, мы уже обитаем в Царстве Божьем. Мы не должны возвращать Богу какой-то долг. Он может сделать для Себя все, в чем Он нуждается.

Целью Дао является достижение совершенства. Так как мужчина является частью женщины, а женщина — мужчины, то у нас есть прекрасная возможность раскрыть возможности друг друга, живя вместе. Во время процесса, известного как Сексуальные целительные молитвы, мужчина и женщина объединяются и становятся одним совершенным человеком.

Во время Сексуальных исцеляющих молитв от мужчины требуется особая дисциплина. Это помогает ему не становиться похотливым. Мужчина проявляет внимание к женщине своим телом. Сексуальные исцеляющие молитвы позволяют людям начать и закончить день в мире, вдали от беспокойств и конфликтов.

Поскольку мы обладаем телами, мы должны ими пользоваться и тренировать их. Свое тело следует использовать в качестве инструмента для Души-Ума, чтобы следовать Духу. Когда мы позволяем Духу вести нас и руководствуемся своей интуицией, совестью и тем, что подсказывает нам общение с Богом, то наше мышление, эмоции и решения следуют в том же направлении. Мы не можем избавиться от своего тела, вынуждены удовлетворять его. Сексуальные исцеляющие молитвы, удовлетворяя тело, в то же время дисциплинируют его. Во время молитвы мы должны попросить свое тело прислушаться к духу. Мы должны принять решение доставить удовольствие Богу. Мы должны испытывать чувство Чистой Любви.

Когда встречаются два человека, они уподобляются квадрату. В процессе Сексуальных исцеляющих молитв они соединяются, сливаясь в точке встречи. Квадрат превращается в треугольник. Женщина полностью открыта и готова принять, она полное воплощение *Инь*. Мужчина, переживая Даосский оргазм, находится в состоянии полной отдачи, он — воплощение *Ян*. Ее абсолютное иньское состояние и его абсолютно янское состояние создают совершенное равновесие *Инь-Ян*. Эта гармония соответствует кругу, у которого нет ни начала, ни конца. В круге нет ни просветов, ни острых углов, потому что между мужчиной и женщиной больше нет никаких разногласий. Для пары существует только чувство, никаких суждений, никакого мышления. Их глаза закрыты, они чувствуют друг друга. Они испытывают чувство полной любви, полного единения. Это единение представляет *Инь-Ян*, микрокосм и макрокосм Вселенной, и оно вечно.

В этот момент пара вне времени и пространства. Даже если Молитва длится не более двух минут, для них — это бесконечность. Оргазм женщины во время Сексуальной исцеляющей молитвы может продолжаться от двух до десяти-двадцати минут. За это время она полностью расслабляется, у нее нет больше никаких физических желаний. Таким образом, Сексуальная исцеляющая молитва — это разновидность медитации. Трепет тела и выделение влагалищного секрета тоже составляют часть оргазма и могут повториться несколько раз, прежде чем женщина полностью откроется. Для мужчины Сексуальная исцеляющая молитва — это момент перед эякуляцией, но когда он доходит до критического момента эякуляции, он остается в нем и удерживает его, используя только чувство и никаких знаний. Это Древо Любви. Для «Утренней молитвы» требуется больше чем эрекция. Чтобы поддерживать влечение, предстательная железа должна быть раздута примерно на 98%.

Цель медитации иногда понимают неправильно: ее часто путают с «размышлением». Часто можно услышать, как, столкнувшись с проблемой, человек говорит: «Я должен помедитировать над этим», имея в виду, что он должен подумать, поразмыслить над чем-то. Однако подлинная цель медитации — соединиться с Богом.

Сексуальные исцеляющие молитвы — наилучшая медитация из всех возможных, сочетающих общение с Богом-Собой, внутреннюю тренировку и лечение. Это уровень полного единства или «отключения ума», достигнув которого вы испытываете такое удовлетворение, что пропадет всякое желание заниматься обычным сексом. Любовь невозможно изучить, как невозможно научить любви. Она исходит из сердца и духовна в самой основе. Любовь — это дарение.

Во время Сексуальной исцеляющей молитвы мужчина отдает себя женщине, а женщина, полностью уступая мужчине, дарит ему себя. Они сливаются воедино, обмениваясь энергией и принося друг другу исцеление. Именно так люди могут использовать секс, чтобы испытать Божественное. Сексуальные исцеляющие молитвы дарят вам совершенную любовь автоматически. Однако это не соответствует мысленной картине романтической любви, живущей в наших умах. Можно сказать, что это кульминация даосской сексологии. Начиная день с Утренней сексуальной исцеляющей молитвы, завершайте его Вечерней сексуальной исцеляющей молитвой. Вы испытаете замечательные ощущения и уснете расслабленными и умиротворенными. Проснувшись на следующее утро, вы будете вновь готовы к Утренней молитве.

Мы должны понять, что наши мысли формируют наш мир. Познания ума являются неотъемлемой реальностью и приходят задолго до проявления в ма-

териальном мире. Любая материальная вещь, которую вы можете видеть или касаться, — это явление, созданное умом. С помощью правильных мыслей вы можете материализовать все что угодно. Поэтому достаточно концентрировать свои мысли на подходящем партнере и визуализировать то, что вы хотите иметь. Таким образом вы создадите человека, который вам подходит.

ГЛАВА V

ПОЗЫ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

Позиции рук

Ниже приведены основные позиции рук, способствующие повышению энергии тела и вытягиванию сексуальной энергии вверх в мозг при выполнении практик Целительной любви. Благодаря растягивающим упражнениям и позициям для рук, способствующим вытягиванию энергии вверх в мозг, увеличиваются половые органы и размер головного мозга (шишковидное тело), давая силу уму (мозгу) и телу (органам).

Такое положение рук укрепляет сперму и яичники, активизируя крестцовый (сакральный) насос.

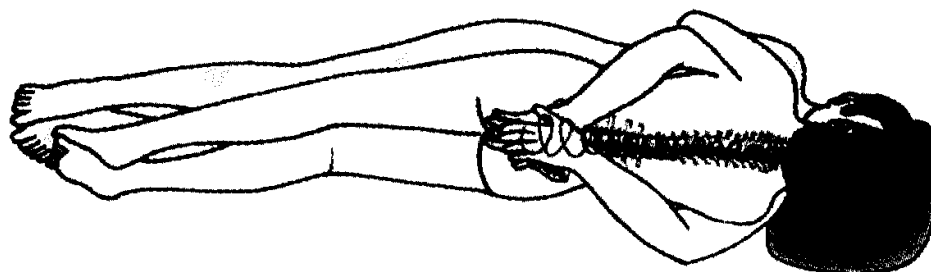


Рис. 5.1. Энергетическая точка крестцового насоса

Такое положение рук укрепляет жизненную силу и костный мозг, активизируя точку Мин Мэнь.

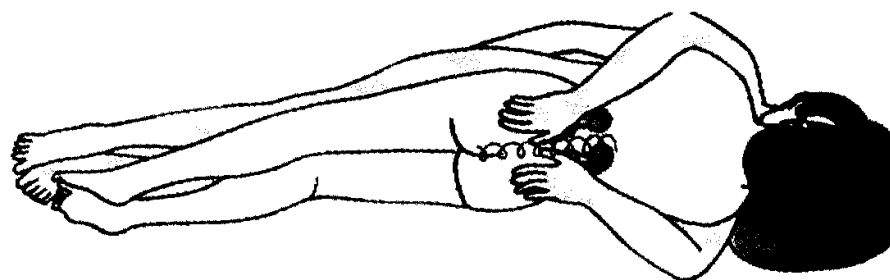


Рис. 5.2. Точка энергии почек

Такое положение рук укрепляет все органы, делает более сексуальной внешность человека, активизируя Врата Жизни.

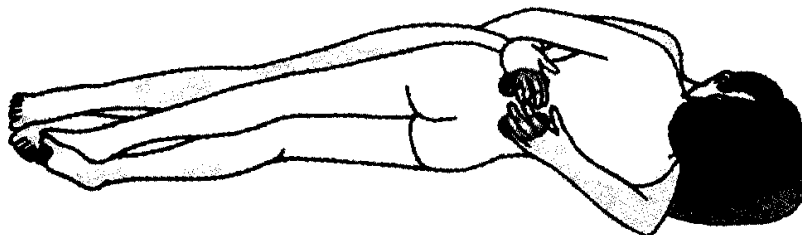


Рис. 5.3. Точка надпочечников T-11

Такое положение рук, активизируя точку T-11, укрепляет кости и делает более ярким цвет лица, глаз и рта; обеспечивает более здоровый, более привлекательный внешний вид.

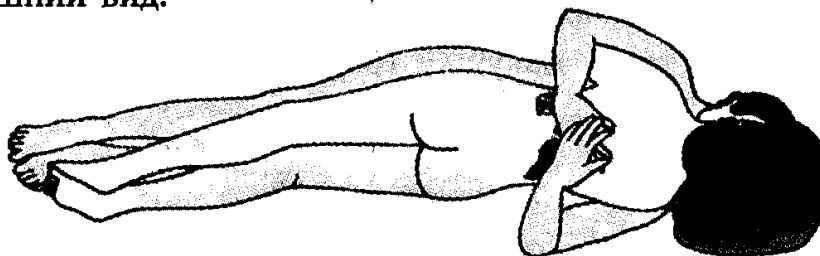


Рис. 5.4. Точка печени и селезенки

Такое положение рук укрепляет аорту и полую вену, увеличивая твердость пениса и влажность влагалища и активизируя «точку крыльев».

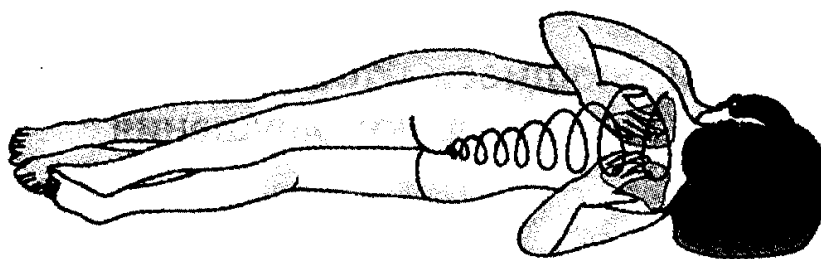


Рис. 5.5. Точка сердца и легких

Такое положение рук укрепляет печень и селезенку, делая сексуально привлекательными глаза и рот и активизируя точку C-7.

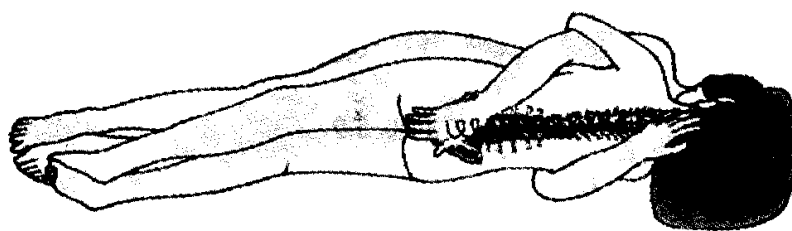


Рис. 5.6. Крестцовая точка и точка C-7

Такое положение рук укрепляет все кости и увеличивает приток крови к половым органам, активизируя крестцовый и черепной насосы.

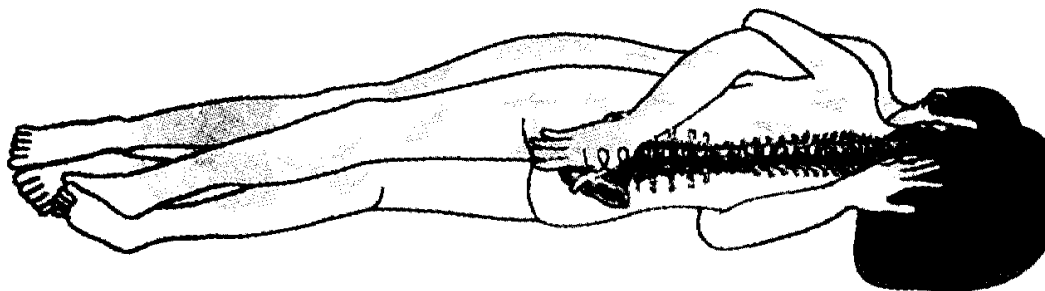


Рис. 5.7. Крестцовая и шейная точки

Такое положение рук укрепляет белые и красные кровяные тельца, улучшает эрекцию и повышает влажность, открывая женщину для более полного оргазма, активизируя точку макушки головы.

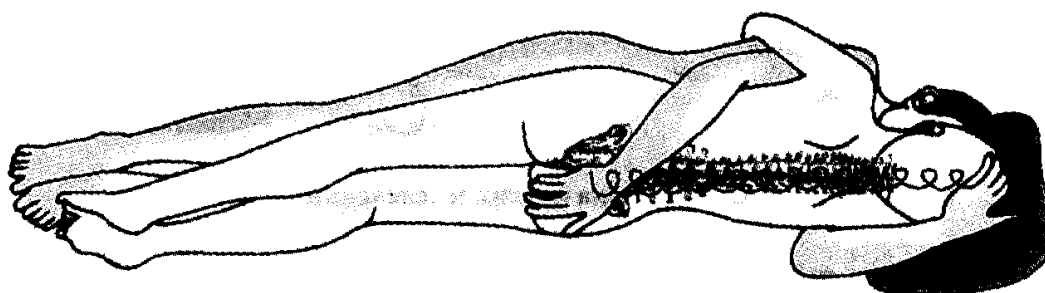


Рис. 5.8. Крестцовая и макушечная точки

Пары, занимающиеся «Исцеляющей любовью», активизируют ощущения



Рис. 5.9

С помощью ума и глаз заставьте циркулировать энергию — девять раз по часовой стрелке и девять раз против часовой стрелки. Соберите энергию.

Используйте движения глаз в позах «Целительной любви»



Рис. 5.10. Движение глаз

1. **Улучшает глаза:** Когда уровень вашей сексуальной энергии высок, вы достигли высшей точки оргазма и чувствуете, что близится эякуляция, вы вдохните через рот. Задержите дыхание, широко откройте глаза и посмотрите влево и вправо. Вдыхая, втягивайте нижнюю часть живота (обратное дыхание). Повторите шесть раз. Дышите нормально, чтобы уравновесить дыхание, и почувствуйте, как энергия оргазма распространяется по всем меридианам.
2. **Улучшает слух:** Когда, приближаясь к эякуляции, вы ощущаете высокий уровень оргазмической сексуальной энергии, шесть раз проглотите Ци, направляя ее в Нижний Даньтянь, и скрежещете зубами, не раскрывая рта. Вдохните, задержите на какое-то время дыхание и прислушайтесь к звукам в своих ушах. Выдохните, чтобы живот стал плоским. Вдохните, втяните живот, задержите дыхание, давая оргазмической Ци распространиться по конечностям и по всему телу. Это улучшает слух, позволяя сохранить его до глубокой старости.
3. **Уравновешивание органов:** Улучшает пищеварение и лечит любые болезни. Когда уровень сексуальной энергии высок и близится эякуляция, надуйте живот и с помощью силы ума соберите в нем оргазмическую Ци. Сожмите промежность и анус. Это поможет оргазму распространиться ко всем органам и железам вашего тела. После этого используйте технику Девяти Поверхностных и Одного Глубокого Толчка (объясняется в книге *Healing Love*). Это поможет собрать оргазмическую Ци, негативная Ци при этом рассеется.

4. **Усиление эрекции:** Станьте на голову, чтобы помочь сексуальной энергии повернуть к голове и распространиться по всему телу. Эрекция усилится, пенис станет твердым.
5. **Возвращение Ци и уравнивание Инь и Ян:** При приближении эякуляции сделайте девять вдохов, задерживая эякуляцию (силой ума). Возьмитесь левой рукой за яички и почувствуйте, как оргазмическая Ци возвращается в половую жидкость.
6. **Удержание семени:** Те, у кого семяизвержение происходит только дважды в месяц, или двадцать четыре раза в году, обладают более высоким жизненным потенциалом и могут прожить сто-двести лет, сохраняя прекрасную внешность и не испытывая никаких болезней.

Позы «Исцеляющей любви» для практик Вселенского Дао

Сидячая поза прекрасна для тех, кто освоил циркуляцию сексуальной энергии в собственном теле. Она позволяет объединить энергии и обеспечить их циркуляцию по *Микрокосмической Орбите*.

Сначала пара должна научиться во время любовной близости обеспечивать циркуляцию сексуальной энергии в собственном теле. Позднее партнеры могут научиться отдавать и получать сексуальную энергию, используя *Микрокосмическую Орбиту*.



Рис. 5.11. Микрокосмическое орбитальное объединение

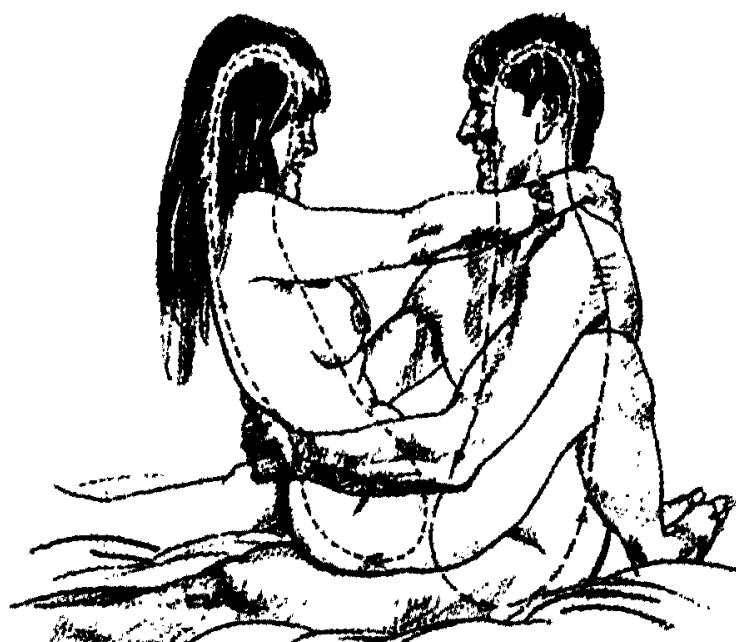


Рис. 5.12. Циркуляция сексуальной энергии по Микрокосмической Орбите



Рис. 5.13. Обмен и движение
целительной сексуальной энергии
по Микрокосмической Орбите

Обмен и движение энергии позволяют паре полностью отдавать и получать сексуальную энергию, исцеляя друг друга с помощью медитации «Микрокосмическая Орбита».

Восемь целительных преимуществ поз, пробуждающих энергию

Сексуальную энергию можно использовать для укрепления органов и ощущений, стимулируя сексуальные рефлекторные точки. Органы и ощущения становятся сильнее, и вы становитесь более привлекательным и волнующим.

Первое преимущество. «Укрепления семени» достигается путем доведения счета до двух Девяток (18). Отдохните и направьте оргазмическую Ци в макушку; повторите дважды. Когда счет закончен, мужчина останавливается; это помогает ему укрепить свое семя. Для устранения потери крови у женщины упражне-



Рис. 5.14. «Укрепление семени»

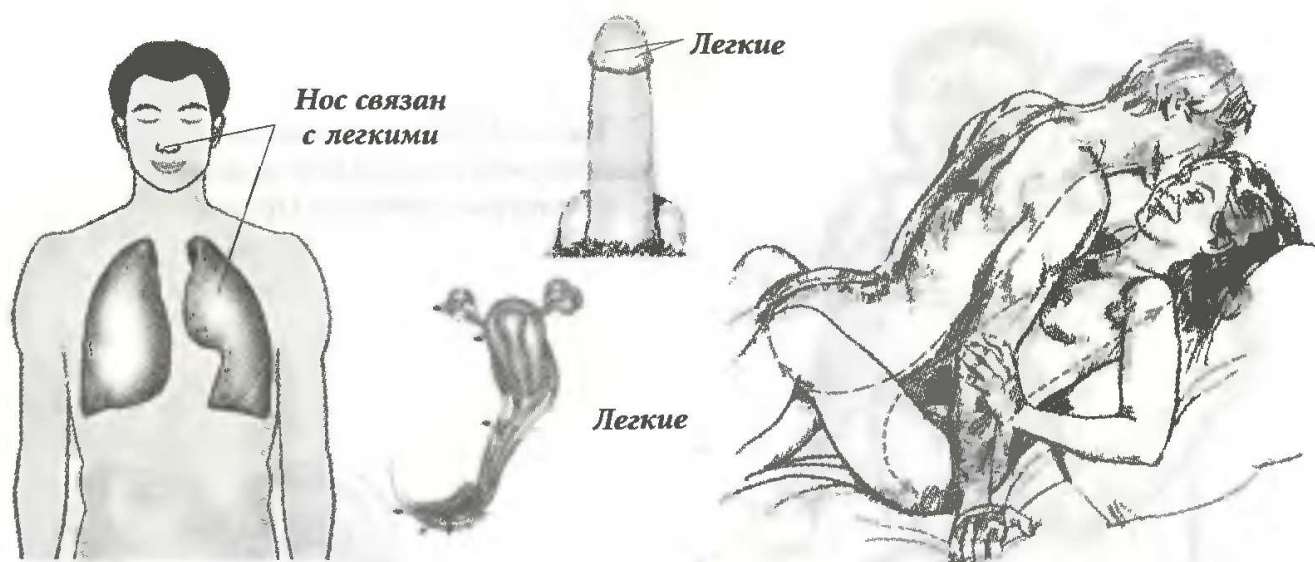


Рис. 5.15. «Успокоение Жизненной Силы»

ние следует выполнять дважды в день в течение четырнадцати дней. На пятнадцатый день женщина будет чувствовать себя хорошо.

Второе преимущество. «Успокоение Жизненной Силы». Счет ведется до трех Девяток. Отдохните, слегка сожмите, и направьте Ци к легким. Повторите три раза, чтобы гармонизировать жизненную силу.

Третье преимущество называется «Выгодное накопление». Доведя счет до четырех Девяток (36), остановитесь. Отдохните и направьте Ци в органы своего тела; выполните четыре серии. В результате жизненная сила обоих партнеров гармонизируется; это может помочь охлаждению влагалища женщины.

Четвертым преимуществом является «Укрепление Костей». Доведя счет до пяти Девяток (45), остановитесь. Отдохните и направьте Ци в позвоноч-



Рис. 5.16. «Выгодное накопление» усиливает все ощущения

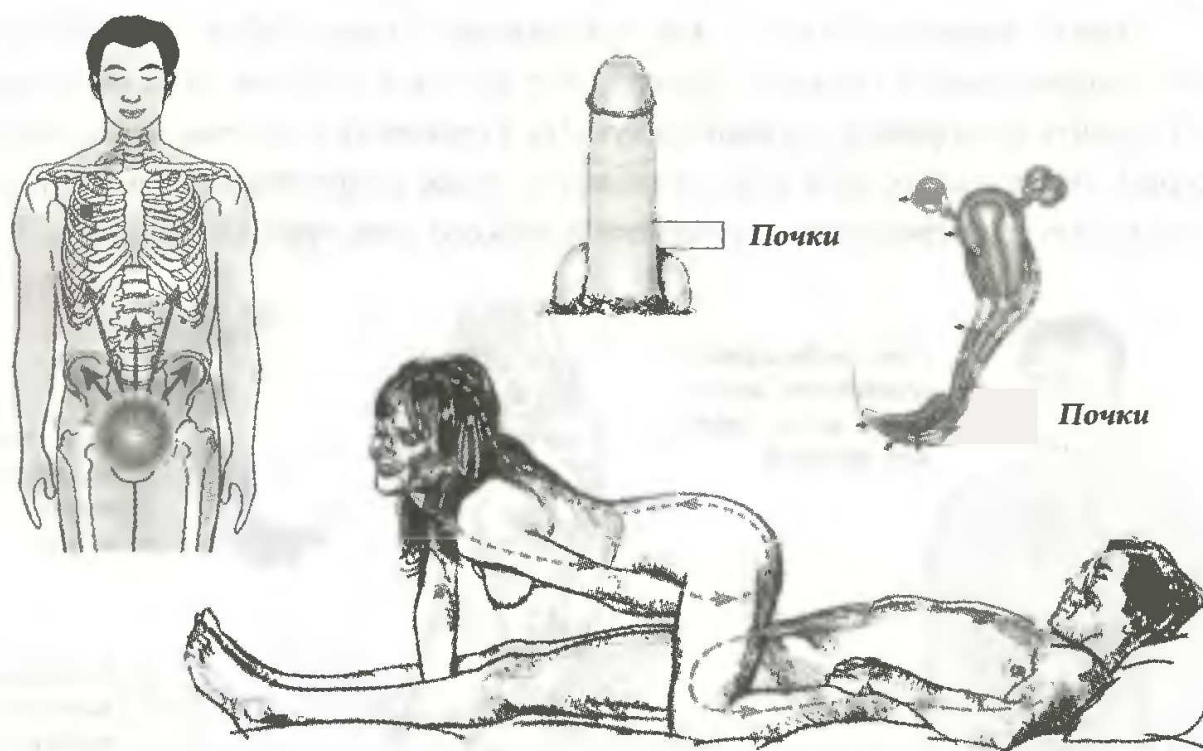
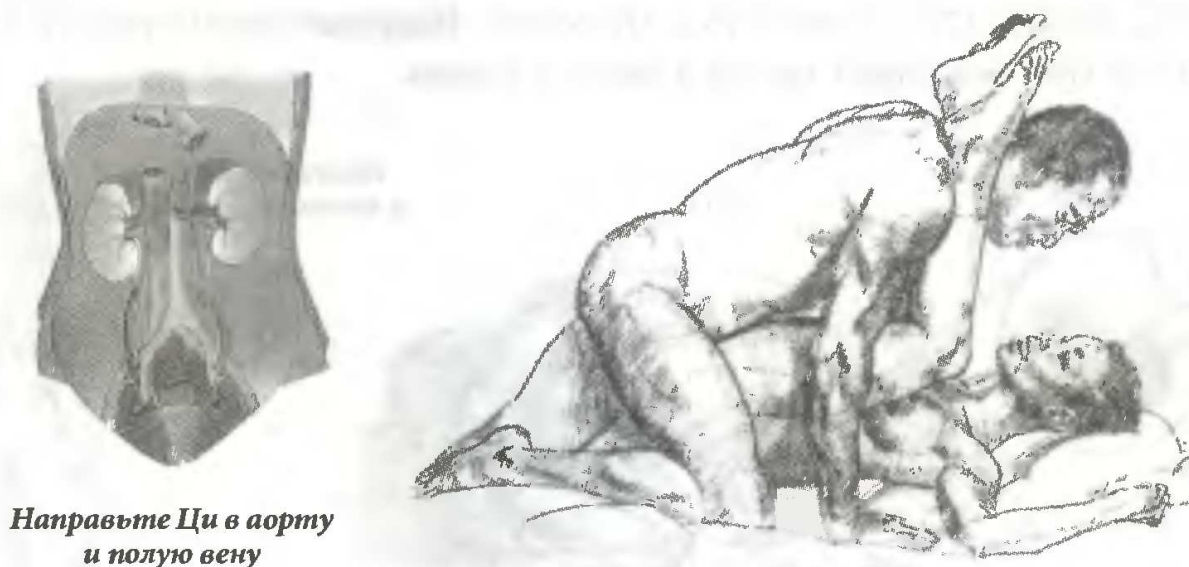


Рис. 5.17. «Укрепление Костей» связывает почки и глаза

ник, ребра и бедренные кости. Выполните пять серий. Это приводит к улучшению гибкости суставов у мужчин; у женщин способствует устранению закупорки кровеносных сосудов.

Пятым преимуществом является «Смешивание Каналов». Доведя счет до шести Девяток (54), остановитесь. Отдохните и направьте Ци в аорту и полую вену. Выполните шесть серий.



Направьте Ци в аорту
и полую вену

Рис. 5.18. «Смешивание Каналов»

Шестое преимущество — это «Накопление Крови». Мужчина глубоко вводит Нефритовый Стержень. Доведя счет до семи Девяток (63), остановитесь. Отдохните и направьте оргазмическую Ци в селезенку и печень. Выполните семь серий. В результате мужчина становится более энергичным. Кроме того, это способствует устранению нарушений женского менструального цикла.



Рис. 5.19. «Накопление Крови»

Седьмое преимущество — «Использование Жидкости». Доведя счет до восьми Девяток (72), остановитесь. Отдохните. Направьте оргазмическую Ци в костный мозг бедренных костей и грудной клетки.



Рис. 5.20. «Использование Жидкости» соединяет почки и глаза

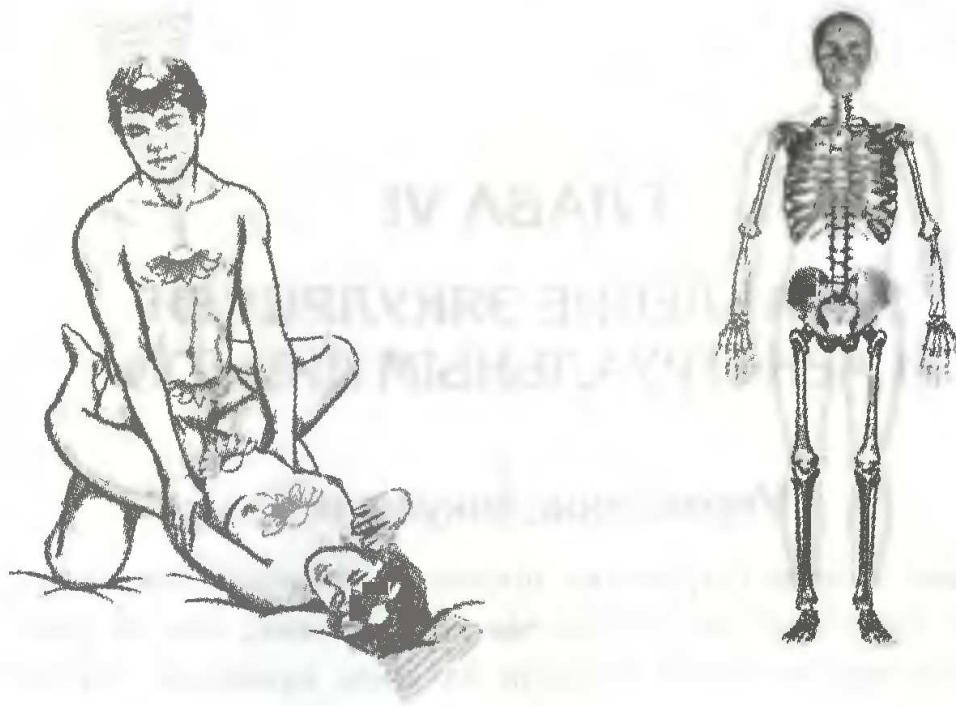


Рис. 5.21. «Наполнение Тела», расширяющееся в кости и костный мозг

Восьмое преимущество — «Наполнение Тела» (сообщение телу информации). Доведя счет до девяти Девяток (81), остановитесь. Отдохните и направьте оргазмическую Ци в кости и костный мозг. Выполните девять серий. Это приносит пользу костям мужчины.

ГЛАВА VI

УПРАВЛЕНИЕ ЭЯКУЛЯЦИЕЙ И МЕНСТРУАЛЬНЫМ ЦИКЛОМ

Управление эякуляцией

Мужчина может сохранить здоровье и достичь долголетия, если он допускает эякуляцию два раза в месяц, или 24 раза в год. Если при этом он уделяет должное внимание диете и физическим упражнениям, он проживет долгую и здоровую жизнь.

Сунь Сы Мяо

Питание, физические упражнения и сексуальная дисциплина — вот три столпа даосского образа жизни, обеспечивающие здоровье и долголетие. Принципы Дао в равной степени применимы к мужчинам и женщинам. Как у мужчин, так и у женщин, семенная субстанция — это топливо, питающее сексуальность. Она является источником не только физической способности заниматься сексом, но и сексуального интереса и эмоционального влечения к противоположному полу. Однако, поскольку у женщины при эякуляции не происходит «утечки», оргазм не лишает ее сексуального влечения и интереса после «первого акта». Поэтому практики, необходимые для достижения гармонии между Инь и Ян, предназначены в первую очередь для мужчин. Таким образом, эта глава адресована в основном мужчинам, хотя женщинам, партнерами которых являются мужчины-даосы или которые хотят обратить своих мужчин в даосизм, также следует усвоить содержащуюся в ней информацию. (См. книги «Секреты даосской любви» и «Исцеляющая любовь» Мантэка Чиа).

Западная медицина утверждает, что мужчина естественным образом пополняет свой запас семени вскоре после эякуляции и что способность мужчины вырабатывать семя фактически не ограничена. Такое обобщение вводит в заблуждение. Сравните эякуляцию со сдачей крови, и вам станет очевидна вся лож-

ность этого вывода. После сдачи крови вы ощущаете слабость и усталость на протяжении суток, а то и двух, пока не восполнится потерянная кровь. Клиники по приему донорской крови советуют донорам сдавать кровь лишь несколько раз в году, чтобы избежать хронического чувства усталости, снижения иммунитета и чрезмерной перегрузки сердечно-сосудистой системы. Согласно китайской медицине, тот же подход применим к семени, причем потерю семени восстановить еще труднее, чем потерю крови. Чтобы полностью восстановить после эякуляции запасы семени и обеспечить соответствующее гормональное равновесие, организм должен вложить в этот процесс огромное количество субстанции и энергии.

Когда частота эякуляций превышает способности организма полностью пополнять запасы семени, мужчина испытывает хроническую усталость, его иммунитет снижается, он становится раздражительным, у него появляются все прочие симптомы недостатка субстанции и энергии. Кроме того, он утрачивает сексуальный интерес к своей партнерше, в

то время как она сохраняет готовность к бóльшей активности. Правда, подростки и молодые мужчины, которым едва за 20, пополняют запасы семени быстрее, чем можно было бы ожидать, но нет никаких оснований рассчитывать на то, что эта способность будет сохраняться бесконечно и в зрелом возрасте. Это у женщин, а не у мужчин, сексуальные возможности «неисчерпаемы». Однако целибат не является выходом из положения, поскольку он лишает мужчину того терапевтического воздействия, которое оказывает сексуальное стимулирование. Выход — управление эякуляцией. Частые половые сношения при редкой эякуляции поддерживают интерес мужчины к этому акту, а также его способность продолжать его бесконечно, пока партнерша не будет полностью удовлетворена. Мужчины, у которых эякуляция совершается ежедневно один-два раза, могут в конце концов «утратить свой ум». Поэтому частая эякуляция приводит к хронической потере жизненно важной жидкости, столь необходимой для надлежащего функционирования головного и спинного мозга. Возникающий в результате этого недостаток крайне необходимой жидкости может стать причиной состояний, как преждевременная



Рис. 6.1. Выведение цинка через эякуляцию приводит к потере памяти, расстройству сознания и паранойе

дряхлость, неспособность к концентрации, утрата сексуального влечения, а также других соответствующих симптомов.

Кроме того, последние медицинские данные говорят о том, что при каждой эякуляции мужчина теряет большое количество цинка, редкого, но жизненно важного элемента. Хронический же недостаток цинка приводит к потере памяти, расстройству сознания, паранойе и повышенной чувствительности к солнечному свету. Эти факты, похоже, подтверждают «старую женскую сказку» о том, что чрезмерная мастурбация портит ум мужчины, ослабляет позвоночник и ведет к слепоте.

Регулирование частоты эякуляции

Все школы даосизма сходятся в том, что удержание семени и соответствующее регулирование его извержения совершенно обязательно для любого мужчины, следующему по Пути. Каждый из адептов Древнего Китая в своих записках оставил для нас собственные соображения, определяющие частоту извержения. Используя различные советы и сопоставляя их со своими индивидуальными требованиями и практическим опытом, вы легко определите ту частоту извержений, которая соответствует вашим собственным потребностям.

Давайте начнем с простого разговора с нашим старым другом и наставником в сексуальных вопросах — Простой Девушкой. Сбитый с толку представлениями о необходимости «беречь жизненную эссенцию», Желтый Император обратился со своими сомнениями к Простой Девушке и получил следующий ответ: есть сильные мужчины, есть слабые, есть старые и есть мужчины в расцвете сил. Каждый из них должен жить, учитывая собственные жизненные силы, и не пытаться через силу получать удовольствие от секса. Удовольствие, получаемое через силу, наносит вред.

1. Здоровый 20-летний мужчина может эякулировать дважды в день, но истощенный должен делать это не чаще одного раза в день.
2. 30-летний мужчина может эякулировать раз в день, ослабленный — раз в два дня.
3. Цветущий 40-летний мужчина может извергать семя раз в три дня, но если он слаб — не чаще одного раза в четыре дня.
4. Здоровый 50-летний мужчина может эякулировать каждые пять дней, но не чаще одного раза в десять дней, если он слаб.
5. Здоровый 60-летний мужчина может извергать семя раз в десять дней, и не чаще одного раза в 20 дней, если его здоровье ослаблено.

6. В 70 лет здоровый мужчина эякулирует раз в месяц, но если он слаб, он вообще больше не должен допускать эякуляции.

Ли Тан-Сюань, врач династии Тан, в своем труде «Таинственный Мастер пещеры» рекомендует более частую половую близость, чем раз в день, но при этом советует регулировать семяизвержение. Например, в течение десяти дней мужчина должен давать выход семени только во время двух-трех соитий из десяти. Мастер Лю Цзин, адепт династии Хань, утверждая, что представители этой династии жили до 300 лет, пишет, что они предпочитали регулировать семяизвержение согласно космическим циклам, связанным с временами года.

Весной мужчина мог позволить себе эякуляцию каждые три дня, тогда как летом и осенью ограничивался двумя эякуляциями в месяц. Во время зимних холодов мужчина должен был сохранять свое семя и вообще избегать эякуляции. Путь Небес — накапливать эссенцию Ян зимой. Мужчина, который сле-

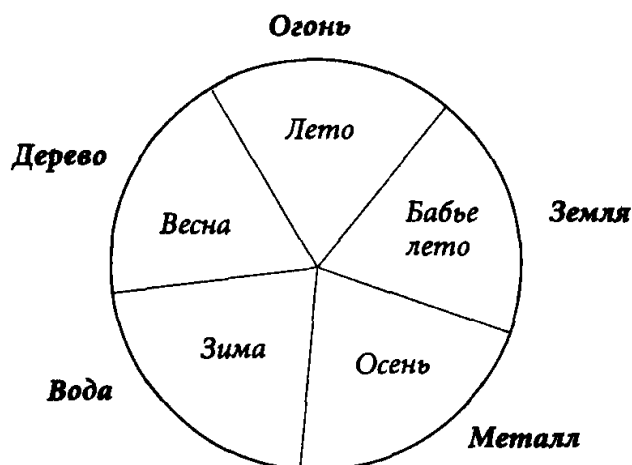


Рис. 6.2. Эякуляция в соответствии с временами года

довал этим указаниям, проживал долгую и здоровую жизнь. Эякуляция холодной зимой в сто раз вреднее эякуляции весной.

Самый практический совет по вопросу эякуляции исходит от столетнего врача Сунь Сы Мяо, адепта династии Тань, который, следуя тому, что проповедовал, пережил трех императоров. Его норма, приведенная в эпиграфе к этой

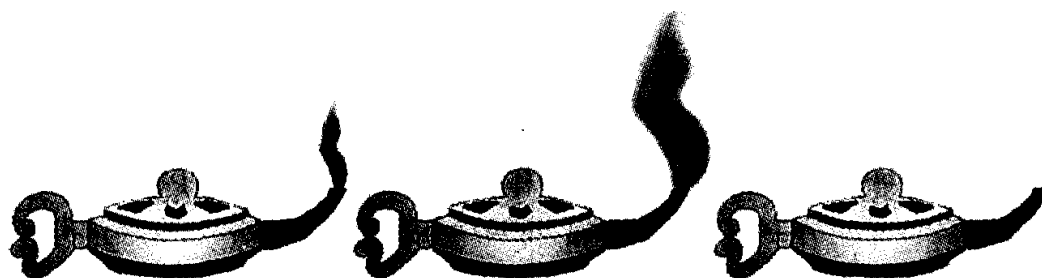


Рис. 6.3. Огонь ламп

главе, составляет два раза в месяц, или 24 раза в год. Однако сам он допускал только одно семяизвержение на 100 соитий. Доктор Сунь прожил 101 год.

Согласно Сунь Сы Мяо, мужчина должен к 30 годам «познакомиться» с Дао, а к 40 — «досконально овладеть необходимыми знаниями». До 40 лет большинство мужчин еще отличаются сильной страстностью. Но достигнув этого возраста, мужчина чаще всего вдруг замечает, что его потенция идет на убыль. И в тот же миг на него, подобно рою пчел, набрасываются сотни болезней. Если такое положение оставить без контроля, очень скоро окажется, что вылечить его уже невозможно. Доктор Сунь постоянно предупреждал своих пациентов об опасности, связанной с частой эякуляцией. Для сравнения он приводил пример с масляной лампой: как раз перед тем как масло заканчивается и лампа готова погаснуть, пламя вдруг ярко вспыхивает, а потом умирает. Всякий раз, когда мужчина сдерживает себя, удерживая свое семя, это равносильно добавлению масла в лампу, которая готова погаснуть. Но если мужчина не может себя контролировать и эякулирует всякий раз, ложась с женщиной, это подобно изъятию масла из лампы, которая и без того готова погаснуть. Как хорошо сказал Сунь Сы Мяо, «если мужчина безрассудно тратит свое семя, он скоро умрет. Это самое главное, что должен помнить мужчина о сексе».

С другой стороны, доктор Сунь, как и Простая Девушка, не советует придерживаться полного воздержания: если мужчина вообще не имеет связи с женщиной, его ум становится беспокойным, и он начинает тосковать по женской компании. Насильственное подавление естественной потребности в семяизвержении через определенные промежутки времени не только трудно, но и приводит к более легкой потере семени. Это будет происходить по ночам во время ночных поллюций. А одна такая потеря семени равносильна сотне извержений во время нормального полового акта. Сунь Сы Мяо советует регулировать частоту эякуляции в соответствии с возрастом.

1. К 30 годам мужчина начинает терять жизненные силы и должен перестать безрассудно тратить свою семенную жидкость. Пора отказаться от привычки мастурбировать и познакомиться с Дао Инь и Ян.
2. К 40 годам мужчина достигает критического момента в своей жизни. Если он не хочет быстро оказаться в могиле, куда ведет беспорядочная половая жизнь в этом возрасте, он должен начать контролировать эякуляцию, пока это не станет привычкой.
3. К 50 годам частота эякуляций не должна превышать одного раза в 20 дней.

4. К 60 годам большинство мужчин должны полностью отказаться от эякуляции (но не от половой жизни). Однако исключительно здоровые мужчины с сильным либидо могут продолжать извергать семя примерно раз в месяц или, еще лучше, один раз на каждые 100 соитий.
5. К 70 годам, если мужчина все еще крепок и здоров, он может продолжать следовать идеальной норме доктора Суня — одна эякуляция на каждые 100 соитий.

Контроль эякуляции также важен для сильных, здоровых мужчин, как и для слабых и старых. Тот, кто раньше начнет придерживаться этого режима, может избежать разрушительного действия старости, замедлить потерю жизненной энергии. (Более подробно об этом см. книги: «Совершенствование женской сексуальной энергии» и «Сексуальные секреты, которые следует знать каждому мужчине» Мантэка Чиа).

Для большинства мужчин полное воздержание от эякуляции столь же вредно, как и чрезмерное семяизвержение. В результате возникает сильная тяга к сексу, что нарушает гармонию эссенции, энергии и духа и в конечном счете ведет к еще большей потере сексуальной эссенции и энергии из-за нерегулируемой, интенсивной эякуляции во время ночных семяизвержений. Чтобы определить собственную идеальную частоту эякуляций, вы должны сначала научиться методам удержания семени, которые описаны ниже, а затем следовать собственным нормам, которые определяются методом проб и ошибок. После эякуляции мужчина должен испытывать такую же легкость и свежесть, какую чувствует женщина после оргазма, а не опустошенность и потерю интереса к дальнейшему занятию сексом. Такая эякуляция может иметь место только тогда, когда запасы семени, как говорят китайцы, «полны» или «в расцвете». Если после эякуляции вы чувствуете усталость и подавленность, следует увеличить интервал между семяизвержениями.

Можно также свести к минимуму потерю эссенции и энергии за счет извержения семени, научившись «снижать темп», когда вы решили эякулировать. Вместо безумных толчков перед самой эякуляцией приближайтесь к этой грани медленно и осторожно, наслаждаясь утонченным ощущением освобождения, потом намеренно «сожмите» мочеполовой канал, сильно сжав анус и ствол пениса тогда, когда вы уже готовы эякулировать. Это позволит вам сохранить 20—30% своего семени, получив в то же время желаемое облегчение, которое приносит эякуляция. Сразу же после извержения семени в течение одной-двух минут ритмически сжимайте всю мочеполовую диафрагму, сжимая анальный сфинктер. Это обеспечивает уплотнение тазового дна, которое после эякуляции становится

рыхлым и дряблым, предотвращая посткоитальную потерю Ци через промежность, анус и мочеполовой канал. Это упражнение очень полезно и для женщин, поскольку оно предотвращает потерю Ци через влагалище и заставляет сексуальную энергию двигаться вверх по позвоночнику к головному мозгу.

Так как немногие мужчины склонны принять столь необычный подход к сексуальным отношениям, пока сами не убедятся в его необходимости и эффективности, советуем провести несколько простых экспериментов, которые способен выполнить каждый мужчина, чтобы убедиться в справедливости даосского подхода к сексу.

Попробуйте через полчаса после энергичных занятий сексом — один раз с эякуляцией и один раз без нее — принять участие в спортивном состязании и сравните результаты. Вы будете очень удивлены тем, насколько они отличаются.

Или же проделайте то же самое поздним вечером и сравните, сколько часов сна вам потребуется в том и другом случае и как вы будете себя чувствовать после пробуждения.

Еще более впечатляющей будет разница в самочувствии на протяжении всего дня после утреннего секса с эякуляцией и без нее. Попробуйте поэкспериментировать также с другими факторами, такими, как погода, настроение и физическое состояние.

Вы наверняка заметите огромную разницу в том, как вы будете себя чувствовать после секса с эякуляцией и без эякуляции в холодный зимний день, когда, согласно Пэнь-Цзы, «эякуляция в сто раз вреднее эякуляции весной».

Мужчины, которые резко сокращают частоту семяизвержения зимой, не уменьшая количество половых актов, значительно меньше страдают от простуд, гриппа, насморка и других симптомов, связанных с холодной погодой.

А когда вы чувствуете себя не в духе, эякуляция только усилит вашу депрессию, тогда как продолжительный акт без семяизвержения — замечательный способ поднять ваш дух.

То же можно сказать и о физическом состоянии: когда мужчина болен, потеря семени только ухудшит его состояние, истощив его самый сильный источник сопротивления как раз тогда, когда он нуждается в нем больше всего. С другой стороны, дисциплинированная половая связь — прекрасное успокаивающее средство при многих хронических заболеваниях, особенно тех, которые связаны с нарушениями уровня гормонов. Майкл Дэвис и Мухаммед Али пришли к тем же выводам точно так же — путем проб и ошибок. То же самое можете сделать вы.

Каждый мужчина должен установить собственную идеальную частоту семяизвержений и в основном ее придерживаться, но при этом необходимо всякий раз учитывать особые обстоятельства, прежде чем решать, стоит эяку-

лизовать или нет. Календарь будет служить вам прекрасным напоминанием о том, когда следует позволить себе эякуляцию, но если вы в это время слишком много выпили, переели или больны, лучше воздержаться от этой короткой судороги удовольствия и сохранить весь заряд своих батарей. В даосском тексте «Основы здоровой жизни» мы находим следующее предостережение: эякуляция строго запрещена, когда мужчина пьян или переел. В этом случае она для него в сто раз вреднее, чем в нормальном состоянии, и может привести к головокружению и неприятным болячкам.



Рис. 6.4. Пьяный мужчина испытывает тошноту и смущение

Овладение методами контролируемого контакта

Как и все даосские техники, обеспечивающие здоровый образ жизни, контроль эякуляции включает Три Сокровища — субстанцию (тело), энергию (дыхание) и дух (ум), объединенные в скоординированном усилии для достижения единой цели. «Дух направляет энергию, энергия руководит субстанцией», — утверждает классический труд Желтого Императора. Это означает, что адепт может использовать свой ум, чтобы управлять дыханием, дыхание — чтобы управлять кровью, и кровь — чтобы управлять семенем, так как «когда останавливается кровь, останавливается семя». Обратите внимание, что эякуляции всегда предшествует быстрое учащение сердечных сокращений, и вы поймете, как важно во время полового сношения сохранять нормальную частоту пульса. Поскольку дыхание управляет частотой сердечных сокращений, первым и основным упражнением для развития способности контролировать эякуляцию является глубокое, ритмическое брюшное дыхание, которое осуществляется таким же образом, как при выполнении дыхательных упражнений. Нет необходимости использовать брюшное дыхание и шейный замок на протяжении всего полового акта, но анальный замок следует применять как можно чаще. Каждое использование анального замка удерживает семя от извержения. Стоит вам потерять контроль над дыханием, и ваше сердце начнет биться быстрее, приближая момент семяизвержения.



Рис. 6.5. Брюшное дыхание

Конечно, чтобы овладеть сознательным контролем над своим телом, дыханием и умом во время секса, мужчине потребуется несколько лет практики. В это время можно использовать несколько искусственных приемов, рекомендованных древними адептами, помогающих даосам управлять своим семенем, когда они чувствуют, что уже готовы его потерять. Важнейший из этих приемов — задержка дыхания и «запирание» всей крестцовой области с помощью сильных сжатий мочеполовой диафрагмы. Даосский врач Ли Тан-Сюань говорит об этом в своем «Таинственном Мастере пещеры». Практики тренировки половых органов помогают стимулировать рефлексологические толчки половых желез и органов, способствуя их усилению. Мужчина, почувствовав, что он находится на грани эякуляции, всегда должен сдерживать себя, по меньшей мере до тех пор, пока женщина не достигнет оргазма. Он должен перейти к неглубокому введению Нефритового Стержня и играть им между Струнами Лютни (уздечкой клитора) и Бутонами Пшеницы (малыми половыми губами). Он должен закрыть глаза, сконцентрировать ум, прижать язык к верхнему небу, выгнуть спину и вытянуть шею. После этого он должен расширить ноздри, закрыть рот и перейти на очень глубокое дыхание.

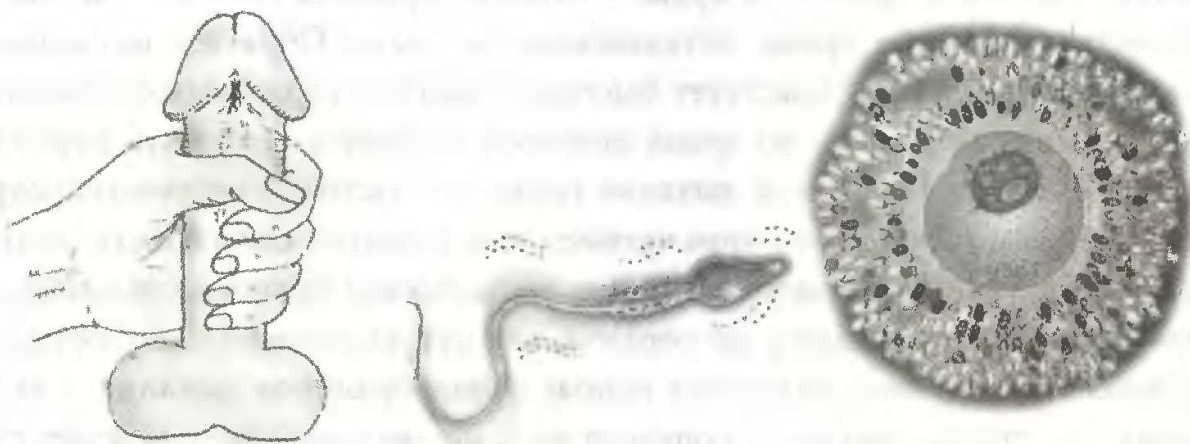


Рис. 6.6. Массаж пениса, семени и яйца

Управление эякуляцией

1. Когда чувство приближения оргазма усиливается, сожмите ЛК-мышцу как можно туже, глубоко дыша через рот.
2. Визуализируйте, как семя втягивается обратно в тело по мере того как вы все сильнее и сильнее сжимаете ЛК-мышцу. Повторите то же самое еще раз, массируя себя до тех пор, пока вы не почувствуете, что эякуляция неизбежна.
3. Когда вы будете уверены, что приближаетесь к кульминационному моменту, сожмите ЛК-мышцу как можно туже, при этом глубоко дышите ртом. Продолжайте сжимать и сжимать ЛК-мышцу, чтобы удержаться от эякуляции.
4. Визуализируйте, как семя, которого стало слишком много, сжимается и втягивается в головной мозг, пока желание эякулировать не утихнет. Продолжайте сжимать ЛК-мышцу, пока оно полностью не исчезнет. Повторите это упражнение по управлению эякуляцией 10 раз, следя за тем, чтобы эякуляции не было.
5. Если же она все-таки произойдет, вам следует заняться развитием ЛК-мышцы.
6. Если 10—20-кратное повторение упражнения по управлению эякуляцией не даст результатов, выполняйте его до полной отработки ЛК-мышцы. Достигнув эрекции, несколько раз сожмите ЛК-мышцу, массируя ее, чтобы убедиться, что она совсем твердая.
7. Когда пенис будет твердым, слегка сожмите его ствол под самой головкой. Теперь изогните, насколько можете, ЛК-мышцу, пока не почувствуете в ней дрожь, за-

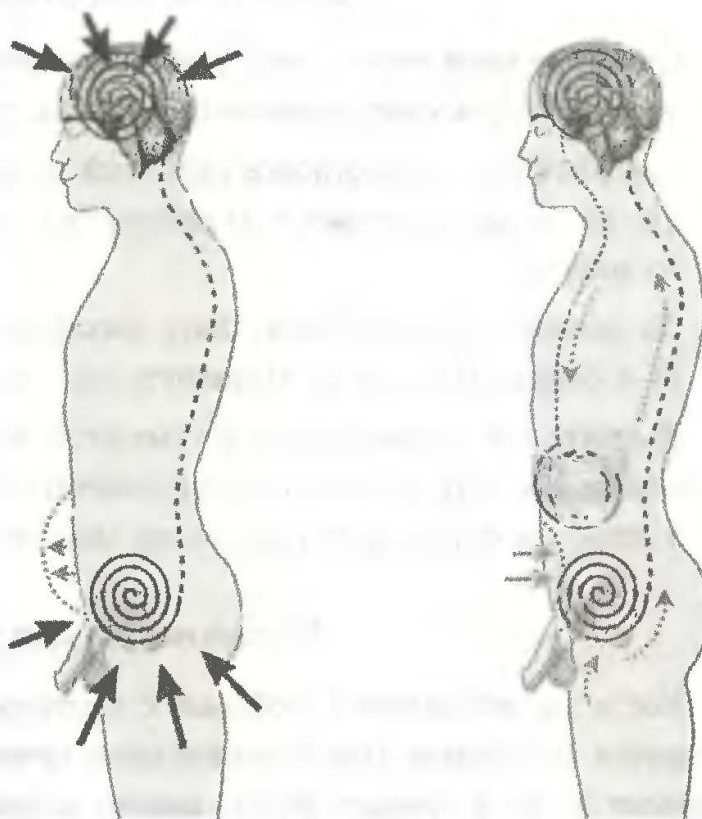


Рис. 6.7. Управление эякуляцией

тем разогните. Сгибая ЛК-мышцу, вы должны чувствовать пульсации в пенисе.

8. Продолжайте делать это снова и снова, пока пенис не станет мягким. Достигнув следующей эрекции, повторите все сначала.

Это упражнение следует выполнять каждый день или хотя бы 4 раза в неделю. Вскоре вы обнаружите, что его ежедневное выполнение не только способствует развитию хорошей привычки, но делает вас более здоровым и энергичным. Кроме того, упражнение ЛК-мышцы — самое важное упражнение, которое вы можете делать для того, чтобы ваш пенис был сильным. Сильная ЛК-мышца позволит вам при любовной близости с партнершей испытывать экстаз совсем другого уровня. Представьте, что вы обладаете способностью действительно добиваться надежной эрекции и воздерживаться от эякуляции, просто изгибая ЛК-мышцу настолько сильно, что она перекрывает семявыводящий канал. Если вы просыпаетесь каждое утро с сильной эрекцией, добейтесь способности сохранять ее до тех пор, пока остаетесь в постели, и, перемещая сексуальную энергию по Космической Орбите и всасывая ее в головной мозг, увеличивайте содержание половых гормонов, которые вливают в него новые силы.

Дыхательные упражнения

1. Очистите свой мозг от всего лишнего, включая волнения, проблемы, мысли о работе, школе, взаимоотношениях, трудностях — обо всем.
2. Сделайте как можно более глубокий вдох через нос. Когда вам покажется, что ваши легкие полностью заполнены, постарайтесь вдохнуть еще немного воздуха.
3. На несколько секунд задержите дыхание и медленно выдыхайте через рот (3–4 секунды), пока не выдохнете весь воздух.
4. Дышите так столько, сколько сможете, на протяжении всего дня: когда вы ведете машину, работаете, развлекаетесь и т.д., по меньшей мере 20 минут в день. Вы обнаружите, что стали заметно бодрее и энергичнее.

Упражнения для ягодиц

Когда вы занимаетесь любовью с партнершей, сила ваших толчков на 90% создается ягодицами. Приведенное здесь простое и легкое упражнение укрепит, повысит тонус и придаст форму вашим ягодичным седалищным мышцам, повысив также сексуальную силу и улучшив сексуальную деятельность, не говоря уже о внешнем виде спины. Вы можете выполнять это упражнение где угодно.

1. Поставьте ноги на ширине плеч, ступнями вперед.
2. Как можно сильнее подтяните и напрягите ягодицы. Задержитесь на 10 секунд и расслабьтесь. Повторите 5 раз, чтобы разогреться. После этого ваши ягодицы будут слегка гореть, что и было вашей целью.

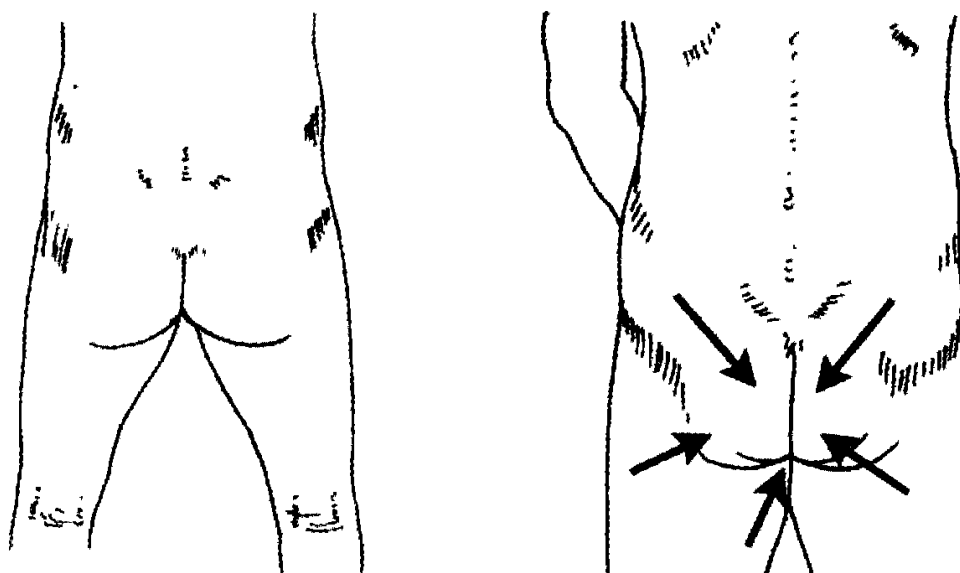


Рис. 6.8. Сжимание ягодиц

3. Теперь лягте на пол на спину, руки по бокам. Подтяните как можно сильнее ягодицы и держите их в таком состоянии 30 секунд. После того как вы расслабитесь, опять быстро подтяните ягодицы. Продолжайте без остановки до полной усталости, когда вы больше вообще не сможете подтянуть ягодицы.
4. Ваши ягодицы будут сильно гореть, это именно то, к чему вы стремились. Отдохните 30 секунд и повторите все эти движения 5 раз.
5. К этому моменту вы почувствуете полное изнеможение в области ягодиц, но упражнение еще не закончено. Подтяните ягодицы с такой силой, с какой вам захочется, и держите их в этом положении в течение минуты (время можно определить по часам или по пульсу), как бы трудно вам это ни казалось! Именно это упражнение обеспечивает форму и силу ваших ягодичных мышц. По истечении минуты, не отдыхая, опять сгибайте и разгибайте ягодицы в течение минуты. Если можете, повторите этот процесс еще раз — в течение минуты мышцы подтянуты и в течение минуты сгибаются и разгибаются. Всего нужно выполнить 4 таких последовательности. Делайте столько, сколько вы можете, и запоминайте,

сколько раз вам удалось выполнить упражнение, пока не оказалось, что продолжать вы больше не в состоянии. Через месяц вы сможете делать в 3—4 раза больше, чем сейчас.

Разогревание Печи (для мужчин)

Этот способ повышения сексуальной потенции иногда называют упражнением Оленя, проводя параллель с изобилием сексуальной энергии у оленя.

1. Для выполнения упражнения станьте, поставив ноги на ширине плеч, или сядьте на краешек стула.
2. Трите рука об руку, пока ладони не разогреются.
3. Сложив руку в виде чашечки, накройте мошонку, другой рукой растирайте нижнюю часть живота, сначала по часовой стрелке, затем против.
4. Для достижения оптимального результата вы должны сделать от 100 до 300 таких движений. При движении Ци у некоторых появляется отрыжка и выход газа.

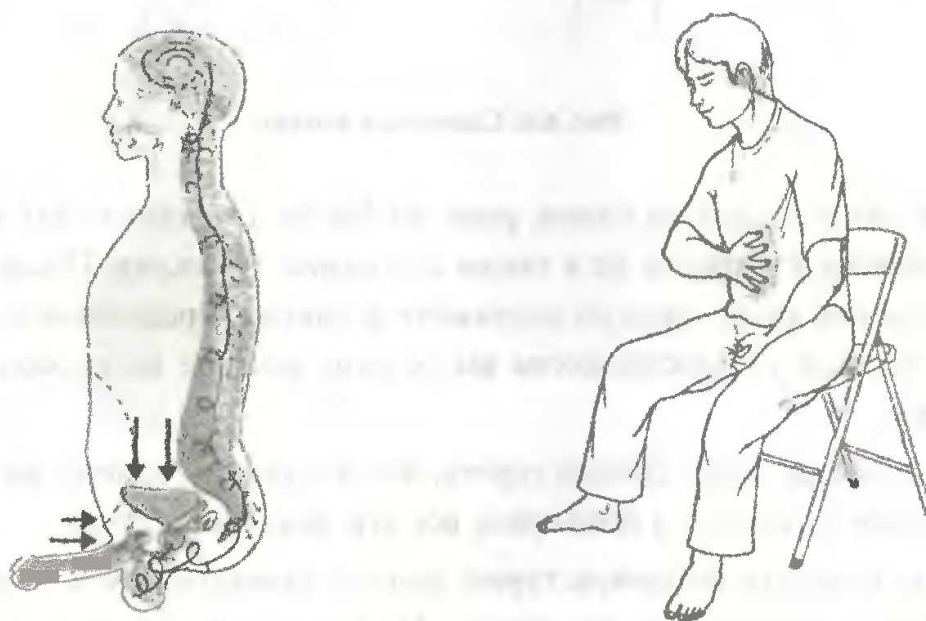


Рис. 6.9. Разогревание Печи

Массаж яичников

Массаж яичников предназначен в первую очередь для того, чтобы преобразовать энергию менструального цикла в жизненную силу. Это замечательный способ распространить женскую сексуальную энергию по всему телу. Кроме того, он регулирует менструальный цикл и уравнивает гормоны.

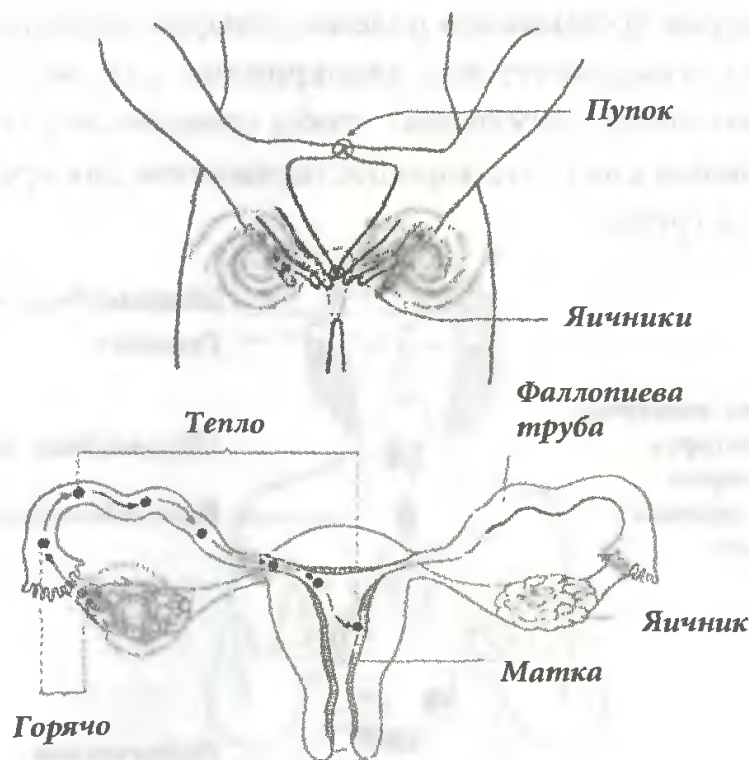


Рис. 6.10. Массаж яичников

Станьте или сядьте, держа спину прямо, и в течение нескольких минут глубоко дышите животом, чтобы разогреться. Тщательно разотрите ладони, чтобы они стали теплыми. Положите руки на область яичников в нижней части живота, каждую отдельно, и начинайте его массировать круговыми движениями по часовой стрелке. Выполнив 36 движений, измените направление на противоположное. После этого оставьте руки на яичниках и ощутите, как тепло проникает через кожу, сообщая энергию всей области живота. В заключение несколько раз сожмите ЛК-мышцу и дышите глубоко хотя бы в течение одной минуты. Выполняйте это упражнение два-три раза в день, чтобы стимулировать кровообращение и целительную энергию в этой области.

Массаж грудных желез

1. Сядьте удобно, держа спину прямо, или станьте, поставив ноги на ширине плеч.
2. Разотрите ладони, чтобы они разогрелись, положите руки на грудь так, чтобы центры ладоней приходились на соски. Начинайте их массировать круговыми движениями, по 36 раз в каждом направлении.
3. Во время массажа сосредоточьте свое внимание на области сердца, почувствуйте, как ладони излучают в него тепло.

Это упражнение чрезвычайно полезно при фригидности или низком либидо, так как оно стимулирует всю эндокринную систему. Массаж молочных желез следует выполнять ежедневно, чтобы уравновесить гормоны и упорядочить менструальный цикл. Это хорошее упражнение для предотвращения кист, опухолей и рака груди.

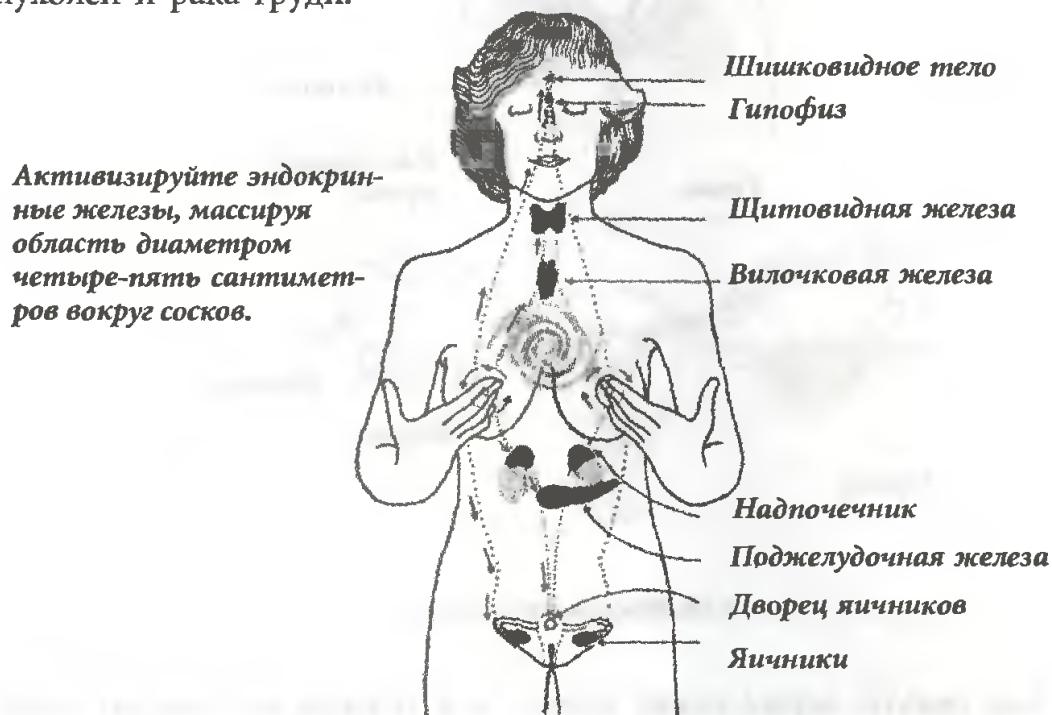


Рис. 6.11. Массаж грудных желез — Трансформация крови в Ци

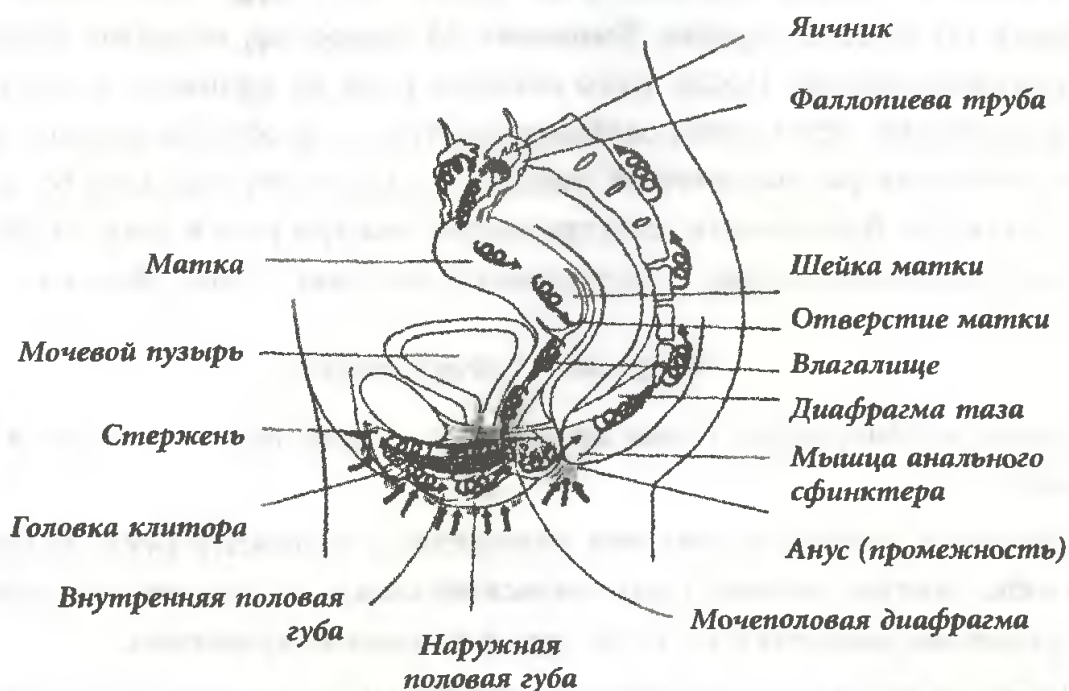


Рис. 6.12. Дыхание через яичники

Упражнения с яйцом и поднятие груза с помощью влагалища

Использование каменного яйца для укрепления влагалища — это практика, которая была распространена еще в Древнем Китае. Со временем ее секрет был утерян и сохранялся только в императорском дворце. Здесь этой практике обучали императриц и наложниц. Женщины, владевшие этой техникой, отличались хорошим здоровьем, прекрасным состоянием половых органов, которые в пожилом возрасте оставались плотными и упругими, как у молодых, незамужних женщин. Некоторые считают, что императрицы и наложницы использовали эту технику для того, чтобы доставлять больше удовольствия императору. Однако с самого начала упражнения с яйцом и поднятие груза с помощью влагалища использовались для улучшения здоровья женщины, как физического, так и духовного. Эти упражнения увеличивают способность Ци-мышцы поднимать сексуальную энергию, направляя ее внутрь и вверх, где она может быть преобразована в более высокую духовную энергию.

Яйцо — удивительное средство для укрепления Ци-мышцы. Помещенное во влагалище, оно облегчает управление этой мышцей, так как при движении яйца вы лучше чувствуете, в каком направлении перемещается Ци-мышца. Сознательное управление этой мышцей означает также управление множеством мышц в этой области, которые сокращаются непроизвольно. Кроме того, научившись использовать мышцу влагалища и промежности, вы сможете одновременно тонизировать нижнюю часть брюшной полости. В результате вы будете значительно лучше выполнять такие упражнения, как Дыхание Яичников, Оргазмическое Вытягивание Вверх и Оргазм Органов, кроме того, увеличится выработка половых гормонов. (Более подробно об этом см. книги: «Совершенствование женской сексуальной энергии» Мантэка Чиа).

Поднятие груза с помощью влагалища — мощная практика для укрепления не только Ци-мышцы, но также мочеполовой и тазовой диафрагм. Укрепление этих двух диафрагм очень важно, так как они служат основанием для всех жизненно важных органов, в том числе и для половых. Когда Ци-мышца и диафрагмы ослаблены, Ци уходит из органов тела и ее давление в них падает, а сами органы слипаются друг с другом, давя всем своим весом на промежность. Когда эта мышца сильная, она и диафрагмы функционируют, как раньше, предотвращая утечку жизненной силы и сексуальной энергии.

Упражнение с яйцом

1. **Введение яйца:** Когда вы почувствуете, что вы готовы, введите яйцо во влагалище тупым концом вперед.
2. **Принятие позы Лошади:** Примите позу Лошади.
3. **Сжатие первой части влагалища:** Изолируйте и сожмите группу мышц, ответственных за плотное закрытие внешнего отверстия влагалища. Это поможет удерживать яйцо в вагинальном канале.
4. **Сжатие второй части:** Вдохните и сожмите мышцы вагинального канала, которые находятся непосредственно перед шейкой матки, так, чтобы теперь были сжаты одновременно две части влагалища. Держите обе точки закрытыми. Здесь не требуется слишком сильное сжатие мышц. Требуемая сила в значительной степени зависит от вашей способности управлять этими мышцами, которую вы развили с помощью упражнений для яичников.
5. **Сжатие третьей части:** Медленно сжимайте яйцо средней частью вагинального канала, пока не почувствуете, что вы его захватили как следует. Вдохните и сожмите опять, постепенно увеличивая силу сжатия, затем опять вдохните и сожмите еще сильнее. Когда вы почувствуете, что хорошо захватили яйцо, начинайте слегка перемещать его вверх и вниз. Начав с медленного перемещения, постепенно увеличивайте скорость. Когда вы запыхаетесь, сделайте выдох и отдохните. Отдых очень важен. Именно в это время почувствуете увеличение Ци в этой области. Постарайтесь не переходить к следующему движению, пока не овладеете предыдущим.



Движение яйца вверх



Использование обеих частей вагинального канала для перемещения яйца в стороны

Рис. 6.13. Упражнение с одним яйцом

6. **Использование второй части влагалища для перемещения яйца влево и вправо:** Теперь перемещайте яйцо влево и вправо, используя верхнюю, или вторую, часть вагинального канала. Тренируйтесь до тех пор, пока полностью не овладеете этим движением.
7. **Использование первой части влагалища для перемещения яйца влево и вправо:** После этого начинайте перемещать яйцо влево и вправо нижней, или первой, частью вагинального канала. При этом к движениям мышц важно добавить ум, так как вы не сможете перемещать яйцо только за счет сильного сжатия мышц. В вагинальном канале находится много непроизвольно сокращающихся мышц, движению которых может помочь ум и Цимышца.
8. **Использование обеих частей для перемещения яйца влево и вправо:** Теперь перемещайте яйцо влево и вправо, как вам хочется, поддерживая его верхними и нижними мышцами. Овладейте этим движением, прежде чем переходить к следующему.
9. **Использование обеих частей для поднятия и опускания яйца:** Перемещайте яйцо вверх-вниз, от верхней до нижней части канала. Овладейте этим движением.
10. **Сочетание всех движений:** Объедините все эти движения, перемещая яйцо влево и вправо, вверх и вниз, поднимая его настолько, чтобы оно касалось шейки матки, и опуская до наружного вагинального отверстия. Отдохните. Все сокращения вагинального канала в области перед шейкой матки, выполняемые во время упражнения с яйцом, обеспечивают связь с шишковидным телом, а наружное отверстие должно оставаться неизменным, пока вы не закончите перемещать яйцо. Описанное упражнение следует выполнять два-три раза в неделю. Вы можете делать его ежедневно без яйца, выполняя те же движения и используя силу сжатия мышц влагалища для всасывания воображаемого яйца и перемещения его вверх-вниз, влево и вправо.

Начинать следует с яйца небольшого размера. Позднее можно использовать яйцо большей величины, чтобы обозначить прогресс в развитии «всасывающей» способности. В конце концов вы настолько овладеете техникой всасывания, что сможете втягивать яйцо во влагалище подобно пылесосу. Это усилит такие переживания в вашей жизни, как деторождение и занятие любовью. Представьте, какое удовольствие вы доставите своему любимому, когда продемонстрируете ему свою силу и умение.

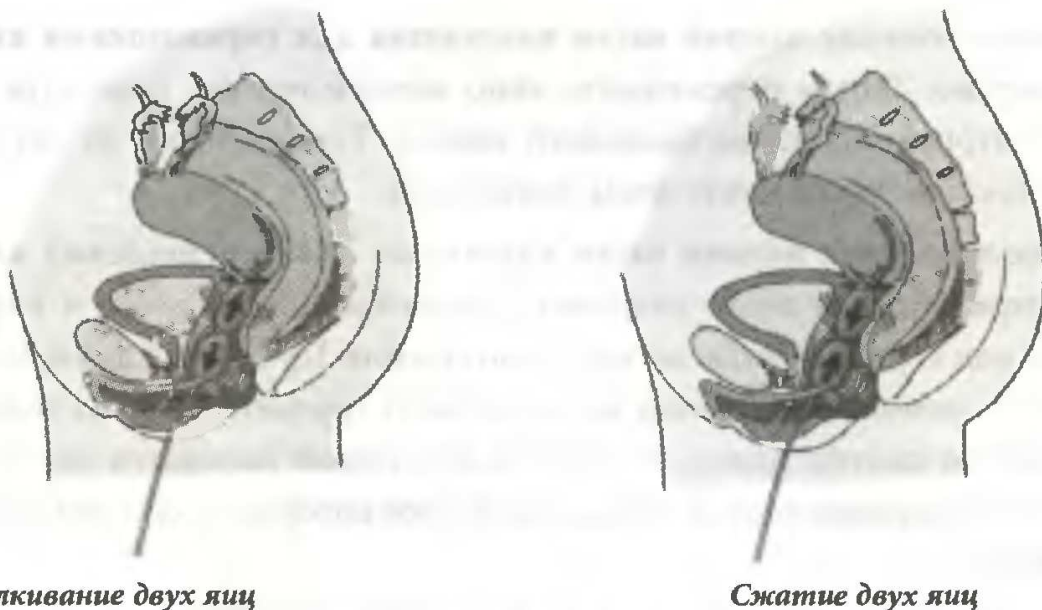


Рис. 6.14. Упражнение с двумя яйцами

Поднятие груза с помощью Ци

Привязывание шнура к грузу: После того как шнур будет продет через яйцо и завязан узлом у его тупого конца, привяжите к шнуру груз (для начала грузило для рыбной ловли). Груз можно положить также в мешочек или коробочку, которые привязываются к шнуру. Кроме того, можно использовать держатель для груза, сначала без груза, а затем постепенно добавляя к нему зажим, а потом груз. Поставьте перед собой стул и положите на него груз или положите груз на пол и присядьте на корточки, чтобы облегчить введение яйца (не забывайте придерживать груз пальцами).

Введение яйца: После того как вы выполнили массаж грудных желез и области влагалища описанным выше способом, опуститесь на колени рядом с тем местом, где лежит груз и введите яйцо во влагалище тупым концом вперед (в случае необходимости можно использовать смазку). Закройте влагалище, сжав мышцы вокруг яйца, чтобы его удержать.

Раскачивание груза: Раскачивание груза позволяет практикующему контролировать давление на пах, именно поэтому для начала рекомендуется более легкий груз. Для втягивания груза используется Ци фасциального соединения между промежностью и почками. Сначала раскачивайте груз осторожно, чтобы определить величину подходящего для вас давления.

Вдохните и сожмите анус и промежность. Раскачивайте груз от 36 до 49 раз. Синхронизируйте дыхание с движением груза. С каждым качком вперед подтягивайте груз внутрь и втягивайте энергию в копчик, крестец и, наконец,

по всему пути через макушку к шишковидному телу. Каждое полное раскачивание назад и вперед должно занимать примерно одну секунду.

Через неделю попробуйте раскачивать груз 60 раз. При использовании более тяжелых грузов за счет противодействия Ци-мышцы развивается большее давление, но разумнее увеличивать это давление с малым грузом, прилагая больше силы к каждому качку. Более легкие грузы следует использовать, пока вы не извлечете из них все, что можно, тем самым укрепив Ци-мышцу, обеспечив выработку большего количества гормонов.

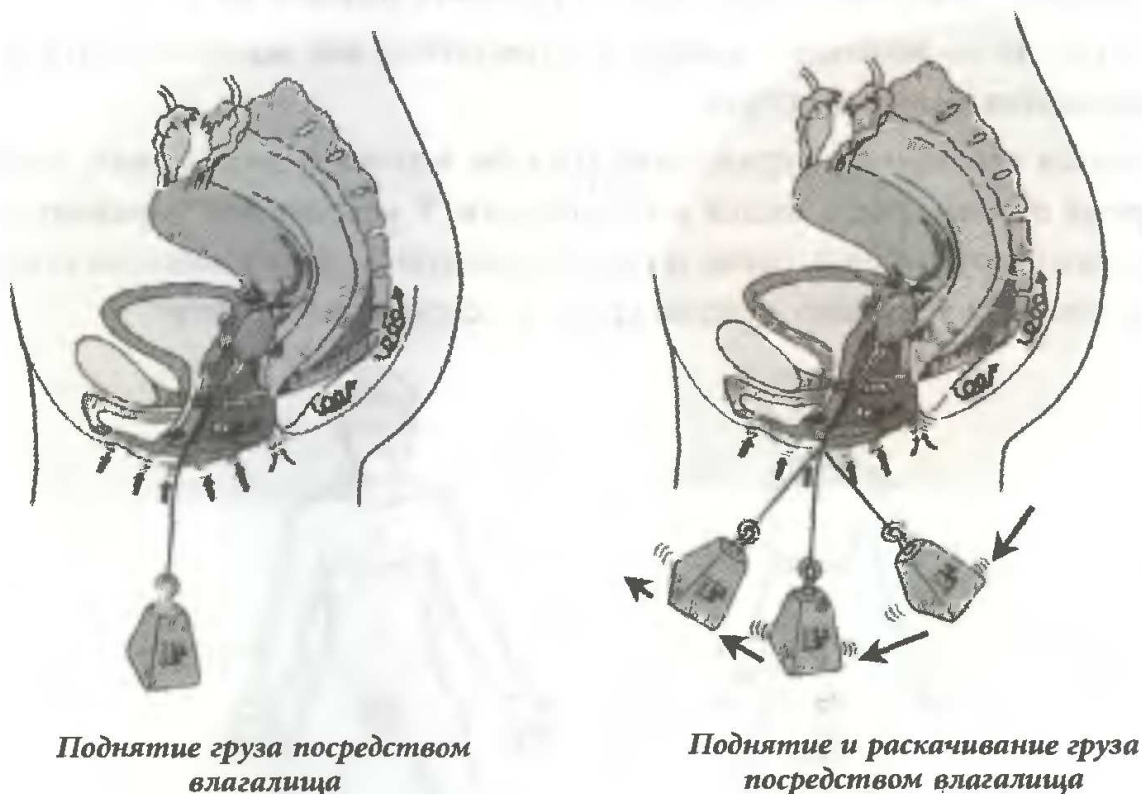


Рис. 6.15. Поднятие груза с помощью Ци

Физические секс-упражнения

Физические сексупражнения отличаются от упражнений обычной гимнастической тренировки, большинство из них подошли бы для местного фитнес-клуба или спортзала. Эти упражнения предназначены исключительно для половых органов и таза. Со временем, как при любых других тренировках, сила этой области резко возрастет. Это приносит пользу всему организму, включая ум и эмоции, так как улучшение сексуального здоровья способствует улучшению здоровья человека в целом.

Встряхивание яичек и молочных желез

Встряхивание тела — удивительный способ открыть меридианы. Встряхивание различных частей тела улучшает кровообращение и освобождает от напряжения. Это упражнение следует выполнять в обнаженном виде или в легкой одежде.

1. Ступни ног располагаются чуть шире ширины плеч.
2. Начинайте медленно подпрыгивать, как будто в центре вашего живота находится большой Шар Ци. Почувствуйте, как свободно встряхиваются все суставы: запястья, локти, плечи, тазобедренные и в позвоночнике.
3. У мужчин при этом начинают подпрыгивать пенис и яички.
4. У женщин — молочные железы. Почувствуйте, как освобождаются и расслабляются половые органы.

Сначала выполняйте упражнение хотя бы в течение двух минут, увеличивая время по мере роста вашей выносливости. У мужчин это упражнение хорошо стимулирует яички, пенис и предстательную железу, у женщин стимулирует яичники и усиливает приток крови к сексуальному центру.

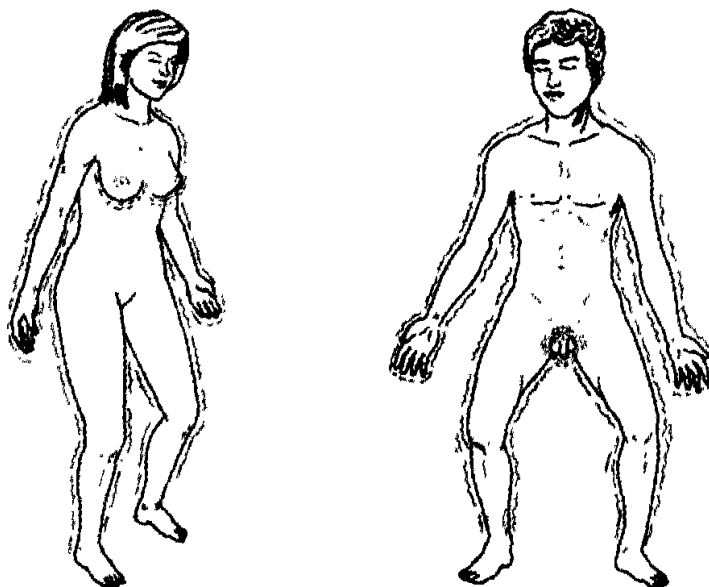


Рис. 6.16. Упражнение встряхивания для мужчин и женщин

Закручивание тазовой кости и копчика (для мужчин и для женщин)

Это упражнение также выполняется в широкой стойке, руки лежат на бедрах. Дыхание глубокое и полное, никак не связанное с движениями.

1. Закручивайте отдельно копчик и крестец, начиная от бедер, сначала по часовой стрелке, вытягивая бедра как можно больше вперед и назад.

2. Измените направление вращения. Движения должны быть расслабленными и свободными, чтобы вы почувствовали, как тазобедренные суставы освобождаются и вытягиваются.

Это упражнение расслабляет и укрепляет кости копчика, бедер и нижнюю часть спины, обеспечивая больший диапазон движений крестца и увеличивая циркуляцию в сексуальном центре. Закручивание копчика стимулирует и укрепляет нервные волокна в области крестца, активизируя гормоны яичек, яичников, предстательной железы, матки и всех желез, расположенных в области крестца. Как говорят даосы, половые органы прикреплены к крестцу. Закручивание бедер открывает эту область и разблокирует половые органы.



Рис. 6.17. Закручивание в копчик и крестец

Секретный даосский метод мочеиспускания (для мужчин и женщин)

Еще одно упражнение, которое в значительной степени укрепляет Ци-мышцу, — это упражнение с мочеиспусканием. Оно предназначено также для укрепления почек — органа, который, согласно китайской медицине, регулирует половую функцию. Следовательно, чтобы увеличить потенцию, очень важно укрепить почки. Если это упражнение выполнять в течение достаточно длительного периода времени, оно помогает избавиться от преждевременной эякуляции и импотенции. Это простое упражнение, заключающееся в остановке мочеиспускания путем сжатия ЛК-мышцы.

1. Начните нормальное мочеиспускание, затем, сжав ЛК-мышцу, остановите струю.
2. С помощью выдоха нажмите на низ живота и почувствуйте давление на мочевой пузырь. Затем начните мочеиспускание и сожмите ЛК-мышцу.

3. Выдержав примерно три секунды, возобновите мочеиспускание. Выполняя это упражнение, три-пять раз поднимите и опустите пятки.
4. Если вы будете делать упражнение несколько раз в день, это сильно укрепит нижнюю диафрагму и усилит сексуальную энергию.

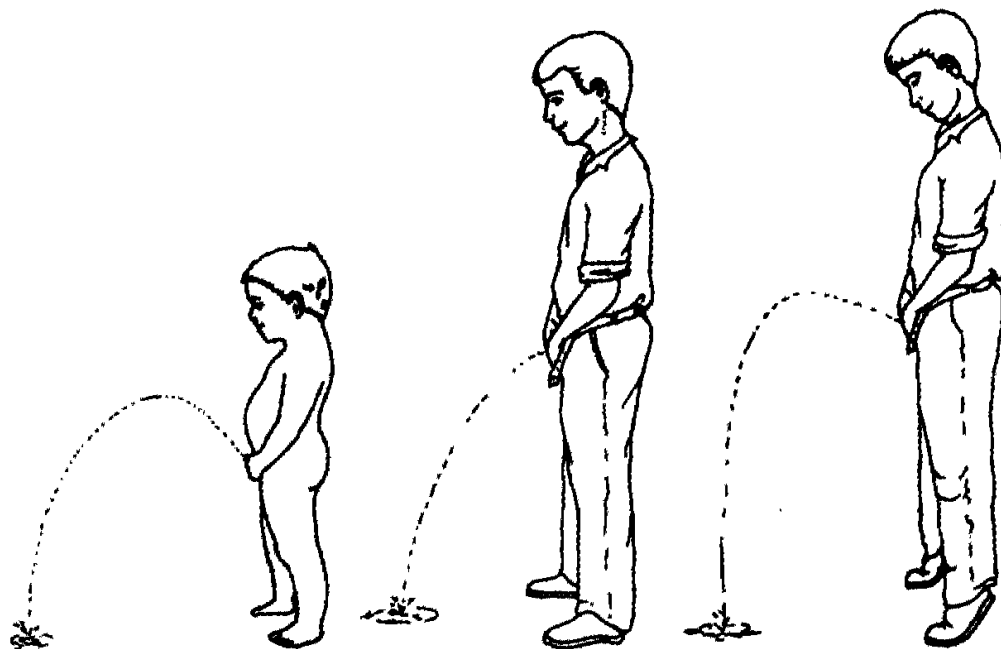


Рис. 6.18. Способ мочеиспускания

Солнечная практика (для мужчин и женщин)

Пребывание на солнце нагишом — прекрасный способ зарядить тело энергией. Согласно даосам, наши тела действительно обладают способностью поглощать энергию из окружающей природы. Именно поэтому мы ощущаем прилив жизненных сил, когда находимся на берегу моря, в лесу или у озера. Вспомните, например, куда вам обычно хочется отправиться в отпуск. Наверняка это будет какое-то место среди природы, потому что именно там вы найдете изобилие энергии.

Сильнодействующее даосское упражнение — впитывание солнечных лучей в половые органы. Найдите место в своем саду или даже в доме, куда через открытое окно попадают солнечные лучи. Примите удобное положение, так, чтобы солнечные лучи освещали половые органы. Ощутите согревающую энергию и расслабьте область таза. Дышите глубоко нижней частью живота. Утреннее или вечернее солнце полезнее полуденного. В районе полудня (от 11 до

13 часов) оно слишком сильное. Практика должна занимать не более пятидесяти минут. Очень легко обжечь те части тела, которые обычно не подвергаются действию солнечных лучей, поэтому будьте осторожны.

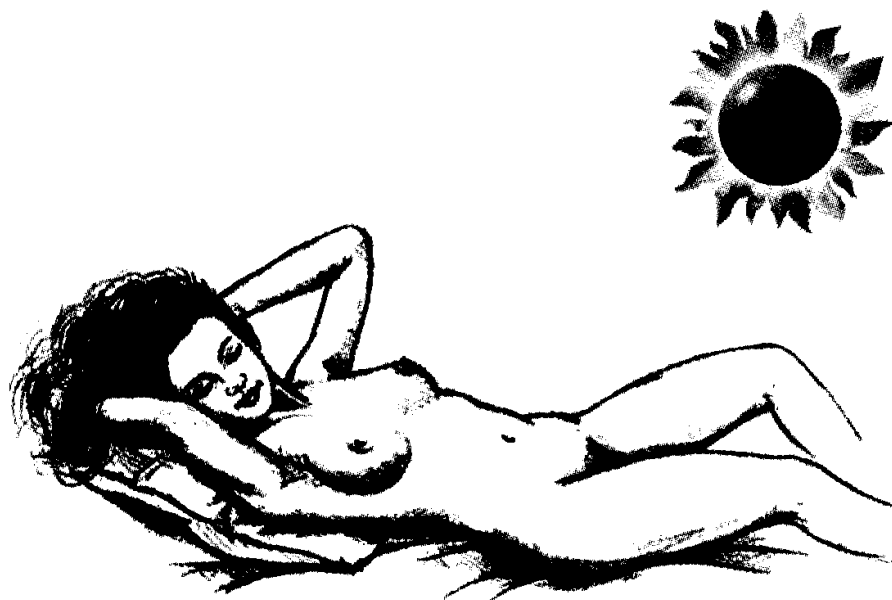


Рис. 6.19. Солнечная практика

ГЛАВА VII

СЕКСУАЛЬНАЯ РЕФЛЕКСОЛОГИЯ И ФИЗИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЧЕЛОВЕКА

Изучение сексуальной рефлексологии и физических характеристик тела другого человека помогут определить его сексуальный потенциал и физическую совместимость. Сексуальная рефлексология оценивает энергетический уровень человека, а также размеры и форму половых органов путем сравнения их с соответствующими внешними данными, начиная с лица, а затем переходя к волосам, шее, пальцам и рукам, цвету и строению тела. Этот раздел поможет определить сильные и слабые стороны партнеров, а также подходят ли они друг другу.

Во внешности человека заложена информация о его внутренней энергии и сексуальной совместимости. При этом важно помнить, что это только общее направление, поскольку, чтобы реально оценить потенциальные возможности человека, необходимо принять во внимание множество разнообразных факторов. Умение распознавать сексуальные склонности и способности других людей приходит с практикой, поэтому начинающим не следует относиться к приведенным здесь рекомендациям как к неоспоримой истине.

Физические особенности

Даосы пользуются поэтическим языком, чтобы выразить красоту и божественность тела и половых органов. Созданные ими термины демонстрируют почтительное отношение к половым органам и физическому телу. На Западе же все, что связано с сексом, стремятся унижить, а о половых органах говорят как о чем-то грязном и низком. Это создает множество эмоциональных проблем, связанных с нашей сексуальной природой и отношениями между полами. Если мы начнем воспринимать сексуальную энергию и половые органы как священные, как источник жизненной силы, мы будем получать гораздо больше удовлетворения от других людей, да и от самих себя.

Ниже приведен перечень даосских терминов, связанных с нашей сексуальностью:

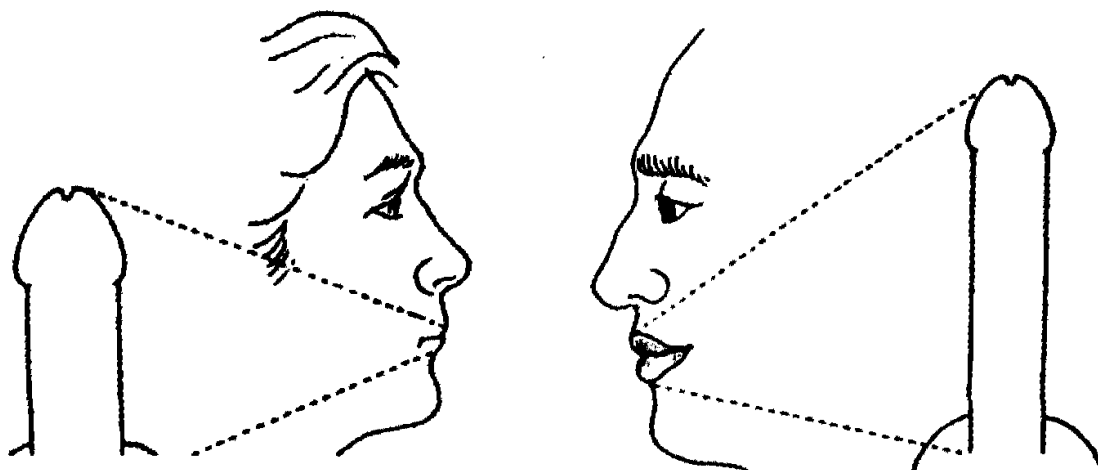
Влагалище	Тайный Дворец Долина Уединения Небесный Дворец Путь <i>Инь</i> Пещера цвета киновари Багряная Пещера;
Молочные железы	Колокола Любви;
Пенис	Нефритовый Стержень Вершина Ян Посланец;
Яички	Жемчужины Дракона;
Половой акт	Облака и Дождь;
Клитор	Драгоценная Жемчужина Горошина <i>Инь</i> Нефритовая Терраса;
Куннилингус	Глотки из Безбрежного Источника;
Оральная стимуляция пениса	Игра на Флейте;
Оргазм	Высокая Волна.

Черты лица

Губы

Для некоторых мужчин самой привлекательной частью женского лица являются губы. Говорят, что, если женщина покорила мужчину глазами, между ними возникает интеллектуальная любовь. Но если женщина пленила мужчину своими губами, это — страстная любовь. Следовательно, глаза свидетельствуют о более интеллектуальной ориентации, тогда как губы — о более эмоциональном складе. Поэтому, хотя и говорят, что мужчина или женщина могут покорить партнера глазами, именно губы будут определять характер их взаимоотношений.

По форме губ можно судить о состоянии здоровья человека. Полные губы средних размеров, симметричные, упругие, с приподнятыми уголками говорят

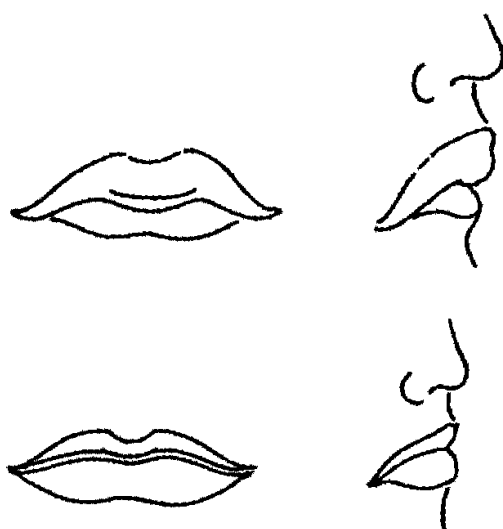


Тонкие маленькие губы свидетельствуют о небольшом пенисе.

Широкие и толстые губы свидетельствуют о пенисе больших размеров.

Рис. 7.1. Размер губ

о сильных, здоровых внутренних органах и сексуальной энергии. Когда верхняя губа изогнута вверх, а нижняя — вниз, так что под нижней губой образуется небольшое углубление, это свидетельствует о гармонии между кольцевыми мышцами и внутренними органами.



Верхнюю губу связывают со способностью предоставлять любовь. Выступающая верхняя губа означает, что человек больше склонен отдавать.

Нижнюю губу связывают со способностью принимать любовь. Тот, у кого нижняя губа больше верхней, скорее всего предпочитает получать любовь, а не дарить ее.

Рис. 7.2. Размер и форма губ

Эротический поцелуй с участием губ и языка является частью любовной игры. В таком поцелуе, называемом «поцелуй души» или «французский поцелуй», язык отражает и соединяет сердца влюбленных, а губы передают и принимают влечение. Как уже говорилось, Управляющий и Функциональный Каналы каждого партнера соединяются в области губ и языка, так что при поцелуе круг, по которому циркулирует энергия, замыкается.

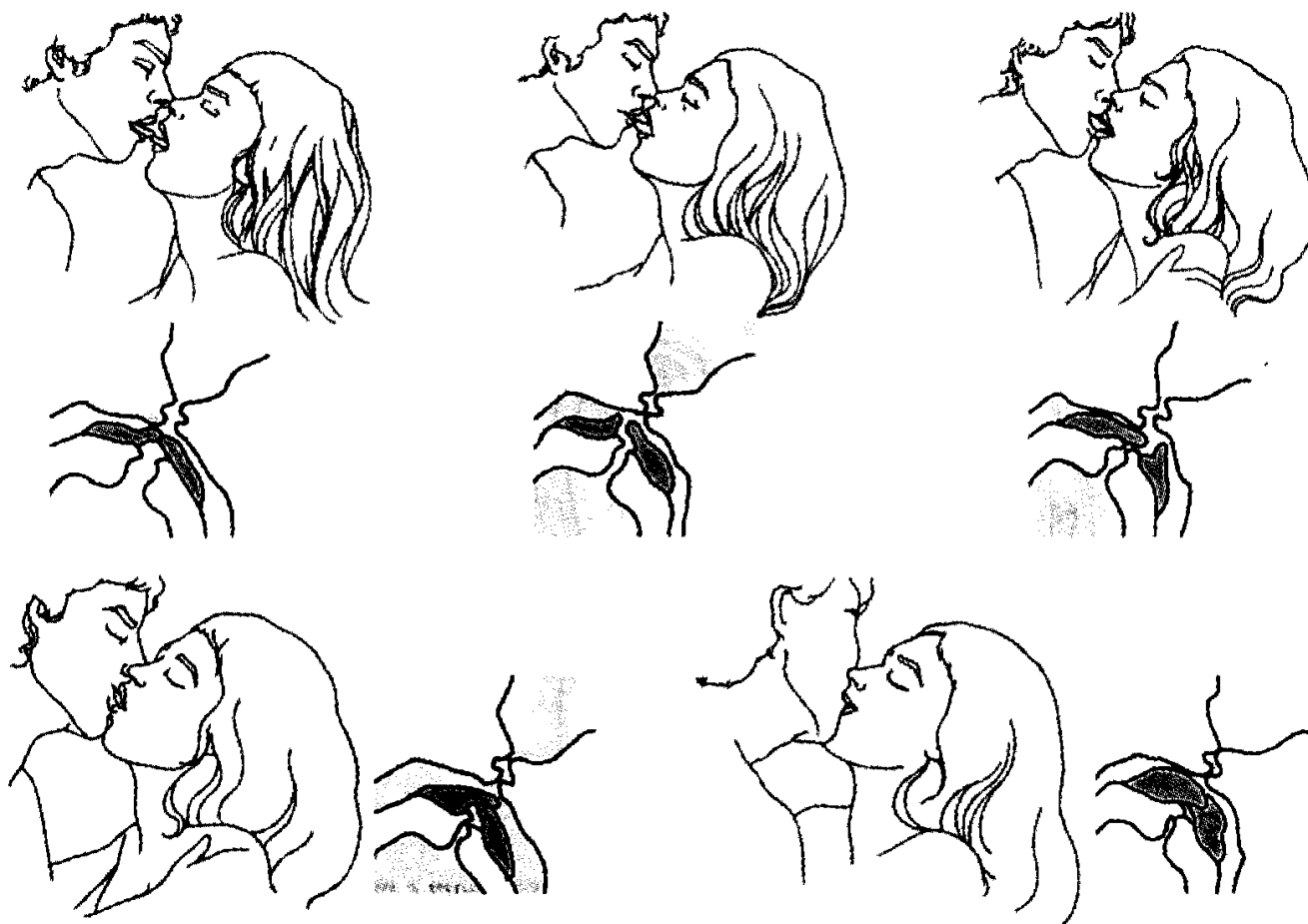


Рис. 7.3. Французский поцелуй

1. Считается, что верхняя губа связана с жертвенной любовью, а нижняя — с любовью, склонной получать. Человек с выступающей верхней губой обычно стремится дарить любовь, а человек с выступающей, пухлой нижней губой предпочитает получать любовь.
2. Мужчины и женщины, у которых более чувствительна к прикосновению нижняя губа, обычно влюбляются первыми и наслаждаются сексом, не ожидая, когда у них с партнером установятся интеллектуальные отношения.

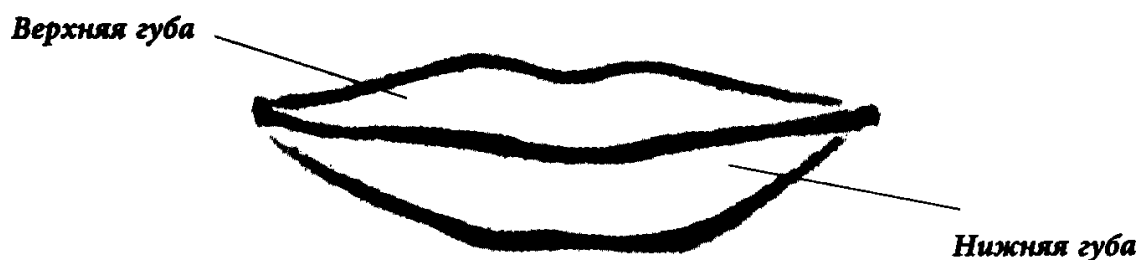
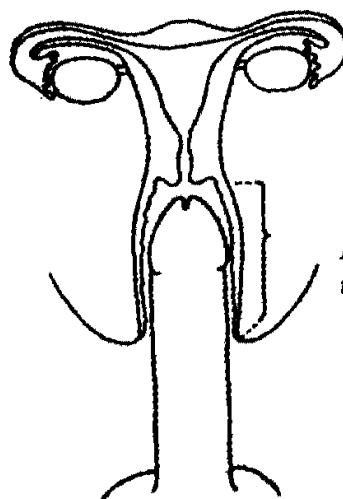
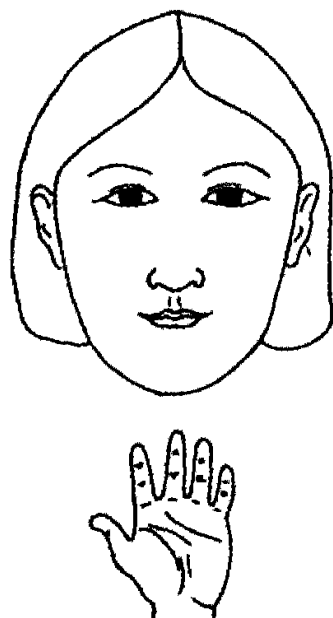


Рис. 7.4. Верхняя и нижняя губа

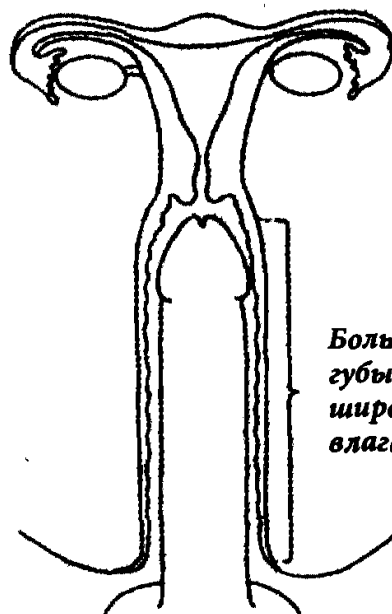
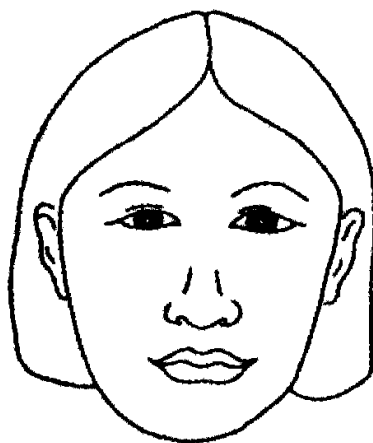
3. Для эффективной стимуляции губ партнера ваши губы должны быть влажными. Признаком сексуального возбуждения как для мужчин, так и для женщин служит тот момент, когда они начинают облизывать свои губы, показывая тем самым, что они готовы заняться сексом. В классике это называется «подготовить поле к вспашке».



*Короткое
и узкое влагалище*

Маленький рот с тонкими губами, а также короткие пальцы свидетельствуют о коротком и узком влагалище.

Рис. 7.5. Размер и форма влагалища



*Большой рот и полные
губы свидетельствуют о
широком и глубоком
влагалище.*

Рис. 7.6. Глубокое влагалище

4. Рот и гениталии считаются противоположными полюсами тела и являются зеркальным отражением друг друга. Поэтому, если человек болтает без умолку, это означает, что он не получает сексуального удовлетворения, и вместо сексуального выражения энергия направляется в разговоры.
5. Большой рот означает склонность вскрикивать во время оргазма и хорошие способности для занятий сексом.

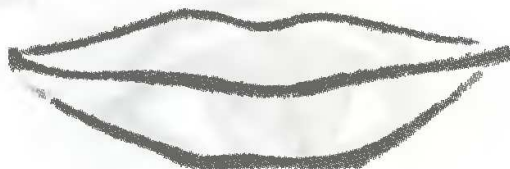


Рис. 7.7. Большой рот

Глаза

Между глазами и сексуальными органами существует прямая связь. Кольцевые мышцы глаз связаны с кольцевыми мышцами мочеполовой диафрагмы. Так, например, подмигивание партнеров друг другу возбуждает кольцевые мышцы вокруг сексуальных органов; отсюда эротическое значение подмигивания в фольклоре. Подмигивание мягко активизирует сексуальную энергию.



*Круговые мышцы лица
соединены с круговыми
мышцами ануса и половых
органов.*

*Внешняя круговая мышца
ануса мужчины*

Рис. 7.8. Круговые мышцы глаз и половых органов

С точки зрения китайской медицины, глаза — это окна души человека. Физически глаза связаны с работой печени. Их используют для диагностики заболеваний внутренних органов, но по глазам можно также определить степень влюбленности и уровень сексуального возбуждения. По представлениям китайцев, глаза передают следующие особенности сексуального поведения:

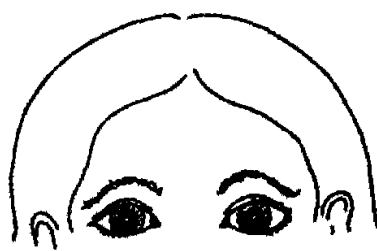
1. Темные зрачки говорят об очень страстной натуре.



Рис. 7.9. Темные зрачки

2. Доброжелательный взгляд, чуть красноватые или белые склеры глаз женщины (иногда бледно-розовые, но не воспаленные) свидетельствуют о ее страстности, избытке сексуальной энергии, хорошем кровообращении и здоровых внутренних органах. Кроме того, ее влагалище всегда будет жарким благодаря ее страсти и сексуальным желаниям.
3. Китайские сексологи утверждают, что лучшие любовники — это люди с большими глазами. Их глаза настолько выразительны, что взгляд часто бывает красноречивее слов.

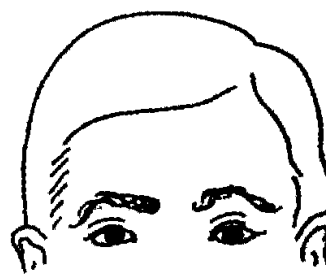
Женщина



Мужчина



Человек с большими глазами — превосходный любовник



Маленькие глаза свидетельствуют о рациональном складе ума

Рис. 7.10. Размер глаз

- а. Китайцы считают, что мужчина с большими глазами более искусен в любовных делах, поскольку у него доминирует эмоциональное отношение к сексу. С другой стороны, мужчина с маленькими глазами более рационален и у него в отношениях с женщинами и в сексе преобладает интеллект.
- б. Женщины с большими глазами более общительны и раскованы, поэтому более восприимчивы к заигрываниям мужчин. Китайская пословица гласит: «Женщина с большими глазами не может быть плохим партнером для секса». Поскольку глаза — это окна нашей души, большие глаза говорят о любви к жизни, активности и страсти.

Брови

Брови, согласно даосскому учению о сексе, выражают сокровенную любовь, внутреннюю личность и внутреннюю сексуальность. Особенно выразительны брови у женщин, и обычно они передают их эмоциональное состояние.

Понаблюдайте за бровями в различных ситуациях: при потрясении, страхе, удивлении и пр. Обратите внимание на то, как брови выражают ту или иную эмоцию. Например, приподнятые брови говорят о печали или беспокойстве. «Летающие и танцующие» брови выражают радость и возбуждение. Маленькие и узкие брови свидетельствуют о грусти и тоске.

На Востоке говорят: «строить глазки и брови», в противоположность Западному выражению «строить глазки». Посмотрите на изображения действующих лиц китайского или японского театра (например, театра Кабуки) и обратите внимание на продуманный грим, делающий особенно выразительными глаза и брови. Современные женщины также пользуются косметикой для глаз и выщипывают брови, чтобы придать им правильную форму. На Западе су-

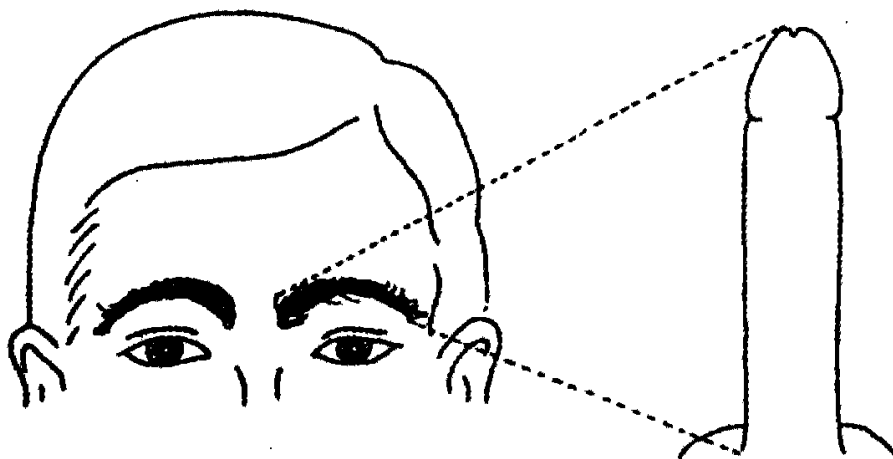


Рис. 7.11. Широкие длинные брови соответствуют сильному, длинному пенису

существует огромная индустрия косметики для глаз: подводка, тени, карандаши для бровей, накладные ресницы и т.п. Существует поразительное разнообразие цветов и оттенков. Это свидетельствует о том, что в наше время, как и в далеком прошлом, глаза и брови остаются важным средством выражения любви и привлечения внимания.

Как восточные, так и западные женщины признаются, что, прежде чем решиться на близость с мужчиной, они изучают его глаза. У него «улыбающиеся глаза», или у него «глаза для спальни», или у него такие глаза, «будто он видит меня насквозь» — подобные выражения сексуальной привлекательности можно встретить очень часто. У мужчины с бровями в форме полумесяца сексуальная ориентация преобладает над интеллектуальной.



Рис. 7.12. Форма и толщина бровей

Расстояние между бровями

Расстояние между глазами показывает уровень развития сознания. Оно должно быть достаточно широким, чтобы здесь мог поместиться еще один глаз. По мере взросления человека это расстояние увеличивается, как будто давая место еще одному глазу и свидетельствуя о том, что человек стал мудрее и терпимее. Пространство между бровями, соответствующее *Третьему глазу* (или центру гипофиза), также соотносится с сексуальными органами. Среднее расстояние между бровями — полтора-два пальца. Когда оно больше, это значит, что мужчина или женщина обладают большой сексуальной энергией.

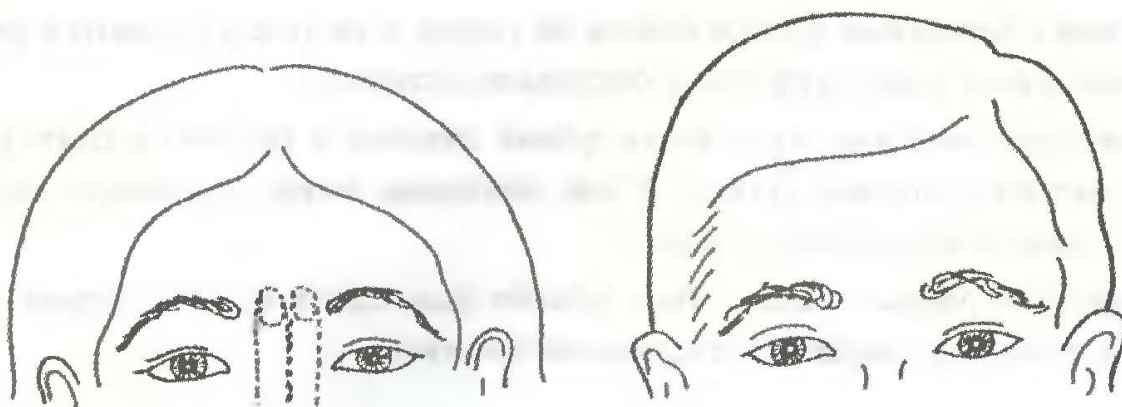


Рис. 7.13. Когда расстояние между бровями больше двух пальцев, это говорит об очень большой сексуальной энергии. У женщин широко расположенные брови означают также широкое влагалище

Зубы

Древние даосские врачи считали, что старение начинается с болезни почек и истощения энергии сексуальных органов, что проявляется в ослаблении зрения, разрушении зубов, опадании десен, потере гибкости позвоночника и, наконец, в утрате сексуального потенциала.

Считается, что передние резцы, или, как их называют в китайской медицине, «передние кости», связаны с работой почек. Поскольку почки ответственны за сексуальную энергию и силу, передние резцы определяют сексуальный потенциал человека. Меридиан Желудка также находит свое отражение в передних зубах. Это очень важно, поскольку желудок и селезенка являются «Океаном пищи», откуда все органы и, в конечном счете, весь организм получают питание.

Рассмотрим передние резцы, клыки и коренные зубы с точки зрения сексологии. Размер этих зубов очень важен в оценке сексуального потенциала человека.

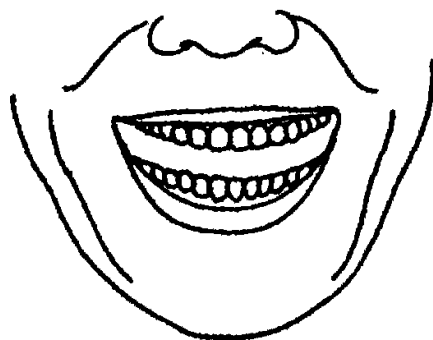


Рис. 7.14. Точка почки — Дверь жизни

1. У людей с большими зубами волосы на голове и на теле отличаются жесткостью. Такие люди страстны и сексуально активны.
2. У женщин с мелкими, красивыми зубами сильные и красиво расположенные внешние половые органы. Такие женщины всегда доставляют своим партнерам большое наслаждение.
3. У мужчин с ровным рядом зубов обычно здоровые почки, и следовательно, они обладают мощной сексуальной энергией.



Большие зубы свидетельствуют о страстности и сексуальной активности.

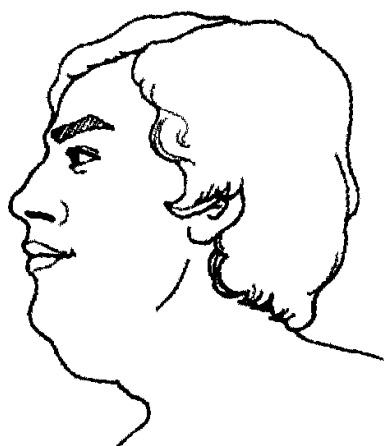


Маленькие зубы у женщины говорят о тугом влагалище.

Рис. 7.15. Размер зубов

Линия подбородка

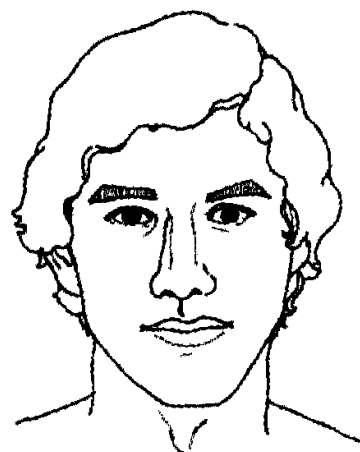
Четкая, волевая линия подбородка свидетельствует о большом сексуальном потенциале как у мужчин, так и у женщин. Соответственно человек со слабо



Двойной подбородок: слабый сексуальный потенциал



Прямоугольный подбородок



Четкая линия подбородка

Рис. 7.16. Линия подбородка

выраженной линией подбородка (например, с двойным или тройным подбородком), с отсутствующей линией или с безвольным подбородком обладает слабым сексуальным потенциалом.

Щеки

Если говорить о женской сексуальности, то щеки стоят на втором месте после губ. Когда мужчина целует женщину в щеку, это значит, что очень скоро он перейдет к поцелуям в губы. С точки зрения китайской физиогномики, щеки соответствуют почкам. Полные, широкие и мускулистые нижние части щек (т.е. упругие, не обвислые) говорят о большой сексуальной энергии.

Уши

Уши также являются сексуальным символом, особенно у женщин. Изучая уши женщины, мужчина может определить не только расположение влагалища, его размеры и форму, но также многие особенности ее личности. С другой стороны, женщина может определить по ушам мужчины, насколько он силен, крепок и здоров. По форме и цвету ушей женщина может также сказать, будет ли мужчина жить долго, будет ли он богатым и т.п.

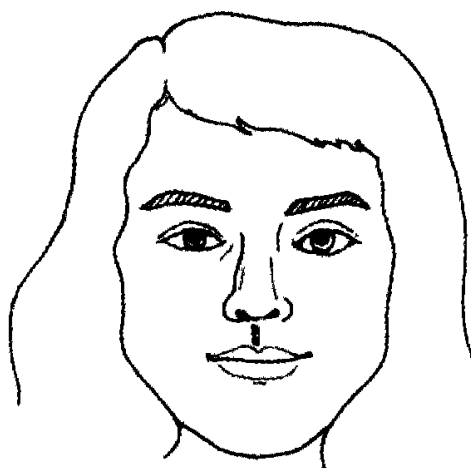


Рис. 7.17. Линия подбородка

- А:** Маленькое ухо свидетельствует о дефиците энергии почек и низком сексуальном потенциале.
- В:** Ухо толстое и мясистое по всему краю — признак хорошего здоровья и высокого сексуального потенциала.
- С:** Большие, слегка оттопыренные уши с толстой мочкой говорят о хорошем сексуальном потенциале и здоровых почках.

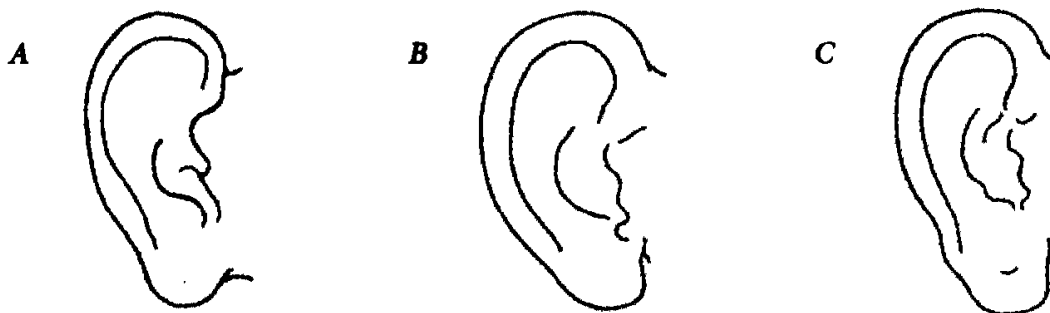


Рис. 7.9. Размер ушей

Идеальное, здоровое ухо — плотное и мясистое по всей периферии — имеет розовый цвет и слегка просвечивается. Это признак хорошего здоровья и высокого сексуального потенциала. Если женщина стеснительна и у нее краснеют уши, это свидетельствует о крепком здоровье. Если ее уши просвечиваются, это говорит о здоровье, мягком характере и хорошем сексуальном потенциале, особенно если во время смущения или сексуального возбуждения они краснеют больше, чем лицо.

Если уши мужчины краснеют больше, чем лицо, это свидетельствует об огромной сексуальной энергии. Большие, слегка оттопыренные уши с толстыми мочками говорят о хорошем сексуальном потенциале, а также о здоровых почках и крепком телосложении. Такой мужчина получает большое количество Ци от почек.

Человек с тонкими и маленькими ушами испытывает недостаток энергии почек и обладает более слабым сексуальным потенциалом.

Ягодицы

1. Ягодицы, опущенные вниз, свидетельствуют о большом сексуальном потенциале.
2. Большие ягодицы означают, что женщина обладает силой, здоровьем и является хорошей женой и матерью.
3. Остроконечные ягодицы свидетельствуют о слабом сексуальном потенциале.
4. Маленькие плоские ягодицы свидетельствуют о средней сексуальной силе.

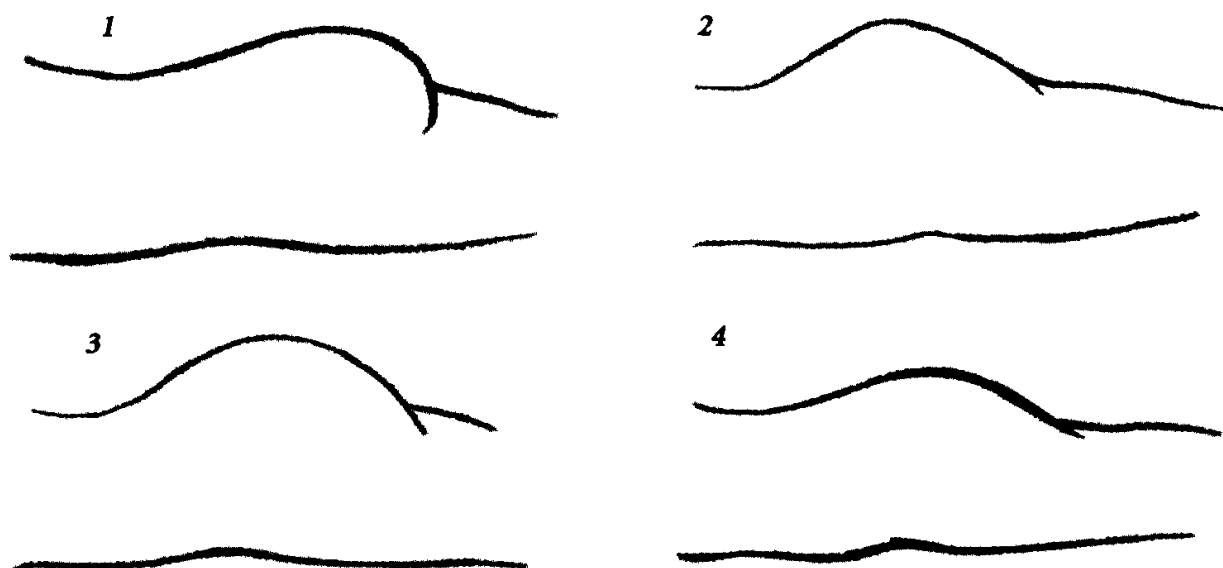


Рис. 7.19. Размер и форма ягодиц

Нос

Нос как орган дыхания играет решающую роль в создании здорового, энергичного тела. Его ноздри активизируют все сфинктеры (кольцевые мышцы) нашего тела. Когда, например, здоровый человек сексуально возбужден, его ноздри расширяются в такт с дыханием. Это активизирует жизненную энергию всего организма.

1. Женщина с маленьким носом отличается страстностью и обладает достаточной энергией для секса с несколькими партнерами.

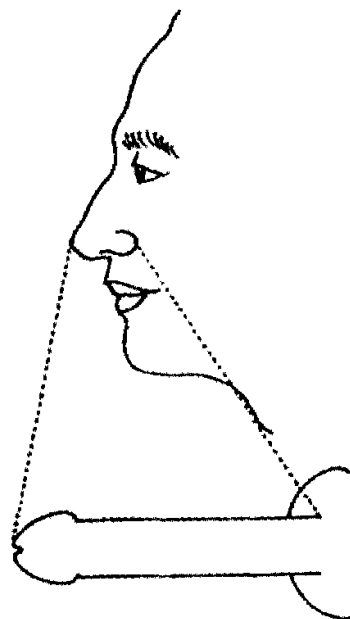
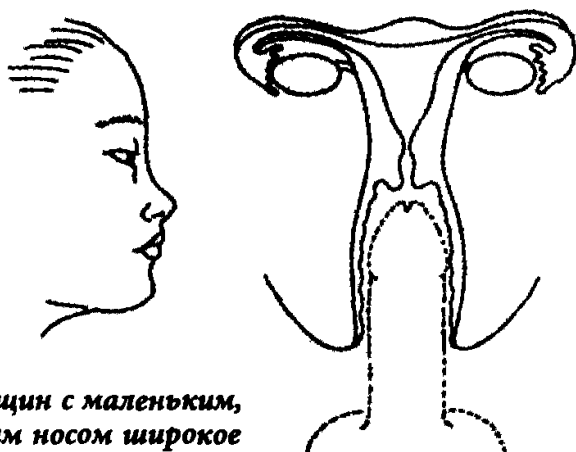


Рис. 7.20. Длинный нос свидетельствует о длинном пенисе



У женщин с маленьким, плоским носом широкое и неглубокое влагалище.

Рис. 7.21. Размер носа

2. Женщина с красивым, тонким, четко очерченным носом с горбинкой и острым кончиком более возбуждима, более чувствительна, легко теряет самообладание и непостоянна.

Длинный нос свидетельствует о глубоком, трубчатом влагалище.

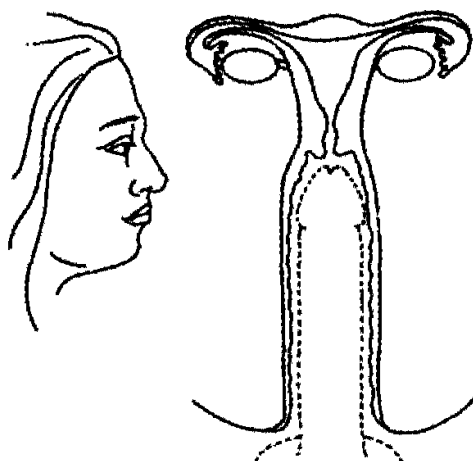


Рис. 7.21. Размер носа

3. Женщина с широким, плоским носом более спокойна, любит домашний уют и зависит от мужчины.
4. Женщина с ястребиным или крючковатым носом полна энергии, сексуально активна и часто свирепа от природы.
5. Женщина со сплюснутым корнем или основанием носа очень агрессивна и очень эмоциональна.



Маленький нос говорит о страстности.



Широкий прямой нос свидетельствует о спокойном, зависимом характере и о любви к домашнему уюту.

Рис. 7.23. Размер и форма носа



Ястребиным, или крючковатым носом отличаются энергичные и сексуально активные женщины.



Красивый тонкий нос с горбинкой говорит о чувствительной, возбудимой и часто непредсказуемой личности.

Рис. 7.24. Размер и форма носа

Резюме: особенности строения мужского лица

1. Широкие и толстые губы свидетельствуют о больших размерах пениса.
2. Тонкие, маленькие губы говорят о небольшом пенисе.
3. Мясистый, прямой нос — признак толстого ствола пениса.
4. Длинный нос соответствует длинному пенису.
5. Глубоко посаженные глаза и веки с тонкой кожей говорят о длинном пенисе.
6. Длинные густые брови соответствуют сильному, длинному пенису.
7. Глубокая выемка ушной раковины, называемая даосами «ушная яма», свидетельствует о большом, сильном пенисе.
8. Крупная, толстая шея у мужчины — признак очень сильного и толстого пениса.

Резюме: особенности строения женского лица

«Мы попадаем в этот мир через Нефритовые Врата и, однажды появившись на свет, всю жизнь стремимся вернуться к ним. Эта вечная истина несет послание: удовольствие и энергия мужчины исходят из того же источника, что и его рождение».

Неизвестная поэма династии Мин

1. Маленький рот с тонкими губами свидетельствует о коротком и узком влагалище. И, наоборот, большому, широкому рту соответствует большое, глубокое и широкое влагалище.
2. Толстые губы — признак большого и широкого влагалища.
3. Выступающие губы говорят об эластичном влагалище, приспособленном для пениса больших размеров. Такое эластичное и «подвижное» влагалище имеет обильную смазку.
4. У женщины с мелкими, красивыми зубами очень сильные и красиво расположенные внешние половые органы. Ее влагалище идеально и плотно охватывает пенис, не оставляя свободного пространства, и обеспечивает максимальный контакт и трение для получения наибольшего удовольствия.
5. Маленький и плоский нос свидетельствует о широком и неглубоком влагалище.
6. Длинный нос говорит о глубоком, трубчатом влагалище.

7. У женщины с четкой линией подбородка, с мускулистыми, но не выдающимися челюстями сильные, красиво расположенные внешние половые органы и тугое, мускулистое влагалище. Помните, что пропорциональность и сила тела соответствуют размеру и форме половых органов.
8. У женщины с тонкими чертами лица и мускулистой нижней частью щек толстые и мускулистые стенки влагалища.
9. Ямочки на щеках говорят о коротком и небольшом влагалище, способном увеличиваться в размерах. Такое влагалище может растягиваться, приспособливаясь к пенису больших размеров.
10. Глаза на выкате свидетельствуют о неглубоком влагалище.
11. У женщин с врожденной близорукостью неглубокое влагалище.
12. Глубоко посаженные глаза говорят о глубоком влагалище.
13. У женщин с влажными или искрящимися глазами влагалище содержит обильную смазку. Сухие глаза свидетельствуют о недостатке смазки, т.е. ее влагалище достаточно сухое.
14. Длинные, густые брови в форме полумесяца — признак здорового, сильного и глубокого влагалища. У таких женщин во время менструации брови топорщатся чуть больше обычного.
15. Редкие брови говорят о небольшом количестве волос на лобке. Густые брови — о большом количестве волос на лобке.
16. Широкое расстояние между бровями свидетельствует о широком влагалище. При сексуальном возбуждении это расстояние зрительно увеличивается.
17. Форма выемки ушной раковины соответствует форме и размерам влагалища. Глубокая выемка является признаком сильного влагалища.

Массаж лица

Массаж лица обеспечивает хорошее расслабление и делает вас более соблазнительным. Открывая энергию лица, вы активизируете энергию сексуального центра. Помните, что лицо и сексуальный центр связаны посредством круговых мышц, и, стимулируя одно, вы возбуждаете другое. Обратите внимание на выражение лица партнера, когда он сексуально возбужден! При стимулировании сексуального центра выражение лица изменяется, отражая степень его возбуждения. Но справедливо и обратное: стимулирование лица может оказывать сильное эротическое воздействие и стимулировать сексуальный центр. Чтобы удобно было массировать лицо, голова партнера должна ле-

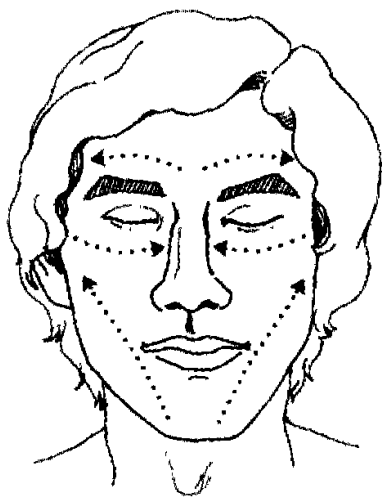


Рис. 7.25. Массаж лица

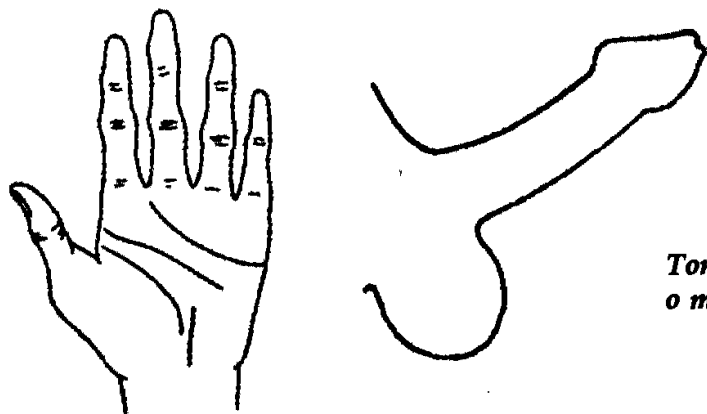
жать на ваших коленях или между ними. Такой массаж не требует никаких специальных техник, достаточно добрых намерений и мягких прикосновений. Начинайте с исследования лица партнера с помощью легких, нежных прикосновений. Массируйте вокруг глаз, вдоль лба, щек и вокруг губ. Ощутите всю уникальность этого лица. Целуйте лицо — это еще один способ раскрыть связь между лицом и сексуальным центром. Нежные поцелуи в щеки, в лоб, в глаза и нос очень чувственны и обладают стимулирующим эффектом.

Кисти рук и пальцы

В китайской сексологии сексуальность мужчины определяют по среднему пальцу руки, тогда как мизинец больше связан с женской сексуальностью. Считается, что мужчина с длинным средним пальцем обладает мощной сексуальностью. Женщина с длинным мизинцем также обладает большой сексуальной силой, избытком энергии и высокой духовностью. Мизинец связан с сердечным меридианом и обеспечивает прочную энергетическую связь между эмоциональным и сексуальным центрами. Что касается мужчин, то средний палец связан с перикардом, или с меридианом, по которому циркулирует сексуальная энергия, а также с янским аспектом сердца.



Рис. 7.26. Особенности пальцев



Тонкие пальцы свидетельствуют о тонком пенисе.

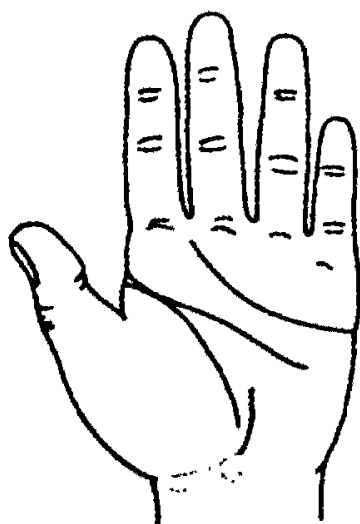
Рис. 7.27. Размер и форма пальцев

Постоянно холодные руки у женщины говорят о нехватке энергии *Ян*, и наоборот, теплые руки являются признаком изобилия энергии *Ян*. Недостаток энергии *Ян* отражается на теле женщины, особенно на ее влагалище. Холод уменьшает чувствительность влагалища и его размеры. Поэтому женщина с холодными руками бывает не столь страстной, как женщина с теплыми руками. При избытке энергии *Инь* во влагалище достаточно смазки, но растягивается оно относительно слабо.

Мужские пальцы

Размер мужских пальцев отражает размер и форму его пениса. При определении размера и формы пениса нужно помнить, что нет плохих и хороших размеров и форм. Важно только, чтобы половые органы партнеров гармонизировались друг с другом. Самый важный фактор, определяющий сексуальность человека, — это качество его внутренней энергии.

1. Мясистые, широкие или толстые пальцы свидетельствуют о толстом пенисе.
2. Тонкие пальцы являются признаком более тонкого пениса.
3. Длинные пальцы, особенно первый, говорят о длинном пенисе.

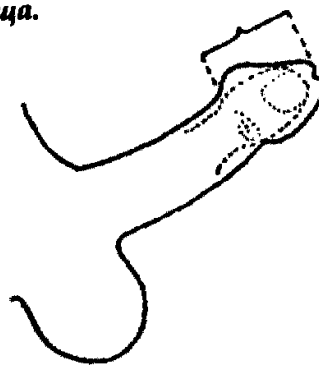


Мясистые пальцы свидетельствуют о толстом пенисе.

Рис. 7.28. Размер и форма пальцев

4. Большой палец правильной формы — толстый сверху и с небольшим основанием — свидетельствует о пенисе с крупной головкой и более тонким стволом. Из-за такой формы его называют «грибовидным», и он наилучшим образом обеспечивает максимальную стимуляцию женского влагалища.

Пенис с «грибовидной» головкой и тонким стволом обеспечивает максимальную стимуляцию влагалища.



Толстая верхушка большого пальца соответствует толстой головке пениса. Узкое основание большого пальца соответствует более тонкому стволу пениса.

Рис. 7.29. Размер и форма пальцев мужчины

Женские пальцы

Размер и форма большого пальца женщины отражает размеры и форму ее влагалища.

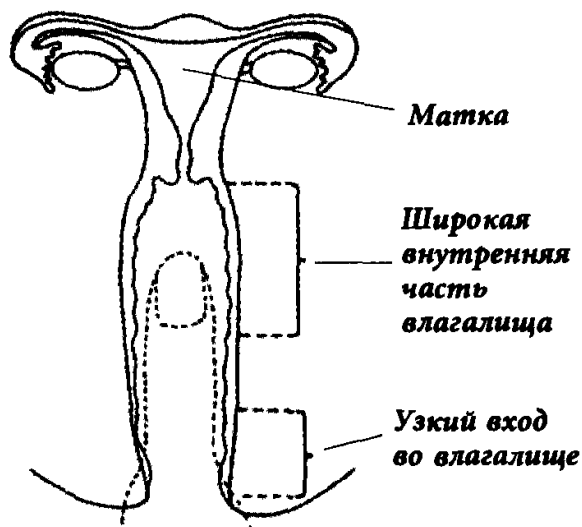
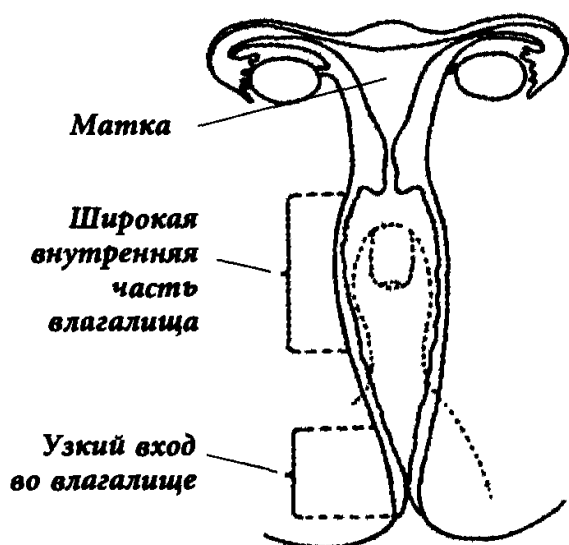


Рис. 7.30. Размер и форма большого пальца у женщины

1. Большой палец с толстой верхней частью и узким основанием соответствует узкому входу во влагалище, которое внутри расширяется. Такая форма лучше всего сочетается с «грибовидным» пенисом.
2. Большой палец без утолщения в области ногтя, более трубчатый по форме, свидетельствует о таком же трубчатом влагалище.
3. Короткие пальцы соответствуют короткому и узкому влагалищу.

Массаж рук

Массаж рук способствует расслаблению всего тела. Стимулируя точки на руках, можно активизировать и уравновесить сексуальную энергию. Взаимный массаж рук, исследование пальцев, линий руки и ладони может оказать сильное эротическое воздействие на обоих партнеров. Руки человека подобны карте, на которой отражается его уникальный опыт. Пусть ваши руки излучают энергию любви. Воздействуйте на участки между пальцами, на суставы и всю поверхность ладони. Значительно стимулировать сексуальную энергию партнера можно облизывая, посасывая или целуя его руки. В результате возникает очень мощный поток сексуальной энергии по всему телу.

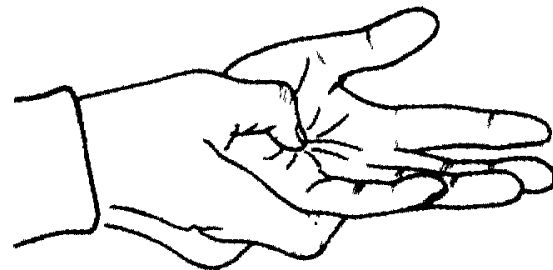


Рис. 7.31. Массаж рук

Волосы

Согласно даосской медицине, волосы на голове, бровях и лобке связаны с сексуальностью человека. У женщин волосы на теле поддерживаются энергией *Инь* почек, у мужчин — энергией *Ян* почек. Волосяной покров головы непосредственно связан с почками, поскольку меридианы мочевого пузыря проходят через макушку головы. Выпадение волос и ранняя седина — первые признаки ухудшения работы почек и уменьшения в них энергии *Ци*. В результате того, что эффективность работы почек, которые питают кровь, падает, начинается процесс старения. Облысение у мужчин может быть также связано с врожденной слабостью, отсутствием гигиены или неправильным питанием и, конечно же, с наследственными генами и энергетикой.

В соответствии с даосской медициной изобилие волос является признаком мощной сексуальности и изобилия сексуальной энергии.

Мужчина с большим количеством волос на теле обладает сильной сексуальной энергией, даже если он полностью или наполовину лыс. Скорее всего, волосы на теле формируются благодаря избытку энергии крови, которая направляется через легкие, контролирующие кожу, к поверхности кожи, где она сохраняется в виде избытка волос. Еще одним признаком большой сексуальной энергии у мужчины являются волосы на лице. Густая борода и усы свидетельствуют о мощном сексуальном потенциале.

У Ней Цзина мы находим следующее высказывание о мужчинах: «Если волосы на обеих щеках густые и длинные, значит, энергия и кровь в верхней части светлого янского меридиана стопы (меридиана желудка) мощная и обильная. При избытии крови и энергии в нижней части светлого янского меридиана стопы волосы на лобке и на груди будут длинными и густыми».

Китайцы считают, что мужчина с волосатой грудью, а также женщина с большим количеством красивых волос на теле обладают мощным сексуальным потенциалом. Мужские волосы должны обладать качествами *Ян* — быть жесткими и грубыми, тогда как женские должны обладать качествами *Инь* — быть мягкими и гладкими.

На теле человека, по примерным подсчетам, растет около пяти миллионов волос. На первый взгляд кажется, что основная их часть находится на голове, под руками и в области лобка. Однако тонкие волосики покрывают все тело и их густота такая же, как и в областях, где они более заметны. Большинство волос короткие и тонкие и поэтому их трудно заметить. Но они присутствуют почти всюду. В дополнение к миллионам волос на поверхности тела миллионы волос растут внутри него, например, в ушах, потовых железах и выстилают кишечный тракт. Цифра пять миллионов волос, растущих на поверхности тела, взята из исследований и подсчетов Тартора и Грабовски, 2000.

Шея

В китайской сексологии шея занимает особое место. Например, массаж щитовидной железы является одним из способов увеличения размера груди. Согласно китайской медицине, стимулирование сексуальных органов приводит к активизации щитовидной железы, и наоборот, поскольку щитовидная железа и сексуальные органы тесно связаны между собой. У женщин при сексуальном возбуждении шея становится длиннее и толще. Массаж или поцелуи шеи, то есть косвенный массаж щитовидной железы, усиливают сексуальное влечение женщины.

У мужчин крупная, толстая шея свидетельствует о большом сексуальном потенциале.

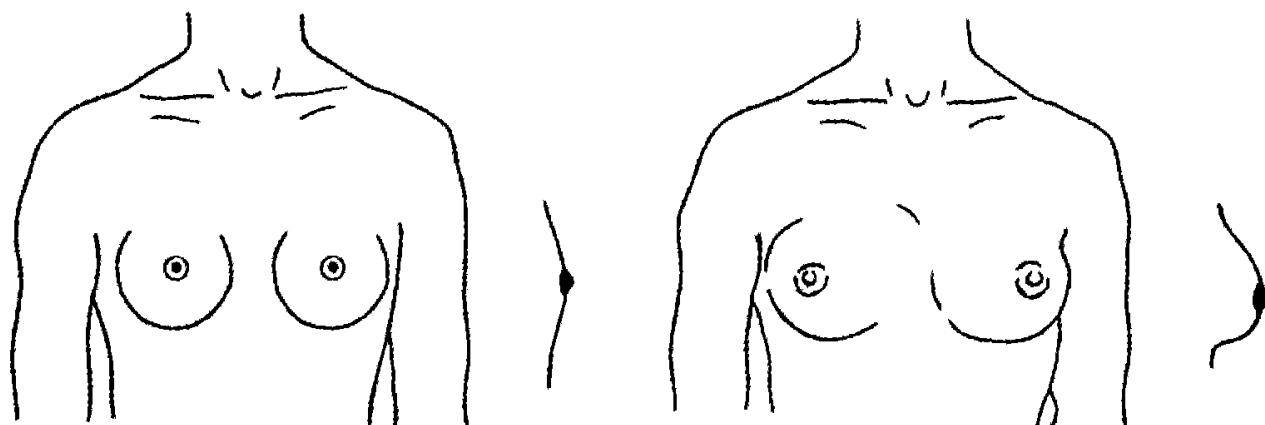
Грудные железы

Традиционная китайская медицина выделяет у женщины четыре области тела, которые отражают ее сексуальность: лицо (а именно глаза и рот), грудные железы, ягодицы и влагалище. Придерживающиеся традиции китайские сексологи называют грудные железы Колоколами Любви.

Размер груди — это только один из факторов, определяющих сексуальные способности и потенциал женщины. Другим важным фактором являются мышцы, поддерживающие грудь. Дело в том, что эти мышцы, которые и определяют форму груди, непосредственно связаны с половыми органами, поскольку меридиан желудка, пересекающий всю область груди, проходит также через легкие и половые органы. По этому меридиану один орган передает жизненную энергию другому, поэтому, если мышцы, формирующие ткань грудных желез, упругие и в хорошем тонусе, мышцы влагалища также будут упругими. Подобным образом рыхлые грудные мышцы будут соответствовать рыхлому влагалищу.

Китайцы устанавливают следующую связь между формой груди и сексуальным потенциалом:

1. Грудь в форме блюдца или маленькая грудь у женщины свидетельствует об относительно низком уровне сексуальной энергии.



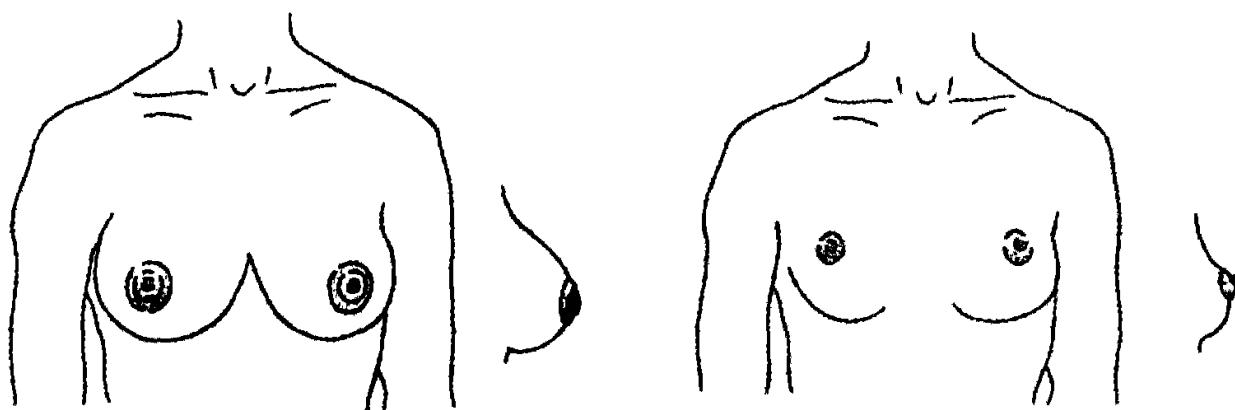
Грудь в форме блюдца свидетельствует о низком уровне сексуальной энергии.

Грудь в форме чаши является признаком здорового сексуального влечения.

Рис. 7.32. Грудные железы женщины

2. Грудь в форме чаши, симметричная и хорошо уравновешенная, напоминает суповую чашку. Тонус мускулатуры, поддерживающей каждую железу, высокий. Такой женщине присуще сильное сексуальное влечение, и она считается наиболее привлекательной в сексуальном плане.
3. Грудь в форме мяча крупнее чашеобразной. Такая женщина обладает еще большим количеством сексуальной энергии. Если при этом у женщины большие соски и широкий ореол вокруг них, она отличается незаурядной сексуальной силой.

4. Грудь в форме горной вершины имеет конусообразную форму и соски, смотрящие в небо. Женщины этого типа очень горячи и страстны.
5. Грудь в форме маятника напоминает подвешенный круглый мяч. Если мышцы, поддерживающие такую грудь, крепкие, сексуальный потенциал женщины высокий. Если мышцы вялые и не в тонусе, она обладает слабой сексуальной энергией. Если же мускулатура отсутствует, как у пожилых женщин, это говорит об очень низком уровне сексуальной энергии.



Грудь в форме мяча с большими сосками и ореолом вокруг них свидетельствует об очень сильном и напористом характере.

Грудь в форме горной вершины напоминает две смотрящие вверх вершины. Женщины этого типа очень горячи и страстны.

Рис. 7.33. Типы женских грудных желез

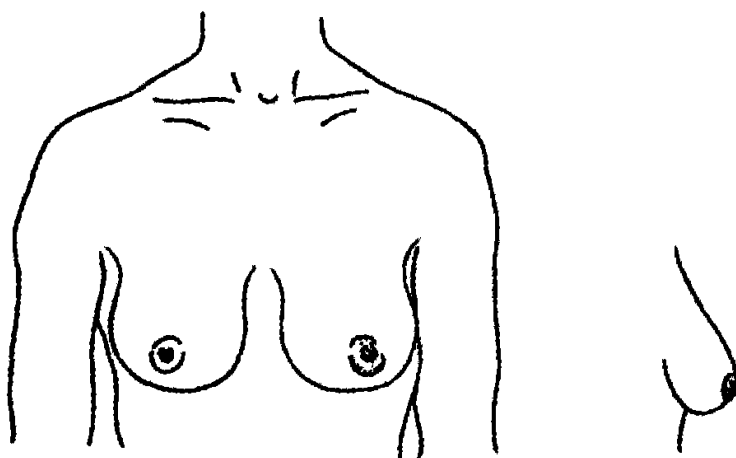


Рис. 7.34. Грудь в форме маятника. Если поддерживающие мышцы сильные, это свидетельствует о большом сексуальном потенциале. Если мышцы вялые, это говорит о слабом сексуальном влечении.

Женское тело

Перечисленные ниже особенности женской внешности являются естественными признаками здорового состояния половой системы:

1. Крупные конечности говорят о силе, способной поддерживать женщину в период беременности.
2. Широкие бедра и крупный таз обеспечивают поддержку живота во время беременности и легкие роды.
3. Относительно узкая талия свидетельствует об отсутствии менструальных расстройств и правильном развитии ее бедер.

Достаточно выпуклая грудь, упругая на ощупь, с большими сосками и ярко-розовым, без пятен ореолом вокруг них, свидетельствует о хорошем состоянии матки.

Изящная осанка, пружинистая, энергичная, ритмичная походка, свежее дыхание, хорошие зубы, правильное телосложение, приятный музыкальный голос, красивой формы шея и затылок, красные и полные губы, хорошо развитый подбородок, чистые, яркие живые глаза слегка навывкате — все это необходимые признаки здоровой сексуальности.

Перечисленные выше особенности в равной мере относятся к оценке сексуальной силы мужчин, для которых характерны, кроме всего прочего, широкие плечи и широкая грудная клетка, а силуэт тела расширяется к плечам и сужается к стопам.

(В пропорциональной женской фигуре окружность талии должна равняться двум пятым ее роста, а бедра в самой широкой части должны быть на 20—30 сантиметров шире талии).

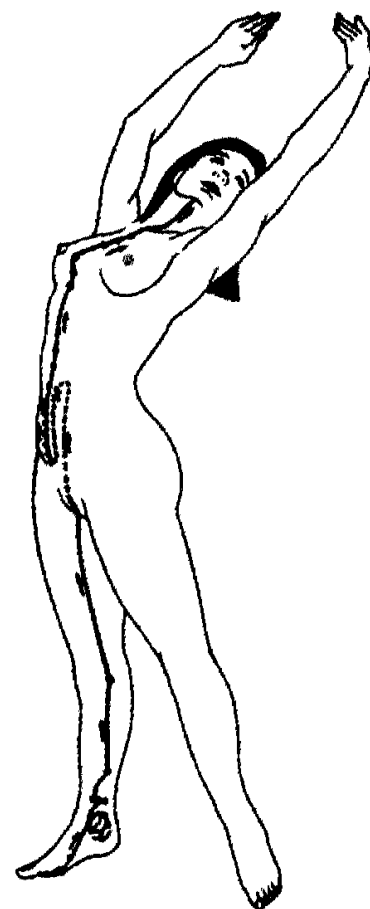


Рис. 7.21. Женское тело

ГЛАВА VIII

СОВМЕСТИМОСТЬ

«Когда ваши внутренние убеждения совпадают с убеждениями другого человека, вас тянет друг к другу. Когда мужчина ощущает в себе сокровенную природу женщины, он испытывает к ней сексуальное влечение. Когда женщина чувствует в себе мужскую сущность, она хочет, чтобы мужчина оказался в ней физически».

Руми

Разговор о совместимости мужчины и женщины требует некоторого представления о единстве Вселенной. Сексуальное переживание — величайший дар, полученный человечеством, который делает для него относительно доступным ощущение общего равновесия и гармонии и тем самым служит метафорой более высокой цели в жизни. Эта цель, как утверждают даосские мудрецы, заключается в достижении покоя и гармонии посредством объединения противоположностей. Посмотрите вокруг, увидите в мужчине и женщине еще одно выражение той же космической энергии, которая создает день и ночь, зиму и лето, позитивное и негативное, север и юг, небо и землю. Объедините эти противоположности, и мир взорвется в духовном экстазе, говорят даосские учителя, которые считают секс таким же естественным и необходимым для человеческого здоровья и долголетия, как естественен и необходим дождь для засеянного поля.

Даосы подходят к совместимости с самых разных точек зрения. Совместимость имеет непосредственное отношение к обоюдному энергетическому влечению двух людей, особенно любовников. Существуют некоторые очевидные признаки совместимости, с которыми следует считаться, и тем не менее многие люди не обращают на них внимания. Мы можем определить совместимость исходя из прикосновения, запаха, вида, вкуса, разговора, пожатия рук, интересов, черт характера и энергии.

Совместимость можно сравнить с вкусом хорошего красного вина, со временем она становится богаче и многограннее. Вот почему каждый этап развития взаимоотношений — ухаживание, встречи и, наконец, брак — должен быть достаточно длительным. Используя даосские секреты любви, все дольше оставаясь со своим партнером, вы почувствуете, что глубже и крепче становятся ваши отношения. Это объясняется тем, что даосы учат культивировать и преумножать энергию, а не расходовать ее. Если два человека, испытывающие сильное влечение и любовь друг к другу, потакая своим сексуальным желаниям, высасывают друг у друга энергию, вызывают постоянные всплески эмоций и ведут бесполезные споры, сила и глубина отношений постепенно сходит на нет. Это одна из причин столь высокого процента разводов в западных странах. При использовании даосских техник любовь крепнет и расцветает.

На Западе к совместимости иногда относятся как к «химии». Когда у пары «хорошая химия», существует электрическая, магнитная энергия. Вопрос в том, как партнерам сохранить этот магнетизм, эту химию на всю жизнь. Даосы раскрыли этот секрет — он заключается в культивировании

энергии. Когда во взаимоотношениях есть энергия, есть интерес, возбуждение и радость.

Совместимость можно обнаружить с помощью обоняния. Обоняние — одно из первичных чувств, определяющих влечение, как сознательно, так и подсознательно. В некоторых культурах обнюхивание шеи и лица считается столь же эротическим действием, как и страстные поцелуи. С помощью обоняния мы можем определить, совместимы ли мы с тем или иным человеком. Если его запах вызывает у вас отвращение, вам стоит задуматься над своими взаимоотношениями. Это вовсе не означает, что вы должны обнюхивать своего партнера после трехчасовой тренировки, это означает естественный запах, постоянно присущий кому-либо. Приятные

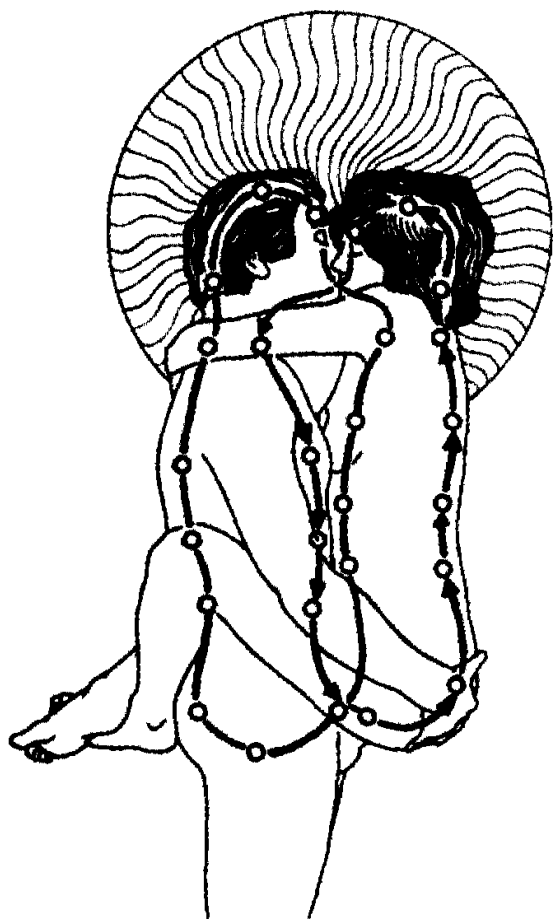


Рис. 8.1. Слияние Микрокосмических Орбит

ли ощущения испытывает ваш нос, когда вы приближаетесь к партнеру, когда вы целуетесь или обнимаетесь?

Существует много других способов определения совместимости мужчин и женщин. Например, когда мужчина и женщина пожимают руки, обратите внимание на гармонию или дисгармонию самого пожатия. Если между руками не возникает гармоничное соответствие или если продолжительный контакт вызывает неприятные ощущения, это верный признак того, что гармония между вами невозможна. Если продолжительное рукопожатие гармонично и приятно, это свидетельствует о том, что и гармонично общее взаимное воздействие.

При любом интимном общении самую важную информацию дают ласки и поцелуи. Обмен ласками и поцелуями должен быть очень свободным, поцелуи — достаточно страстными и завершенными, чтобы пара полностью ощутила взаимные флюиды, некое магнетическое или электрическое воздействие ласк. Если ласки оказывают благотворное воздействие, а сладость поцелуев все время увеличивается, это хороший показатель роста позитивного потенциала взаимоотношений. Если же такой результат не достигнут и поцелуи становятся неприятными, а ласки ослабевают, или если стороны обнаруживают, что после полной близости их любовь не становится сильнее, значит, гармония отсутствует и всякие мысли о продолжении отношений следует отбросить, но при этом люди могут оставаться нежными друзьями столько, сколько пожелают. Подобные суждения не следует выносить поспешно, и мне кажется рискованным делать вывод на основании лишь какого-то одного впечатления, которое может быстро измениться. Я советую продолжать эксперимент хотя бы в течение шести месяцев, если партнеры за более короткий срок не обнаружили, что они определенно неприятны друг другу. В известных мне случаях наилучшей адаптации для достижения хороших результатов требовалось некоторое время, особенно когда партнеры молоды и неопытны и еще не успели овладеть искусством свободно выражать свои эмоции. Любви требуется время для развития.

Требование выждать время, прежде чем вступать в половые отношения, позволяет сердцам привыкнуть любить. Связь, возникшая слишком быстро, истощает энергию, особенно если человек не обучен даосским секретам поведения в спальне. Неразборчивость в связях мешает культивированию этой энергии в сердечном центре.

Когда вы идете вместе, старайтесь идти в ногу и обращайтесь внимание на то, легко ли вам это и гармоничны ли ваши походки. Манера ходьбы очень верно отражает характер, и невозможно достичь гармонии, если вам трудно идти в ногу или если вы, гуляя, быстро устаете друг от друга.

Обращайте внимание, как на вас влияет беседа. Если после продолжительного разговора вы чувствуете усталость, и это обычный результат, ваши характеры несовместимы. Язык — основной способ выражения чувств и мыслей, и его влияние невозможно наблюдать слишком близко. Если разговор вас вдохновляет и после каждой беседы вы чувствуете себя отдохнувшим и обогащенным новой информацией, это говорит о возможности гармонии. Многие влюбляются или чувствуют первое влечение друг к другу именно после беседы.

Некоторые народы достаточно хорошо информированы, чтобы понимать, насколько важно, прежде чем вступать в брак, испытать интимную близость. Существующий в Дании обычай «связывания» и подобные обычаи в других странах являются грубой попыткой провести подобное испытание. Обычай «связывания» заключается в том, что мужчину и женщину зашивают в мешках, так что они не могут вступить в любовную близость, не разорвав мешков и не выдав таким образом себя. В таком состоянии им разрешают спать вместе и замечать, как это влияет на их чувства. К чему бы ни приводил такой обычай, он, без сомнения, ценен как образчик испытания. Два человека не могут несколько ночей спать вместе и не осознать, что влечение и желание быть вместе возрастает или пропадает вообще. Смысл этого испытания можно кратко описать следующим образом: если мужчина и женщина не гармоничны, их магнетизм довольно скоро истощится настолько, что взаимное влечение исчезнет. Если они гармоничны, совместный сон приведет к замечательным результатам — желание возрастет, и этот эффект будет сказываться многие месяцы. Наступит момент, когда больше не будет заметного роста желания, но оно по-прежнему будет дарить обоим приятные переживания. Если пара абсолютно гармонична, это может продолжаться много лет, но, как правило, удовольствие от контактов значительно увеличивается, если партнеры не спят вместе. При неполной гармонии магнетизм постепенно исчезает, а так как полностью гармоничных пар очень мало, лучше иметь отдельные кровати, а спать вместе лишь время от времени, когда возникает желание. Утрата магнетизма и, как следствие, исчезновение влечения может происходить медленнее или быстрее, в зависимости от того, насколько гармонична пара.

Период пробного ухаживания может продолжаться столько, сколько диктуют осторожность партнеров и обстоятельства, но я считаю, что шесть месяцев — это не слишком долгий срок, и мне кажется, что любых благоразумных мужчину или женщину должны удовлетворить результаты испытания сроком в год.

Энергия любовной близости

«Разве ты не видишь, что мы с тобой словно ветви одного дерева? Когда ты веселишься, я смеюсь, когда ты грустишь, у меня на глазах появляются слезы. Любовь моя, разве может быть твоя и моя жизнь иной?»

Династия Цзу Е Тин, 265—316 гг. н. э.

Сядьте, скрестив ноги, лицом к своему партнеру. Положите руки на колени, мужчина ладонями вниз, женщина ладонями вверх. Соедините ладони так, чтобы их центры соприкасались. Это упражнение уравнивает и гармонизирует мужскую и женскую энергию. Сделайте несколько синхронных медленных, глубоких вдохов и выдохов. Дышите вместе, вдыхая и выдыхая в унисон. Так синхронизируется энергия между вами. Почувствуйте, как она изменяется, проходя между вашими ладонями. Даосы называют это упражнение энергетической любовной близостью. Вы можете визуализировать над своей головой Бога и Богиню, занимающихся любовью. Почувствуйте, как энергия вливается в вашу макушку и во все тело. Почувствуйте гармонию вашей собственной сексуальной энергии с сексуальной энергией Вселенной. Пусть близкая связь между вами, вашим партнером и Вселенной пронизывает все ваше существо.

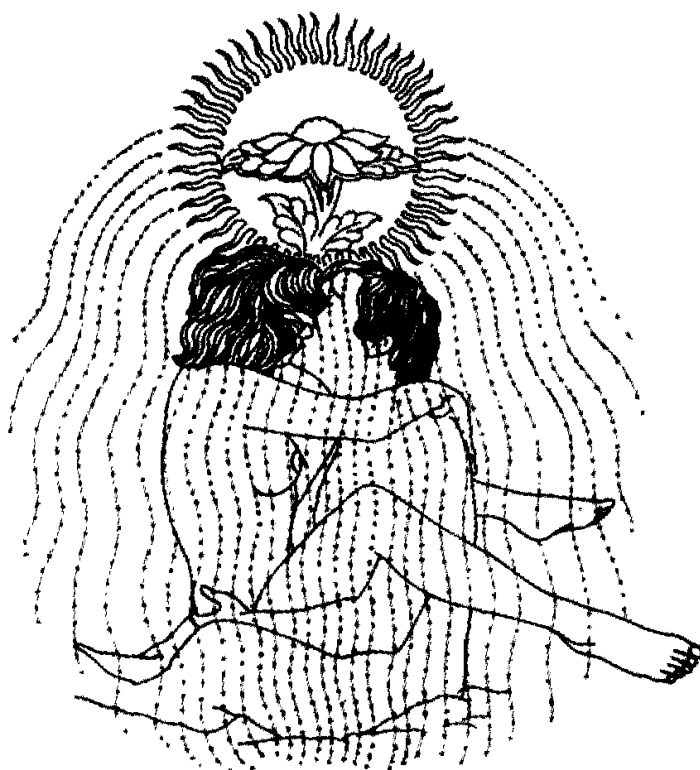


Рис. 8.2. Всасывание нектара из Золотого Цветка

Китайская астрология

Человечество постепенно утратило свою чувствительность к миру вибраций (таких, как Ци), поскольку нас стали больше занимать материальные ценности, а условия нашего биологического существования способствовали большой путанице и потере чувствительности. Но люди по-прежнему рождаются и развиваются в условиях, на которые оказывают сильное влияние потоки земной энергии (Ци и магнитные силы), а также энергии других планет и небесных тел.

Астрология Пяти Элементов

Первый вдох, который мы делаем, появившись на свет, наполняет нас энергетическими вибрациями Пяти Элементов. Элемент Огонь — это вибрации солнца, элемент Земля — вибрации почвы, элемент Металл — вибрации камней и гор, элемент Вода — вибрации рек и озер, элемент Дерево — вибрации деревьев. Первая окружающая энергия Пяти Элементов, которую вы вдыхаете, устанавливает связь с Пятью Жизненно Важными Органами (Огонь/Сердце, Земля/Селезенка, Металл/Легкие, Вода/Почки и Дерево/Печень), образуя некий шаблон для вашей внутренней энергии. Это дает возможность определенным образом изменять и уравнивать органы тела, так как этим энергетическим шаблоном вы обладаете с самого начала своей биологической жизни. Такова одна из теорий китайской астрологии, позволяющая подсчитать ожидаемое влияние на данного человека окружающей среды, в том числе и небесных тел. Хотя никто не может изменить присущих ему особенностей энергии внутренних органов, меняя качество и количество энергии, получаемой с пищей, во время медитации и из окружающей среды, вы можете достичь бóльшей гармонии. Когда вы осознаете качественные и количественные характеристики Пяти Элементов, которыми вы обладаете, а также состояние своих внутренних органов, ваши шансы добиться бóльшего равновесия и гармонии повышаются. Используя эти конкретные данные, вы можете увеличить способность формировать собственный стиль жизни, который бы лучше соответствовал вашим желаниям и устремлениям. Человек получает энергию окружающей среды при рождении, и, с точки зрения энергии, человеческое тело — это образ Вселенной. Часть энергии — это энергия планет и небесных тел, которые образуют Десять Небесных Стволов вашей астрологической карты. Другая часть энергии — энергия Земли, которая при анализе представляет Двенадцать Почетных Ветвей. Десять Небесных Стволов — это жизненная сила каждого важного органа. Двенадцать По-

четных Ветвей — это энергия, которая течет по двенадцати основным меридианам, оказывая большое влияние на органы.

Совместное влияние на ваши органы Стволов и Ветвей выражается в относительном количестве Пяти Элементов. Анализ позволяет точно определить состояние каждого органа, как только вы появляетесь на свет. Десять органов делятся на пять групп. Каждый орган в группе разделяет общее количество жизненной силы группы с другим органом. Желательно, чтобы каждая группа в целом обладала по меньшей мере одной-двумя единицами жизненной силы. Все части тела связаны между собой, образуя единое целое. Ни одну из них нельзя рассматривать отдельно. Все органы должны функционировать гармонично. Избыток или недостаток жизненной силы в группе приводит к нарушению равновесия каждого ее члена. Отсутствие равновесия жизненной силы в группе через цепную реакцию между органами будет влиять на остальные группы. Каждая группа тесно связана с каким-то органом чувств. Так, например, желчный пузырь и печень связаны с глазами. Отсутствие равновесия в одном органе проявляется в виде эмоций, болезней, изменений вкуса и ухудшает состояние соответствующего органа чувств. Все эти эффекты связываются с соответствующим органом.

Анализ энергий осуществляется исходя из часа, дня, месяца и года рождения с учетом личного элемента и положительных (*Ян*) и отрицательных (*Инь*) уровней:

	Меньше	Много	Больше	Больше всего
Легкие	<i>Инь</i> Металла	<i>Инь</i> Металла	<i>Инь</i> Металла	<i>Инь</i> Металла
Почки	<i>Инь</i> Воды	<i>Инь</i> Воды	<i>Инь</i> Воды	<i>Инь</i> Воды
Печень	<i>Инь</i> Деревя	<i>Инь</i> Деревя	<i>Инь</i> Деревя	<i>Инь</i> Деревя
Сердце	<i>Инь</i> Огня	<i>Инь</i> Огня	<i>Инь</i> Огня	<i>Инь</i> Огня
Селезенка	<i>Инь</i> Земли	<i>Инь</i> Земли	<i>Инь</i> Земли	<i>Инь</i> Земли
Толстая кишка	<i>Ян</i> Металла	<i>Ян</i> Металла	<i>Ян</i> Металла	<i>Ян</i> Металла
Мочевой пузырь	<i>Ян</i> Воды	<i>Ян</i> Воды	<i>Ян</i> Воды	<i>Ян</i> Воды
Желчный пузырь	<i>Ян</i> Деревя	<i>Ян</i> Деревя	<i>Ян</i> Деревя	<i>Ян</i> Деревя
Тонкая кишка	<i>Ян</i> Огня	<i>Ян</i> Огня	<i>Ян</i> Огня	<i>Ян</i> Огня
Желудок	<i>Ян</i> Земли	<i>Ян</i> Земли	<i>Ян</i> Земли	<i>Ян</i> Земли

Рис. 8.4. Десять Инь/Ян органов и элементов

Здесь представлены энергии, эмоции и личность, с которыми вы рождаетесь, а также характеристики вашего тела. Понятие *Инь* связано с холодом, влажностью, подавленностью, *Ян* — с теплом, сухостью и направленностью вверх. Характеристики от «меньше» до «больше всего» связаны с уровнями *Ян* и *Инь* в каждом из пяти жизненно важных органов и в органах, связанных с ними. Это очень сложная наука, но для проведения анализа вы можете воспользоваться Вселенским Дао. Все эти представления будут описаны более подробно в следующей нашей книге «Космическое питание».

Такое представление дает прекрасную возможность определить, кто совместим с вами на уровне этого внутреннего энергетического шаблона. Это один из методов китайской астрологии наряду с такими методами, как Двенадцать Китайских Животных и Девять Звезд.

Астрология Двенадцати Китайских Животных

Каждое из китайских животных обладает определенными характерными особенностями, что поможет вам понять себя и то, с кем вы лучше всего совместимы. Даосы используют животных в качестве символов, учитывая, что каждое животное обладает тем же характером энергетических вибраций, что и определенный человек.

Ниже приведены характерные особенности Двенадцать Китайских Животных

Крыса: обольстительная • отличается мудростью • обаятельная • тщательная • общительная • приятная • настойчивая • обладает чувством юмора • привлекательная в интеллектуальном плане • сентиментальная • великодушная • честная, но она может также: стремиться к наживе • манипулировать • волноваться • быть азартной • жадной • мелочной • подозрительной • беспокойной • надоедливой • разрушительной • нуждаться в мощной энергетической подпитке.

Буйвол: терпеливый • трудолюбивый • хороший семьянин • методичный • замкнутый • любит быть лидером • гордый • уравновешенный • сдержанный • внушает доверие • красноречивый • склонный к самопожертвованию • самобытный • молчаливый • отличается долготерпением • сильный • настойчивый, но он может также быть: медлительным • грубым • упрямым • мучительно переживающим

потери • деспотом • консервативным • непреклонным • злопамятным • ревнивым.

Тигр: очень великодушный • отличается хорошими манерами • храбрый • уверенный в себе • склонный к лидерству • защитник • благородный • обладает прогрессивными взглядами • привлекательный • удачливый • сильный • заслуживает доверия • чувствительный • глубоко-мысленный • страстный • достоин уважения, **но может также быть:** недисциплинированным • непреклонным • самодовольным • опрометчивым • постоянно ощущающим опасность • непокорным • вспыльчивым • упрямым • дерзким • сварливым.

Кролик: рассудительный • утонченный • благородный • общительный • тактичный • хладнокровный • чувствительный • приветливый • заботливый • трудолюбивый • одаренный • великодушный • соблюдающий обычаи • гостеприимный, **но может также быть:** старомодным • педантичным • обидчивым • неискренним • замкнутым • собственником • поверхностным • трусливым • привередливым • угнетенным.

Дракон: скрупулезный • сентиментальный • полон энтузиазма • обладает интуицией • проницательный • настойчивый • отличается хорошим здоровьем • пользуется влиянием • полон жизненных сил • великодушный • энергичный • обаятельный • артистичный • замечательный • удачливый • преуспевающий • независимый, **но может также быть:** беспокойным • упрямым • неговорчивым • требовательным • раздражительным • крикливым • недовольным • не от мира сего • импульсивным • склонным к осуждению • способен потерять голову.

Змея: мудрая • культурная • рассудительная • приспособливающаяся • обладающая интуицией • привлекательная • способная приятно удивить • удачливая • симпатичная • элегантная • тихая • воспитанная • способная к состраданию • с философским отношением к жизни • спокойная • решительная, **но может также быть:** хвастливой • мучительно переживать потери • скупой • экстравагантной • слишком самоуверенной • собственником • мстительной • самокритичной • флегматичной • ленивой • непостоянной.

Лошадь: благожелательная • красноречивая • ловкая • выдержанная • сообразительная • атлетического склада • занимательная • обаятельная • независимая • сильная • трудолюбивая • веселая • сентиментальная • искренняя • чуткая, **но может также быть:** эгоистичной • слабой •

опрометчивой • жестокой • непокорной • прагматичной • тщеславной • бестактной • нетерпеливой • бесчувственной • хищной.

Баран: элегантный • склонный к творчеству • разумный • обладает хорошими манерами • добрый • обладает тонким вкусом • изобретательный • непритязательный • настойчивый • привлекательный • деликатный • артистичная натура • влюбчивый • уступчивый • склонен к альтруизму • миролюбивый, **но может также быть:** пессимистичным • зависимым • безответственным • неаккуратным • ненадежным.

Обезьяна: крайне разумна • остроумна • изобретательна • приветлива • мастер решать проблемы • независима • искусна в бизнесе • способна добиваться своего • полна энтузиазма • яркая • сообразительная • страстная • энергичная • пленительная • талантливая, **но может также быть:** коварной • тщеславной • лицемерной • авантюрной • многоречивой • ненадежной • вероломной • инфантильной • недобросовестной.

Петух: искренний • жизнерадостный • мужественный • находчивый • привлекательный • талантливый • великодушный • честный • полон энтузиазма • скромный • трудолюбивый • элегантный • занимательный • склонен к созерцанию • пользуется популярностью • предприимчивый • самоуверенный, **но может также быть:** педантичным • хвастливым • донкихотствующим • недоверчивым • язвительным • близоруким • морализирующим • напыщенным • расточительным • наглым.

Собака: великодушная • мужественная • благородная • верная • преданная • внимательная • бескорыстная • заслуживает доверия • скромная • склонна к альтруизму • удачливая • философски относится к жизни • порядочная • благоразумная • исполнительная • светлая, разумная, **но может также быть:** беспокойной • осторожной • готовой перейти к защите • требовательной • пессимистичной • неприветливой • циничной • упрямой • склонной к морализированию.

Свинья: обязательная • преданная • скрупулезная • терпимая • справедливая • разумная • искренняя • общительная • тщательная • культурная • чуткая • решительная • миролюбивая • любящая • основательная • чувствительная, **но может также быть:** наивной • беззащитной • ненадежной • злобной • не желающей подчиниться • неговорчивой • доверчивой • грубоватой • легко поддающейся на уговоры.

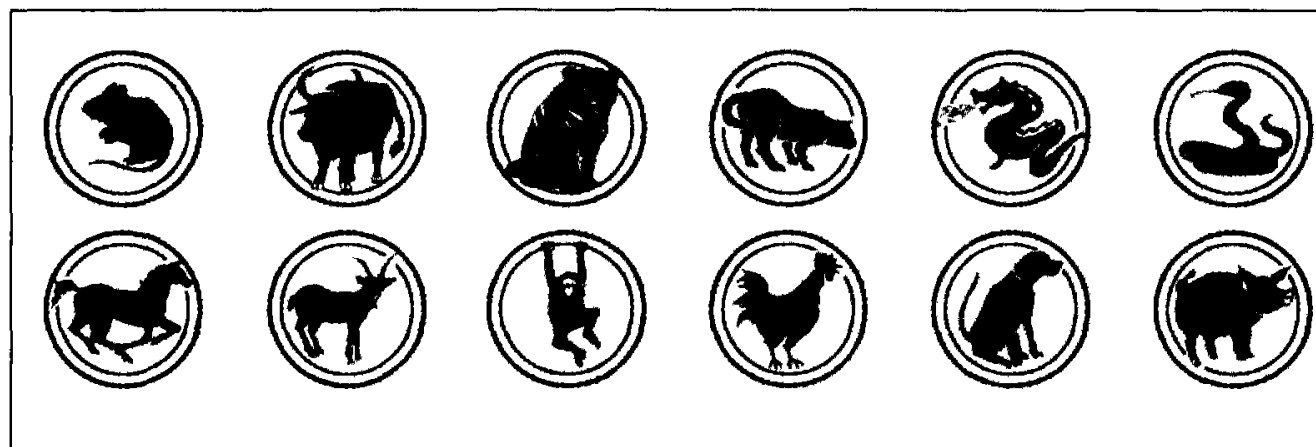


Рис. 8.5. Двенадцать Китайских Животных

Даосская астрология Девяти Звезд

Даосская астрология Девяти Звезд представляет собой квинтэссенцию всех даосских практик и основана на нумерологии Полярной Звезды (Ян), Веги (Инь) и семи звезд Большой Медведицы (7 точек). В основе всякого движения и энергетических особенностей Земли лежат энергетические поля этих 9 точек. Каждые 26 000 лет завершается один цикл от Света (Ян) до Тьмы (Инь) и примерно через 2000 лет после этого происходит смещение Полярной Звезды (Ян) (Центра галактики) в сторону Веги (Инь).

*(1) Вега (Инь)

(9) Полярная Звезда *

*(3)

*(2)

*(4)

*(5)

*(8)

*(6)

*(7)

Рис. 8.6. Большая Медведица, Вега и Полярная Звезда

Хотя ось нашей планеты наклонена под углом 23 градуса к Полярной Звезде, входящей в созвездие Малой Медведицы, этот угол наклона не постоянен. Современной астрономии известно, что примерно каждые 26 000 лет Земля меняет положение, когда Полярной Звездой становится звезда Вега из созвездия Лиры. Это смещение происходит очень резко, но, кроме того, имеет место не столь резкое раскачивание нашей планеты, которое постоянно изменяет полярность Север–Юг, при этом изменяются каналы нашего тела, Положительный Управляющий канал и Отрицательный Функциональный канал, а также их влияние на электромагнитное поле человека.

Мудрецы древности умели различать девять электромагнитных фаз этого раскачивания. Астрологи и астрономы определили, что, когда это происходит, Девять Звезд Северного неба собираются вокруг северного конца земной оси: Полярная Звезда, Вега и Семь Звезд, образующих Большую Медведицу. Именно они определяют слабое электромагнитное смещение. Согласно Ци-теории Девяти Звезд, каждая звезда является неотъемлемой частью этой группы и отвечает за каждую из различных электромагнитных фаз. Когда наша планета находится под влиянием какой-то конкретной электромагнитной фазы, становится заметной одна из фаз трансформации. Таким образом, пять лет — год Огня, год Земли, год Воды, год Дерева и год Металла — со всеми фазами трансформации элементов могут быть представлены в девятилетнем цикле, и каждый год может быть положительным или отрицательным (*Ян* или *Инь*).

В астрологических Девяти Домах мужчина или женщина не просто рождается в конкретном доме, но на протяжении своей жизни много раз проходит через последовательности лет, месяцев, дней и часов. Считается, что человек может и должен стать по возможности полностью уравновешенным благодаря тому, что он сталкивается с самыми разными переживаниями, которые встречаются на его пути под влиянием различных Домов. Люди следуют различными путями, так как в момент рождения в каждом из них запечатлевается влияние Дома, в котором он родился. Законы, которые руководят человеком на протяжении всех этих циклов, остаются постоянными, но то, как он их применяет, зависит от его мудрости. Разные ситуации, с которыми сталкиваются разные люди, определяются тем, на какой стадии эволюции находился человек в тот миг, когда он вошел в этот мир. То, насколько тяжелой или благоприятной будет его судьба, зависит от силы и (космической) зрелости человека.

Вместе с Землей насчитывается 10 Ветвей, основанных на 5 Элементах, причем существует 5 Положительных Элементов (энергетических *Ян*) и 5 Отрицательных Элементов (физических *Инь*).

(1) Вода (Кань-Вода)	<i>Ян в Инь</i>	(+)
(2) Земля (Кунь)	<i>Инь</i>	(-)
(3) Дерево (Чжэнь-Гром)	<i>Ян</i>	(+)
(4) Дерево (Солнце-Ветер)	<i>Инь</i>	(-)
(5) Земля (Символ Тайцзи)	<i>Инь и Ян</i>	(+ и -)
(6) Металл (Цянь-Небо)	<i>Ян</i>	(+)
(7) Металл (Дуй-Озеро)	<i>Инь</i>	(-)
(8) Земля (Гэнь-Гора)	<i>Ян</i>	(+)
(9) Огонь (Ли)	<i>Инь в Ян</i>	(-)

Это образование с помощью Магического Квадрата преобразуется в священную конфигурацию:

4	9	2
3	5	7
8	1	6

В этом квадрате сумма чисел в любом направлении равна 15, а $1 + 5 = 6$. Вселенная движется по спирали от 5 к 6 к 7 к 8 к 9 к 1 к 2 к 3 к 4 к 5, как будто она находится в Магическом Квадрате. Когда вы используете Багуа в 9 направлениях, вы берете каждое число из этой восходящей по спирали прогрессии и все их складываете с цифрой 3, 6 или 9, которые в сумме дают 18 (в любом направлении), или $1 + 8 = 9$ (астрология 9 Звезд).

Магический Квадрат связан также с Универсальной Картой, которая первоначально была найдена сыном Бога Грома Фу Си на спине черепахи, что рассматривалось как знак, учтя таким образом знак со стороны Божественных Сил. Он представляет качества, порядок и движение явлений, выраженные в законе пяти превращений (фаз). Каждый из девяти блоков квадрата, или магического Багуа, — это Дом, обладающий определенными качествами. Этот Квадрат является краеугольным камнем астрологии Девяти Звезд в том виде, в каком она используется в Китае, Тибете и Японии.

Совместимость с точки зрения китайской астрологии

Говоря о возможности совместимости двух людей, мы рассматриваем два фактора: личность каждого из них и его сексуальную энергию. И то и другое мы можем определить по энергиям Личного Элемента, входящего в цикл пяти элементов. Если элементы двух людей находятся в положительном, или сози-

дательном, цикле, это определяет их хорошую в целом совместимость. Если элементы находятся в разрушительном цикле, это может привести к конфликтам между личностями или сексуальными энергиями. Однако такое утверждение очень общее, и из этого правила иногда возможны исключения. Верхний знак Личного Элемента представляет личность (Сердечный центр), он может находиться в созидательном либо в разрушительном цикле, что определяет то, как выражаются эмоции. Нижний знак Личного Элемента представляет внутренние сексуальные энергии (Центр почек). Этот нижний знак может находиться в созидательном или разрушительном цикле, что определяет то, как выражается сексуальное влечение.

Это, опять-таки, очень сложная наука, но вы можете провести анализ своей совместимости, обратившись к помощи *Вселенского Дао*.

Инь Земля	Ян Дерево	Инь Земля	Ян Дерево
戊	甲	己	庚
辰	寅	丑	寅
Инь Вода	Ян Металл	Инь Вода	Ян Огонь
Время	День	Месяц	Год

Рис. 8.7. Восемь сил Китайской астрономической карты

ГЛАВА IX

СЕКС-УПРАЖНЕНИЯ

В Дао сексуальные упражнения используются не только для того, чтобы усилить удовольствие, получаемое от любовной близости, или стать более привлекательным. Эти упражнения дают возможность наслаждаться более сильным и здоровым телом, обрести чувствительность к более глубоким и сильным эмоциям и развить духовную энергию. Даосы считали, что тело может оставаться здоровым и энергичным до тех пор, пока способно к воспроизведению потомства. Когда репродуктивная энергия идет на убыль, тело слабеет или появляется эмоциональная неуверенность.

На Востоке, как и на Западе, физические упражнения — важнейшее средство поддержания здоровья. Но когда речь идет об увеличении сексуальной энергии, восточные учителя поднимают упражнения на новый уровень. Для усиления сексуальной энергии, а значит, усиления чувств и организма в целом, в восточных традициях существуют упражнения, которые сфокусированы исключительно на сексуальных зонах.

Укрепляя с помощью упражнений и массажа половые органы, мы действительно воздействуем на все тело и чувства. Считается, что на половых органах расположены наиболее сильные рефлекторные точки тела, и если стимулировать их соответствующим образом, это может оказать мощное целительное воздействие на органы чувств и все внутренние органы, укрепив ваше здоровье и повысив сексуальность. Существуют упражнения для таза, которые очень укрепляют репродуктивные органы, а также сложную сеть сухожилий вокруг них. Очень важно, чтобы эта часть тела была сильной, она определяет здоровье как мужчины, так и женщины. В области таза находится огромное количество нервных окончаний, через него проходят многочисленные каналы вен и артерий. Его ткани связаны с каждым квадратным сантиметром нашего тела. Все основные акупунктурные меридианы, связывающие энергию всего тела и всех жизненно важных органов, проходят через область таза. Если она слабая

или заблокирована, энергия рассеивается, в результате страдает мозг и все органы. Эти упражнения предназначены для заряжения мозга энергией, усиления кровообращения, стимулирования нервной системы, укрепления мочеполовой диафрагмы и усиления энергии половых органов. Поскольку они фокусируются на усилении энергии области, где находятся половые органы, мы назвали их «секс-упражнениями».

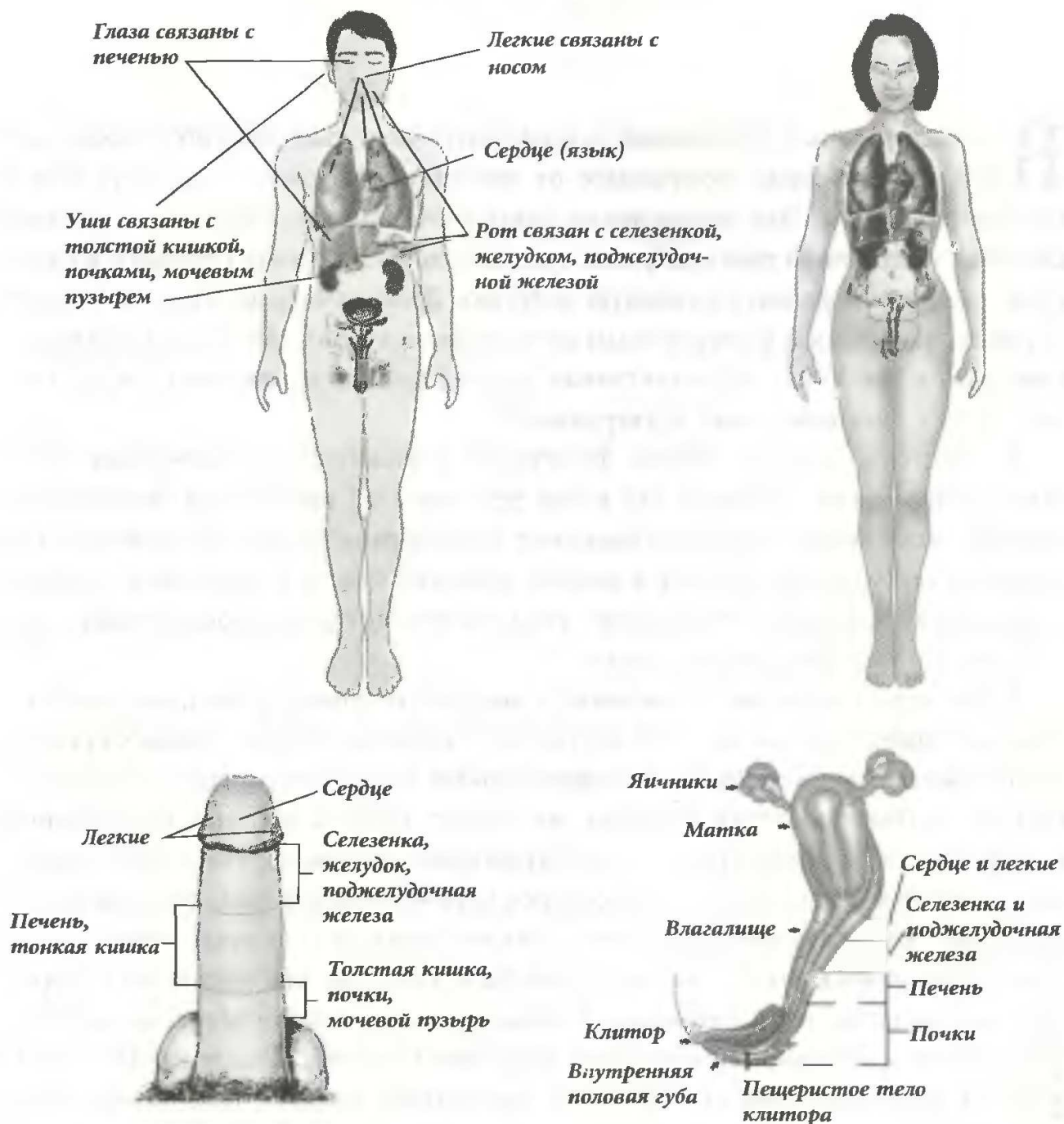


Рис. 9.1. Точки сексуальной рефлексологии

С точки зрения даосов на сексуальное здоровье, важно развивать нашу сексуальную энергию, вместо того чтобы бесполезно расходовать ее. Для мужчин это означает регулирование и контролирование эякуляции, для женщин — уравновешивание менструального цикла.

Если мужчина слишком часто допускает эякуляцию, это истощает источник жизненной энергии, не позволяя воде жизни распространяться по его телу. В даосской литературе постоянно подчеркивается важность удержания семени, что резко отличается от религиозного представления о целибате. Основная задача этого метода — как можно больше увеличить количество выделяемых в мужском организме во время возбуждения половых гормонов, которые дарят жизнь и задерживают старение, при одновременном максимальном уменьшении потерь семени и связанных с ним гормонов в процессе эякуляции. Все школы даосизма сходятся в том, что удержание семени и правильное регулирование его извержения — это искусство, которым обязательно должен владеть каждый адепт. Чтобы лучше понять эту концепцию, я рекомендую обратиться к книгам «Совершенствование мужской сексуальной энергии» и «Совершенствование женской сексуальной энергии».

Дыхательные секс-упражнения

«Существует способ дыхания постыдный и ограниченный. Но есть и другой способ: дыхание любви, уносящее вас в бесконечность».

Руми. Открытая тайна

Первый шаг к увеличению своей сексуальной силы — научиться правильно дышать. Многие сексупражнения требуют определенного контроля дыхания, и когда вы обучаетесь правильно дышать, они становятся для вас более легкими и значительно более эффективными. Дыхательные упражнения — это также наилучший способ контролировать стресс.

Вспомните, например, как вы дышите, когда попадаете в очень напряженную ситуацию. Дыхание становится затрудненным, вы делаете короткие неглубокие вдохи, едва обеспечивающие легкие кислородом. В крайних случаях дыхание может стать почти неощутимым. При таком дыхании кислород, поддерживающий жизнь, не может свободно проникать в ваше тело. Это создает напряжения, которые откладываются в теле, вместо того чтобы перерабатываться и уходить.

Китайской медицине уже давно известно, что дыхание непосредственно отражает эмоциональное состояние тела. Когда человек грустит, его дыхание ста-

новится поверхностным, вдохи короткими, и воздух запирается в верхней части грудной клетки. Когда человек злится, его выдохи становятся длинными и сдавленными при крайне коротких вдохах. Даже когда мы не испытываем сильных эмоций, дыхание отражает все чувства, которым мы не очень-то даем волю.

Точно так же, как правильное питание способствует накоплению телом питательных субстанций, правильное дыхание увеличивает поступление в тело жизненной энергии. Правильное дыхание — дыхание с помощью диафрагмы, а не грудной клетки и ключиц. В наши дни взрослые люди из-за лени, невежества, курения, запоров, загрязнения воздуха и других факторов дышат поверхностно, с помощью грудной клетки, вместо того чтобы, как положено, использовать глубокое брюшное дыхание. Во всех настоящих боевых искусствах и медитативных практиках ключом к контролю за всем телом является дыхание.

Брюшное дыхание — самая естественная вещь, мы просто забыли, как мы должны дышать. Понаблюдайте за дыханием ребенка. Обратите внимание, что в дыхании участвует желудок, или живот, а не грудная клетка. Это естественный способ дыхания, именно к нему мы должны вернуться.

При грудном дыхании используются межреберные мышцы, которые насильственно расширяют грудную клетку, тем самым снижая в ней давление, что позволяет втягивать воздух. Однако при этом остаются неподвижными нижние доли легких, обладающие наибольшей поверхностью. В результате человек должен дышать в три раза чаще, чтобы получить то же количество воздуха, которое он получает при брюшном дыхании.

Глубокое брюшное дыхание (для мужчин и для женщин)

При полном, глубоком брюшном дыхании используются три области легких, плавное, непрерывное расширение которых начинается с нижней части, находящейся в брюшной полости, а не с верхней части грудной клетки. Сначала, расширяя и раздувая диафрагму вниз, в брюшную полость, делаем медленный вдох, направляя воздух в нижнюю часть легких. Когда диафрагма полностью расширена, вступают в игру межреберные мышцы, они открывают грудную клетку и впускают воздух в среднюю часть легких. Когда грудная клетка полностью расширена, используются ключицы, так что воздух входит в узкие верхние карманы легких.

Выдох производится в обратном порядке: сначала воздух выпускается из верхней части грудной клетки, затем из средней и, наконец, из нижней части легких за счет легкого сжатия брюшной полости. Такое диафрагменное дыха-

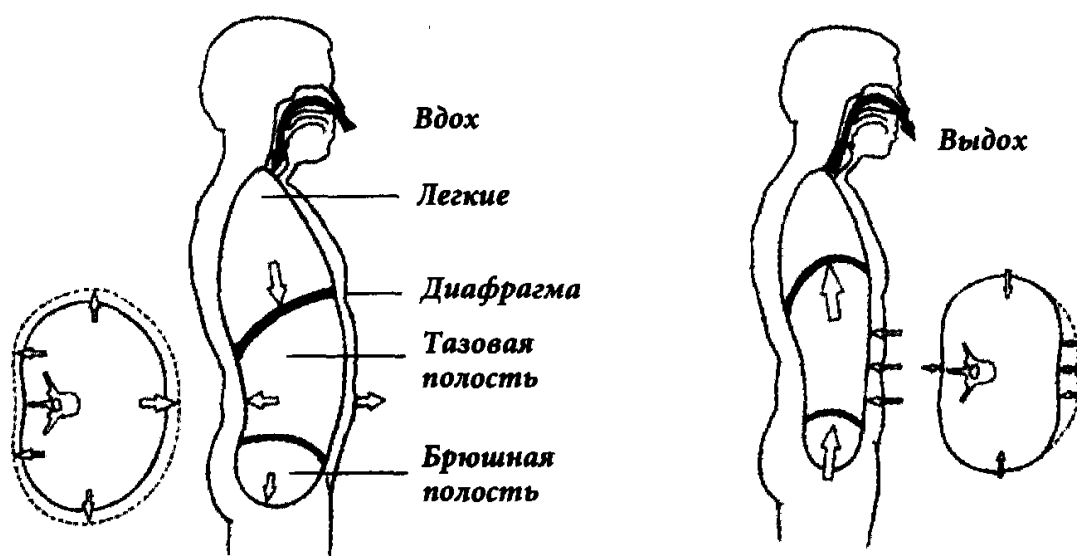


Рис. 9.2. Глубокое брюшное дыхание

ние более чем вдвое сокращает число вдохов и выдохов в минуту и значительно повышает эффективность дыхания, предохраняет сердце от лишней нагрузки и сохраняет жизненную энергию.

Такое дыхание приносит большую пользу всему организму и оказывает благотворное влияние на эмоции. Когда мы дышим таким образом, тело автоматически принимает наше дыхание как сигнал к тому, чтобы расслабиться и успокоиться. Это один из лучших способов борьбы со стрессами повседневной жизни. Старайтесь практиковать глубокое брюшное дыхание всякий раз, когда у вас найдется несколько свободных минут — когда вы ведете машину, стоите в очереди, ожидаете приема у зубного врача и т.п. Это принесет вам огромную пользу. Очень скоро ваше тело автоматически, подсознательно перейдет на более глубокое дыхание.

Глубокое брюшное дыхание активизирует черепной и крестцовый насосы и сохраняет цереброспинальную жидкость в суставах и черепе. Цереброспинальная и семенная жидкости имеют сходную природу.

Глубокое брюшное дыхание является замечательным упражнением для увеличения сексуальной энергии. Оно заставляет энергию двигаться вниз через мочеполовую диафрагму, освобождая и расслабляя всю тазовую полость. При отсутствии глубокого дыхания нижняя часть брюшной полости имеет тенденцию уплотняться и сжиматься. В результате сексуальная энергия уменьшается или становится неконтролируемой. При такой напряженности в брюшной полости неизбежно возникает нарушение равновесия во всей сексуальной сфере. У мужчин это ведет к преждевременной эякуляции, ночным поллюциям, импотенции или сексуальному разочарованию. У женщин могут появиться менструальные спазмы, фригидность и другие сложные эмоциональные проблемы.

Энергетическое дыхание (для мужчин и для женщин)

При энергетическом дыхании воздух быстро выталкивается из легких. Оно предназначено для обеспечения эффективного кровообращения и усиления энергии в нижней части брюшной полости. Представьте, что прямо за пупком у вас горит небольшой огонек. Чтобы превратить эту маленькую искорку в яркий огонь, нужен воздух. Когда вы выполняете упражнение, дыхание должно напоминать работу мехов, раздувающих огонь. Сначала с силой вытолкните весь воздух из легких, сильно сжимая стенки брюшной полости. Сразу после этого дайте легким свободно заполниться примерно наполовину, не прилагая никаких усилий. Когда легкие заполнятся наполовину, сразу же опять сожмите стенки брюшной полости, чтобы с силой вытолкнуть новую порцию воздуха. Упражнение должно включать от 20 до 30 быстрых выталкиваний воздуха. Это укрепляет нижнюю часть брюшной полости (Дворец Спермы и Нижний Дань-тянь) и снабжает ее дополнительной энергией.

Секс-массаж

Массаж — это великолепный способ установить контакт со своим телом. На протяжении тысячелетий его используют для оздоровления, релаксации и достижения долголетия. Польза, приносимая массажем, объясняется тем, что он освобождает от удерживаемых напряжений, вызванных стрессом, устанавливая взаимосвязь между умом и телом. Массаж усиливает кровообращение, уничтожает спайки на мышцах, обеспечивая генерирование положительной энергии.

В этой книге мы постоянно обсуждаем способы массирования тела, которые увеличивают энергию сексуального центра. Сейчас мы поговорим о массаже сексуального центра не только для усиления сексуальной энергии, но и для повышения энергии всего тела.

Массаж яичек

Массаж яичек — это способ сознательно подключиться к мужской половой энергии. Крайне важно проводить различие между этим упражнением и мастурбацией. В Дао задачей практики является обуздание жизненной энергии, а не освобождение от нее. Важно, чтобы вы чувствовали энергию и направляли ее во все тело.

Сядьте на край стула, предварительно сняв брюки. (Можно делать массаж и в брюках. В этом случае важно, чтобы они были свободными, не мешали мас-

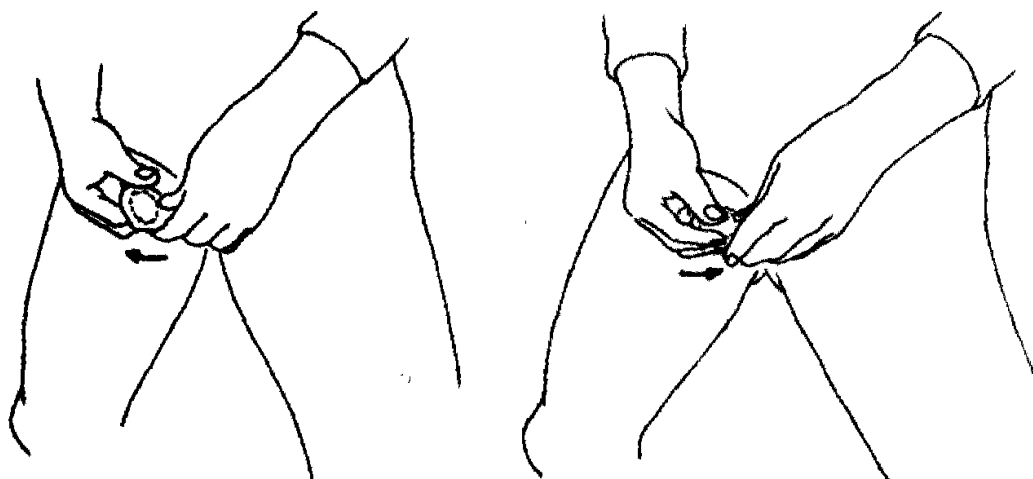


Рис. 9.3. Массаж яичек

сажу. Хорошо надеть брюки, которые не будут ограничивать приток крови к гениталиям. Вообще всегда лучше носить свободные брюки и нижнее белье, чем облегающие.) Потрите руки одна о другую, пока они не станут теплыми, после этого подведите кончики четырех пальцев под яички, поместив большие пальцы сверху, и массируйте яички, с силой перекачивая их между большим пальцем и остальными пальцами руки. Поверните яички по 36 раз в обоих направлениях. Несколько раз сожмите ЛК-мышцу и закончите упражнение глубоким брюшным дыханием.

Это упражнение увеличивает выработку тестостерона, спермы и семенной жидкости и сильно повышает мужскую сексуальную энергию, не нарушая при этом равновесия.

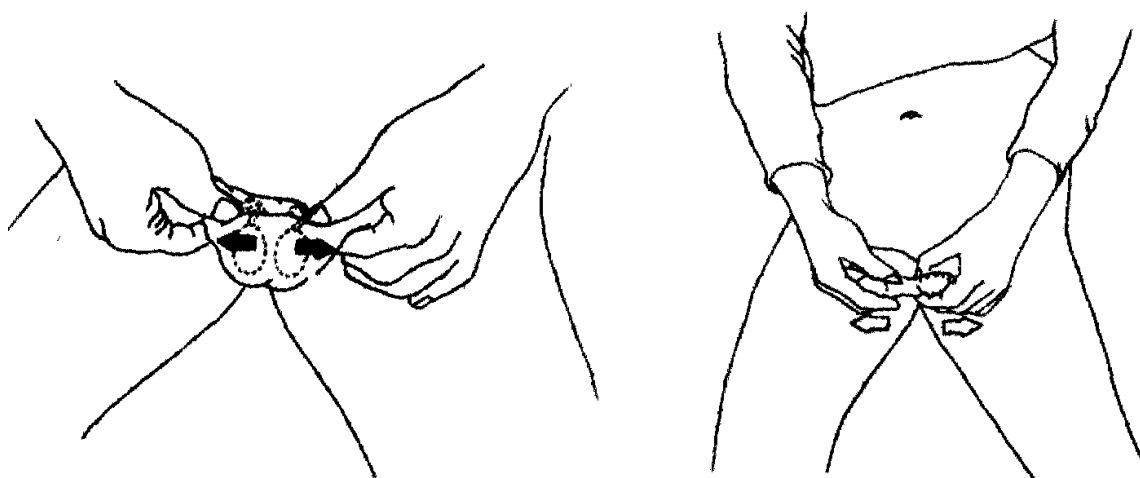


Рис. 9.4. Массаж яичек

Яички — важнейшая часть репродуктивных органов, поскольку именно они хранят секрет выработки тестостерона и спермы. Если вы пренебрегаете ими, они не могут выполнять свою функцию надлежащим образом. Массаж яичек поможет увеличить выработку тестостерона, что, в свою очередь, повысит ваше половое влечение. Кроме того, это упражнение способствует увеличению притока крови к яичкам, что приводит к увеличению количества сперматозоидов и объема эякуляции.

Яички — жизненно важный орган тела, не будь их, наш вид прекратил бы свое существование. Если вы держите их в форме, это не только усиливает эрекцию, повышает половое влечение и увеличивает количество вырабатываемых сперматозоидов, но сперма становится более здоровой, и шансы зачать ребенка повышаются.

Чтобы яички функционировали должным образом и были здоровыми, они должны хорошо снабжаться кровью. Массируйте поверхность между яичками с помощью всех пальцев рук. Массируйте у основания, оттягивая их вниз. Выполняйте это примерно три минуты. Разведите пальцы, захватите яички у основания и легонько оттяните их вниз, верните на место, затем опять оттяните вниз, опять отпустите и т.д. в течение трех минут. При этом массируйте яички, слегка надавливая на них. Промассируйте область вокруг каждого из яичек. Повторите все эти этапы снова и снова. Такой массаж следует выполнять по меньшей мере в течение десяти минут в день, предпочтительно утром или перед сном.

Если вы будете делать это три раза в неделю, кожа ваших яичек станет эластичной и будет хорошо растягиваться, когда вы будете оттягивать их вниз. Захватите яички у основания с помощью большого и указательного пальцев и сдавливайте до тех пор, пока яички не сойдутся вместе над пальцами. Другой рукой слегка надавите на яички сверху и начинайте их массировать круговыми движениями. При этом слегка оттягивайте вниз, захватывая рукой основание соединительной плоти яичек. Продолжайте от 3 до 5 минут без остановки. После такого массажа ваши яички вытянутся и будет казаться, что они свисают ниже, чем обычно, к тому же они будут выглядеть большими. Это объясняется усилением притока крови к яичкам в результате выполнения описанных упражнений. Этот массаж и вытягивание вы должны делать хотя бы 3—4 раза в неделю, но для полного здоровья яичек и оптимальной их работы как репродуктивного органа его следует делать ежедневно. Тепло от массажа способствует усилению кровообращения и более эффективной работе органа.

Постукивание Жемчужин Дракона (для мужчин)

Постукивая по яичкам, можно непосредственно стимулировать энергию почек. Вспомните, что почки управляют сексуальной энергией. Постукивание по яичкам стимулирует выработку гормонов всей эндокринной системой.

Станьте, поставив ноги на ширине плеч, или сядьте на край стула. Разотрите ладони, чтобы они стали теплыми, после этого одной рукой возьмитесь за пенис и оттяните его вверх. Кончиками пальцев другой руки осторожно постукивайте по яичкам, так чтобы они подпрыгивали вверх и вниз. Не следует ударять с такой силой, чтобы вам было больно, но все же сила должна быть достаточной для того, чтобы постукивание ощущалось во всей нижней части брюшной полости. Нанесите примерно по 36 ударов каждой рукой. Закончив упражнение, сожмите и расслабьте ЛК-мышцу. Во время выполнения дышите глубоко.

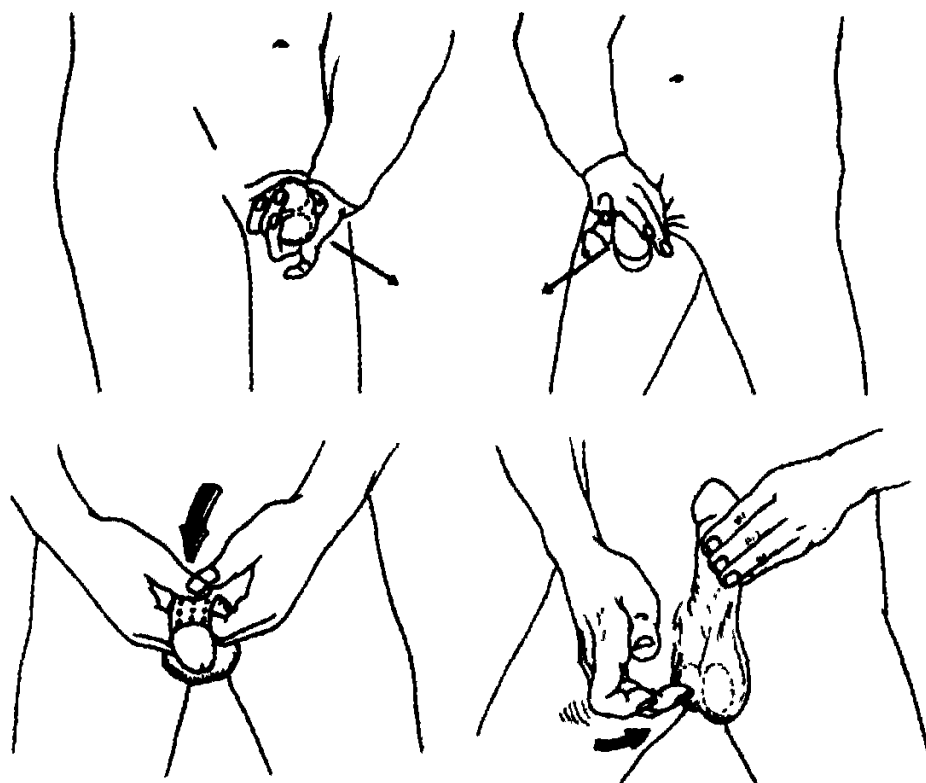


Рис. 9.5. Массаж и постукивание яичек

Растягивание пениса

Для достижения оптимальных результатов при растягивании пениса вы должны понимать, как он работает. Пенис состоит из клеток, способных увеличиваться при заполнении кровью. Эти клетки носят название кровяных проме-

жутков, которые вкраплены в кавернозную ткань (*corpora cavernosa*). Когда вы растягиваете пенис, растягиваются все его части, включая области, заполненные кровью. Когда эти участки растягиваются до определенной длины, пенис становится длиннее как в вялом состоянии, так и в состоянии эрекции. Многие не понимают, что пенис — та часть тела, которую легче всего удлинить и сделать толще, именно на этом основан принцип его работы. Его размер при эрекции определяется размером его клеток. Заставляя кровь заполнять пространство или растягивая плоть, вы с минимальной затратой усилий растягиваете пенис, насколько возможно.

1. Сделайте полный вдох; выдохните и втяните живот, чтобы он стал плоским. Одновременно высуньте язык. Большим и указательным пальцем захватите головку пениса; оттягивая пенис, высуньте язык сильнее. Продолжайте оттягивать, пока у вас не появится потребность сделать вдох. Захватите воздух в кишечник; выдыхая, произносите звук «шшшшш» до самого конца выдоха. Женщины выполняют такое же упражнение для удлинения и усиления влагалища с помощью яйца и струны: сжимая яйцо, тяните за струну.
2. В положении стоя или сидя, убедившись, что пенис находится полностью в вялом состоянии, как следует захватите головку пениса, но не настолько сильно, чтобы вы почувствовали боль.

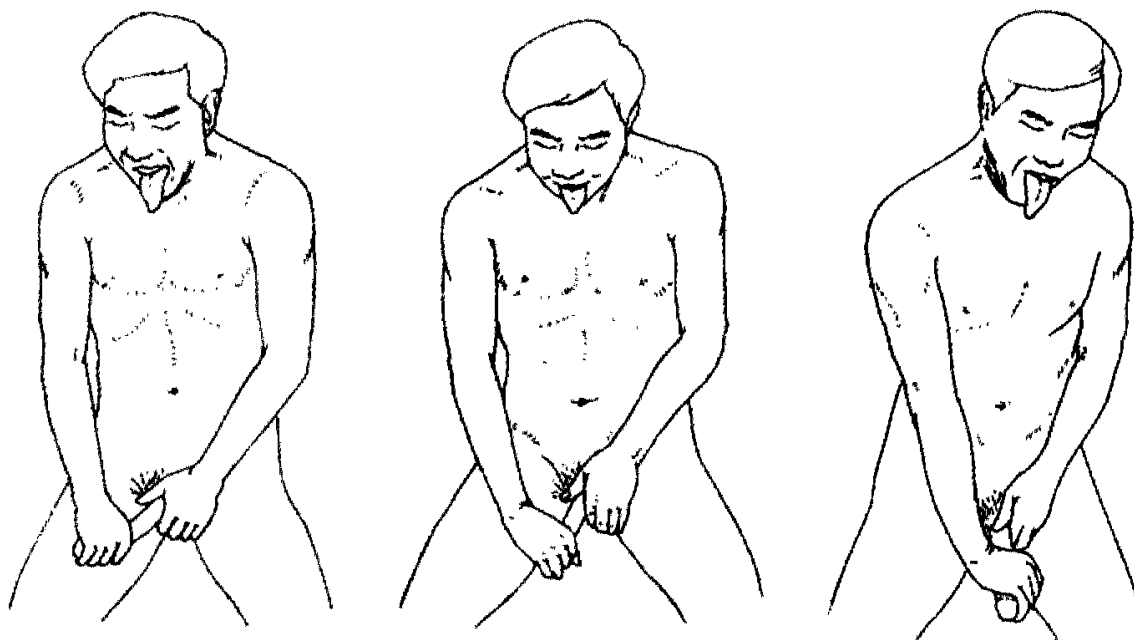


Рис. 9.6. Растягивание пениса

3. Оттягивайте пенис прямо перед собой, пока не почувствуете хорошее натяжение в средней его части и у основания. После 10 растягиваний отдох-

ните и почувствуйте энергию, идущую из половых органов. Повторите упражнение еще 3 раза.

4. Теперь 50 раз с силой ударьте пенисом о ногу, чтобы кровь вернулась в те части, которые были сдавлены.
5. Опять обхватите пенис рукой, выдохните, высовывая язык. На этот раз оттягивайте пенис как можно дальше влево, пока не почувствуете хорошее растяжение с правой стороны пениса у его основания. Повторите 10 раз. Отдохните и направьте сексуальную энергию в макушку.
6. Опять 50 раз ударьте пенисом о ногу.
7. Обхватите пенис, высуньте язык и задержите дыхание, но на этот раз оттягивайте пенис как можно дальше вправо, пока не почувствуете хорошее растяжение с левой стороны пениса у его основания. Повторите 10 раз. Выполните упражнение еще 3 раза.

Вращения

1. Обхватите головку пениса и оттягивайте наружу, пока не почувствуете, что он хорошо растянут.
2. После этого начинайте вращать пенис по кругу влево. Не скручивать, а именно вращать по кругу. При этом вы должны чувствовать хорошее растяжение во всех его частях, в том числе и у основания. Сделав 30 оборотов, несколько секунд отдохните и мягко сожмите анус и промежность, направляя Ци к макушке. Повторите еще 3 раза.

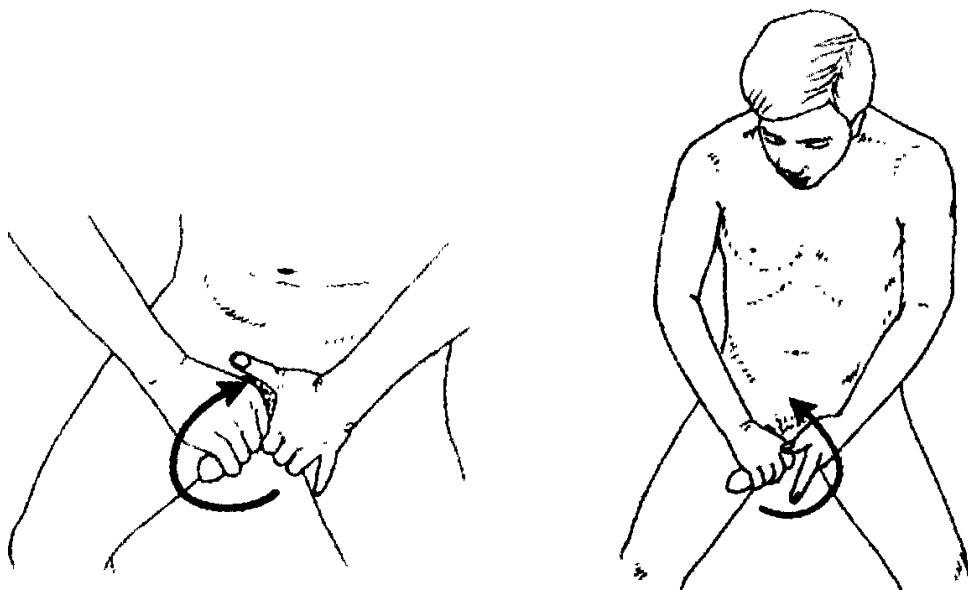


Рис. 9.7. Вращения

3. Опять 50 раз ударьте пенисом о ногу, чтобы восстановить циркуляцию крови.
4. Повторите те же вращательные движения, но на этот раз вправо. После 30 оборотов несколько секунд отдохните, затем выполните упражнение еще 3 раза.

Разогревание теплыми руками

Целью даосского растягивания пениса является удлинение corpora cavernosa, окружающей пещеристой ткани, которая при эрекции заполняется кровью. Если вы начнете выполнять упражнение, не разогрев пенис, вы обнаружите больше кровяных пятнышек и выпуклостей, чем в том случае, когда вы его специально подготовите. Точно так же, как вы разогреваете свое тело и мышечные ткани перед любой тренировкой, вы должны разогреть свой пенис. Это подготовит его к предстоящему упражнению, разогрев кровяные промежутки в кавернозной ткани, благодаря чему ткани расширятся, станут более гибкими и губчатыми. Это упражнение носит название «разогревание теплыми руками». Его следует выполнять до и после каждой тренировки пениса и яичек.

1. Разотрите руки, чтобы они стали теплыми.
2. Держа пенис между ладонями, растирайте его, пока он не разогреется.
3. Теперь возьмитесь за яички и разотрите их, чтобы они разогрелись.

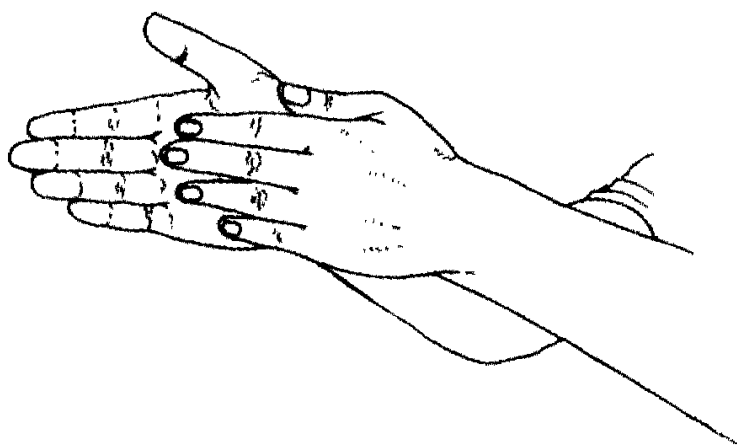


Рис. 9.8. Растирание рук



Рис. 9.9. Держа пенис между ладонями, разотрите его, потом переходите к яичкам

Сексуальная энергия и мозг

Визуализируйте движение по *Микрокосмической Орбите* и заполните органы своего тела *Ци*. Выполняя упражнение, сфокусируйтесь на своем пенисе. Закройте глаза и представьте какую-нибудь приятную картину. Всякий раз, выполняя упражнение «доения», растягивая пенис или изгибая ЛК-мышцу, визуализируйте, как ваш пенис и шишковидное тело с каждым разом чуть-чуть увеличиваются и достигают желаемого вами размера. Фокусируйтесь на каждом движении, которое вы делаете, и когда вы растягиваете пенис, визуализируйте, как хорошо он растягивается. Сфокусируйтесь на размере, которого вы хотите достичь, и визуализируйте тот, которого вы уже достигли. Чем скорее вы сделаете визуализацию неотъемлемой частью своей работы над пенисом, тем скорее вы достигнете хороших результатов. Это относится ко всему, что вы делаете, будь то упражнения по совершенствованию пениса, работа над своим телом или медитация. Чем лучше вы предвидите результаты и чем больше фокусируетесь на том, что хотите получить, тем быстрее вы добьетесь результатов. Будьте прилежны и не забывайте визуализировать поставленную цель. Держать себя в наилучшей физической форме очень важно для вашего здоровья. Заболевания предстательной железы, в том числе рак, являются основной причиной смертности среди мужчин старше 50, а если здоровье с каждым годом будет ухудшаться, трудно рассчитывать на то, что все уладится само собой.

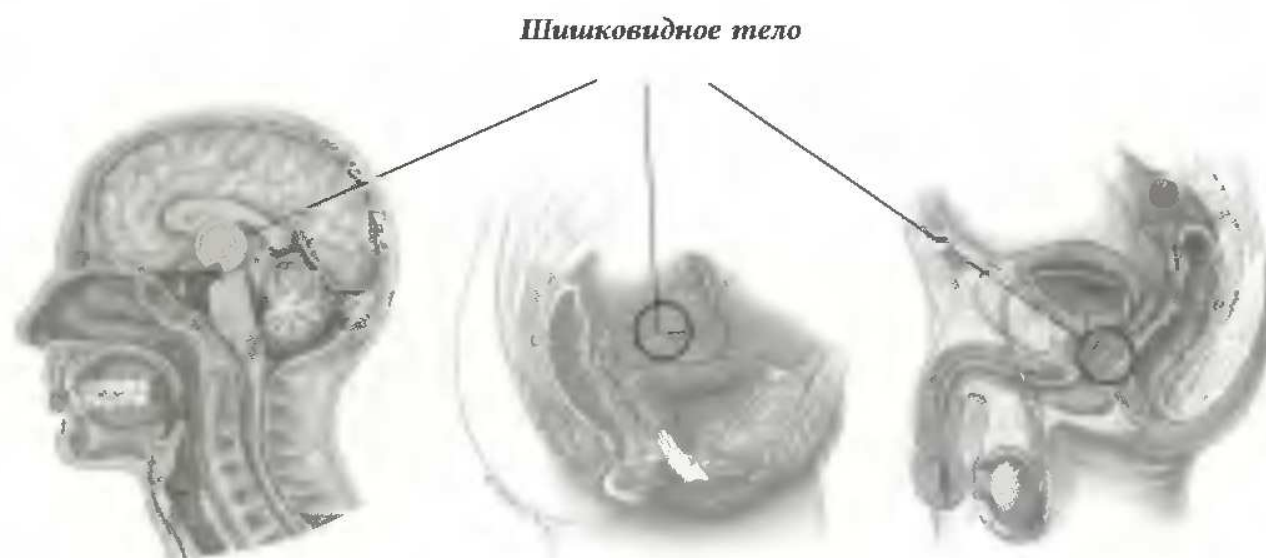


Рис. 9.10. Центр головного мозга соединен с половыми органами

Ваша способность к эякуляции и ее сила, способность к эрекции и твердость полового члена, как и здоровье вашей предстательной железы, непосредственно зависят от того, как часто вы выполняете описанные упражнения. Благодаря регулярным упражнениям очень сильно развивается ЛК-мышца, что, в свою очередь, усиливает эрекцию, резко увеличивает приток крови к пенису, в значительной степени увеличивает объем эякуляции, интенсифицирует работу предстательной железы, делая ее полностью здоровой. Это предотвращает развитие рака предстательной железы, который, как мы уже говорили, является основной причиной смертности среди мужчин. Эти упражнения по сдавливанию и сгибанию представляют собой просто



Рис. 9.11. Внутренние органы таза и промежность мужчины

усовершенствованные упражнения для ЛК-мышцы (лонно-копчиковой мышцы), к которым добавлен крепкий захват пениса, когда он находится в состоянии эрекции. Это повышает сопротивление выполняемым вами движениям ЛК-мышцы за счет того, что вы, сгибая эту мышцу, сдавливаете пенис, препятствуя пульсирующей эрекции. Чтобы средний мужчина мог долго оставаться хорошим любовником, необходимо много месяцев выполнять Ци-упражнения для ЛК-мышцы.

Изгибая ЛК-мышцу, сжимайте мышцы глаз, рта, ануса и предстательной железы. Это будет активизировать центр головного мозга.

ЛК-мышца и упражнения «доения»

Эти упражнения позволяют растянуть центральную, напоминающую сухожилие, мышцу пениса, в результате чего он становится длиннее как в состоянии эрекции, так и в вялом состоянии. Кроме того, они способствуют увеличению количества тестостерона и спермы. Очень печально, что только в Америке более 30 миллионов мужчин страдают импотенцией. Это выглядит пугающе потому, что причиной любой импотенции является слабая, недоразвитая ЛК-мышца и кавернозная ткань. Если у вас слабая эрекция или регулярно наблюдаются приступы импотенции, это означает, что у вас очень плохой приток крови к пенису и яичкам. Если вы хотите иметь хорошее здоровье, крайне важно обеспечить надлежащую циркуляцию крови в любом участке своего тела. В результате плохой циркуляции крови в пенисе кавернозная ткань ослабевает и сжимается, кроме того, ослабляются ощущения во время полового акта, что, в свою очередь, способствует импотенции. Растягивание во время выполнения упражнения «доения» гонит кровь в кровяные промежутки кавернозной ткани, что не только увеличивает пенис, но и приучает тело к тому, что через пенис проходит больше крови. Несколько месяцев энергичного регулярного растягивания обеспечивают хорошую циркуляцию крови и более здоровый и сильный пенис.

Половые органы и мозг

Половые органы (яичники, яички, матка, предстательная железа) тесно связаны с центром головного мозга, особенно с шишковидным телом. Циркуляция сексуальной энергии вниз к крестцу, а затем вверх к мозгу улучшает память. Даосские мудрецы говорили: «Вернуть сексуальную энергию, чтобы оживить мозг».

Центр мозга связан с маткой (у женщин) и предстательной железой (у мужчин). Сжимая и расслабляя половые органы, вы улучшаете кровообращение и движение половых гормонов к центру мозга.

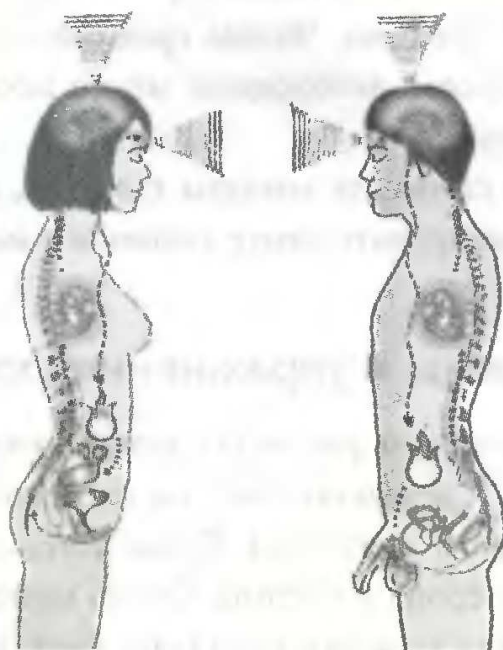


Рис. 9.12. Направляя сексуальную энергию к головному мозгу, вы превращаете физическое (сперму и яйцеклетку) в эфирное, материальное в нематериальное.

*Шишковидное
тело как мужской
половой орган*

*Шишковидное
тело как женский
половой орган*

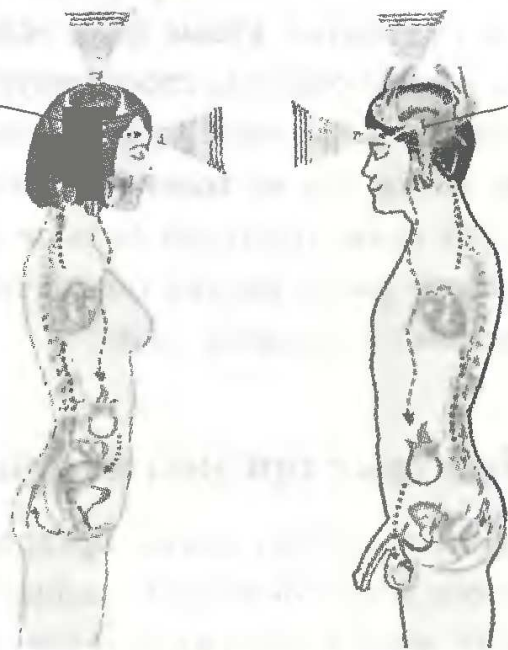


Рис. 9.13. Шишковидное тело — второй половой орган. У женщин оно является мужским половым органом, у мужчин — женским

Ци-мышца

Выполняя описанные упражнения, вы развиваете Ци-мышцу (ЛК-мышцу) и обеспечиваете контроль эякуляции, что предотвращает преждевременное желание эякулировать и усиливает способность достижения твердой эрекции. Кроме того, улучшается циркуляция крови в пенисе, увеличивая его размер и усиливая возникающие ощущения. Резко повышаются сексуальные способности, увеличивается объем эякуляции, значительно улучшается процесс мочеиспускания и способность к многократному оргазму. Это также улучшает состояние предстательной железы, тем самым способствуя сохранению жизненных сил.

Первый шаг в работе с ЛК-мышцей — определить, где она находится. Некоторые мужчины давно умеют находить эту мышцу, даже не подозревая об этом. **Быстрая проверка:** добейтесь эрекции. Если вы можете добиться того, чтобы ваш пенис в состоянии эрекции двигался сам по себе, вы легко определите свою ЛК-мышцу. Если нет, в следующий раз, когда вы будете мочиться, остановите струю перед самым концом мочеиспускания. Мышца, с помощью которой вы это делаете, и есть ЛК-мышца.

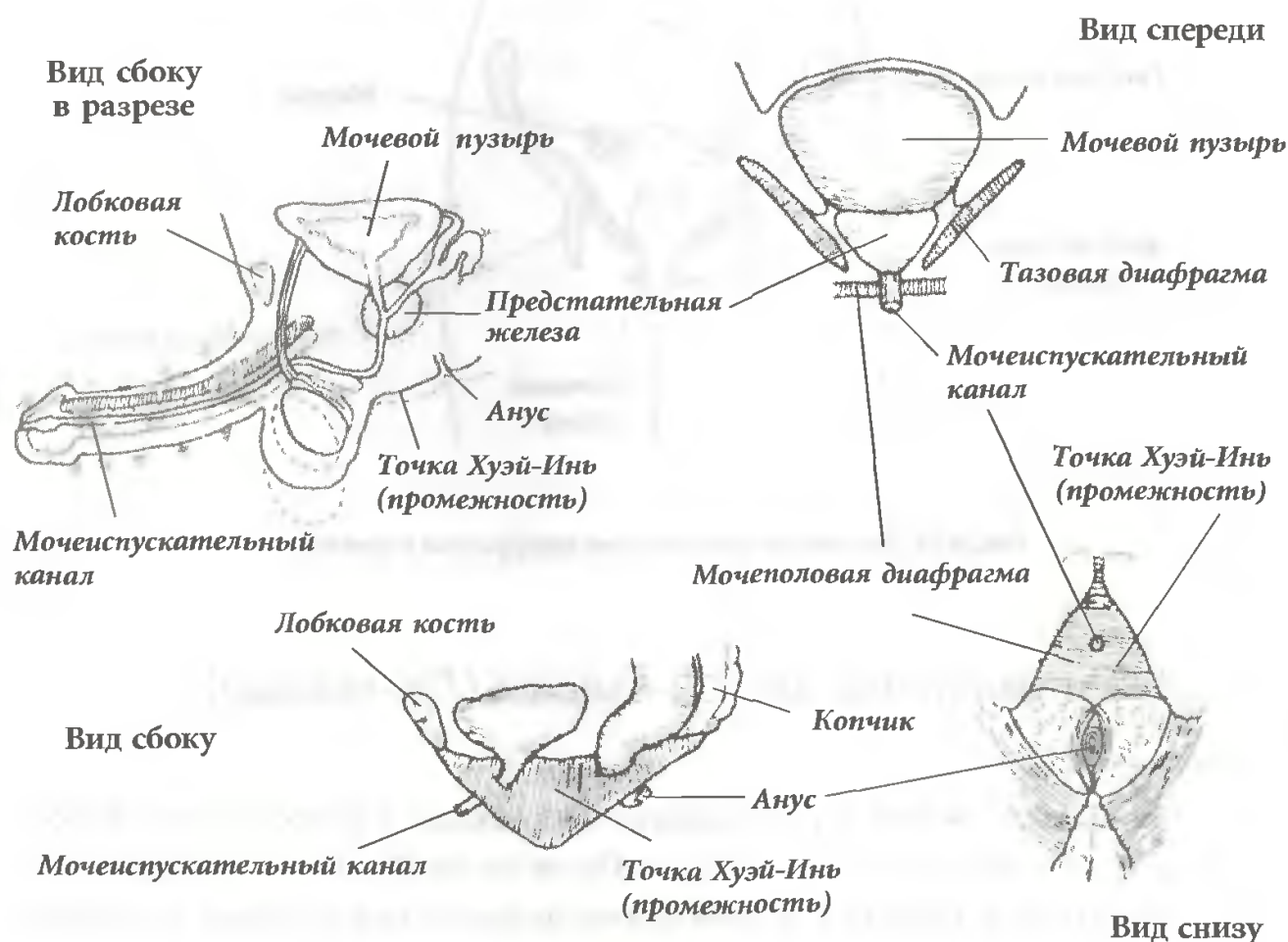


Рис. 9.14. Тазовая и мочеполовая диафрагмы у мужчин

Изгибая ЛК-мышцу хотя бы 200–500 в день как мужчины, так и женщины могут значительно совершенствовать свое сексуальное мастерство и увеличить сексуальную энергию (женщины это делают с помощью половых губ). Древние даосы называли это упражнение «уплотнением ануса», поскольку изгибание этой мышцы одновременно уплотняет анус. После примерно 20 изгибаний изогните и плотно сожмите ЛК-мышцу и держите ее в таком состоянии, сколько сможете. Хотя вначале это может показаться вам очень сложным, несколько месяцев регулярных тренировок значительно укрепят вашу ЛК-мышцу. Мужчины смогут сдерживать эякуляцию, просто сжимая с силой ЛК-мышцу до тех пор, пока настойчивое желание эякулировать не пройдет.

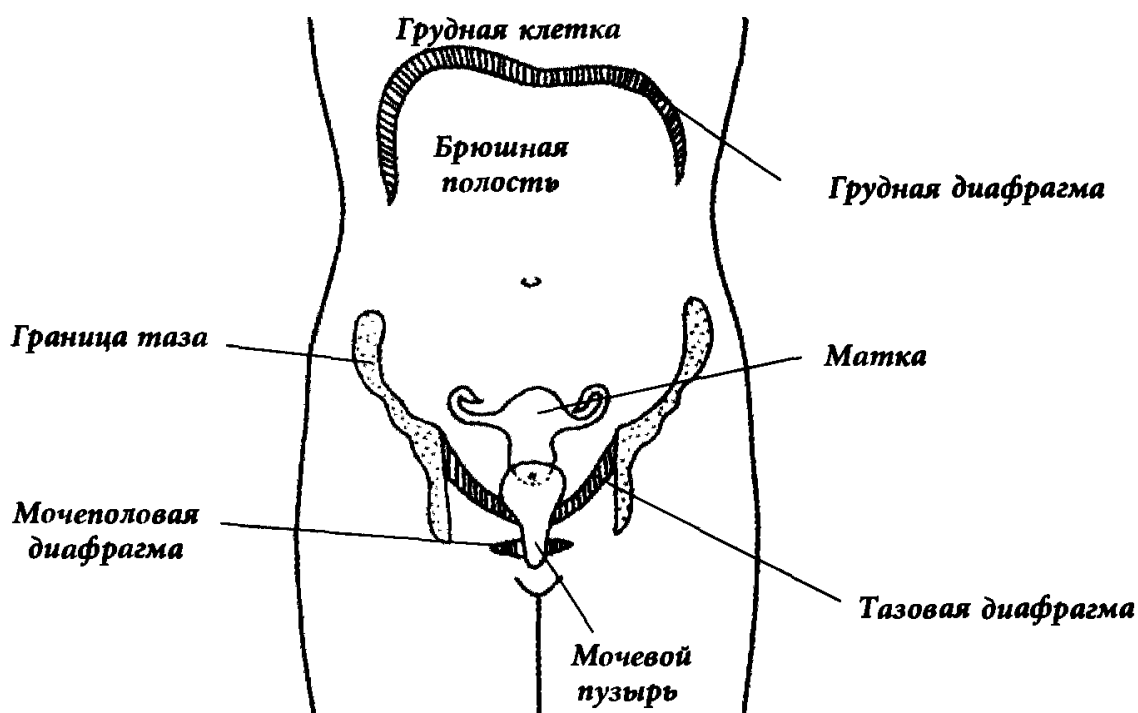


Рис. 9.15. Тазовая и мочеполовая диафрагмы у женщин

Упражнения для Ци-мышцы (ЛК-мышцы)

Разминка:

Начните со сжатия и расслабления ЛК-мышцы с равномерной скоростью, изогнув ее как следует 30 раз. После этого 30 секунд отдохните. Повторите еще дважды, с 30-секундным отдыхом между двумя последова-

тельностью движений. После этого вы сможете лучше управлять ЛК-мышцей благодаря увеличению притока крови к ней и Ци.

Зажим ЛК-мышцы:

Сжимайте и расслабляйте мышцу снова и снова. Начните с 30 движений, увеличивая их число до 100 и больше. ЛК-мышца очень быстро приходит в хорошее состояние, и вскоре вы обнаружите, что каждое утро просыпаетесь с хорошей эрекцией. Всю оставшуюся жизнь вы должны делать по меньшей мере 300 «зажимов» ежедневно. Очень скоро вы поймете, что это наилучшее движение для поддержания сексуального здоровья и жизненных сил.

Длинное медленное сжатие:

Сделайте для разминки 30 «зажимов», после этого как можно сильнее и глубже изогните ЛК-мышцу. Когда вы почувствуете, что сильнее изогнуть не можете, задержитесь в этом положении, досчитав до 20. Отдохните 30 секунд. Повторите 5 раз. Примерно через месяц вы сможете удерживать мышцу в сжатом состоянии несколько минут. Это упражнение обеспечивает «стальную» эрекцию и способность заниматься любовью столько, сколько вам захочется. В конце концов вы должны довести число медленных сжатий до 10, каждое продолжительностью 2 минуты.

Поэтапная тренировка ЛК-мышцы:

Это упражнение заключается в поэтапном уплотнении и расслаблении ЛК-мышцы. Сожмите мышцу, задержитесь в этом положении, затем сожмите сильнее, опять задержитесь, сожмите еще сильнее и т.д. Когда вы почувствуете, что сильнее сжать не можете, задержитесь на 20 секунд, затем слегка расслабьте мышцу, задержитесь, опять слегка расслабьте, задержитесь и т.д., пока мышца не будет полностью расслаблена. Повторите 5 раз без отдыха.

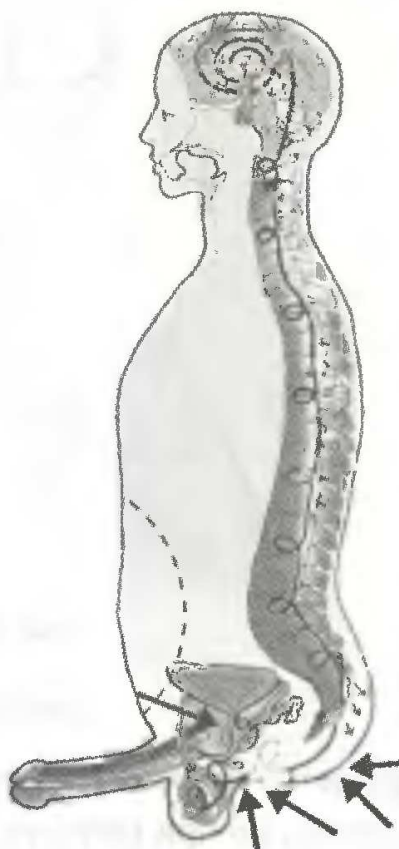


Рис. 9.16. Сжатие Ци-мышцы

Упражнение по растягиванию яичек

1. Начните с описанной выше разминки и растягивания кожи гениталий.
2. Обхватите рукой яички и пенис и начинайте растягивать их на выдохе, одновременно втягивая живот и высовывая язык. Когда вы почувствуете, что растянули достаточно хорошо, остановитесь и оставайтесь в таком состоянии 20 секунд.
3. После этого на несколько секунд расслабьтесь и опять обхватите рукой яички и пенис.
4. Опять растяните, но на этот раз оттягивайте яички влево, а пенис вправо. Почувствовав хорошее растяжение, задержитесь на 20 секунд. 10 секунд отдохните.
5. Опять повторите растягивание, но на этот раз оттягивайте яички вправо, а пенис влево. Почувствовав хорошее растяжение, задержитесь на 20 секунд. 10 секунд отдохните.
6. Опять повторите растягивание, но на этот раз оттягивайте яички вниз, а пенис вверх. Почувствовав хорошее растяжение, задержитесь на 30 секунд.

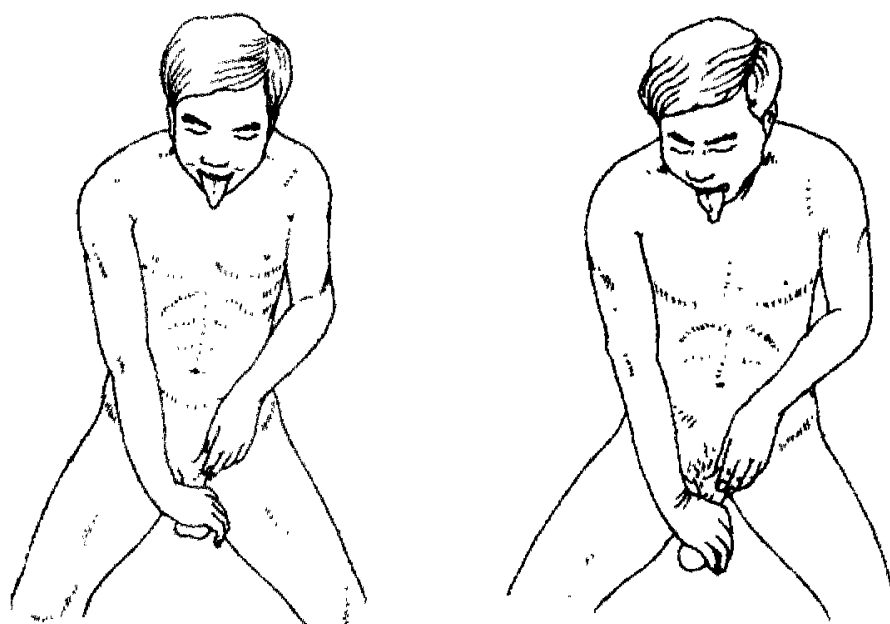


Рис. 9.17. Растягивание яичек

Энергетическое доение

Энергетическое доение — упражнение, которое позволяет еще сильнее удлинить пенис, но при регулярном выполнении оно очень полезно для поддержания здоровья пениса. Важную роль в выполнении этого упражнения играет язык, так как он связан со всеми сухожилиями нашего тела, особенно с много-

численными сухожилиями пениса. Выполняя упражнение, высовывайте язык, и он тоже станет длиннее. Начинать всегда нужно с легкого растягивания пениса, охватив его головку. Высуньте язык. После этого начинайте вращать пенис (и высунутый язык) по кругу. После окончания разминки переходите к «доению».

1. Слегка помассируйте пенис, добившись частичной эрекции, чтобы удержать кровь по всей его длине.
2. Захватив большим и указательным пальцами ствол пениса у основания, вы удержите кровь внутри пениса. Плотно сжимайте пенис на протяжении всего упражнения.

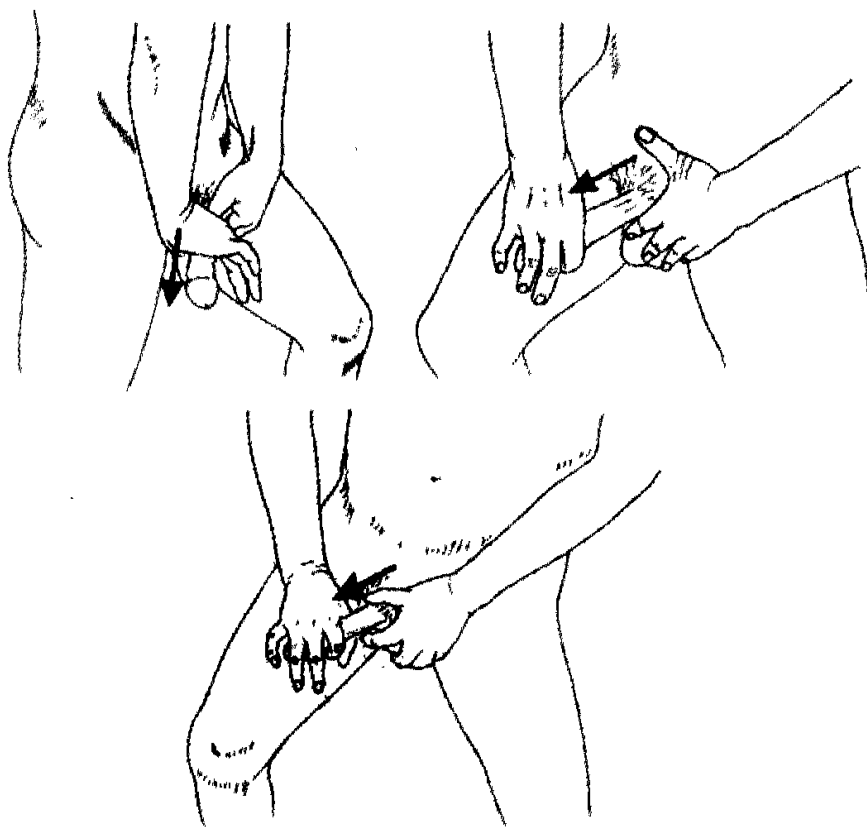


Рис. 9.18. Энергетическое доение

3. Продолжая сжимать пенис большим и указательным пальцами, медленно перемещайте их вперед. При этом кровь нагнетается в кавернозную (пещеристую) ткань пениса и железы (головку).
4. По мере продвижения вперед кровяные промежутки пениса становятся больше. В то время как одна рука продвигается по направлению к головке, охва-

тите основание ствола другой рукой, освободив руку, достигшую головки, и повторите движение другой рукой, меняя руки снова и снова и выполняя движения в среднем или медленном темпе (с интервалами в 1 секунду).

5. У некоторых мужчин, когда они начинают заниматься «доением», на головке пениса и прилежащей области могут появиться красные пятна, бугорки или легкие кровоподтеки. Не волнуйтесь, это совершенно нормально и обычно после недели занятий проходит. Оно вызвано растяжением кровяных промежутков пениса и усилением кровообращения.
6. Начинайте с 300 «доений» (5 минут) в день. После этого должно следовать 15-минутное растирание. Каждое «доение», от обхватывания основания ствола и до того момента, когда рука дойдет до головки, должно занимать 1 секунду. Выполняйте это упражнение в течение недели, при этом каждый день 100 раз изгибайте ЛК-мышцу. Это улучшит кровообращение и укрепит ваш пенис.
7. Вторая неделя будет значительно сложнее первой: 10 минут непрерывного «доения», затем 200 изгибаний ЛК-мышцы. Не прекращайте, пока не почувствуете боли, что маловероятно. Заканчивайте сеанс 10-минутным растиранием.

Очень важно правильно выбрать смазку, потому что, если вы выберете ту, которая легко испаряется, вам придется все время наносить ее заново. Можно использовать масло для детей «Джонсон и Джонсон» с витамином Е. Это хорошая смазка для упражнения, кроме того, ее приятно наносить на пенис и яички после душа для смягчения. Если при длительном выполнении упражнения на пенисе появляются болезненные кровоподтеки, прекратите упражнение и подождите, пока они пройдут. Можно также выполнять упражнение для ЛК-мышцы и растягивание, кроме того, стоит завести привычку изгибать ЛК-мышцу, когда вы ведете машину или сидите на работе, в школе и т.п. Изгибание ЛК-мышцы — важное упражнение для общего развития и здорового состояния пениса.

«Доение и Удержание»

«Доение и Удержание»:

Эту технику используют некоторые мужчины после того, как они уже могут выполнять упражнение «доения» в течение по меньшей мере 20 минут. В результате ваш пенис и все входящие в него пещеристые ткани разогреваются и растягиваются настолько, что вероятность того, что вы,

переусердствовав, получите травму, сводится к минимуму. Это упражнение уплотняет и удлиняет пенис как в состоянии эрекции, так и в вялом состоянии.

Разогрев:

Массируйте пенис до состояния эрекции и изгибайте ЛК-мышцу, пока она не станет твердой, насколько это возможно. Достигнув полной эрекции, «накачайте» ЛК-мышцу (сделав 20 движений), чтобы как можно больше расширить пенис. Как можно сильнее сожмите ЛК-мышцу и удерживайте ее в таком состоянии до тех пор, пока эрекция не пойдет на убыль. Теперь пора переходить к «доению».

Доение:

Нанесите выбранную вами смазку и приступайте к «доению». Во время этого процесса визуализируйте, как всякий раз, когда рука приближается к головке, пенис удлиняется. Продолжайте 20 минут без остановки. Закончив, минуту отдохните, после чего выполните массаж пениса, чтобы он пришел в состояние частичной эрекции. Теперь вы готовы к Доению и Удержанию.

«Доение и Удержание»:

Начинайте «доение» так, как вы это делали раньше, отделяя каждое движение 2-секундным интервалом. Примерно после 20 «доений», чтобы опять ввести пенис в игру, начинайте «доить» с несколько большим напряжением, чем обычно. Для этого рука, дойдя до головки, должна останавливаться. После этого потяните достаточно сильно, чтобы почувствовать хорошее растяжение пениса. Прodelав 20 серий «доений», выполните «доение» и «удержание» другой рукой. Повторяйте снова и снова, чтобы в сумме вы проделали 500 «доений» и 25 «доений и удержаний».

Успокоение:

К концу тренировки пенис очень устает и выглядит полностью «выдохшимся». Массируйте пенис до полной эрекции и несколько раз сожмите и расслабьте ЛК-мышцу, продолжая массировать пенис, пока он не достигнет максимально возможных размеров. Продолжайте массировать пенис и совершать движения ЛК-мышцей, пока не почувствуете приближение эякуляции. После этого как можно сильнее изогните ЛК-мышцу, отсекая любую возможность прохождения семени через семявыбрасывающий проток. Продолжайте изгибать мышцу, пока желание эякулировать не пройдет, затем повторите сначала. Чтобы полностью прийти в норму, проделайте все это 5 раз.

ГЛАВА X

ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ И ПЯТЬ ЭЛЕМЕНТОВ

«Пять основополагающих энергий — Деревя, Огня, Земли, Металла и Воды — заключают в себе мириады явлений природы. В равной степени эта парадигма применима к людям».

*Трактат Желтого Императора о внутренней
медицине (II в. до н. э.)*

Сексуальное мастерство — один из аспектов человеческой совместимости и поведения — определяется силой внутренних органов. Для того чтобы, наблюдая за человеком, определить его сексуальный потенциал, необходимо знать энергетические уровни его внутренних органов. Если воспользоваться данными сексуальной рефлексологии, можно определить особенности и расположение внутренних органов любого человека, а также его характер, просто изучив его внешность. Кроме того, эти знания могут помочь лучше понять собственный нераскрытый потенциал.

С точки зрения китайской медицины, внутренние органы представляют собой нечто большее, чем просто органы. В них содержится информация о качестве энергии, описываемой с помощью Пяти Элементов. Пять Элементов известны как пять фаз циклического движения энергии в природе и в человеке. Например, сердце человека связано с элементом Огня. Качества элемента Огня — несдержанность, излучение, яркость и тепло. Сердце связано с таким временем года, как лето, энергия которого обладает теми же качествами. Кроме того, каждый орган тела связан с ментальным и эмоциональным слоем и, таким образом, обладает определенными энергетическими, физическими, эмоциональными и духовными особенностями. Задача даосских практик — поддерживать гармонию Пяти Элементов в человеческом теле. Когда имеет место гармония Пяти Элементов, тело, ум и дух находятся в равновесии.

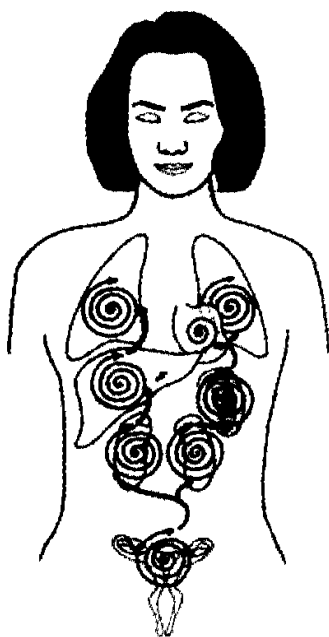


Рис. 10.1. Так по спирали распространяется энергия вокруг органов

Состояние внутренних органов оказывает очень большое влияние на нашу сексуальную энергию. Для выработки спермы и яйцеклеток тело использует самую здоровую энергию, главным образом, из внутренних органов. Отсутствие равновесия сексуальной энергии отражается на состоянии внутренних органов, и, наоборот, если нарушается равновесие какого-то органа или нескольких органов, это непосредственно сказывается на сексуальной энергии. Таким образом, внутренние органы и сексуальная энергия отражают состояние друг друга; улучшение работы одной системы приводит к положительным изменениям в другой.

Лучший способ сохранить равновесие и гармонию Пяти Элементов — практиковать *Шесть Целительных Звуков* и *Внутреннюю Улыбку*. Эти техники описаны в моей книге «Трансформация стресса в жизненную энергию». Я очень советую воспользоваться ими для улучшения качества энергии внутренних органов.

Почки и Элемент Воды

С точки зрения даосской медицины, почки, один из пяти жизненно важных органов, являются основным источником энергии. Когда почки заполнены ею, человек чувствует себя энергичным, сильным духом, выносливым и сексуально активным. Это объясняется тем, что здоровье почек непосредственно отражается на состоянии гениталий — соответствующих почкам органов — и, следовательно, влияет на сексуальные возможности и способности человека. Согласно даосам, почки связаны с ушами, поэтому уши — зеркало почек. Наблюдая форму и состояние ушей человека, можно определить силу и общее состояние его почек.

В китайской медицине почки представляют Элемент Воды. Вода связана с таким качеством, как доброта, и с негативной эмоцией — страхом. Доброта связана с энергией *Инь*. У женщин сексуальная энергия подобна воде. Доброта стимулирует женскую сексуальную энергию, разогревая Элемент Воды и подготавливая тело к сексуальному контакту.

Женская энергия почек

Чтобы еще раз проиллюстрировать, насколько энергия почек связана с сексуальной энергией, обратимся к книге Ни Цзин Су Вэнь, классическому тексту Желтого Императора по Внутренней Медицине.

«К семи годам энергия почек у девочки становится избыточной. Молочные зубы начинают заменяться постоянными, волосы становятся длиннее. Ее управляющий меридиан открывается. Приблизительно к четырнадцати годам у девушки начинается менструация, открывается и начинает работать меридиан зачатия, значительно увеличивая энергию соединительных меридианов. С началом менструации, называемой в классике Чжунь Мэй (Море крови), матка завершает свое развитие и готова к оплодотворению. К двадцати одному году энергия почек у женщины достигает своего максимума. У взрослой женщины полностью развиты все зубы, в том числе и коренные. Теперь ее меридианы *Ян Минь* полны энергии и связаны с ее лицом. Это время, когда женщина достигает своего расцвета».

Это описание служит примером того, как по внешним факторам (таким, как зубы, волосы и менструация) можно проследить развитие внутренних органов и как все это вместе определяет степень развития почек.

Следовательно, все внешние структуры тела (глаза, уши, зубы, нос, пальцы и т.п.) связаны с сексуальностью человека, поскольку они отражают состояние внутренних органов.

Массаж почек

Чтобы сексуальная энергия была здоровой, крайне важно стимулировать почки, наполняя их энергией.

Положите руки на область почек, которая находится на пояснице, непосредственно под нижними ребрами. Энергично массируйте эту область ладонями, ощущая, как тепло глубоко проникает в почки. Растирайте с усилием, начиная с поясницы, поднимаясь к области над почками и опускаясь вниз, к крестцу. Почувствуйте, как вся эта область открывается и наполняется энергией. Помассировав несколько минут, оставьте ладони на почках и направьте энергию в почки. Мысленно представьте, как в них проникает яркий голубой свет, преобразуя всю отрицательную энергию в положительную.

Другой очень эффективный способ стимулирования почек — мягкое постукивание по пояснице слегка сжатым кулаком. Простучите всю область вниз до крестца и вверх до почек, наполняя этой вибрацией всю нижнюю часть спины. Повторите 9 раз.

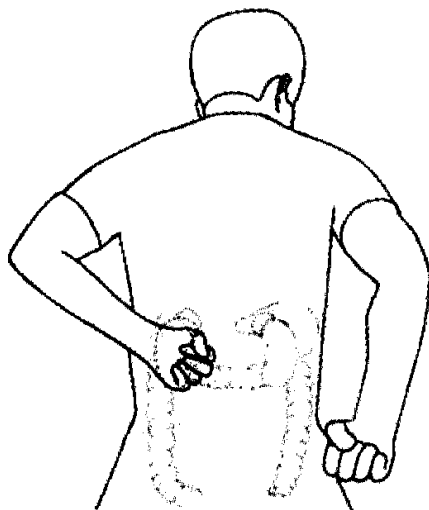
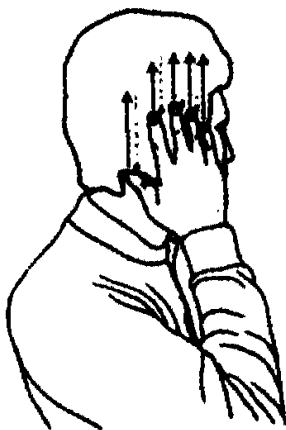


Рис. 10.2. Постукивание почек помогает избавиться от отложений

Массаж ушей

Уши, согласно китайской медицине, являются энергетическим продолжением почек. Поэтому массаж ушей — это один из способов дополнительного стимулирования энергии в почках. На ушах находится более 120 точек, которые непосредственно активизируют сексуальную энергию. Вот почему партнеры обычно целуют, покусывают и ласкают уши друг друга.

Захватите ухо большим и указательным пальцами руки. Массируйте все ухо, прилагая достаточное давление, чтобы стимулировать энергию во всем теле. Поцелуй или легкое покусывание уха партнера помогут активизировать сексуальную энергию и распространить ее по всему телу.



А. Разотрите уши спереди и сзади.



В. Разотрите ушные раковины.



С. Оттяните вниз мочки уха.

Рис. 10.3. Самомассаж Ци

Сердце и Элемент Огня

Сердце прочно связано с сексуальным центром. Кроме того, оно ассоциируется с Элементом Огня, являясь энергетическим центром страсти и привязанности. Его называют также «королем» внутренних органов, так как оно управляет кровообращением и циркуляцией энергии по всему организму. Элемент Огня связан с такими добродетелями, как любовь и радость, а также с негативными эмоциями — ненавистью и жестокостью. Негативные эмоции проявляются когда энергия без движения накапливается в сердце. Вы, наверное, замечали: когда вы не понимаете, что происходит в вашем сердце, и сдерживаете свои эмоции, возникает ощущение застоя. Именно так образуется негативная энергия. Задержка энергии в сердце — одна из самых серьезных сексуальных проблем, с которыми мы сталкиваемся. Когда энергия в сердце заблокирована, трудно испытывать глубокие чувства к своему партнеру и поддерживать связь с ним. Если, например, один из партнеров теряет связь с тем, что происходит у него в сердце, энергия застаивается и негативные эмоции вам обеспечены. Контролируемое выражение того, что происходит в сердце, высвобождает энергию и трансформирует ее в нечто позитивное.

Очень полезно установить глубокую связь между сердечным и сексуальным центрами. Даосы считают энергию любви и сексуальную энергию двумя наиболее мощными видами энергии в теле человека.

Энергия Огня связана также с волнением и возбуждением. Именно эта энергия в сердце открывает сексуальный центр. Вот почему влюбленность приводит к половому влечению. Многие из даосских медитаций сосредоточены на гармонизации сердечного и сексуального центров. Даже медитация высшего уровня, называемая «Кан и Ли» («Огонь и Вода»), посвящена объединению этих энергий и направлению их мощной силы по всем меридианам.

Гунфу языка

Язык — один из органов чувств человека, связанный с Элементом Огня, энергетическое продолжение сердца. Упражнения для языка — прекрасный способ открыть сердце и активизировать сексуальную энергию. Между языком, сердцем и сексуальным центром существует очень сильная связь. Вот почему в поцелуе любовников участвует язык. В некоторых культурах такой поцелуй столь же интимный акт, как и половая близость.

Для тренировки языка поместите его кончик между верхними зубами и верхней губой. Круговыми движениями переводите язык вниз, чтобы он ока-

зался между нижними зубами и нижней губой. Сделав языком 36 оборотов, измените направление вращения.

После этого энергично массируйте плоскую часть языка находящуюся против верхнего неба. Почувствуйте тепло, возникающее в голове и распространяющееся по всему телу. Тепло — хороший признак того, что Элемент Огня активизировался в сердце и сексуальном центре. Массируйте язык не менее 36 раз.

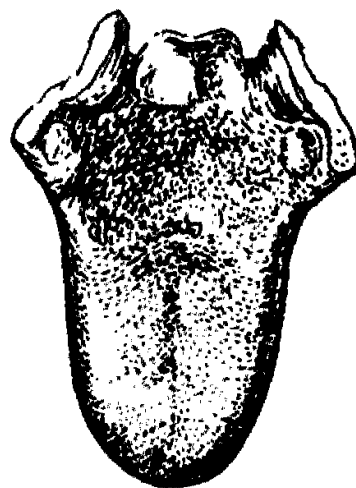


Рис.10.4. Язык

Массаж груди, открывающий сердце

Массируйте грудь, используя подушечки или костяшки пальцев. Костяшки обеспечивают более глубокое давление. Обратите внимание на чувствительные места вдоль грудины и между ребрами. Мягко надавливайте на них, массируя до тех пор, пока не почувствуете облегчение. Особенно важно уделить время массажу грудины, что способствует освобождению эмоциональной энергии, скопившейся в сердечном центре. В завершение массажа положите руки на грудь и направьте энергию в область сердца. Визуализируйте сердце, которое светится ярко-красным, теплым светом. Почувствуйте связь между сердечным и сексуальным центрами.

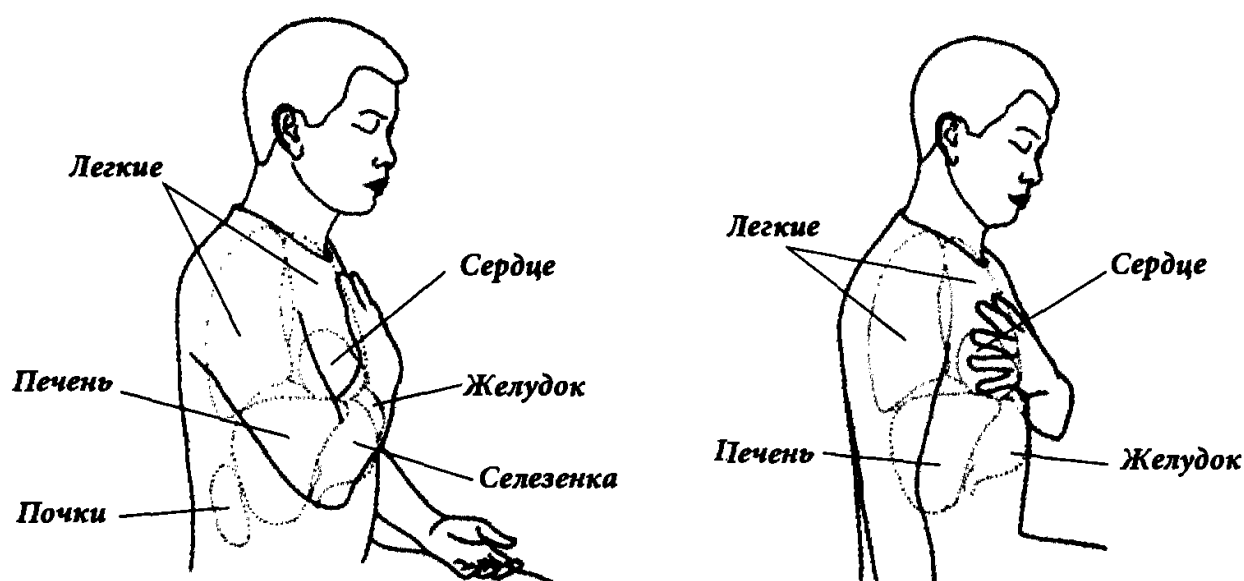


Рис. 10.5. Положите ладони на грудь, чтобы открыть сердце

Легкие и Элемент Металла

Легкие — орган дыхания, поддерживающий нашу близкую связь со Вселенной. Вдыхая, мы вбираем в себя часть Вселенной, а выдыхая, отдаем ей частицу себя. Процесс дыхания можно считать метафорой этого активного обмена энергией. Он представляет процесс отдачи и получения, прилив и отлив, мужское и женское. Наблюдая за динамикой дыхания, мы видим равновесие *Инь* и *Ян*, постоянное движение и обмен жизненной энергии во Вселенной. Отношения между мужчиной и женщиной — часть этого универсального обмена, обеспечивающего гармонию и уравновешенность всех кажущихся противоположностей.

Характер дыхания всегда отражает наши чувства. При сексуальном возбуждении дыхание становится глубоким и полным, наполняя все тело энергией. Если энергия легких слабая или застоявшаяся, трудно почувствовать волнение и возбуждение. Негативная энергия легких приводит к депрессии — одной из основных причин импотенции и пониженной сексуальной энергии. С другой стороны, когда энергия в легких движется, мы отважны и склонны к самовыражению. Положительная энергия в легких позволяет вдыхать жизнь, чувствовать ее. Чтобы почувствовать сексуальное возбуждение, все тело должно быть чувствительным и энергичным, что и обеспечивают легкие, когда они здоровы и полны энергии.

Массаж точек легких

Стимулируйте и откройте легкие, слабо постукивая по груди едва сжатым кулаком. Это поможет открыть грудную клетку и расслабить диафрагму. Постучите непосредственно под ключицей для активизации легочных точек и для стимулирования легочного меридиана. Продолжайте постукивать обеими руками вдоль и поперек груди не менее минуты. После этого вы почувствуете в области груди гул и покалывание. Сделайте два-три медленных глубоких вдоха-выдоха. Ваши легкие открыты и полны энергии.

Печень и Элемент Дерева

Печень связана с Элементом Дерева и такими качествами, как доброта и способность прощать. Негативные эмоции, связанные с печенью, — неверие в свои силы (сексуальный страх) и гнев. Когда энергия печени застаивается, мы просто не можем расслабиться. А расслабление — необходимое качество сексуального здоровья. Когда мы напряжены и зажаты, энергия не движется.

Печень передает сексуальному центру огромное количество энергии. Элемент Дерева играет жизненно важную роль в усилении эрекции у мужчин и

обеспечивает приток энергии для расширения влагалища при сексуальном возбуждении у женщин. Когда энергия Дерева заблокирована, мужчины, даже при возбуждении, обычно испытывают трудности с эрекцией. Женщинам в таких случаях бывает трудно достичь оргазма. Глубокое расслабление, как правило, решает эти проблемы. Освобождение печени от застоя позволяет энергии Дерева поступать в сексуальный центр.

Массаж стоп

Меридиан печени проходит вниз по ногам до стоп. Массаж стопы — это прекрасный способ расслабить тело и стимулировать Элемент Дерева. Чем глубже расслабление тела, тем лучше для сексуального центра. В состоянии же стресса, когда тело напряжено, сексуальная энергия зажимается. Помассируйте стопы обеими руками. Обратите особое внимание на большой палец. Именно здесь заканчивается меридиан печени. Каждую стопу массируйте не менее пяти минут, чтобы гарантировать поступление энергии в тело. Если вы хотите быстро увеличить сексуальную энергию партнера, пососите или слегка покусайте большой палец его ноги.

Селезенка

Селезенка связана с Элементом Земли и такими добродетелями, как уравновешенность и открытость. Негативные эмоции, связанные с селезенкой, — тревога и беспокойство. Когда нарушается равновесие Элемента Земли, ощущения тела становятся нечеткими, и разобраться в них бывает трудно. Например, когда энергия селезенки застаивается, это повышает умственную активность, которая, в свою очередь, обуславливают тревогу и беспокойство. Когда в голове избыток энергии, очень сложно устанавливать контакт с ощущениями тела.

Когда энергия поступает в Элемент Земли, мы способны ощущать свой центр и связь со всей жизнью. Когда мы чувствуем гармонию с самим собой, мы способны устанавливать сексуальные и эмоциональные отношения с другими людьми.

Массаж живота

Массируйте живот мягкими круговыми движениями, растирая его в направлении перемещения пищи в процессе пищеварения, слева направо. Брюшная полость — центр тела. Когда она полна энергии, то и тело полно энергии. (Вы

сможете больше узнать о внутренних органах и энергии брюшной полости, прочитав книги автора, посвященные *Ци-нэйцзан*.) Массируйте живот по кругу не менее 36 раз. Постарайтесь ощутить кончиками пальцев уплотнения или зажимы. Проникая поглубже в живот, почувствуйте, как он освобождается от уплотнений. Во время массажа думайте о дыхании. Постарайтесь все время дышать животом. Помните, что все внутренние органы обеспечивают энергией сексуальный центр. Когда в брюшной полости достаточно энергии, сексуальный центр уравновешен и гармонизирован.

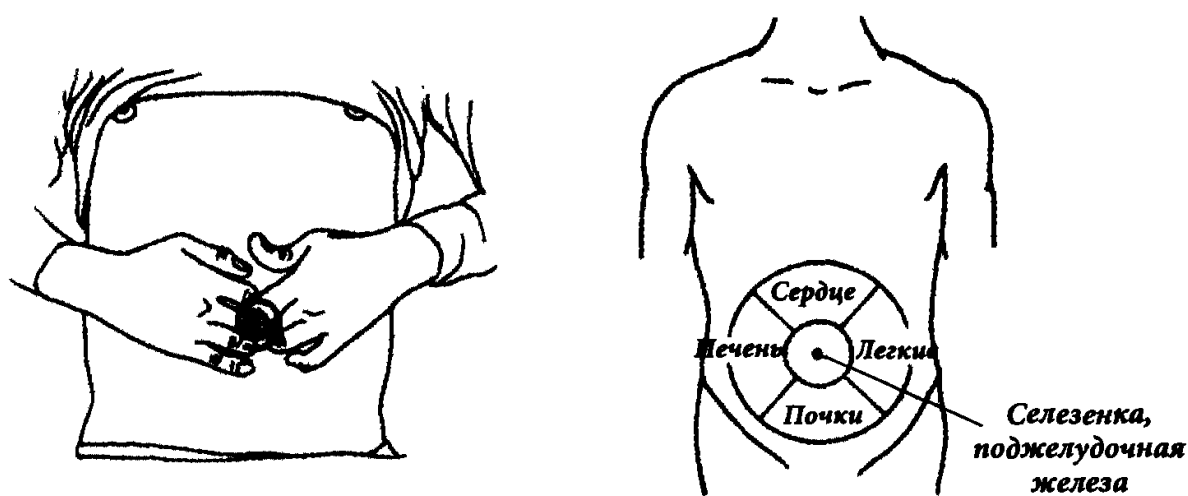


Рис. 10.6. Главный ключ к хорошему здоровью — ежедневное устранение напряжения, беспокойства и токсинов, а также обеспечение здоровой сексуальной энергии с помощью массажа живота

ГЛАВА XI

ТАЙНОЕ ИСКУССТВО НЕФРИТОВОЙ КОМНАТЫ

Древний китайский текст «Наставления загадочной Девушки», в которой Простая Девушка объясняет Желтому Императору искусство поведения в спальне, предполагает, что сексуально привлекательная женщина обладает изобилием *Инь* и очень небольшим количеством *Ян*. На современном языке это означает, что у сексуально привлекательной женщины изобилие женских гормонов.

Ян без *Инь* безрадостно, а *Инь* без *Ян* не возбуждает. Мужчина хочет вступить в связь, но женщина несчастлива, женщина хочет близости с мужчиной, но у мужчины не возникает желания. Когда два сердца бьются не в лад, сущности не пробуждаются, а любовь и удовольствие невозможны. Но если мужчина добивается женщины и женщина добивается мужчины, их желания и умы сливаются, и они услаждают сердца друг друга. Страсть женщины пробуждается, и она начинает ласкать стержень мужчины. Она делает его сильным, так что он может войти на ее драгоценную террасу. У обоих партнеров в изобилии выделяются секреты. Нефритовый Стержень сильно увеличивается и начинает двигаться, иногда медленно, иногда быстро. Нефритовые Врата открываются, облегчая вход сильному противнику и впитывая его субстанцию, чтобы оросить Багряную Комнату.

Когда женщина отвечает на *Ян* мужчины, у нее проявляются следующие симптомы:

«Ее уши становятся горячими, как будто она выпила много вина. Ее груди становятся твердыми и заполняют его ладони. Ее шея начинает вращаться; ее ноги возбужденно вздрагивают. Она пытается сдержать свои сладострастные движения, но внезапно обвивает его тело, прижимается к нему и начинает нежно его ощупывать».

Это точное описание основной техники древнего китайского массажа, целью которого является воздействие на акупунктурные точки. Эротические ва-

рианты этой акупрессуры могут явиться самым эффективным возбуждающим средством.

Далее следуют объяснения императору, почему мужчина должен приобрести *Четыре Навыка*:

«Если Нефритовый Стержень не разозлить, не прибывает его гармоничная субстанция. Если он зол, но невелик, не прибывает его мышечная субстанция. Если он велик, но недостаточно тверд, не прибывает его костная субстанция. Если он тверд, но не горяч, не прибывает его духовная субстанция».

Даже если у мужчины наступила эрекция, он не может довести акт до конца, пока не будут удовлетворены эти четыре условия.

Император спрашивает о женских *Девяти Субстанциях*: «Что это такое и как определить, когда они пробуждаются?» Загадочная Девушка отвечает:

«Когда женщина начинает дышать глубже и сглатывать слюну, пробуждается субстанция ее легких. Когда она вскрикивает и ее рот производит сосательные движения, пробуждается субстанция ее сердца. Когда она обнимает мужчину, прижимаясь к нему, пробуждается субстанция ее селезенки. Когда ее Врата *Инь* становятся скользкими и влажными, пробуждается субстанция ее почек. Когда она начинает настойчиво его терзать, пробуждается субстанция ее костей. Когда она обвивает его ногами, пробуждается субстанция ее сухожилий. Когда она ласкает его Нефритовый Стержень, пробуждается субстанция ее крови».

Простая Девушка перечисляет также следующие *Пять Желаний*:

«Если у женщины трепещет грудь и она сдерживает свою энергию, ее ум хочет слияния с мужчиной. Если ее ноздри и рот расширяются, ее наружные половые органы хотят близости. Если она внезапно обнимает мужчину, она хочет, чтобы произошел оргазм. Если ее одежда становится мокрой от пота, она хочет, чтобы наполнилось ее сердце. Если она распрямляет тело и закрывает глаза, она близка к экстазу».

Далее она описывает *Пять Симптомов* у женщины и то, как мужчина должен на них реагировать:

«Когда ее лицо краснеет, постепенно начинайте половой акт. Когда ее груди наливаются, а нос покрывается испариной, медленно вводите Нефритовый Стержень. Когда ее горло становится сухим и она начинает сглатывать слюну, неторопливо раскачивайте Нефритовый Стержень. Когда ее грот становится скользким, начинайте медленно проникать глубже. Когда ее жидкость течет по ее ягодицам, медленно вынимайте Нефритовый Стержень».

Хотя Простая Девушка, как оказалось, способна дать совет мужчине, ее указания касаются только ранних стадий любовного свидания, пока партнеров не охватывает страсть.

Простая Девушка описывает также *Десять Движений* женщины, которые она совершает в порыве страсти, и то, что заставляет ее их совершать:

«Если она охватывает его руками, она хочет, чтобы их тела прижались друг к другу, а гениталии соприкоснулись. Если она разводит бедра, она хочет, чтобы ее наружные половые органы терлись о его. Если она втягивает живот, она хочет достичь оргазма. Если у нее дрожат ягодицы, она хочет, чтобы он глубоко входил в нее слева и справа. Если она поднимает свое тело над его телом, это означает большое чувственное удовольствие. Если ее тело вытягивается, получают удовольствие ее конечности и корпус. Если ее половая жидкость становится скользкой, она достигла оргазма. Наблюдайте эти движения в *Девяти Основных Позах*, и вы будете знать, насколько велик ее экстаз».

Девять Основных Поз Загадочной Девушки

Поза 1 — Кувыркающиеся Драконы (рис. 11.1).

Женщина ложится на спину, мужчина сверху, прижимая ее бедра к постели. Она тянется к своим половым органам, чтобы ввести его Нефритовый Стержень. Он входит в ее источник, воздействуя также на верхнюю часть неторопливыми, осторожными движениями. Восемь поверхностных, два глубоких. Нефритовый Стержень входит мертвым, а выходит ожившим, становясь сильным и энергичным. Она возбуждена и довольна, радушна, как поющая девушка. Когда он сдерживает эякуляцию, исчезают сотни болезней.

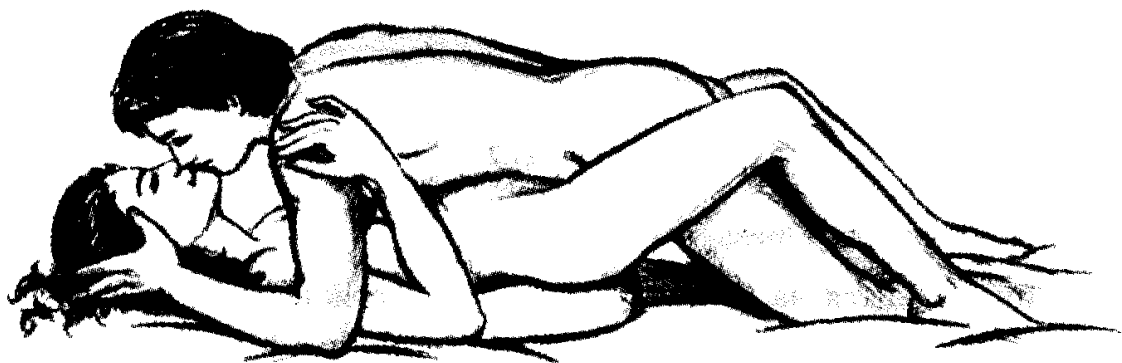


Рис. 11.1

Поза 2 — Танцующие Тигры (рис. 11.2).

Женщина принимает такую позу, как будто собирается ползти, подняв ягодицы кверху и опустив голову. Мужчина опускается позади нее на колени и охватывает руками ее живот. Он вводит свой Нефритовый Стержень, проникая как можно глубже. Они продвигаются вперед и отступают назад в общем броске. Восемь толчков, пять раз. Ее Нефритовые Врата закрываются и открываются, когда через них проникает ее влагалищная жидкость. Когда это происходит, они отдыхают. В результате они уберегутся от сотен болезней, а сила мужчины возрастет. Загадочная Девушка называет эту позу позой Танцующего Тигра, потому что партнеры движутся вперед и назад, как два тигра. В этой позе Нефритовый Стержень не стимулирует клитор, но он может проникать к сердцу цветка. «Восемь толчков, пять раз» означает сорок толчков с короткими паузами после каждых восьми толчков.

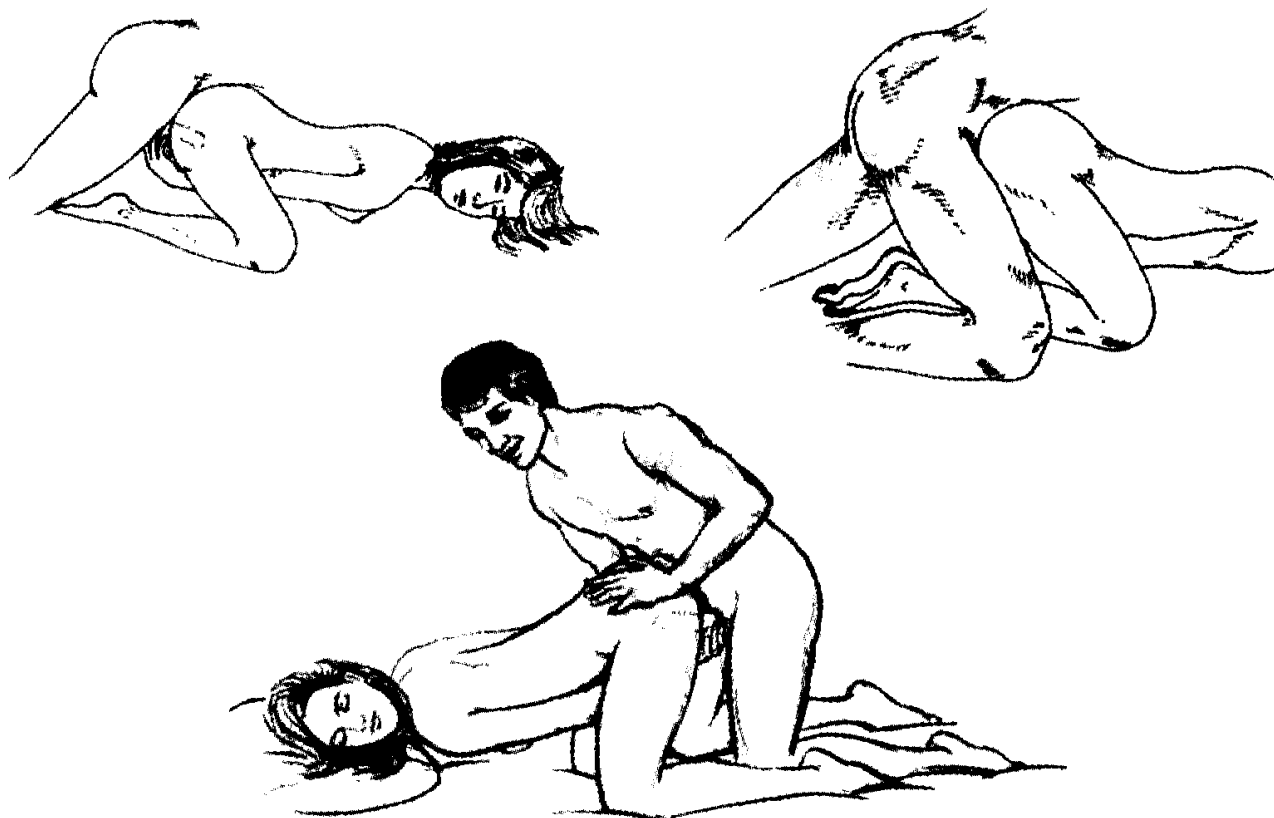


Рис. 11.2

Поза 3 — Борющиеся Обезьяны (рис. 11.3).

Женщина ложится на спину. Мужчина поддерживает ее бедра, проталкивает колени за ее грудь и поднимает свои ягодицы и спину вверх. Он вводит свой Нефритовый Стержень, утыкаясь в ее Душистую Мышь. Она дрожит и раскачивается. Ее влагалищная жидкость подобна дождю. Он глу-

боко вдавливаясь в нее и остается неподвижным, его стержень становится сильным и злым. Он останавливается, когда она испытывает оргазм. Сотни болезней проходят сами по себе.

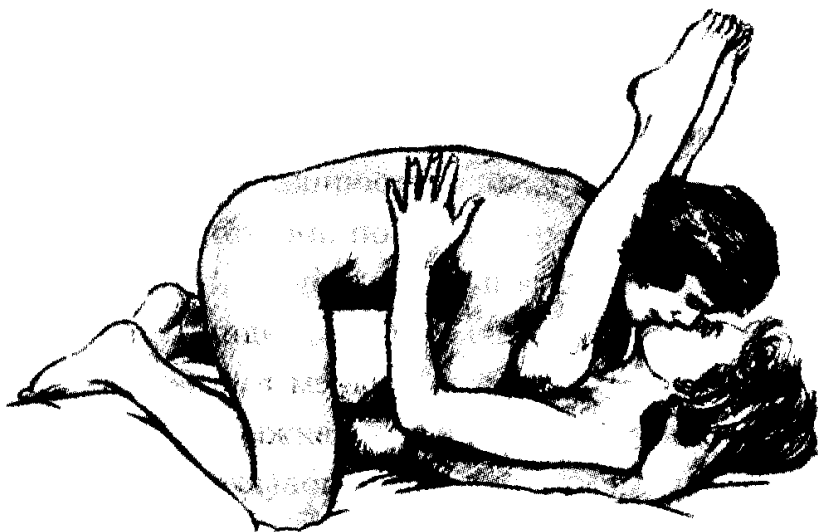


Рис. 11.3

Поза 4 — Слипшиеся Цикады (рис. 11.4).

Женщина ложится лицом вниз и вытягивается. Мужчина ложится на ее спину и глубоко вводит Нефритовый Стержень. Он слегка поднимает ее ягодицы, так чтобы он мог соединиться с ее Алыми Жемчужинами во время восьми толчков, шесть раз. Она возбуждена, ее жидкости текут, Внутри *Инь* сильно пульсирует; снаружи расширяется и открывается. Он останавливается, когда она испытывает оргазм. Семь болезней проходят сами по себе. (Эта поза с вхождением сзади допускает лишь относительно неглубокое проникновение и ограниченную подвижность. Алые Жемчужины — это малые половые губы, *Инь* — влагалище.)

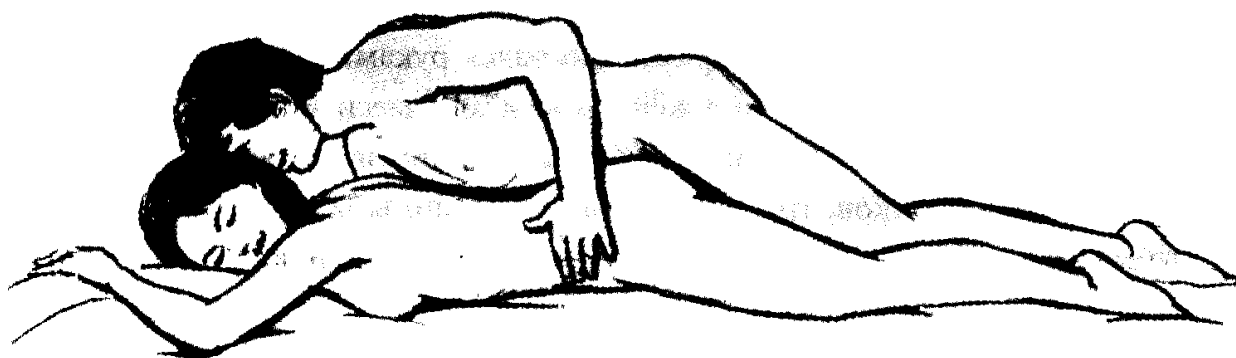


Рис. 11.4

Поза 5 — Поднимающиеся Черепахи (рис. 11.5).

Женщина ложится на спину и сгибает колени. Мужчина подталкивает ступни ее ног, пока они не коснутся груди. Он глубоко вводит свой Нефритовый Стержень, иногда толкая ее *Девочку-младенца*. С помощью размеренных глубоких и мелких толчков он достигает ее источника. Она приближается к глубокому наслаждению, дрожит и поднимает корпус. Когда ее жидкости переливаются через край, он проникает глубже. Когда она испытывает оргазм, он останавливается. Если он при этом не теряет семени, его сила возрастает в сотни раз. (Эта поза, подобная позе *Борющихся Обезьян*, за исключением того, что мужчина, вместо ягодиц женщины, держит ее ноги, является еще одной любимой в Древнем Китае позой, обеспечивающей глубокое проникновение и хорошую подвижность. *Девочка-младенец* — это преддверные железы между малыми половыми губами.)

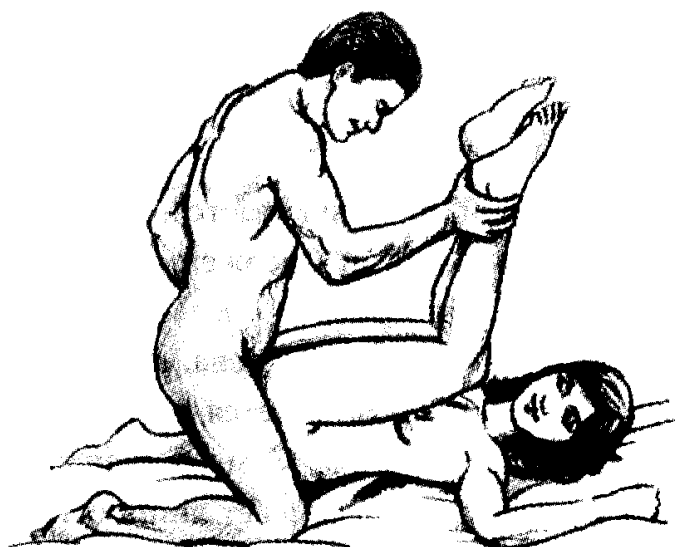


Рис. 11.5

Поза 6 — Парящий Феникс (рис. 11.6).

Женщина ложится на спину и поднимает ноги. Мужчина опускается на колени, склоняется между ее бедрами, опираясь руками о коврик. Он глубоко вводит свой Нефритовый Стержень, достигая *Смеси Камней*. Когда он направляет его внутрь, негнувшийся и горячий, то просит, чтобы она начала двигаться. Восемь толчков, три раза. Когда их ягодицы мягко ударяются друг о друга, ее *Инь* открывается и расширяется, извергая свои жидкости. Когда она испытывает оргазм, он останавливается. Проходят сотни болезней. (Обратите внимание, что в данном случае движения во время полового акта совершает в основном женщина. *Феникс* — это мифическая китайская птица Фэн-Хуан. *Смесь Камней* означает глубину около 10 сантиметров.)

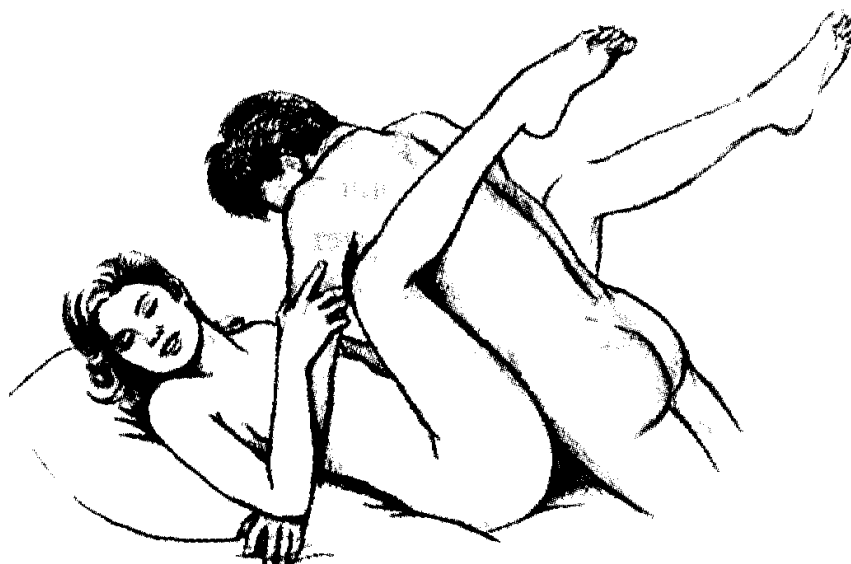


Рис. 11.6

Поза 7 — Котик, вылизывающий свою шерсть (рис. 11.7).

Мужчина ложится на спину и вытягивает ноги. Женщина находится сверху, ее ноги широко раздвинуты, колени по бокам мужчины. Она поворачивается спиной к нему, лицом к его ступням. Она держится за коврик и опускает голову. Он вводит свой Нефритовый Стержень и проникает до ее *Струн Лютни*. Она наслаждается, и ее жидкости бьют фонтаном. Наслаждение и гармоничное удовольствие приводят в движение ее дух и ее тело. Когда она испытывает оргазм, он останавливается. Это предотвращает сотни болезней. (*Струны Лютни* — место внутри ее *Инь* на глубине трех сантиметров. Поскольку его проникновение неглубокое, женщине требуется некоторая практика, чтобы разобраться с расположением их органов. *Котик, вылизывающий свою шерсть* — это мужской половой член.)



Рис. 11.7

Поза 8 — Рыба, соединяющая чешуйки (рис. 11.8).

Мужчина ложится на спину. Женщина находится сверху, лицом к нему, широко разведя бедра. Она спокойно и медленно вводит его Нефритовый Стержень и останавливается, когда он лишь слегка вошел в нее. Он не проникает глубоко, а вместо этого имитирует движения младенца, сосущего грудь. Женщина долго раскачивается. Он выходит, когда она получает удовольствие. Поза лечит все болезни, связанные с застоем.

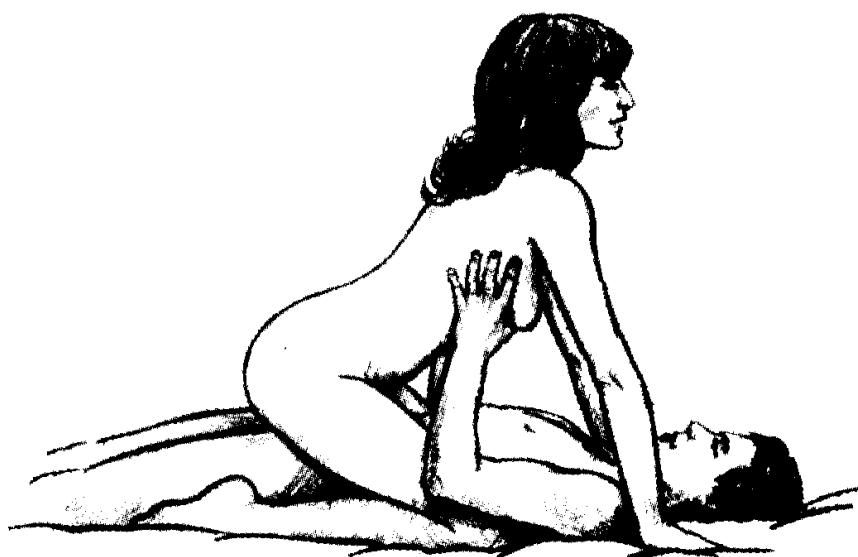


Рис. 11.8

Поза 9 — Журавли, переплетающие шеи (рис. 11.9).



Рис. 11.9

Мужчина садится на корточки. Женщина садится верхом на его бедра и обвивает руками шею. Она вводит его Нефритовый Стержень, давая ему проникнуть до ее *Бутона Пшеницы* и наносить удары по ее *Семеню*. Он обвивает руками ее ягодицы, чтобы помочь ей раскачиваться и подниматься. Она испытывает большое удовольствие, ее жидкости бьют ключом. Он останавливается, когда она испытывает наслаждение. Поза естественным образом излечивает семь болезней. (Еще одна поза, когда женщина находится сверху, в которой она менее подвижна и проникновение менее глубокое. *Бутон Пшеницы* означает глубину пять сантиметров, а *Семя* — клитор.)

Тридцать мистических поз

Тридцать поз Мастера Мистики предназначены для того, чтобы расширить девять исходных поз Загадочной Девушки. Название каждой позы он снабдил очень коротким и иногда загадочным описанием. Его позы — застывшие картинки, лишённые всякого движения. Однако непосредственно после поз он излагает динамические аспекты полового акта, описывая пятнадцать движений соития.

Поза 1 — Перепутавшиеся шелковичные черви (рис. 11.10).

Женщина ложится на спину, ее руки крепко обнимают шею мужчины, а ступни ног пересекаются над его спиной. Он опускается на колени между ее раздвинутыми бедрами, охватывая руками ее шею, и вводит Нефритовый Стержень.



Рис. 11.10

Поза 2 — Сплетающиеся драконы (рис. 11.11).

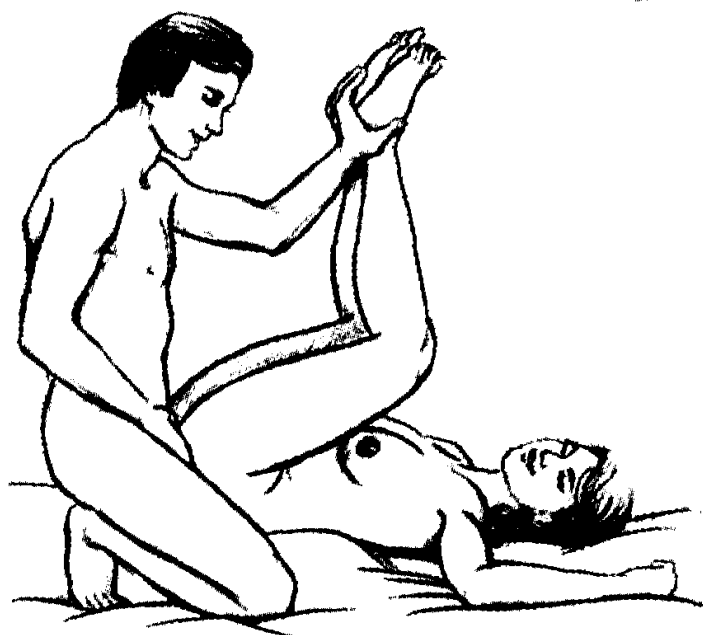


Рис. 11.11

Женщина ложится на спину и сгибает ноги. Мужчина опускается на колени между ее бедрами, левой рукой подталкивая ступни ее ног, пока они не окажутся за ее грудью. Правой рукой он вводит Нефритовый Стержень в Нефритовые Врата. (Это разновидность поз Загадочной Девушки под названием Борющиеся Обезьяны и Поднимающиеся Черепахи.)

Поза 3 — Рыбы, смотрящие в глаза друг друга (рис. 11.12).

Мужчина и женщина ложатся лицом друг к другу и сосут губы и язык друг друга. Она поднимает одну ногу, перебрасывая ее через него, а он в это время слегка раздвигает ее ноги. Поддерживая одной рукой ее поднятую ногу, он вводит свой Нефритовый Стержень в ее Красный Грот. (Так как в этой позе оба партнера лежат на боку, она освобождает обоих от веса друг друга.)



Рис. 11.12

Поза 4 — Стрижи с общим сердцем (рис. 11.13).

Женщина ложится на спину, вытянув ноги. Мужчина низко наклоняется над ее животом, охватывая руками ее шею. Она крепко обнимает его талию. Он вводит свой Нефритовый Стержень в ее Красный Грот.

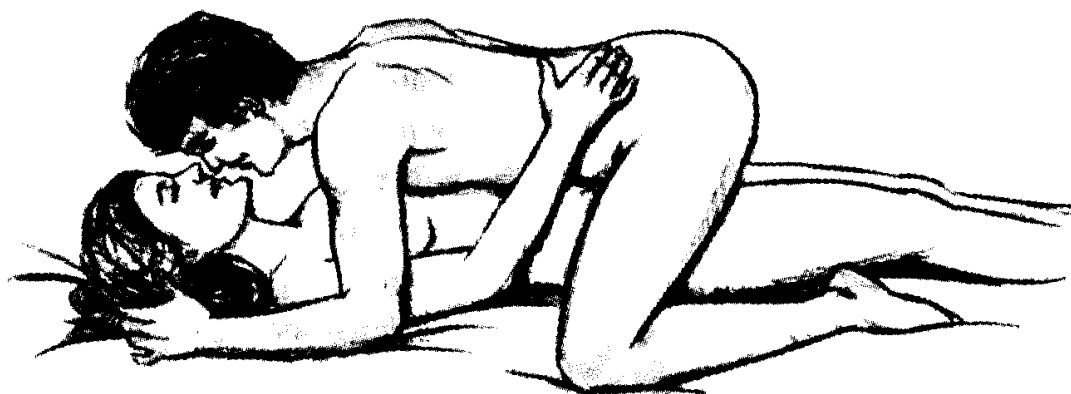


Рис. 11.13

Поза 5 — Объединившиеся зимородки (рис. 11.14).

Женщина ложится на спину и поднимает колени. Мужчина располагается между ее бедрами, скрестив ноги в позе татарина. Он обнимает руками ее талию и вводит свой Нефритовый Стержень в ее Струны Лютни (поза татарина является традиционной позой жителей Северного Китая).

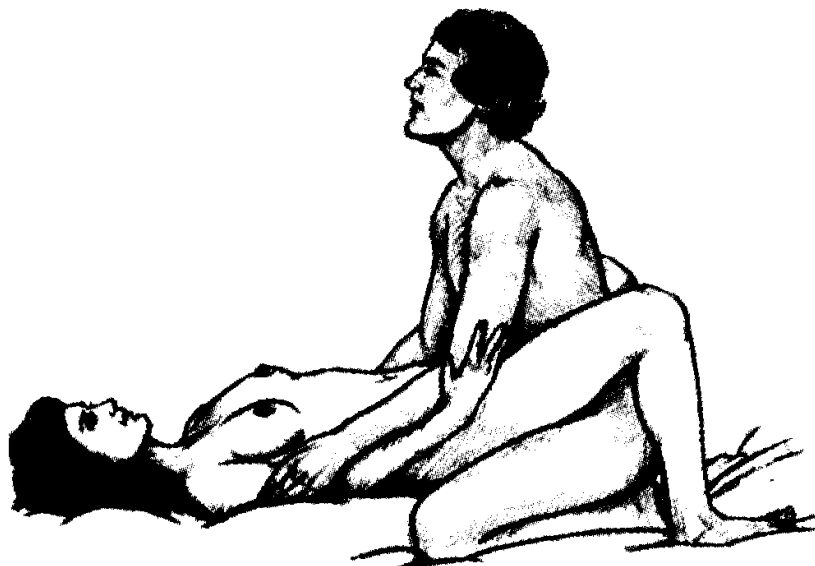


Рис. 11.14

Поза 6 — Соединившиеся утки-мандаринки (рис. 11.15).

Женщина ложится на бок, сгибает ноги и кладет верхнюю ногу на ягодицы мужчины. Он ложится лицом к ее спине, перебрасывает ногу через ее нижнее бедро и поднимает колено другой ноги до ее верхнего бедра и вводит свой Нефритовый Стержень.

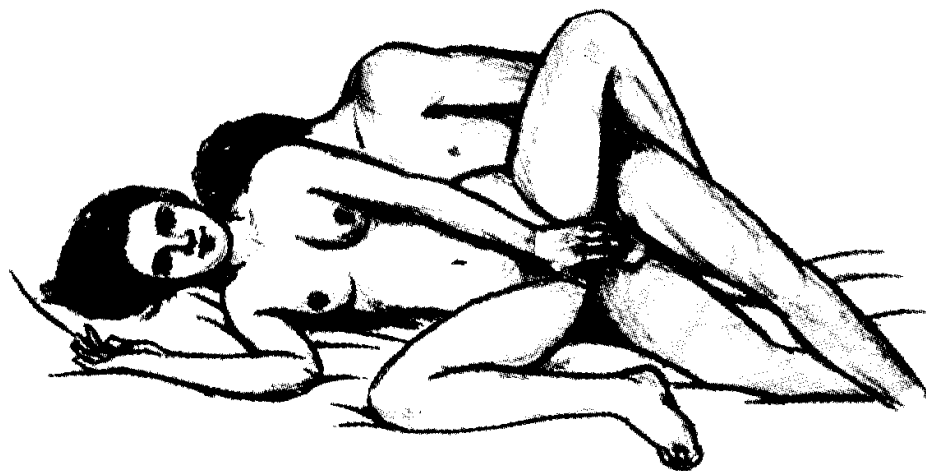


Рис. 11.15

Поза 7 — Бабочки, взмахивающие крыльями (рис. 11.16).

Мужчина ложится на спину, вытянув ноги. Женщина садится на него верхом лицом к нему, обе ее ступни остаются на кровати. Рукой она вводит Нефритовый Стержень Ян в свои Нефритовые Врата.



Рис. 11.16

Поза 8 — Дикie утки, летящие задом наперед (рис. 11.17).

Мужчина ложится на спину, вытянув ноги. Женщина садится на него спиной к нему, ступни ее ног упираются в кровать. Она опускает голову и поддерживает его Нефритовый Стержень, чтобы ввести его в свой Красный Грот.

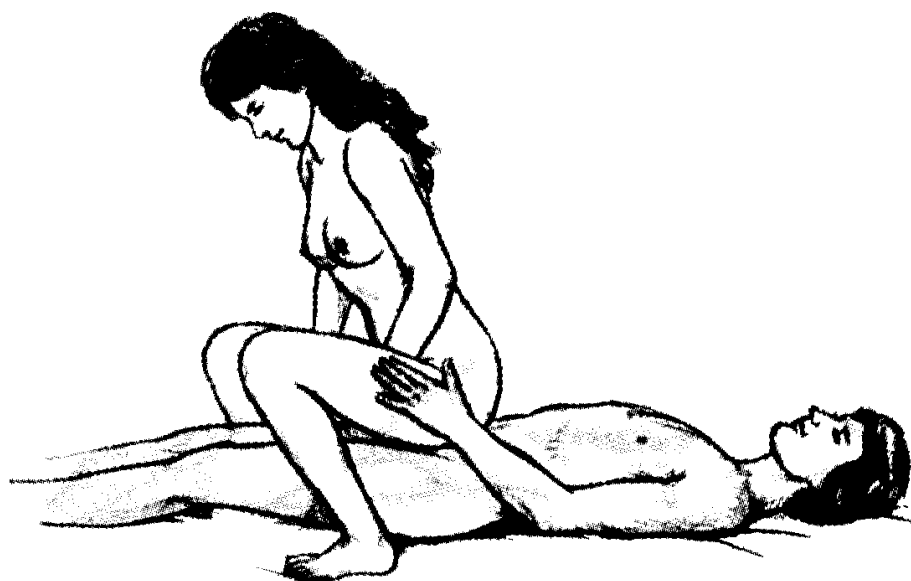


Рис. 11.17

Поза 9 — Укрывание наклонившейся сосны (рис. 11.18).

Женщина ложится на спину, скрестив ступни ног (над талией мужчины). Они держат друг друга за талию. Он вводит свой Нефритовый Стержень в ее Нефритовые Врата.

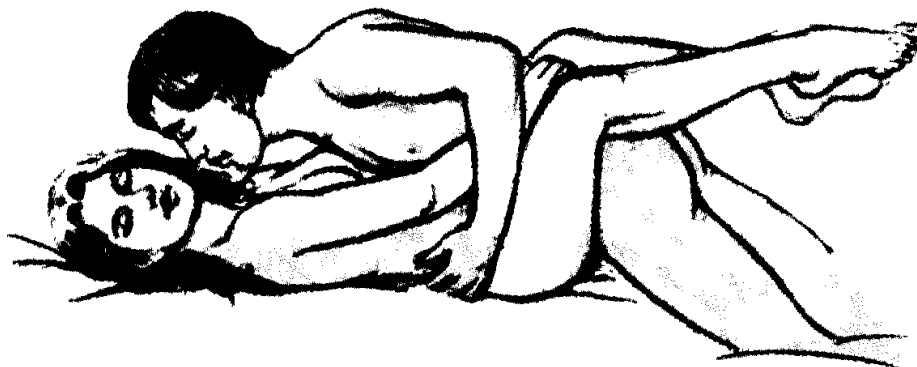


Рис. 11.18

Поза 10 — Бамбук у алтаря (рис. 11.19).

Мужчина и женщина становятся лицом друг к другу, обнимаются и целуются. Он проникает глубоко в ее Красный Грот своим Нефритовым Стержнем Ян по всей длине ее Террасы.

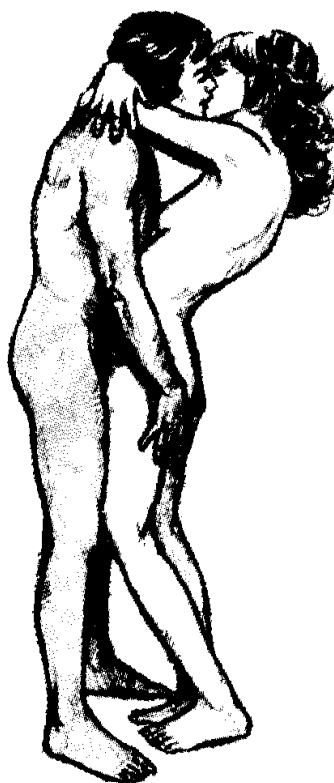


Рис. 11.19

Поза 11 — Феникс, вскармливающий птенцов (рис. 11.20).

Крупная и полная женщина может совершать половой акт с маленьким мужчиной. Это великое мастерство!

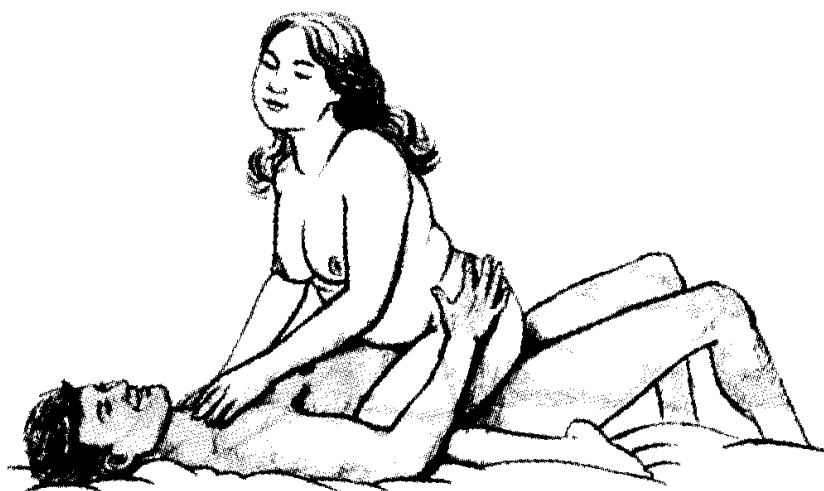


Рис. 11.20

Поза 12 — Парящая чайка (рис. 11.21).

Мужчина становится у края кровати и высоко поднимает ноги женщины. Он вводит свой Нефритовый Стержень в ее Дворец Младенца.

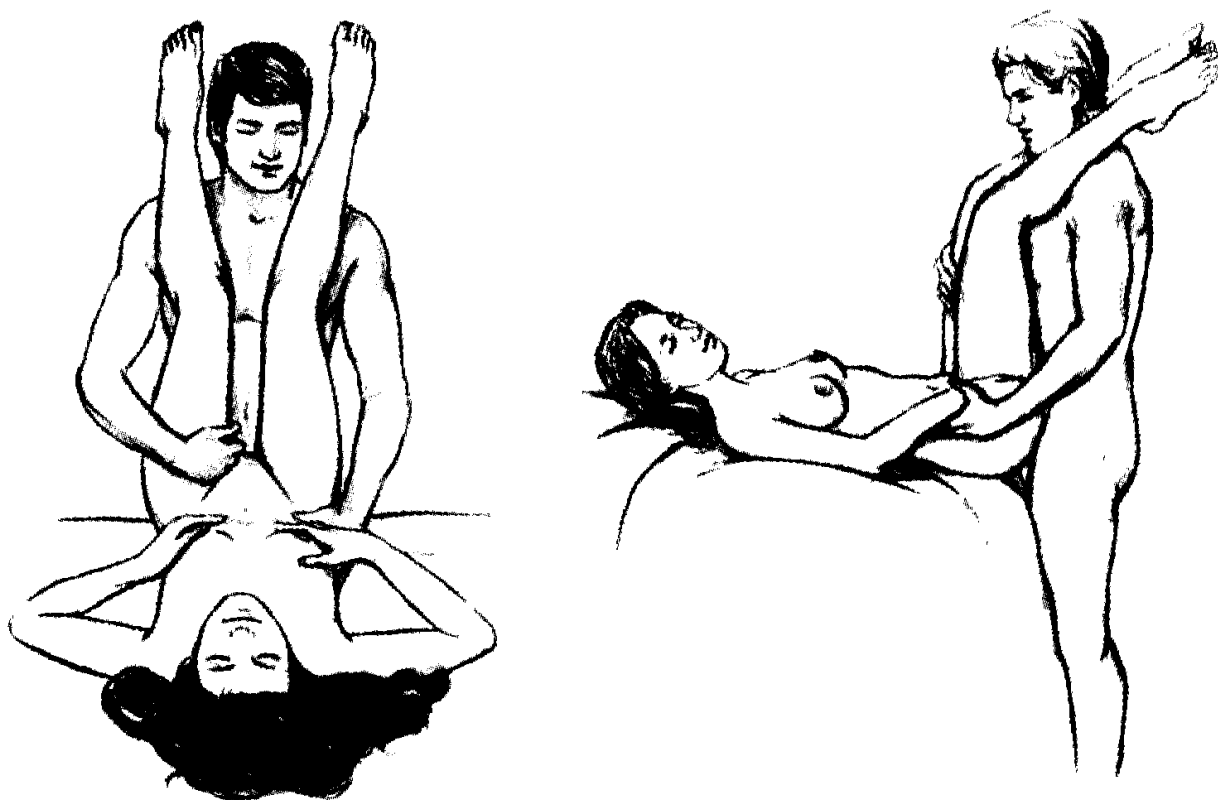


Рис. 11.21

Поза 13 — Скачущие лошади (рис. 11.22).

Женщина ложится на спину. Мужчина поднимает ступни ее ног и кладет их себе на плечи. Он вводит свой Нефритовый Стержень глубоко в ее Нефритовые Врата.

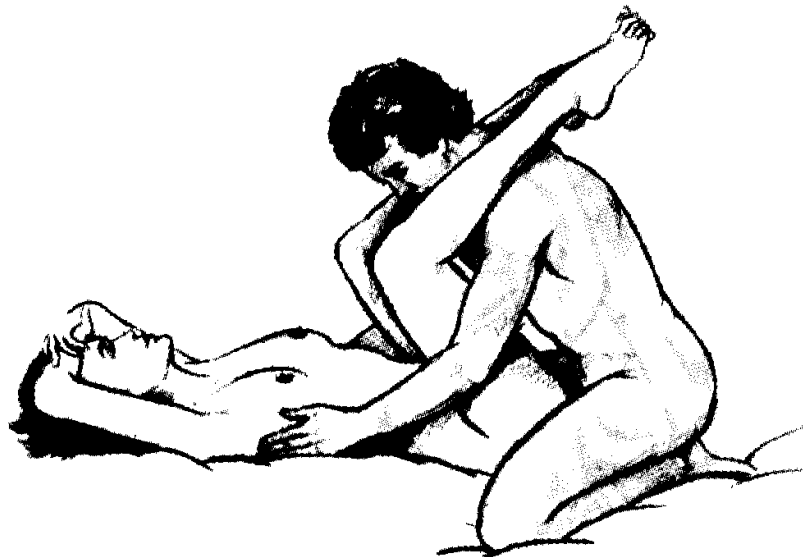


Рис. 11.22

Поза 14 — Несущиеся галопом кони (рис. 11.23).

Женщина ложится на спину. Мужчина приседает, одной рукой держит ее за шею, другой поднимает ее ногу. Он вводит свой Нефритовый Стержень в ее Дворец Младенца.

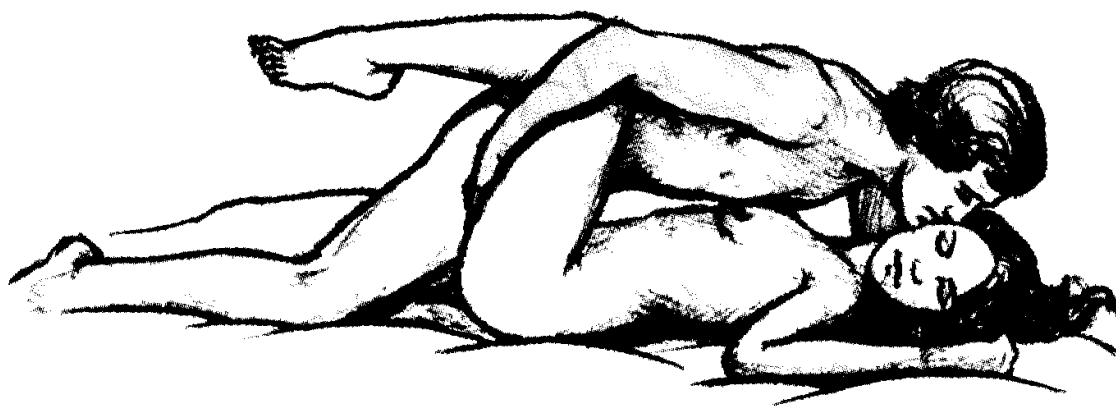


Рис. 11.23

Поза 15 — Лошадь, трясущая копытами (рис. 11.24).

Мужчина поднимает одну ногу женщины и кладет ее на свое плечо. Вторую ногу женщина поднимает сама. Мужчина вводит Нефритовый Стержень в Красный Грот. Очень стимулирующая поза!

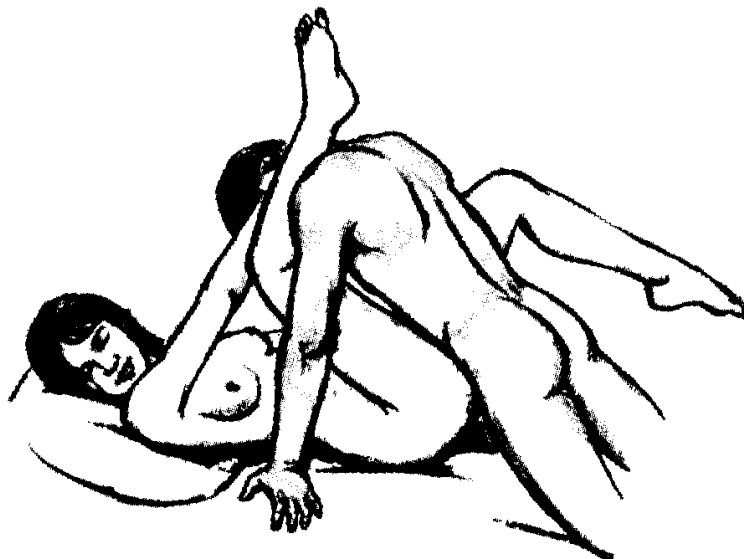


Рис. 11.24

Поза 16 — Прыгающий белый тигр (рис. 11.25).

Женщина становится на колени и опускает лицо. Мужчина становится на колени сзади от нее и держит ее руками за талию, а затем вводит свой Нефритовый Стержень в ее Дворец Младенца.

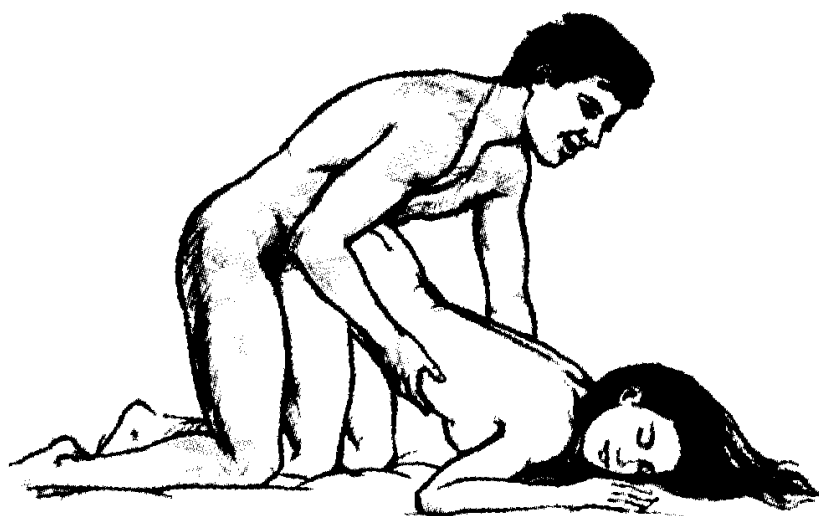


Рис. 11.25

Поза 17 — Слипшиеся сумеречные цикады (рис. 11.26).

Женщина ложится на живот, вытянув ноги. Мужчина располагается между ее бедрами и сгибает ноги. Руками он держит ее за шею и вводит свой Нефритовый Стержень в ее Нефритовые Врата сзади.



Рис. 11.26

Поза 18 — Козел, обнимающий дерево (рис. 11.27).

Мужчина садится и вытягивает ноги. Женщина садится к мужчине на колени, спиной к нему. Она опускает голову, чтобы видеть, как входит Нефритовый Стержень. Неожиданно он обнимает ее за талию, производя толчки.

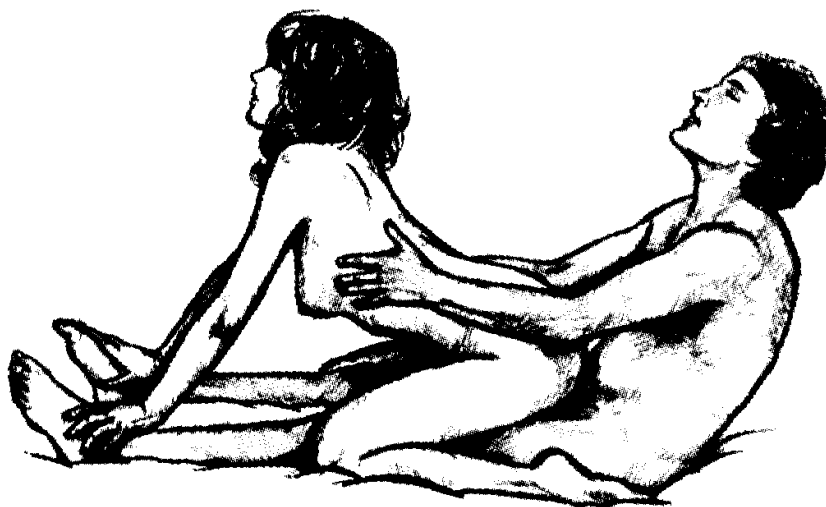


Рис. 11.27

Поза 19 — Джунглевая курица, приближающаяся к арене (рис. 11.28).

Мужчина садится на кровати в позе татарина. Юная служанка берет его Нефритовый Стержень и вводит в Нефритовые Врата его партнерши. После этого служанка становится у него за спиной и оттягивает подол юбки другой женщины, чтобы открыть ее ноги. Очень возбуждает!

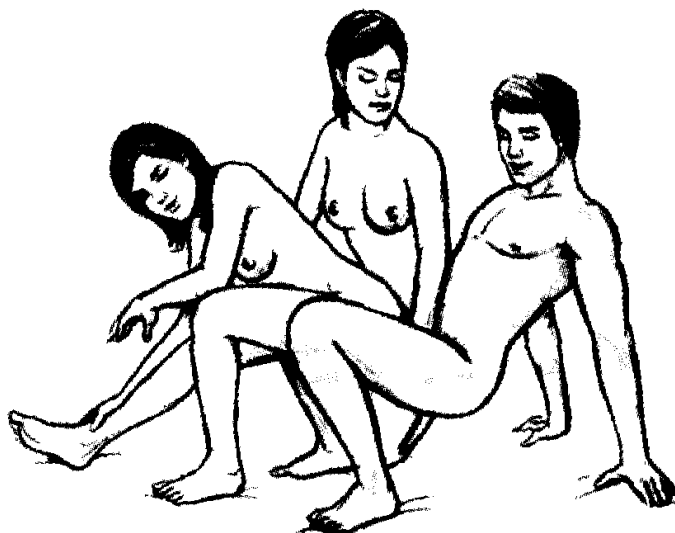


Рис. 11.28

Поза 20 — Феникс, резвящийся в Красном Гроуте (рис. 11.29).

Женщина ложится на спину и поднимает ноги, держа их за ступни. Мужчина опускается рядом с ней на колени, опираясь руками о кровать. Он вводит свой Нефритовый Стержень в ее Красный Грот. Очень элегантная поза!

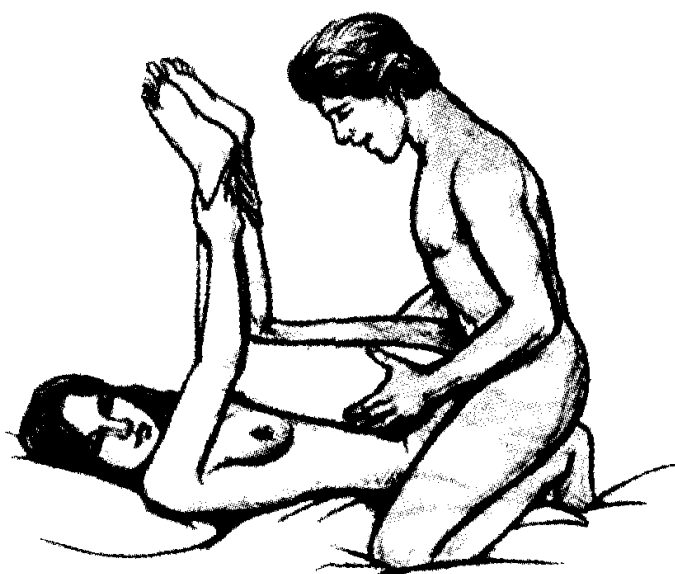


Рис. 11.29

Поза 21 — Скала, возвышающаяся над темным морем (рис. 11.30).

Женщина ложится на спину. Мужчина ставит ступни ее ног на верхние части своих рук. Он вытягивает руки и обнимает ее за талию, после чего вводит Нефритовый Стержень.

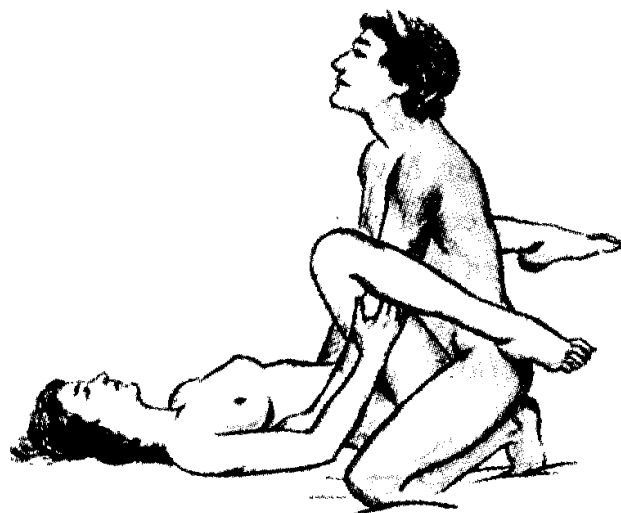


Рис. 11.30

Поза 22 — Напевающая обезьяна, обнимающая дерево (рис. 11.31).

Мужчина садится и вытягивает ноги. Женщина садится на его бедра, широко разводит ноги и обнимает ими мужчину. Одной рукой он поддерживает ее за ягодицы, другой опирается о кровать и вводит Нефритовый Стержень.



Рис. 11.31

Поза 23 — Кот и мышь в одной норе (рис. 11.32).

Мужчина садится на корточки, опираясь на ступни и бедра. Женщина садится на корточки поверх него, раздвинув бедра. Его Нефритовый Стержень глубоко проникает в нее.

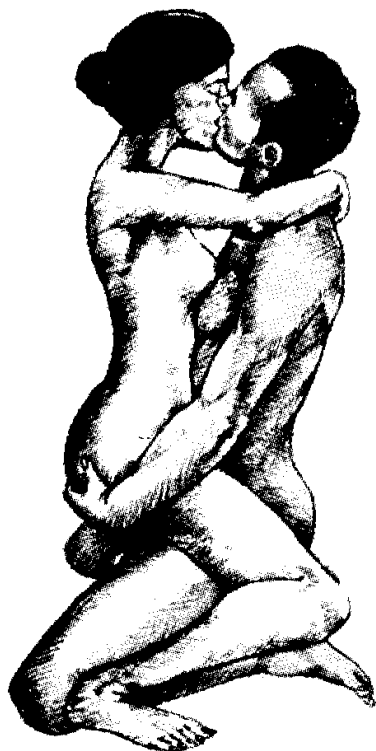


Рис. 11.32

Поза 24 — Осел весной (рис. 11.33).

Женщина опирается о кровать руками и ступнями ног. Мужчина становится за ее спиной и, обнимая ее за талию, вводит свой Нефритовый Стержень в Нефритовые Врата. Очень элегантная поза!

Поза 25 — Собака осенью (рис. 11.34).

Мужчина и женщина располагаются на кровати спиной друг к другу и опираются руками и ступнями ног о

кровать. Их верхние части бедер давят друг на друга. Он опускает голову и, помогая рукой, вводит Нефритовый Стержень в ее Нефритовые Врата.

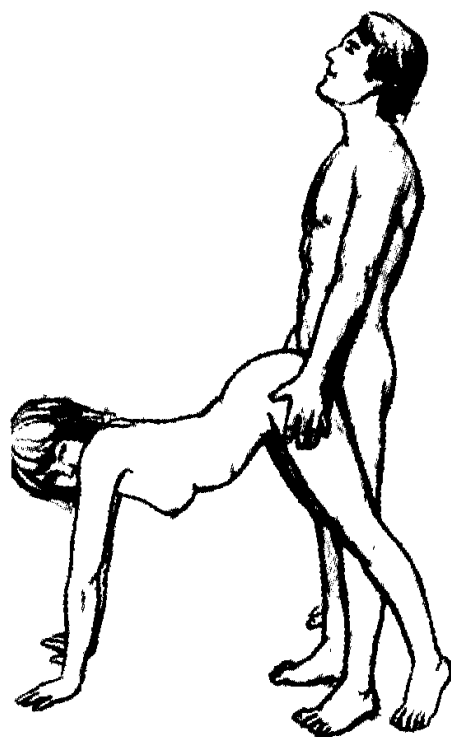


Рис. 11.33

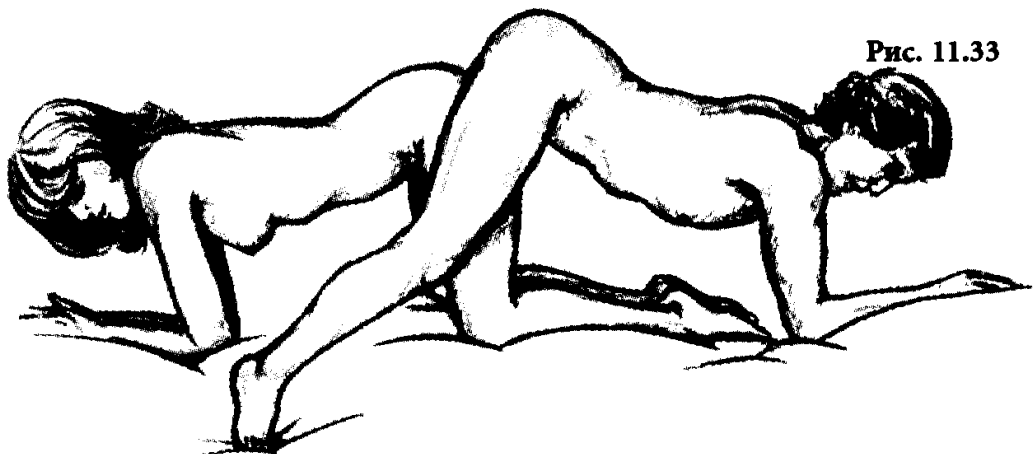


Рис. 11.34

Поза 26 — Паук, попавшийся в собственную паутину (рис. 11.35).

Женщина раскачивается на веревках, свисающих с потолка, как на качелях, или садится на горизонтальную перекладину, широко разведя бедра.

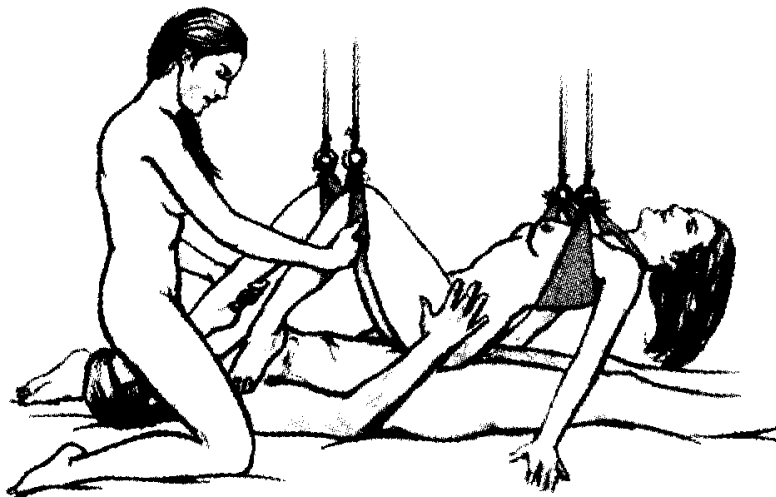


Рис. 11.35

Поза 27 — Наслаждающиеся пони (рис. 11.36).

Мужчина ложится на спину, одна женщина садится на него верхом, а другая садится на его лицо. Следует отметить, что в те дни поза втроем была вполне респектабельной семейной позой традиционно полигамного Китая.



Рис. 11.36

Поза 28 — Пожилой мужчина, толкающий тачку (рис. 11.37).

Эта поза, которая требует некоторых усилий, обычно начинается с того, что женщина становится на колени на краю кровати и опирается на все четыре конечности. Мужчина, стоя весь рост прямо, входит сзади. Женщина вытягивает ноги, а мужчина берет за ее бедра таким образом, как будто охватывает ручки тачки. Они остаются вместе, в то время как она медленно перемещается к краю кровати. Опираясь на руки, лицом к полу, она «идет» на руках по полу. Мужчина толкает ее вперед. Координируя свои движения, они обходят комнату.

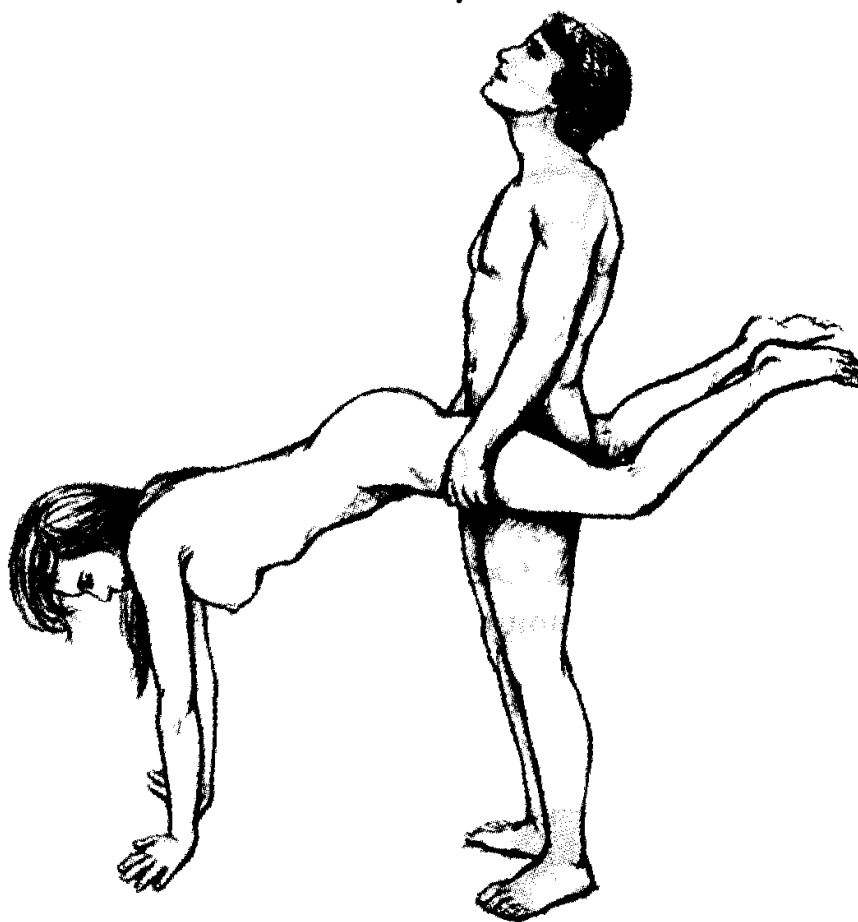


Рис. 11.37

Поза 29 — Ножницы (рис. 11.38).

Эта поза имеет горизонтальную и вертикальную версии. Для обеих характерен новый угол введения Нефритового Стержня. Горизонтальная версия очень спокойная: женщина ложится на бок и поднимает верхнее бедро. Мужчина ложится на спину и, разведя бедра, входит между ее бедер. Их головы смотрят в противоположных направлениях, а их ноги работают как две пары ножниц, пытающиеся перерезать друг друга. Вертикальная вер-

сия требует гораздо больших усилий: женщина становится на голову, мужчина становится между ее разведенными бедрами, помогая ей поддерживать корпус и ноги в вертикальном положении. Женщина поддерживает свое вертикальное положение, опираясь на руки, тогда как мужчина совершает толчки, сгибая ее колени и двигаясь вверх-вниз.

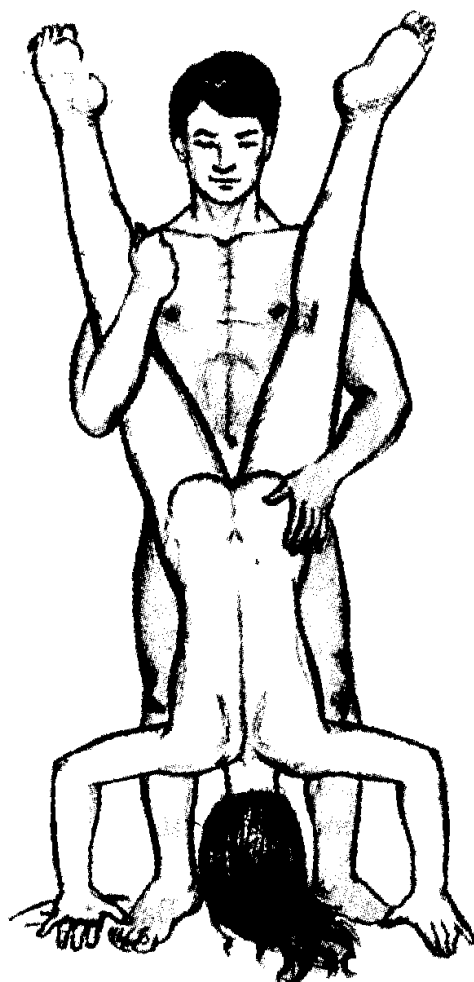


Рис. 11.38

ГЛАВА XII

РОМАНТИКА ЛУННОГО ГРОТА



Рис. 12.1. Техника «вытягивания и питания»

Этот комментарий, взятый из книги Валентина Чжу «Бабочка Инь-Ян», даст вам представление о романтике Лунного Грота (влагалища) при использовании техники «вытягивания и питания», заимствованной из «Искусства спальни» (Китай, XIV век).

Извилистая белая стена, покрытая сверху черепицей, окружает уединенный сад подобно извивающемуся дракону. Летним вечером свежий ветерок раскачивает бамбук, растущий в глубине сада. В пруду, окаймленном зеленой травой, через который перекинулся узкий изогнутый мост ярко-красного цвета, лениво плавают золотые рыбки. На берегу пруда расположился низкий домик для отдыха с изогнутыми карнизами и высоким коньком крыши. Воздух пропитан пьянящим, сладострастным запахом жасмина.

За столом у огромного валуна сидят мужчина и женщина. Они потягивают теплую рисовую водку из фарфоровых чашек, закусывая разложенными на тарелках лакомствами. Служанка, которая принесла блюда,

сразу же исчезает. Мужчина и женщина ведут тихую беседу. Пока мужчина говорит, один из длинных, свободных рукавов его муслинового халата сметает со стола палочки для еды. Он наклоняется вниз и протягивает руку под стол, чтобы достать их, но вместо этого его рука касается ее маленькой, изящной стопы.

«Ох!» — вздыхает женщина, изображая испуг. Мужчина начинает нежно поглаживать ее стопу. Он поднимается и подходит к ней. Он кладет руки на ее съежившиеся от страха плечи, наклоняется к ее затылку, чтобы почувствовать ее запах, и целует ее. «Пожалуйста! Пожалуйста! Не надо!» — протестует она. Но когда его поцелуи достигают ее щеки, она внезапно поворачивается к нему и крепко целует в губы. Она всегда казалась сдержанной женщиной с хорошими манерами, но он знает ее лучше. Все эти женщины похожи одна на другую, с их холодными плечами и горячими губами, их мягкими быстрыми взглядами и твердыми сосками. В этой прекрасной молодой вдове он часто ощущал скрытую чувственность и потратил месяцы на то, чтобы заманить ее в ловушку. Их «брачный танец» затянулся. Их длительный обмен знаками, прикрытый традиционными правилами этикета и сопровождаемый искусно зашифрованными словами, привел их наконец в этот элегантный сад, где они за ужином пришли к общему согласию.

Мужчина и женщина идут к дому, все время о чем-то перешептываясь. Вскоре они оказываются в спальне. Большую часть спальни занимает огромная традиционная кровать размером с небольшую комнату. С трех сторон кровать окружена замысловато изогнутой решетчатой рамой из черного дерева. На раме висит широкая муслиновая занавеска, два ее полотнища скреплены парой больших серебряных крючков, с которых свисают бусины и полудрагоценные камни.

Присев на кровать, мужчина и женщина сразу же возобновляют свои поцелуи. Он начинает медленно снимать с нее одежду — кушак, охватывающий ее талию, шелковое платье, сорочку, лиф и, наконец, трусики. То, что женщина то сопротивляется, то уступает, только разогревает его страсть. Когда они оба раздеты, он бросает взгляд на представший перед ним лакомый кусочек: ее миндалевидные глаза, вишневые губы, ее обнаженные руки, напоминающие очищенные корни лотоса. Ее груди подобны двум ломтям только что затвердевшего тофу, увенчанных свежеччищенными семенами лотоса.

Теперь он близок к тому, чтобы отведать это лакомство. При этом он, преследуя свои цели, делает его еще роскошнее. Это будет самое великолепное

блюдо на пиру долголетия. Он отдает дань уважения каждой части ее восхитительного тела, касаясь и целуя ее, переходя от осторожных ласк к бесстыдной смелости. Она отступает, напоминая убегающее животное, но вскоре перестает увертываться и дразнить его. Надолго их миром становится сплетение ног и чресел; соприкосновение мягкой теплой кожи и влажных губ.

Он останавливается, чтобы посмотреть на эту удивительную женщину. Ее просвечивающая, фарфоровая кожа, влажная от пота, источает тонкий запах женщины. Она глубоко дышит, и от этого слегка трепещет ямка ее пупка и гибкая, как ива, талия. Чуть ниже слегка выпячивается ее поле цвета киновари с его изобилующей эссенцией. Она раскрывает перед ним свежерезанный гранат с малиновой мякотью. Теперь между *Инь* и *Ян* установилась полная гармония и они готовы соединиться в счастливом союзе.

Он начинает свою священную миссию в Гро-те Любви, таинственном Гро-те, из которого появляются дети и в который взрослые мужчины так стремятся попасть. Когда он начинает свое путешествие, ее темные глаза, до сих пор полузакрытые от охватившей ее сладкой истомы, внезапно открываются и на него устремляется пристальный взгляд, исполненный желания. Его искусство фехтования называют великолепным. Его выпады, отступления и ответные удары всегда покоряли самых беспощадных соперниц в будуарах.

«Нет! Нет! Нет! Нет!» — стонет она, и ритм ее затрудненного дыхания сливается с его ритмом. Серебряные крюки окружающей кровать занавески слабо позвякивают в такт с танцем жизни. Для него это приятное упражнение, но упражнение крайне важное. Оно действует даже лучше, чем женьшень, и доставляет куда больше удовольствия. Чтобы оказать на нее желаемое действие, он переворачивает ее в самые разные позы, усвоенные из уроков мастеров. Он повторяет про себя тайные отрывки из удивительных книг по сексуальной алхимии: «Белый тигр мечется туда и сюда. Голубой дракон поднимается и опускается. Лунный грот закрывается и открывается. Небесный корень входит и играет... Я должен сжать свою прямую кишку, задержать дыхание, закрыть все свои отверстия.

Теперь дракон хватается тигра за ягодицы, стискивает его грудь. Сосет язык тигра, обнимает его талию и поднимает его колени... Пусть тигр движется. Пусть он раскачивается. Пусть он выделяет секрет. Когда золотые глаза тигра в экстазе закатываются кверху, он выделяет секрет». «Похоже, она работает хорошо», — говорит он себе. Спокойная хризантема превращается в мокрый от росы пион, беспомощно трепещущий на ветру.

Когда золотые глаза тигра закатываются вверх, он может собирать ее элик-

сир. Очень скоро ее будут заливать собственные любовные соки. Наверное, она самая чувственная женщина в Китае. С пиона капает роса, но он не отдает своего эликсира. Эта изящная красивая женщина сильнее, чем он думал. Битва может оказаться долгой. Придется использовать самый лучший репертуар гунфу спален. Он переходит к подавляющей технике разнообразных толчков. От девяти мелких, одного глубокого он переходит к восьми медленным, двум быстрым. Это должно сработать. Ее голос и движения выдают слабую чувственную рябь, но большого взрыва не происходит. Она остается на краю пропасти, но не падает в нее.

Он должен увеличить усилия. Урожай будет щедрым. Вдруг он останавливается, чтобы проверить ее движения. Теперь они похожи на две статуи, застывшие в причудливом танце. После этой передышки он возобновит битву и в следующем раунде наверняка столкнет ее с обрыва. Сейчас ее тело, как и его, совершенно неподвижно, но он ощущает легкую дрожь в ее Лунном Гроуте. Дрожание переходит в спазмы. Кажется, что Красный Грот этой сладострастной женщины живет сам по себе. Он открывается, и закрывается, и сжимается самым непереносимым образом. За какие-то секунды Желтая Река прорывает свою дамбу. Он чувствует, что не может сдержать эякуляции. Его Нефритовый Стержень, до сих пор бывший непобедимым завоевателем на арене «вытягивания и питания», беспомощно истекает соком под действием пульсирующих стенок ее Лунного Грота, тогда как цветок, расцветший глубоко у нее внутри, жадно высасывает его эссенцию.

Он терпит полное, позорное поражение, валится на кровать, чувствуя себя мухой, высосанной прожорливым пауком. «Что вы сделали со мной! Годы воспитания и тренировок пошли насмарку!» — жалуется он слабым голосом. «Как мужчина, сударь, вы заслужили репутацию того, кто собирает нектар из нас, женщин, — отвечает она спокойно. — Больше двух часов вы делали все возможное, чтобы извлечь мой нектар. Вместо этого я получила ваш». Он тяжело вздыхает, он в отчаянии. Она продолжает: «Что плохого в том, что женщина высосала мужчину? В битве вытягивания и питания, мой дорогой друг, один должен потерпеть поражение, другой — одержать победу». «Вы погубили меня, — хнычет он. — Вы... вы демон распутной лисы!» «Чепуха! Не верьте этим шаманам. Вы не погибли — если вы не делаете это слишком часто. Мы оба получили удовольствие от того, что произошло. И это поможет нам обоим сохранить молодость».

Романтическая любовная игра в Лунном Гроуте начинается задолго до поцелуев и объятий. Началом ее может послужить легкий намек, эротическое кодовое слово, бесстыдное сексуальное приглашение. Можно использовать и дру-

гой язык: беглый взгляд, улыбку, отбрасывание волос, вздымание груди. Поощрительные сигналы могут начаться с эротической обстановки: приглушенного света, чувственной музыки, запаха цветов или естественного благоухания тела. Партнеры, которые знакомы давно, особенно супруги, часто сокращают любовную игру или даже пропускают ее, но возвращение к романтике время от времени позволяет изгнать из спальни скуку и придает занятию любовью особую пикантность. К физической фазе любовной игры следует приближаться осторожно. Поскольку любовная игра и соитие являются самым интимным актом двух людей, личной гигиене должно придаваться особое значение. Так как мужчина больше ориентирован на внешние половые органы, чем женщина, он часто в самом начале любовной игры стремится к половым органам своей партнерши. Это может расхолодить чувствительную женщину. Поскольку для чувствительного партнера, особенно женщины, любой внезапный половой акт может стать либо эликсиром, либо ядом, следует с уважением относиться ко всем «делать» и «не делать» и следить за всеми «дорожными» сигналами: «сбавить скорость», «отступить», «остановиться», «покорные плечи», «нагнуться вперед», «скользко, когда влажно». При желании войти на неисследованную территорию правильно будет сделать пробный маневр и тут же вернуться обратно, и проследить за реакцией партнера. Если сопротивление кажется нерешительным или только традиционным, используйте даосскую тактику «два шага вперед, шаг назад». При такой стратегии любовной игры можно испытать несказанное удовольствие, к которому оба партнера втайне стремились, но не могли выразить словами.

Для любовной игры подходит любое время и любое место. Хотя некоторых любовников, из-за особой изобретательности или от безрассудства, привлекают необычные, даже опасные места, большинство предпочитают более романтическое окружение — уединенный, залитый лунным светом берег или угловой диванчик на двоих, гостиную с приглушенным светом и спокойными звуками фортепьяно или освещенную свечами спальню с кроватью, засыпанной лепестками роз или жасмина.

Предварительная игра

Прелюдия к любовной игре может быть тщательно продуманной или полностью спонтанной. Нервный смешок, многозначительный быстрый взгляд, взаимная договоренность, какие-то жесты или замечания любого из партнеров могут привести к восхитительным последствиям — от взаимного полового влечения до продолжительной половой близости многократного страстного

соития. Сигналы могут носить романтический характер. Легонько поглаживая руку партнера или пососав кончики его пальцев, можно вызвать пожар, который будет бушевать всю ночь. Приятно возбуждают случайные поцелуи-«бабочки» — легкие, быстрые, игривые, то тут, то там, в руку, в лицо, в шею. Один из способов возбудить партнера — покусывание ушной мочки. Кроме всего прочего, некоторые из акупунктурных точек уха являются точками любви. Некоторых мужчин очень возбуждает естественный аромат чистой женщины, особенно во время эротического свидания.

Обонятельная чувствительность — основной элемент китайской эротической поэзии. Подтверждением тому служит хотя бы знаменитая поэма «Ароматы». Французы, чтобы описать благоухание женского тела, губ, волос, кожи, подмышек, наружных половых органов, а также кончиков пальцев, используют сравнение с сосудом для духов. Этот естественный аромат женщины доставляет больше всего удовольствия при «поцелуях носом», или так называемых «китайских поцелуях»: приблизив нос к выбранному вами участку тела партнера, вы с чувством втягиваете воздух. Китайцы используют «поцелуй носом» главным образом как выражение любви к маленькому ребенку и как заигрывание с представителем противоположного пола. Поцелуй, осуществляемый губами, в Китае является чисто эротическим актом.

Во время интимного ужина вдвоем, скажем, при свечах и под аккомпанемент тихой музыки, очень возбуждает кормление друг друга — от простого поднесения пищи ко рту партнера до передачи мягкой пищи изо рта в рот. Идеальной эротической пищей для этих целей служат персики, желе, сырые устрицы и морские моллюски. Передача изо рта в рот вина — древний чувственный акт, который заставлял испытывать танталовы муки не одного любовника. Некоторым доставляет удовольствие наливать шампанское в пупок партнера и пить его оттуда, одновременно облизывая и целуя эту живую чашу. Охлажденное шипящее шампанское стимулирует того, в чей пупок оно налито. Хорошей альтернативой может служить теплая рисовая водка типа китайского шо аши или японской sake. Одним из замечательных подготовительных действий к сексу являются танцы с контактом между партнерами. По сути, многие танцы возникли как стилизованное символическое представление полового акта. Танец, даже в одежде, благодаря ритму, движениям и контакту тел позволяет физически почувствовать партнера. Проницательный человек может интуитивно оценить сексуальный стиль того, с кем он танцует. Танец в интимной обстановке, в полуодетом виде или вообще без одежды может стать особенно пикантной прелюдией к любовной игре. Сигналы этой прелюдии обычно бывают весьма игривыми. Быстрые жесты, которые могут казаться

случайными или сделанными по рассеянности, играют роль буфера в случае сопротивления, хотя они могут быть и очень возбуждающими для восприимчивого человека.

Некоторые сигналы особенно эффективны, когда вы имеете дело с сексуально заторможенным партнером или с хорошо знакомым, но до этого платоническим другом. Одним из них является «мертвая рука», когда человек «рассеянно» кладет руку на плечо, талию или бедро партнера. Если не следует никакой отрицательной реакции, рука остается на месте без всяких движений, как будто мертвая; при положительной реакции мертвая рука возвращается к жизни и становится все более игривой. Другой игривой уловкой является щипок — плеча, если человек застенчив, бедра или ягодицы, если он более дерзок.

Растопить лед хорошо помогает звонкий шлепок, нанесенный по спине партнера в подходящий момент, например, когда он пытается что-то поднять с пола. Щекотка, которую так любят подростки, прекрасное средство и для взрослых, поскольку возникающие при этом ощущения носят определенно сексуальный характер. Особенно чувствительны к щекотке такие части тела, как подмышки, места под коленками, подошвы ног, задняя часть шеи, бока и внутренняя поверхность бедер. Безотказной эротической прелюдией является дружеская борьба. Поскольку для этой игривой схватки не нужны ни правила, ни судьи, наручники, надетые на руки более сильной стороны, могут сделать игру еще интереснее. Прекрасное вступление — драка подушками. Такая игра в спальне может рассеять любую враждебность и в то же время подготовить партнеров к получению эротического удовольствия. Подушки без пуговиц и других твердых аксессуаров — идеальное оружие. С большим удовольствием можно наносить ими удары партнеру, стараясь, впрочем, не задевать лицо, груди или гениталии. Так как энергичная борьба подушками может привести к облакам летающих перьев, стоит подумать о подушках с синтетической набивкой. Что касается одежды, то пара может начать свою любовную игру одетой или полураздетой, в зависимости от вкусов и требований момента.

Быстрое раздевание означает либо излишнюю настойчивость, либо отсутствие мастерства. Иногда взаимное раздевание может стать источником приятного эротического возбуждения. Это можно делать медленно, например, как при игре в покер с раздеванием, когда человек, проигравший партию, всякий раз должен снимать какой-то предмет своего туалета.

Эффективная и важная часть любовной игры — поцелуи. Рот, окруженный мягкими, гибкими тканями, содержащими очень чувствительные осязательные и вкусовые рецепторы, является эротическим органом, остро реагирующим на сексуальное стимулирование. Чувствительные нервные окончания губ и языка,

а также всей внутренней поверхности рта могут эротически реагировать на прикосновение губ любовника, его языка и, в моменты страсти, зубов. Тактильные ощущения изменяются в зависимости от силы сосательного движения. Поскольку обонятельные нервные клетки носа расположены недалеко от рта, сильное возбуждающее действие оказывает запах дыхания, рта и окружающей его кожи, особенно в сочетании с очень индивидуальным вкусом губ и языка. При эротических поцелуях рот в рот, вы касаетесь, воспринимаете вкус и запах представителя противоположного пола; такая близость аналогична совокуплению. Эротический поцелуй может быть легким и переменчивым, как порхающая бабочка, или глубоким и продолжительным, как прославленный «французский поцелуй», который предпочитают молодые люди Пай де Мон в Бретани, где любовники исследуют языком рот партнера иногда часами подряд. Глубокий поцелуй — это обычно первый явный эротический акт двух любовников, который часто приводит к другим формам прикосновений, к ласкам, в зависимости от степени близости и настроения.

Опытные любовники, которые хотят возбудить своего напарника (напарницу) и доставить ему (ей) удовольствие, могут получить исчерпывающую информацию на эту тему: современным сексологам известны все эрогенные зоны, а древние даосы составили схемы расположения различных «точек любви» на теле. По сути, любая часть тела может быть эрогенной зоной. Легкое поглаживание задней поверхности шеи, поцелуй в шею, введение жесткого языка в ушное отверстие, покусывание мочки уха — все это может привести партнера в состояние крайнего возбуждения. К числу других эрогенных зон относятся подмышки, внутренняя поверхность локтей, бедер и коленей, нижняя часть спины и, конечно, область гениталий. Некоторые «точки любви», установленные древними даосами, совпадают с эрогенными зонами, другие — нет. Чувствительность общепризнанных эрогенных зон у всех людей разная, есть люди, у которых на определенных участках тела она вообще отсутствует. У некоторых женщин грудные железы настолько чувствительны, что, если их ласкать, это может вызвать у женщины оргазм. Других женщин подобные ласки могут вообще не возбуждать. В зонах, которые в целом считаются менее эрогенными, чем груди, реакция может быть еще более непредсказуемой. Но у большинства людей эрогенные зоны эротически чувствительны. Заботливый любовник сначала исследует эти области в процессе любовной игры, чтобы найти наиболее эффективный способ возбудить своего партнера и доставить ему удовольствие. Обычно чувствительность к эротическим ласкам возрастает в направлении от кончиков пальцев рук и ног к туловищу и от периферической части туловища к середине. Начиная ласки с периферических частей тела партнера

и постепенно приближаясь к более чувствительным областям, легко можно достичь высшей точки возбуждения.

Во время любовной игры поцелуи естественным образом сливаются с ласками. За редким исключением, хороший любовник начинает с половых органов партнера, часто — с груди. В том, что любовная игра получается какой-то неуклюжей, как правило, виноват неопытный или невнимательный любовник (обычно мужчина). Ему достаточно грубо стиснуть грудь женщины или ее ягодицы, и он уже готов вводить в нее член и извергать семя. Подобный стиль способен погасить пыл многих женщин. Зажигают их, по меньшей мере вначале, мягкие и нежные ласки. Энергичная, решительная любовная игра уместна, когда партнер уже хорошо стимулирован. Большинство мужчин больше возбуждает любовная игра, которая щекочет и дразнит. И не следует забывать, что вид, голос и запах возбужденного партнера часто являются сильным средством, усиливающим половое чувство.

Большинство женщин сильно возбуждаются, когда мужчина ласкает и целует их грудь. Существует прочная нервная связь между женскими губами и грудью, а также между грудью и внешними половыми органами. Поэтому при поцелуях в губы у женщины часто поднимаются соски, а когда партнер ласкает ее грудь, у нее напрягается клитор и выделяется влагалищная жидкость. Поэтому умелые поцелуи — хорошее начало восхитительного путешествия «вниз». У некоторых страстных женщин заставить подняться их соски могут более психологические реакции. Но большинство возбуждаются при сочетании психологических факторов и физической любовной игры, затрагивающей ее грудь.

Поэтому хороший любовник после ласк и поцелуев лица, шеи и плеч должен переходить к груди любимой. Если он вкладывает в такую любовную игру нежную страсть, это очень возбуждает его партнершу. Большинству женщин доставляет удовольствие, когда мужчина захватывает руками и приподнимает их грудные железы, легонько поглаживает вокруг сосков, осторожно и ритмично сжимая их. Им нравится, чтобы целовали их грудь и ритмично и игриво лизали ее кончиком языка. Нижняя поверхность языка у человека гладкая, как поверхность губ, верхняя — шершавая. Мужчина может разнообразить ощущения женщины, используя поочередно гладкую и шершавую стороны. Только после такого изысканного вступления можно переходить к участкам тела, расположенным ниже, — ягодицам, паху, промежности, влагалищу и клитору.

Любовная игра естественным образом переходит на область гениталий. Ласки внешних половых органов партнера рукой, губами или другими частями тела — самая страстная и интимная форма эротической связи между любов-

никами без совершения полового акта. Она может на этом и окончиться, чтобы быть повторенной через некоторое время; она может привести к оргазму и, наконец, она может окончиться соитием. Лаская внешние половые органы партнера, можно использовать самые разные приемы: поглаживание, надавливание, растирание, вибрирование, щекотание, легкие удары, поцелуи, кусывание, лизание, сосание.

Все это можно делать с разным давлением, скоростью и в разном ритме. Есть люди, которым доставляют удовольствие непрерывные, неослабевающие ласки, другие предпочитают поддразнивание с постоянными остановками и возобновлением ласк. Поскольку ткани всех этих органов отличаются нежностью и чувствительностью, начинать их ласки лучше с медленных, легких прикосновений. Затем можно переходить к более активным, быстрым, усиленным ласкам. Такое постепенное наращивание подготавливает участников не только эмоционально, но и физически: кроме прочего, оно способствует смазке половых органов, без которой решительные, страстные действия были бы не только неприятными, но и болезненными. Для разных участков тазовой области применяют разные приемы. Для внутренней поверхности бедер и паха больше подходят нежные поцелуи. Область Красного Грота и лобковое возвышение женщины охотно отзываются на легкое массирование рукой. Мясистые ягодицы могут выдержать более грубые ласки — растирание, сжатие и легкое похлопывание. Сильно возбуждает поглаживание ягодиц с заходом время от времени в область промежности. Орально-генитальная любовная игра может варьировать в самых широких пределах — от легких поцелуев наружных половых органов партнера до использования рта и языка в качестве половых органов в условном совокуплении. Некоторые находят такой способ очень возбуждающим, тогда как другие его не приемлют.

Одной из самых чувствительных эротических зон, которой очень часто пренебрегают, является промежность, место, где находится пучок половых нервных окончаний. Оно соответствует акупунктурной точке *Хуэй Инь*, работа над которой стимулирует эрекцию у мужчин и возникновение желания у женщин. Легкие ласки промежности пальцами или кончиком языка очень возбуждают.

Многие считают анус исключительно экскреторным органом. На самом деле он связан с половыми нервами, некоторые из которых сильно возбуждаются, если ласкать — очень хорошо вымытый — анус. У французов для описания надавливания на анус пальцем существует специальный термин, а лизание и проникновение в него кончиком языка они называют *feuille de rose* (лепесток розы).

Когда любовники ласкают и целуют гениталии друг друга, это неизбежно приводит к выделению соответствующих секретов, что служит естественной подготовкой к половому акту. Смазывая половые органы, эти секреты облегчают половой акт. Кроме того, они способствуют привлечению противоположного пола и сильно возбуждают партнеров. Древние даосы считали обильную смазку крайне важной для наслаждения сексом. То же самое утверждают современные сексологи, предлагающие при крайней необходимости заменять ее слюной или искусственными смазывающими веществами. Но, как и в вопросах питания, естественные составляющие всегда лучше.

С научной точки зрения, выделения половых органов сходны со слюной. На тщательно вымытых половых органах меньше бактерий, чем во рту. Выделения половых органов возбужденного мужчины представляют собой прозрачную скользкую жидкость, которая сочится из отверстия пениса. Ее вырабатывают две железы размером с горошину, расположенные непосредственно под простатой, и несколько более мелких желез, находящихся в мочеиспускательном канале. Эти выделения не являются спермой, хотя, если мужчина сильно возбужден, она может содержаться в них в небольшом количестве. У женщин подобная жидкость вырабатывается преддверными железами, которые расположены вокруг отверстия влагалища. При половом возбуждении стенки влагалища тоже «покрываются испариной», которая временами может быть весьма обильной. Сперма, извергаемая мужчиной во время оргазма, образуется в яичках и предстательной железе. Эта липкая молочно-белая жидкость под действием воздуха становится более жидкой. По данным сексологов, у некоторых женщин выделяется жидкость при глубоком маточном оргазме. Эта прозрачная жидкость не выполняет никаких биологических функций и лишь служит для усиления сексуального удовольствия.

Ласки Лунного Грота

Поцелуев и ласк возлюбленного для женщины бывает обычно достаточно, чтобы возбудить ее настолько, чтобы ее Лунный Грот был смазан, а клитор поднят. Ее партнер легко может ускорить процесс, если, лаская ее бедра и ягодицы, будет время от времени делать быстрые вылазки в область влагалища. Клитор очень чувствителен к прикосновениям. Следует ласкать его ствол, а не чувствительный кончик; некоторым женщинам бывает достаточно самых легких прикосновений, чтобы поднялся кончик клитора, и слишком настойчивые ласки в этой области могут быть ей неприятны. Следующий участок — внутренние половые губы, у входа во влагалище. Попеременно лаская клитор и



Рис. 12.2

влагалище, сначала совсем легко, потом со средним усилием, мужчина может резко увеличить удовольствие, получаемое его партнершей. Проводя средним и указательным пальцами вдоль малых губ, а затем вокруг отверстия влагалища, он стимулирует более обильное выделение смазки. Зачерпнув пальцами эти выделения, он может натереть ими ствол клитора и, если женщина при этом широко разводит бедра, это классическое доказательство того, что она благосклонно принимает подобную любовную ласку. Получив этот сигнал, партнер может глубже проникнуть пальцами в ее Лунный Грот. Усилить ее ощущения он может, введя один-два пальца глубже, и, коснувшись Сердца Цветка, слегка его погладить.

Если цель любовной игры — достижение женщиной оргазма, мужчина может подвести ее к высшей точке, стимулируя клитор. Многие женщины при стимулировании клитора способны к многократному оргазму. Некоторые особенно страстные женщины могут переходить от оргазма к оргазму в течение довольно длительного времени. Мужчина может вызвать у женщины значительно более интенсивный маточный оргазм, лаская ее G-зону. Однако многие женщины больше ценят достигаемый во время полового акта глубокий оргазм, когда мужчине известны правильные положения и динамика. Чтобы найти G-зону, следует ввести средний и указательный пальцы в Лунный Грот на глубину примерно пяти сантиметров. Подушечками пальцев мужчина исследует канал и по реакции женщины определяет, нашел ли он зону размером с фасолину, которая после стимуляции иногда слегка выпячивается. Найдя ее, он может легко и ритмично на нее надавливать. Надавливая одновременно ладонью другой руки на лобковое возвышение женщины, мужчина увеличивает давление на эту зону.

Ласки Нефритового Стержня

Как ласкать мужские половые органы, зависит от того, собирается мужчина эякулировать или нет. Если нет, он должен либо быть знаком с техникой балансирования на грани оргазма, либо договориться с партнершей, какой сигнал будет ей подан, когда он почувствует приближение решительного момента. Опытная женщина и без сигнала чувствует, что мужчина приближается к этой грани, и быстро отступает. Но поскольку способность мужчины удержаться от эякуляции не всегда одинакова, безопаснее заранее договориться об определенных сигналах.



Рис. 12.3

Ласки Нефритового Стержня лучше всего начинать с легкого поглаживания промежности кончиками пальцев. Затем пальцы женщины мягко перемещаются назад, к основанию и передней части мошонки и то щекочут, то успокаивают ее. Поскольку мошонка — наиболее чувствительная часть тела мужчины, женщина должна поглаживать и щекотать яички очень осторожно. Щипки или сжатие этого органа — это уже не любовная игра: они могут вызвать мучительную боль, привести к травме или бессилию. Закончив ласкать яички, женские пальцы перемещаются к Нефритовому Стержню, который находится в состоянии эрекции. Крепко захватив рукой его верхнюю часть и перемещая ее к основанию, женщина делает его кожу более упругой. Это оказывает воздействие и делает более плотной налившуюся головку, которую она может растирать и стимулировать пальцами другой руки, совершая легкие, короткие движения. Нижняя поверхность эрегированного Стержня чув-

ствительнее верхней, но еще более чувствительна головка и поясок вокруг ее основания. Наиболее чувствительной частью мужского члена является треугольная уздечка с нижней стороны пояса.

Если выделилась смазка, женщина может размазать ее кончиком пальца вокруг головки. То же самое она может сделать, используя собственную слюну. Женщина может разнообразить ласки, водя руку вверх-вниз по стволу пениса, но это следует делать осторожно, чтобы не заставить мужчину эякулировать, если он не собирался этого делать. То прекращая, то возобновляя ласки, женщина помогает мужчине задержать эякуляцию или избежать ее, одновременно доставляя ему огромное удовольствие и добиваясь сильного возбуждения. При желании женщина может дополнить ласки поцелуями Нефритового Стержня. Держа рукой ствол, она может попробовать поцеловать головку.

Любовные игры

Весенняя бабочка (рис. 12.4)

В этой любовной игре кисточка — весенняя бабочка, а обнаженное тело пассивного партнера — ковер из цветов, покрывающий холмы и долины. Партнер должен полностью расслабиться и закрыть глаза. Тихонько, подобно легкокрылой бабочке, касайтесь эластичным кончиком кисточки тела партнера — то здесь, то там, в самых разных местах. Сначала кончик кисточки мягко задевает ладони и ступни, потом перемещается выше по рукам и ногам, по остальным частям тела. «Мастер своего дела» сконцентрируется на таких чувстви-

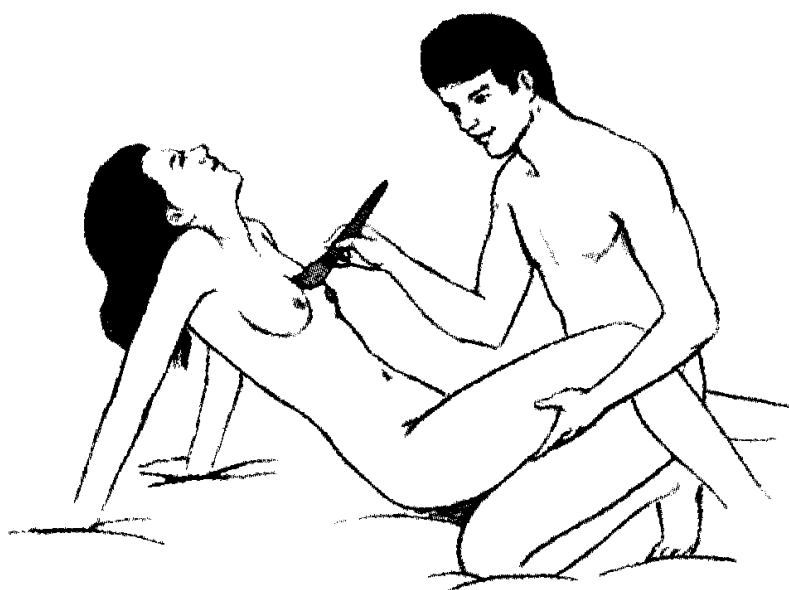


Рис. 12.4

тельных участках, как кончики пальцев, ладони, внутренние поверхности локтей, подмышки, подошвы ног, места между пальцами, под коленями и особенно внутренние поверхности бедер. Далее последуют различные части лица, включая губы. Потом ниже — от шеи до груди, до поля цвета киновари и паха. Для лежащего с закрытыми глазами партнера прикосновения бабочки восхитительны, особенно если он не знает, на какое место опустится бабочка в следующий раз. Едва уловимые электрические судороги, пробегающие по коже, подобны призыву к более решительным ласкам. «Мастер своего дела» не должен откликаться на этот призыв, пока увлажненный грунт не будет окончательно подготовлен. На этом, самом остром этапе, погрузите кончик кисточки в слегка ароматизированное масло. Лаская женщину, уделите особое внимание околососковым кружкам: бабочка порхает вокруг сосков, проносясь между грудными железами. Затем разведите ее ноги, и пусть бабочка порхает между ее промежностью и влагалищем. После этого начинайте проводить кончиком кисточки по клитору, сначала снизу вверх, потом по кругу. Лаская мужчину, проводите кончиком щетки по его промежности и мошонке, по открытой части головки пениса. Включившись в эту игру, вы можете подарить своему любимому чудесный, незабываемый час. Женщина с длинными ресницами может превратить их в весеннюю бабочку. Мужчина для тех же целей может использовать свои усы. Однако, если пытаться покрыть всю территорию, подобные маневры могут оказаться слишком утомительными.

Попытка раздражить павлина (рис. 12.5).

Эта игра была изобретена сотни лет назад, когда перьями павлина отмечались особо угодные императору услуги. Аристократ, оказывавший всякого рода важные услуги, лаская женщину, использовал павлинье перо. В наши дни любой



Рис. 12.5

партнер, мужчина или женщина, может воспользоваться павлиньим пером для тех же целей. Для этого подходят также перья страусов, фазанов, аистов и даже кур. Следует отметить, что, используя перо, невозможно варьировать давление в столь же широких пределах, как при использовании кисти.

Ноги паука (рис. 12.6).

Во французской любовной игре «*pattes d'araignee*» кончики и подушечки пальцев играют на волосяном покрове партнера, время от времени касаясь кожи самым легким из возможных прикосновений. Как и весенняя бабочка, паук может перемещаться по всему телу.

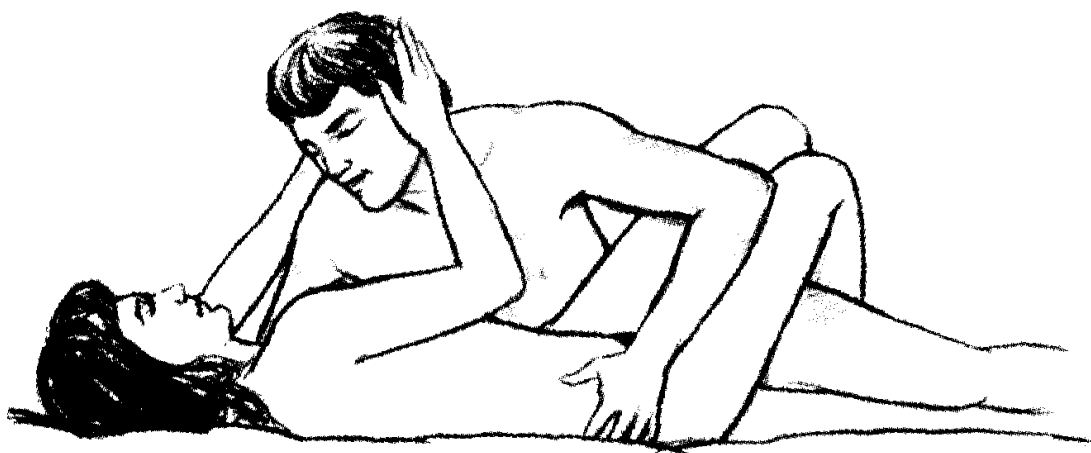


Рис. 12.6

Подразнивание с помощью шелка (рис. 12.7).

Для этой любовной игры лучше всего воспользоваться шелковым шарфом или просто куском натурального шелка. Подойдет и мягкая ацетатная ткань. Не следует использовать нейлон, так как он слишком жесткий.

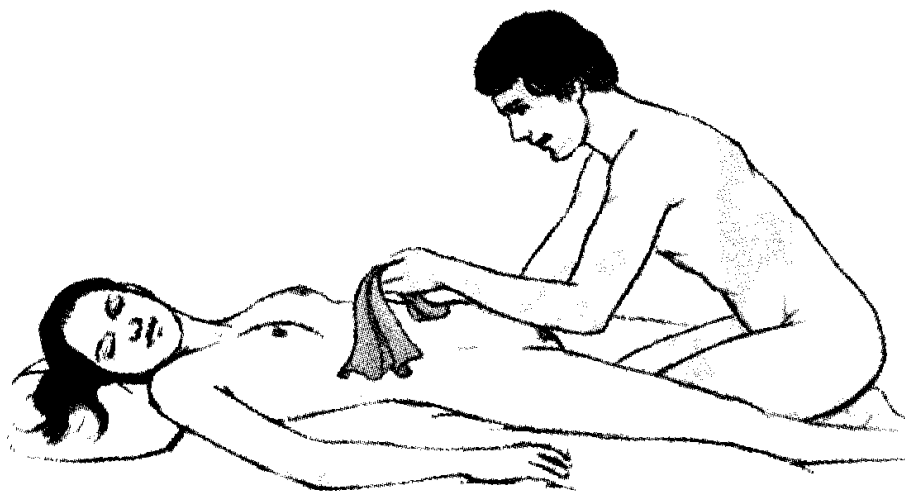


Рис. 12.7

Слегка смяв шарф, ласкайте с его помощью различные участки тела своего партнера. Шелк дает богатые, роскошные ощущения, которые совсем не похожи на ощущения от прикосновений кончика щетки или пера.

Целование-обнюхивание (рис. 12.8).

Поцелуй с обнюхиванием используется в полной степени тогда, когда кожа вашего партнера слегка ароматизирована измельченным жасмином или туберозой, или если его тело имеет собственный сексуальный запах. Сначала вдыхайте и нюхайте дыхание вашего любимого (любимой). Начав тыкаться

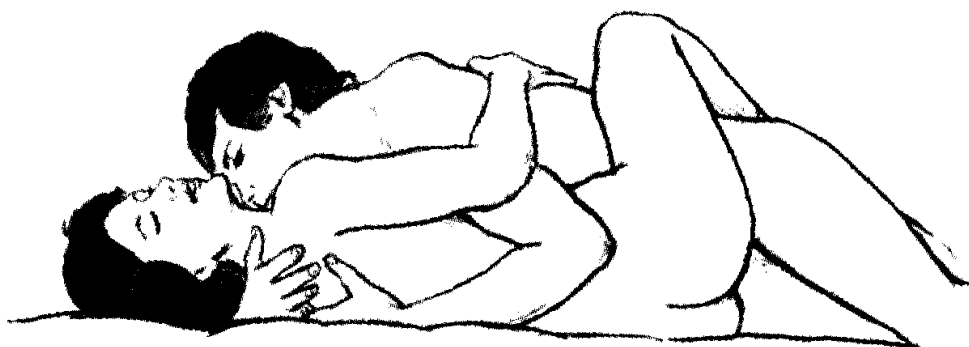


Рис. 12.8

носом в его щеку, веки и шею, продолжайте странствование по всему телу, поднимаясь на вершины и спускаясь в долины. Естественный запах возбужденных гениталий любимого человека очень усиливает половое чувство.

Скольжение языком (рис. 12.9).

Эта игра может начаться — и вполне естественно начинается — с «бродячих» поцелуев. Язык постоянно касается кожи партнера, то слегка щекоча

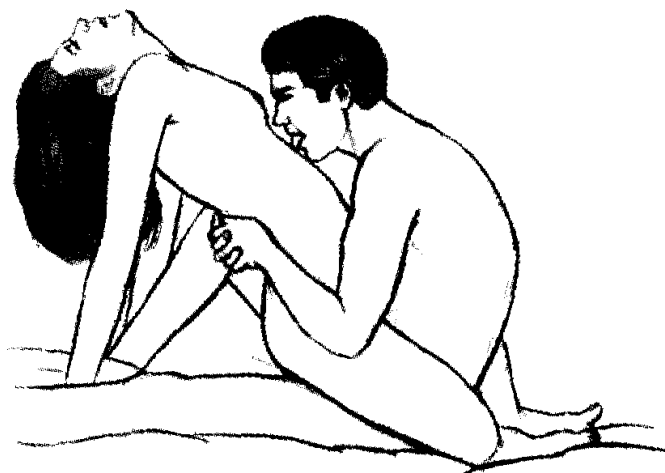


Рис. 12.9

ее самым кончиком, то растирая своей шероховатой поверхностью. Сначала больше внимания следует уделить ушной ямке, нижней части подбородка, а также ладоням и подошвам ног. Затем переходите к пупку, груди и соскам, боковым поверхностям бедер и промежности. Столь активное использование языка истощит все ваши запасы слюны. Чередуйте «скольжение языком» с «целованием-обнюхиванием».

Девять основных точек любви



Рис. 12.10. Девять основных точек любви

Промежность:

Хуэй Инь (сексуальный перекресток), одна из важнейших точек любви, находится в самом центре промежности, чуть ниже поверхности кожи. В акупунктуре она играет большую роль при лечении болей в пенисе, вагинитов, нарушений менструального цикла и выпадения матки. Для того чтобы в процессе любовной игры вызвать сексуальное возбуждение, можно погладить это место, потом в течение 4 секунд надавливать на точку Хуэй Инь, затем отпустить, надавить опять, и так 40 раз в течение 5 минут. Это один из двух известных центров эрекции у мужчин.

Поле Цвета Киновари

От пупка и до лонного сочленения (перед лобковой костью, сразу над гениталиями) проходит линия семи точек любви. Определить их приблизительное расположение можно, разделив расстояние между пупком и лонным сочленением на пять частей, каждая длиной чуть больше дюйма. Сам пупок тоже является точкой любви. На расстоянии одного участка под пупком находится следующая точка любви — *Инь Цзяо* (сексуальное соединение). На половину участка ниже ее расположена *Цзи Хай* (морские ворота), основная точка любви рядом с Полем Цвета Киновари. На половину участка под ней — *Ши Мэнь* (каменные ворота). Под ней, в нижней части каждого из трех последующих участков, находятся соответственно точки *Гуэнь Юянь* (проход первенства), *Чжун Ци* (крайняя средняя) и *Цюй Гу*, лобковая кость. Эти семь точек любви на передней средней линии тесно связаны с сексуальным здоровьем и сексуальным желанием. Во время любовной игры следует поглаживать и слегка надавливать ладонью или пальцами на все эти точки. Их нужно слегка растирать — никогда не прилагая усилий — кончиками или подушечками пальцев. После 3—5-секундного надавливания отпустите, затем надавите опять. Передвигаясь от пупка к области лобка и в течение некоторого времени воздействуя на каждую из точек, можно значительно увеличить степень возбуждения. Вместо пальцев можно с силой нажимать кончиком языка.

Грудь:

Точки любви на женской груди можно использовать как для кратковременного возбуждения, так и для его продления. Каждый сосок содержит точку любви. На груди, на уровне сосков, находится еще одна такая точка, которую иногда называют Средним Полем Цвета Киновари. Примерно на три сантиметра выше каждого из сосков, смещенные в сторону плеч, расположены еще две точки любви. По одной точке любви находится у основания каждой груди. На все эти точки, кроме точки на груди, следует легко надавливать пальцами и поглаживать ладонью руки.

Пах:

Примерно на шесть сантиметров ниже сгиба между животом и бедрами находятся две точки любви. Прикосновение к ним, легкое надавливание и поглаживание вдоль паха кончиками пальцев может способствовать излечению от фригидности и импотенции.

Верхняя часть спины:

Здесь находятся четыре пары точек любви, которые можно стимулировать для повышения сексуальной энергии. Чтобы определить, где они расположены, представьте себе две параллельные линии, проходящие с каждой стороны позвоночника, одна на расстоянии примерно четырех-пяти сантиметров, вторая на расстоянии примерно восьми-девяяти сантиметров от него. Верхние точки этих линий соответствуют нижнему и второму грудным позвонкам, нижние — нижнему концу пятого грудного позвонка. Надавливайте кончиками пальцев на каждую из этих точек по несколько секунд, затем отпустите и переходите к следующей точке. Такой акупрессурный маршрут следует пройти несколько раз.

Нижняя часть спины:

Непосредственно под вторым поясничным позвонком, прямо на позвоночнике чуть ниже задней линии талии, находится точка *Мин Мэнь* (Врата Жизни), важная точка для сексуальной энергии и второй центр эрекции у мужчин. Сильное надавливание этой точки любви кончиками пальцев дает хорошие результаты. На том же уровне, что и эта точка, с обеих сторон позвоночника расположено еще по две точки любви на расстоянии около четырех и восьми сантиметров от позвоночника. На них следует надавливать одновременно с Вратами Жизни.

Крестцово-копчиковая область:

С силой надавливайте кончиками пальцев на восемь точек любви, расположенных на крестце в виде узкой буквы V. Девятая точка находится на кончике копчика.

Бедра и ноги:

На передней поверхности каждого бедра, примерно посередине между коленной чашечкой и пахом, находятся две точки любви. Примерно на пять сантиметров выше коленной чашечки на выступе мышц находится еще одна точка, слегка заглубленная внутрь. Эти точки следует нажимать большим пальцем, прилагая достаточное усилие.

Нижние части ног:

Наиболее важной точкой любви на нижней части ноги является точка *Нань Уинь Цзяо* (соединение трех *Инь*), которая находится на внутренней поверхности голени, примерно на восемь сантиметров выше верхушки средней части лодыжки, за большеберцовой костью. Надавливание этой точки может способствовать излечению фригидности, импотенции и преждевременной эякуляции.

Эротический массаж

Одной из самых чувственных составляющих любовной игры является эротический массаж. Китайский массаж, родившийся более трех тысяч лет назад, предназначен не столько для мышц, сколько для меридианов Ци и центральной нервной системы, которая контролирует как тело, так и ум. Эта древняя классическая терапия, специально приспособленная для определенных участков тела любимого человека, может усилить желание самым замечательным образом.



Рис. 12.11

Поскольку массаж представляет собой разновидность невербального общения, между двумя людьми благодаря тесному контакту рук и тела взаимопонимание устанавливается без слов. При выполнении эротического массажа предпочтительно, чтобы партнеры были обнаженными или почти обнаженными, чтобы облегчить обмен жизненной силой и сексуальной энергией непосредственно через кожу. При этом можно касаться любых частей тела, за исключением гениталий. Большинство участков можно массировать основательно, кроме тех, которым довольно легко нанести травму (например, живот, женская грудь), здесь больше подходит нежное поглаживание. Партнер, которому делают массаж, должен лежать на коврик, на узком столе, кушетке или на кровати с очень жестким матрасом.

Массаж можно делать без смазки или, при желании, с душистой водой или маслом. Хорошей самодельной смазкой служит смесь, состоящая из двух частей соевого масла и одной части кунжутного с небольшим количеством ароматической эссенции типа лаванды, ромашки, розы, сандалового дерева или артаботриса душистого. Кунжутное масло очень хорошо для кожи; артаботрис, тропический азиатский цветок, считается средством, усиливающим половое чувство, и хорошо влияет на кровяное давление. Все эти масла можно при-

обрести в китайских магазинах; ароматические эссенции продаются в магазинах здоровой пищи и аптеках.

Эротический массаж можно выполнять для всего тела, начиная с пальцев рук и ног и постепенно перемещаясь по конечностям, переходить к туловищу. Это занимает не меньше часа. Партнеры могут предпочесть сокращенный вариант, уделив основное внимание туловищу и бедрам и затратив на весь массаж не больше двадцати минут. Тот, кого массируют, должен расслабиться, закрыть глаза, дышать медленно и глубоко с помощью диафрагмы. Используемые техники могут быть самыми разными, включая поглаживание (медленные, ритмические поглаживания), поколачивание (похлопывание, нанесение ударов), разминание (сдавливание, «замешивание»), растирание, пощипывание, надавливание, боксирование, тряску и вибрации, создаваемые подушечками пальцев, пальцами, ладонями, ребрами ладоней, кулаками, подошвами ног и локтями.

Три фонтана

Небесный Фонтан

Во время этой любовной игры, в которую можно играть, когда вы обмениваетесь глубокими поцелуями, партнеры стимулируют выделение слюны друг у друга и пьют ее как эликсир. Целуя партнера, ласкайте своим языком его

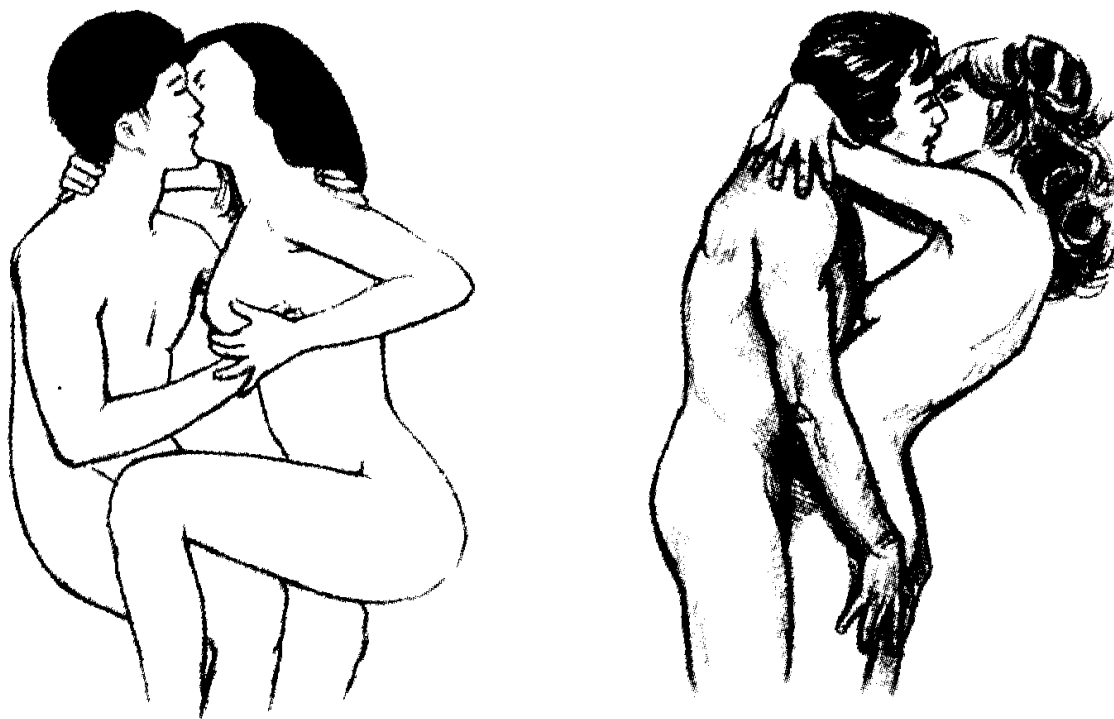


Рис. 12.12

язык. Кончиком языка щекочите его верхнее нёбо поближе к коренным зубам, где расположены каналы слюнных желез; проводите по дну полости рта, вдоль внутренней поверхности зубов и особенно у основания языка, где также имеется множество каналов слюнных желез. Стимулирование с помощью языка приводит к обильному выделению слюны из Небесных Фонтанов обоих партнеров. Древние сексологи считали слюну сексуальным эликсиром; современные ученые утверждают, что она содержит половой гормон и вещества, называемые полухимикатами, вкус которых очень привлекает противоположный пол. Пейте эликсир из этого *источника*.

Двойной Фонтан

Во время любовных ласк женскую грудь целуют всегда, и если при этом мужчина делает вид, что питается ее грудью, как будто он грудной ребенок, это доставляет женщине огромное удовольствие. Сосите соски без усилий, время от времени касаясь их кончиком языка. Одновременно рукой «выдавливайте из груди молоко». Если ваша партнерша не кормящая мать, «молоко» будет воображаемым, но даже сухое «кормление» доставляет большое удовольствие.

Нефритовый Фонтан



Рис. 12.13

С точки зрения сексуальной алхимии, утоление жажды непосредственно из Нефритового Фонтана — это серьезный поиск жизненно важных питательных веществ. Если относиться к нему как к современной любовной игре, этот процесс — удивительное переживание для женщины. Это не то же самое, что орально-генитальная игра, когда партнер целует влагалище, сюда входит более сложный процесс извлечения из фонтана Нефритовой Эссенции. Ощущения мужчины в этой игре можно сравнить с ощущени-

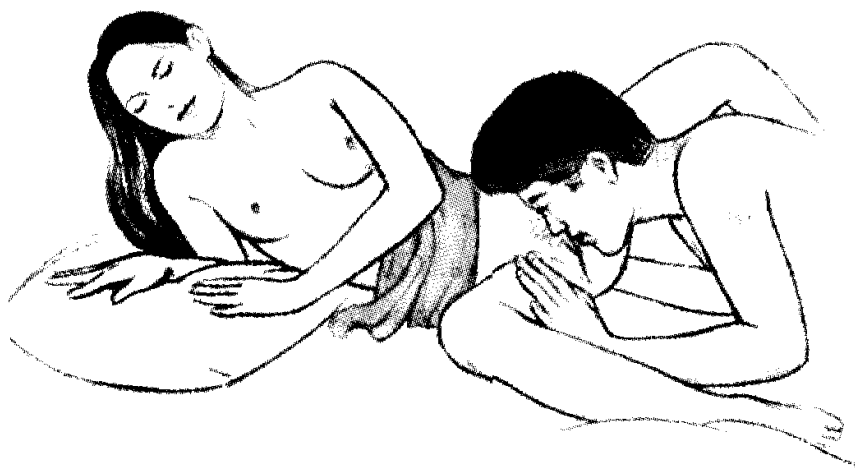


Рис. 12.14

ями, которые он испытывает, когда ест свежерезанный гранат или «персик бессмертия». Ощущения женщины описать невозможно.

Игра требует прежде всего полной чистоты. Женщина ложится на спину, сгибает ноги в коленях и широко разводит бедра; она может также сесть в кресло, перекинув ноги через подлокотники. Мужчина становится на колени лицом к ней. (Как вариант, оба партнера могут лечь на бок или один на другого. Обе эти позы хороши как для данной игры, так для ее сочетания с игрой на Флейте. Это любимая игра французов в шестьдесят—девятнадцать (часто называемая 69.) Мужчина целует мою Венеру, затем пальцами приоткрывает наружные половые губы женщины и целует ее внутренние губы. Он может ласкать языком внутренние губы, которые уже успели налиться кровью. Если представить, что влагалище — это борта лодки, то мочеиспускательный канал, отверстие влагалища и четыре преддверных железы находятся на дне этой лодки. Проводите языком вверх и вниз по дну лодки. Засовывайте язык во влагалище и вытаскивайте его, ритмично повторяя эти движения. Язык, лаская, постепенно перемещается в область клитора. Поцелуйте маленький сосочек. Очень осторожно сосите его, щекочите кончиком языка, как бабочка своими крыльями. Шероховатой поверхностью языка, снизу вверх, вылизывайте основание ствола клитора. Ласкайте поочередно клитор и влагалище, больше уделяя внимание тем движениям, которые вызывают больше всего энтузиазма у вашей партнерши. Эта игра неизбежно вызывает переполнение Нефритового Фонтана эссенцией, поступающей из преддверных желез и стенок Красного Грота. Кроме того, в процессе игры могут родиться необычные звуки.

Игра на Флейте

Как и Нефритовый Фонтан, эта игра требует тщательной личной гигиены, а также большой деликатности. Некоторым женщинам она нравится, другие ее не любят, обычно потому, что она включает риск: может вызывать рвотный рефлекс и неизбежное проглатывание спермы, если мужчина не может или не хочет балансировать на грани оргазма. Однако некоторая практика и сотрудничество легко делают этот процесс управляемым. Остальное — дело вкуса каждого.

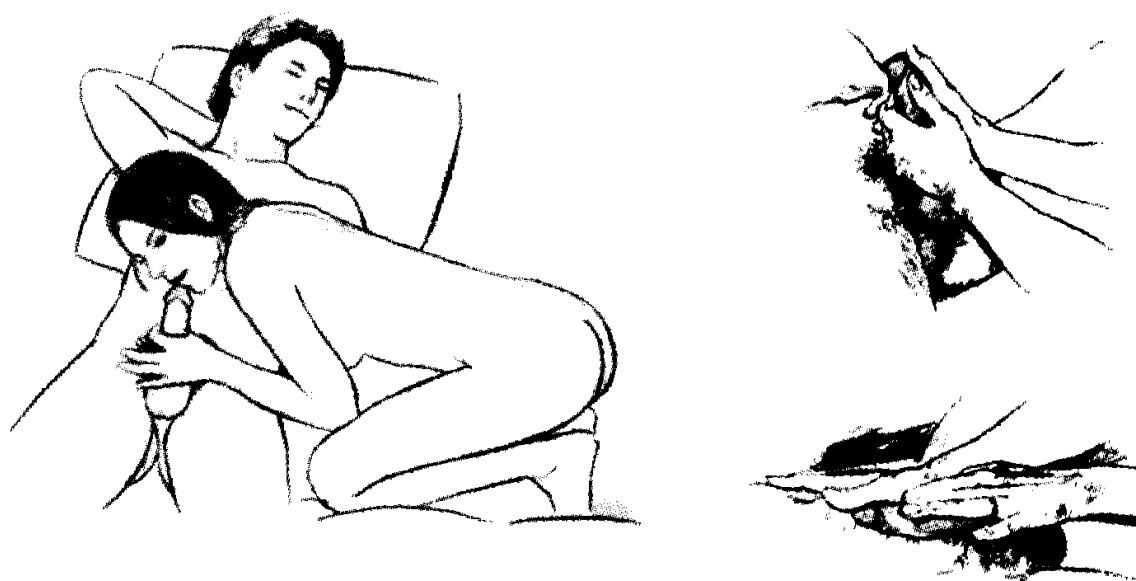


Рис. 12.15

Игру лучше начинать с поцелуев промежности и мошонки мужчины. После этого переходите к *Игре на Флейте*. Крепко держа одной рукой основание Нефритовой Флейты, чтобы она стояла вертикально, женщина может контролировать ситуацию. Несколько раз легонько поцелуйте головку, затем подержите ее во рту, охватив поясок губами. Лижите головку, особенно крошечное отверстие мочеиспускательного канала, кончиком языка. После этого, сложив губы в виде тугий буквы «О», представьте, что это вход в ваш Грот. Перемещайте рот вверх-вниз, или пусть ваш партнер перемещает в нем Флейту. При этом ваши пальцы играют на его промежности и мошонке. Помните, что самой чувствительной частью является верхняя треть Флейты.

Многим мужчинам, больше из-за получаемого психологического удовольствия, чем физического, нравится, когда их партнерши вводят их Флейту глубоко в свое горло. Когда кончик Флейты касается горла женщины, он есте-

ственным образом активизирует ее рвотный рефлекс, что не слишком приятно. Постепенно увеличивая глубину проникновения, женщина может легко приспособиться к вторжению, если это то, чего она хочет. Игра на Флейте, особенно при глубоком проникновении, может вызвать у мужчины эякуляцию в рот партнерши. Некоторые женщины с жадностью проглатывают эликсир, который, по утверждениям ученых, чист и безвреден, а по утверждению древних — полезен. Другие женщины не хотят этого делать. Если партнер такой женщины извергает семя, она может подержать его во рту, а затем выплюнуть. Или, еще лучше, она может договориться с ним заранее, чтобы он подал сигнал, когда почувствует приближение этого момента.

ГЛАВА XIII

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Эта книга по сексуальной рефлексологии, на самом деле, книга об энергии, которая является самым главным и мощным видом энергии человека — сексуальной. Если бы не было сексуальной энергии, никто из нас не появился бы на свет. Некому было бы читать эту книгу, и некому ее писать. Сексуальная энергия, основное единение сил Инь и Ян, движущее Вселенную, и тем не менее, большинство людей относятся к ней без должного понимания. Она приносит экстаз и глубокое удовлетворение, но может стать причиной сильной боли и душевных страданий из-за отсутствия необходимых знаний. Она может помогать нашим телам, а может стать причиной тоски, смущения и болезней.

Изучение сексуальной рефлексологии, возможно, поможет понять сексуальную энергию совершенно по-новому и на другом уровне... Но куда идти дальше? Что делать теперь? Ничего! Это — Путь. Это — Дао. Сейчас может показаться странным, но когда вы начнете придерживаться концепций и практик, изложенных в этой книге, это обретет для вас смысл. Вы обнаружите, что Не-Делание или Делание Ничего (Даосы называют это «Ву Вэй»), которое можно перевести как «действия без приложения усилий», или «правильное действие», или просто «следование в потоке». Правильное действие (Ву Вэй) — значит освободиться от своей воли, которая является действием с вашей стороны. Когда вы ее отпустите, сексуальная энергия (Ци) потечет через вас, и наконец, практикуя формулы (правильное действие), вы соединитесь с этой энергией и станете едины с ней. Это и есть Дао. Изложенную в этой книге информацию можно изучить и понять умом, но только тогда, когда эти концепции станут жить в ваших телах, вы поймете это по-настоящему.

Согласно Дао, существуют три пути Просветления. Первый — путь молитвы и отправления церковных обрядов; он позволяет достичь Просветления, но вы не знаете, когда это произойдет, почему и как. Второй путь — усердной

работы и служения, но опять-таки у вас не будет ответа на вопросы, когда, почему и как. Третий путь — это Путь Дао, путь знания и мудрости. Вы знаете, когда, почему и как, потому что это алхимический процесс на молекулярном уровне, работающий с высшей формой энергии вашего тела (сексуальной энергией), и, практикуя, вы начинаете понимать это. Вы будете знать, когда следует быть жестким, а когда — мягким. Это и есть мудрость, это и есть Дао.

Мы благодарим вас за внимание и за то, что не пожалели времени на чтение этой книги. Мы надеемся, что собственные сексуальные переживания стали для вас чуть более понятными и что вы начали понимать путь своей сексуальности и применять новое понимание сексуальной энергии человека. Этот процесс займет много лет, это работа всей жизни. Поэтому поиграйте с этими новыми концепциями, новым отношением и пониманием, будьте снисходительны к себе. Не существует правильного или неправильного пути к соприкосновению со своей собственной сексуальной энергией. Потребуются время, терпение, юмор и любовь. Мы надеемся, что вы привнесете эти качества в свою сексуальную практику и, основываясь на предоставленной нами информации и следуя новому пути, насладитесь отношениями со своим сексуальным партнером, что принесет вам много лет спокойствия и радости.

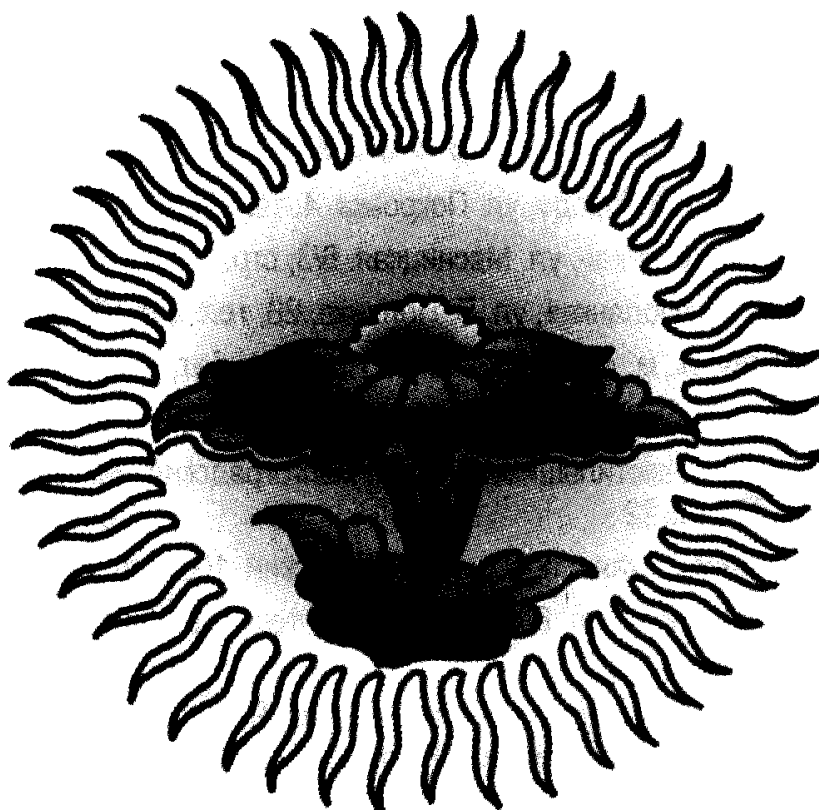


Рис. 13.1. Терпение, юмор и любовь

Мантэк Чиа, В. Ю. Вэй

СЕКСУАЛЬНАЯ РЕФЛЕКСОЛОГИЯ
Дао Любви и Секса

Перевод *Н. Шпет*
Редактор *И. Баилай*
Корректор *Т. Тимакова*
Компьютерная верстка *Ю. Куц-Жарко*

Издательство «София»
04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

ООО Издательский дом «София»
109028, Россия, Москва, ул. Воронцово поле, 15/38, стр. 9

ЛР № 1027709023759 от 22.11.02
Подписано к печати 05.10.05.
Формат 70х100/16. Усл. печ.л. 18,06.
Тираж 5000 экз. Зак. 5486

Отделы оптовой реализации издательства «СОФИЯ»:
в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15
в Москве: (095) 105-34-28, 105-35-22, 105-35-34
в Санкт-Петербурге: (812) 235-51-14

Служба «Книга — почтой»:
в России: тел.: (095) 476-32-58, e-mail: kniga@sophia.ru
в Украине: тел.: (044) 513-51-92, 01030 Киев, а/я 41,
e-mail: postbook@sophia.kiev.ua,
<http://www.sophia.kiev.ua>, <http://www.sophia.ru>
Отпечатано во ФГУП ИПК «Ульяновский Дом печати»
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14



Сексуальная рефлексология Дао Любви и Секса

★ Руководство для влюбленных ★

Мантэк Чиа и В. Ю. Вэй

Сексуальная рефлексология

Методы, представленные в данной книге, основаны на информации, изложенной в первых четырех книгах Мастера Чиа о целительной энергии любви: «Даосские секреты любви», «Исцеляющая любовь», «Совершенствование мужской сексуальной энергии» и «Даосские секреты любви для двоих».

В этой книге Мастер Чиа и В. Ю. Вэй разъясняют суть сексуальной рефлексологии, используя свои знания об акупунктурных точках и об искусстве массажа ступни. Они перенесли эти знания в сферу внутренних энергетических каналов и в область сексуальности и сопереживания, чтобы сделать свою методику максимально понятной и доступной.

Новый подход к любви для двоих

Изучение сексуальной рефлексологии поможет парам: найти скрытый потенциал сексуальной энергии; выявить физическую совместимость; определить совместимость внутренних энергий и раскрыть характер их взаимодействия. Все это позволит определить истинную суть взаимоотношений в паре.

Практические методы для влюбленных

Искусство любви, известное даосам на протяжении многих столетий, сегодня снова возрождается к жизни. Уникальные упражнения, представленные в этой книге, рассчитаны на изучение как индивидуально, так и вместе с партнером. Они помогут влюбленным освоить экстатическую акупрессуру и в полной мере познать целительную силу любви.

Что говорит вам тело о вашей сексуальности и сексуальности вашего партнера

С помощью сексуальной рефлексологии вы сможете по внешним признакам определять уровень внутренней энергии человека, а также физиологические особенности его половых органов. Оценивая внешний вид и физические возможности своего партнера, научитесь распознавать сильные и слабые его стороны, то есть скрытый потенциал своего избранника, и сами сделаете вывод о вашей сексуальной совместимости.

ISBN 5-9550-0346-0



9 785955 003467