



A tantrikus út

Vágykeltő hang, illat és íz

A szeretőddel való igazi összekapcsolódás az érzékein keresztül történhet. Az alábbiakban az érzékszervek felébresztési rítusának (lásd a 38-39. oldalt) második része következik. Miután felébresztetted a szeretőd látási és tapintási, érintési érzékeit, most a hallási, szaglási és ízező érzéseket fogod ingerelni.

Hasonlóan ahhoz, ahogy az érintési technikáknál történt, fokozni lehet a szeretőd vágyát és várákozását azzal, ha a gyakorlat előtt kendővel bekötöd a szemét. Gondoskodj róla, hogy a teljes rítust kellemes környezetben végezzétek, ahol nem zavarhatnak meg beneteket. Tudasd a szeretőddel, hogy a következő 30 percen vagy talán hosszabb időn keresztül csupán annyit kell tennie, hogy ellazul és átadja magát az általad nyújtott érzéki élménynek.

A HALLÁS FELÉBRESZTÉSE

Fektesd le a szeretődet meztelenül egy kellemesen meleg szobában - az ágyra vagy akár egy meleg plédre. Miután masszázssal, csókokkal és simogatással kedveskedtél neki, játssz le vagy produkálj különféle hangokat.

Kérd meg a szeretődet, hogy lazuljon el, és hagyja, hogy a hangok eljussanak a tudatába. Próbálj ki egy sor kellemes vagy rezonáló hangot, például a következőket:

- Dobolás hangja, amely lassan és halkán indul, majd egyre gyorsabb, hangosabb és vadabb lesz.
- A tenger morajlásáról vagy a parton megtörő hullámokról készült hangfelvétel.
- Saját lélegzeted hangja, amint mélyen beszívod a levegőt a testedbe, majd lassan és nyugodtan kiengeded.
- Madárcsicsergésről vagy a természet különböző hangjairól készült hangfelvétel.
- Saját hangod, amint a szent „om” szótagot kántálsz.
- Valamilyen klasszikus, érzéki vagy meditációs zene.
- Egy hangszer, például egy hangtál (lásd a 34. oldalt) vagy egy harang, amely hosszan rezonál. Játssz ezen a hangszeren, miközben a szeretőd körül sétálsz, hogy a szeretőd úgy érezhesse, mintha körbeölelné őt a hang.



A SZAGLÁS FELÉBRESZTÉSE

Egy perc elteltével kérd meg a szeretődöt, hogy hangolja át a tudatosságát a szaglózérkére. Különbéféle illatanyagokat húzz el az orra alatt. Kérd meg őt, hogy mindet mélyen lélegezze be, majd ki. Várj 10 lélegzetvételnyi időt minden új illat után, hogy a szeretőd mindegyiket teljesen be tudja fogadni. Az alábbiak bármelyikét kipróbálhatod:

- Füstölő, illatosított gyertyák, vagy valamilyen esszenciális olaj, például ilang-ilang, rózsza vagy jázmin.
- Friss virágok vagy gyógynövények.
- Házi készítésű sütemény vagy frissen sült kenyér.
- Frissen felvágott citrom.
- Éppen eloltott gyertya.
- Kókuszolaj, beledörzsölve a szeretőd bőrébe vagy hajába.
- A meztelen testedre felvitt cseppnyi parfüm – kérd meg a szeretődöt, fedezze fel az illat pontos helyét.

Arra is megkérheted, hogy képzeljen el különféle illatokat, például egy illatos fenyőerdőt, az óceánét, a tűzön sülő gesztenyékét, vagy egy virágoskert illatát eső után.

AZ ÍZLELÉS FELÉBRESZTÉSE

Végül, a szeretőd ízlelőbimbóit kényeztetheted erős, karakteres, markáns ízű ételek piciny falatkáival. Mondd meg a szeretődnek, hogy nem az a feladata, hogy kitalálja, milyen csemegét kínálsz neki, hanem egyszerűen csak az, hogy megtapasztalja az adott ízt a maga teljességében és gazdagságában. Az előzőekhez hasonlóan most is szánjatok kellő időt a gyakorlatra, és minden új íz között hagyjatok egy kis szünetet. Az alábbiakban felsorolt bármely ételt vagy italt kínálhatod a szeretődnek, csak a fantáziátok szab határt:

- Egy falatnyi érett és lédús őszibarack, eper vagy mangó.
- Mártsd az ujjad valamilyen alkoholos italba, és finoman, érzéken dörzsöld az italt a szeretőd nyelvére és ajkára.
- Egy darabka a lehető legfeketebb csokoládéból.
- Pici korty egy pohár testes, gyümölcsös vörösborból (akár a szádból is átadhatod a bort párod szájába).
- A szeretőd kinyújtott nyelvére csöppentett méz.



Tantrikus technika

A medence ringatása



Próbáljátok ki a szeretőddel ezt az izgató tantrikus gyakorlatot, amely segít felerősíteni az erotikus energiát. Amikor már hozzászoktatok a medence ringatásához, kipróbálhatjátok szeretkezés közben is.

VÉGEZZÉTEK EGYÜTT A RINGATÁST

1. lépés Térdeljétek le vagy álljatok egymással szemben (ha álltok, a térdeiteket tartsátok kissé behajlítva, a lábfejeitek pedig némi távolságra legyenek egymástól). Egyenes gerinccel és ellazított hassal kezdjétek el ringatni a medencéteket előre és hátra. Most ne törődjétek azzal, hogy a mozgásokat szinkronban legyen egymásával. Próbáljátok „elkülöníteni” a medencéteket oly módon, hogy amikor a ringást végzitek, testeitek többi része mozdulatlan maradjon – a lábaknak, a mellkasnak vagy a vállaknak nem szabad mozogniuk.

2. lépés Érjétek el egy természetes és ritmikus folyamatos mozgást, és amikor készen álltok rá, kezdjétek összhangba hozni a légzést a mozgással: lélegeztek be, miközben a medencéteket hátra-

felé viszitek, és lélegezzetek ki, amikor előre toljátok. Ekkor se foglalkoztatok azzal, hogy a szeretőtök éppen mit csinál – egyszerűen engedjétek magatokat élvezettel belefeledkezni a mozgás ritmusába.

3. lépés Néhány percen át tartsátok fenn ezt a légzési és mozgási mintát. Figyeljétek minden érzésre, amit a gátjánál, a nemi szerveknél vagy a medencében éreztek – például melegségérzet, amely szétárad vagy bizserget. Ha szeretnétek, most már egy további cselekvéssel kiegészíthetitek a légzési-mozgási ritmust: szorítsátok össze a szerelmi izmaitokat (lásd a 62-65. oldalt) minden hátralendülésnél, majd lazítsátok el őket minden előrelendülésnél.

4. lépés Tartsátok fenn szemkontaktust a szeretőtökkel. Amikor viszonozza a pillantásotokat, kezdjétek el szinkronba hozni a mozdulataitokat úgy, hogy mindketten egy időben lélegezzetek be és lendüljétek hátra, majd egyszerre lélegezzetek ki és lendüljétek előre. Itt ismét érjétek el egy ritmikus és folyamatos mozgást, amelyet könnyednek és természetesnek éreztek.



Ringjatok élvezettel

A medenceringatás hatására a szeretkezés még élvezetesebb és érzékibb élménynyé válik.

- A ringatás rugalmasabbá teszi a medencét, a csípőt és a keresztcsontot, így szeretkezés alatt szabadabban tudsz mozogni.
- A ringatás segít elengedni a hát és a has alsó részében lévő feszültséget, miáltal ezek a területek ellazultabbak és az erotikus érzetekre fogékonyabbak lesznek.
- Ha a szeretkezés alatt ringatod a medencédet (ahogy itt látható), azzal elősegíted, hogy a szexuális energia létrejöjjön és szétterjedjen az egész testedben.
- A ringatással a tudatosság ráirányítható a gátra, a nemi szervekre és a medencére.
- A medenceringatás ismétlődő, ritmikus mozgása elősegíti, hogy a szeretőddel a szeretkezés alatt meditatív állapotba kerüljetek.





Hátsó ölelés

A hátsó ölelés pozitúrában ellazulhatsz, és a szexuális érzeteket lassú, kényelmes tempóban fedezheted fel. Habár a férfi hátulról gyors lökő mozdulatokat végezhet, kísérletezzetek lassabb, lágyabb mozdulatokkal. Próbáljatok mozdulatlanok maradni, és egymásnak feszíteni a szerelmi izmaitokat. Felváltva hintáztassátok a medencéteket előre és hátra. Próbáljátok meg az egyidejű lassú ringatást. Még ha nagyon kívánjátok is az intenzív és gyors nemi szervi ingerlést, maradjatok a gyöngéd

megközelítésnél, és figyeljétek meg, hová juttok el általa. Ha nagyon erős ingert érzel, és közel jársz az orgazmushoz, próbáld ki a következő tantrikus technikát a vágy hosszabb fenntartása érdekében: irányítsd figyelmedet tested valamely olyan részére, amelyet általában nem tekintünk erotikus zónának, például a hasadra vagy a torkodra. Figyeld meg, hogy a vágyérzetet a nemi szerveidből fel tudod-e vinni egy ilyen testrészedbe. Ha igen, próbáld ki, hogy tovább tudod-e vinni egy újabb helyre.



A gócpont

Ez egy másik fekvő, pihentető pozíció a lassú tempójú szeretkezéshez. Ebben a helyzetben a nő könnyen elérheti teste bármely részét, mivel kezével akadály nélkül hozzáfér a csiklójához, és a lábait is szélesen szét tudja tární, ha akarja.

HÖLGYEK: Használjátok ki az alkalmat, hogy a hátatokra feküdjetek és belelazuljatok a csiklóingerlés és a pénisz által biztosított vaginamasszázs érzékiségébe. Amikor már felébredt benned a szexuális izgalom, kezdj el játszani az érzésekkel – próbáld megfeszíteni a hüvelyizmokat, majd ernyeszd el őket teljesen. Próbáld ki különféle légzés-technikákat. Fedezd fel, hogy mi az, ami felkorbácsolja, illetve mi az, ami lecsillapítja a vágyadat.

FÉRFIAK: Hagyd, hogy a szeretőd megtapasztalja a saját érzéseit ebben a pozícióban, közben élvezd testének látványát.

Szoros egyesülés

A tantrikus szexben időt fordítunk a kísérletezésre – egy pozitúrán belül már a legkisebb változtatás is csodálatos hatással járhat. A szoros egyesülés hasonló a női esszenciához (lásd a 37. oldalt), de az előbbiben a nő lábai nem a férfi lábain kívül vannak, hanem a férfi lábai közé ékelődnek.

Ez a kis különbség jelentős élvezetnövelő hatással járhat, mivel növekszik a csiklóra nehezedő nyomás, és a férfi úgy érzi, hogy a hüvely szorosabban fogja körbe a hímtagját. A nő is nagyobb valószínűséggel éri el az orgazmust – egyes nők könnyebben tapasztalják meg összezárt lábakkal az orgazmust.

HÖLGYEK: Próbáljátok ringatni a medencéteket ebben a helyzetben. Képzeljétek azt, hogy a bennetek lévő lingamot rázzátok. Ez mindkettőtöknek gyors rezgéseket nyújt, amelyek fantasztikus érzést keltenek, ugyanakkor felszabadítja a medencét is, és segít felfelé vinni az energiát a csakrák mentén (lásd a 22-23. oldalt). Ez a helyzet különösen jó a szakrális csakra megnyitásához. (Ha a medence ringatása jó érzéseket kelt bennetek, próbáljátok ki a 84-85. oldalon leírt gyakorlatot.)

FÉRFIAK: Összpontosítsatok a lingamban hullámzó csodálatos érzésekre. Lazuljatok el teljesen, amíg a szeretőtök rajtatok rázkódik és remeg.





Az elefánt helyzet

Ez egy kedves helyzet a pihentető hátsó behatolásos egyesüléshez. Míg más hátsó behatolásos pozíciók gyors lökésekre ösztönöznek, az elefánt helyzet lehetővé teszi, hogy egy lassabb, mélyebb összekapcsolódást nyújtó tantrikus módszert kövessünk. Bár itt nem tudtok egymás szemébe nézni, elmerülhettek a hangok és az érintkezés élvezetében: suttogjatok és nyögjete halkan egymásnak, és a nők élvezzék ki a jóniba szorosan illeszkedő lingam érzését.

FÉRFIAK: Próbáljátok ki különféle típusú mozgásokat ebben a pozícióban. Próbáljátok mélyre hatolni néhány lökés

erejéig, majd lebegjete a jóni sekély részében. Figyeljétek az izgalmi szintek hatását – tapasztaljátok ki, mi az, ami a gerjedelmet fokozza, és mi az, ami egy adott szinten tartja a vágyat. Ezt nagyon jó tudni, amikor megpróbáljuk késleltetni a magömlést.

Ha kedvelitek a szeretkezés alatti pozícióváltásokat, az elefánt helyzet kiválóan alkalmas az átgördülésre. Az egymás melletti helyzetben való egyesülés vagy a nő felső helyzetbe kerülése csak egyetlen átfordulást igényel. Vagy kipróbálhatjátok az átfordulást csupán önmagáért – élvezétek az áramló mozgásokat. Tekintsétek az egészet a felnőttek játékának.



A tantrikus út

A test tisztelete

A tantrikus szex mély kötődést alakíthat ki a szeretőd és közted, de ehhez először mindkettőtöknek kényelmesen kell éreznetek magatokat a testetekben. Azt talán rendben lévőnek érzed, hogy beugrasz a szeretőddel az ágyba, és a takaró alatt szeretkeztek, de annak esetleg már nem örülsz annyira, ha meztelenül kell állnod a szeretőd előtt. Ha van a testednek olyan része, amelyet nem szeretsz, esetleg elutasítasz, akkor nem lesz egyszerű feltétel nélkül átadnod magad a szeretődnek. Az alábbi rítusok éppen ezen segíthetnek: egy lassú és kellemes folyamaton keresztül gondoskodnak arról, hogy megnyílj.

Mindegyik rítus célja, hogy a szeretőd érezze, tudja, te szereted és elfogadod a testét, és hogy te is érezd, hogy a testedet szeretik és elfogadják. Bár az egyes rítusok önmagukban is elvégezhetők, hasznos, ha összefüggő sorozatként hajtjátok végre őket, hogy az utolsó, nemi szerv tisztelő rítus előtt ellazult és bensőséges állapotba kerüljete.

Felváltva vezessétek egymást végig a sorozaton. Amikor te vagy a vezető fél,

tekintsd ezt a szerepet lehetőségnek arra, hogy meditálj a szeretőd testéről és megfigyeld minden pozitív vagy negatív gondolatodat a testével kapcsolatban. Érezheted úgy, hogy el kell nyomnod a kritikus vagy kedvezőtlen véleményedet, nehogy továbbadd őket a szeretődnek. Ehelyett engedj, hogy minden gondolatod megjelenjen, majd eltűnjön. Végül eléred majd azt az állapotot, amelyben egyszerűen örömmel együtt lehetsz a szeretőddel.

1. RÍTUS: VÍZMASSZÁZS

Töltsd meg a kádát forró vízzel, és csöpents bele néhány cseppnyi jázminolajat, vagy néhány cseppet a kedvenc esszenciális olajodból. Gyűjts meg néhány gyertyát, és helyezd el őket a kádszélén.

Amikor a szeretőd a vízben fekszik, kérd meg őt, hogy csukja be a szemét, majd közöld vele, hogy meg fogod masszírozni. Masszírozás közben kérd meg, hogy tudatosságát egymás után irányítsa az alábbi négy érzékére:

- Hallás (a lágyan csordogáló és fröccsenő víz hangja).



- Szaglás (a jázmin vagy valamely más illóolaj illata).
- Tapintás (a bőrrel érintkező víz érzete).
- Látás (a gyertyafény reszketése, ahogy a lecsukott szemhéj alól érzékelhető).

Meríts egy szivacsot a fürdővízbe, tartsd kissé a szeretőd fölé, és finoman nyomd ki a szivacsban lévő vizet a nyakára, vállaira és mellére. Gyöngéden emeld ki egyik lábfejét a vízből, és a szivaccsal csurgass vizet a lábujjaira, majd a talpaira. Tedd meg ugyanezt a szeretőd kezeivel és karjaival is, a tenyereire és az alkarjára összpontosítva a figyelmet. (Ne emeld fel a lábait és a karjait, ha nem tudod teljesen megtartani a súlyukat – a masszázsnak nem ugyanaz lesz a hatása, ha a szeretődnek kell megtartania a saját lábát vagy karját.)

Folyamatosan végezd a masszázst, hogy a víz szinte megszakítás nélkül

csurogjon a bőrre. Engedd, hogy szeretőd mélyen ellazuljon. Amikor készen áll, hogy kijöjjön a kádból, burkold be őt egy jó nagy törülközővel, amellyel az egész testét be tudja takarni. Amikor már melegen beburkolózott, szánj némi időt arra, hogy csókolgatód és ölelgeted őt a gőzölgő fürdőszobában. Utána fogd meg a kezét és vezesd őt a hálószobába, amely a következő rítus helyszíné lesz.

2. RÍTUS: BARANGOLÁS A TESTEN

Álljatok a meztelen szeretőddel egy teljes testmagasságot befoglaló tükör elé úgy, hogy hátulról átöleled őt, és ő láthassa teste elülső részének tükörképét. Kérd meg a szeretődöt, hogy beszéljen a testéről oly módon, hogy jellemzi annak különböző részeit. Például: „Ezek a melleim: elég kicsik; a bal oldali nagyobb, mint a jobb.”

Kérd meg a szeretődöt, hogy jellemezze a testrészeit, de kerülje az olyan negatív szavak használatát, mint a „csúnya”, vagy az olyan negatív kifejezéseket, mint az „utálok”. Ha ezt a szeretőd nehéznek találja, kérd meg őt, tegyen



„A rítusok célja, hogy tudatosítsd a szeretődben, szereted és elfogadod őt, és hogy segíts a szeretődnek elfogadni és szeretni a saját testét.”

úgy, mintha egy festményen lévő alakot jellemezne az olyan részletekre összpontosítva, mint a szín, textúra, méret és forma, de ne értékelje azokat. A cél az, hogy a szeretőd felfüggeszse a kritikát és az ítélezést, és a pártatlan, elfogulatlan jellemzésre koncentráljon.

Miközben a szeretőd a testéről beszél, öleld át őt, és hallgasd a jellemzéseit. Miután „bebarangolta” testének elülső részét, kérd meg, hogy forduljon meg és tegye meg ugyanezt. Ezután csókolgassd végig a szeretőd testét tetőtől talpig.

3. RÍTUS: A NEMI SZERVEK TISZTELETE

Sok embernek mélyen gyökerező szégyenérzete van a nemi szerveivel kapcsolatban, a tantrában azonban a férfi és női nemi szerveket szentként tiszteljük.

Kérd meg a szeretődöt, hogy párnákon feküdjön a hátára, és tárja szét a lábait annyira, hogy láthasd a vulva vagy a pénisz hosszát, a herezacskót és a gátat. Ahelyett, hogy kinyújtánád a kezed, és megérintenéd, simogatnád és ingerelnéd szeretőd nemi szerveit,

egyszerűen csak pihentesd rajtuk a tekintetedet. Szemeiddel elmélyülten tárd fel a szeretőd nemi szerveit, megfigyelve eközben minden gondolatodat, amely elmédben megjelenik. Hagyd, hogy bármi, ami eszedbe jut – a vágytól, kíváncsiságtól és élvezettől kezdve a viszolygásig, büntudatig minden – csak megjelenjen, majd eltűnjön. Nézd a szeretőd így 10–20 percen át, majd szeretettel öleld át.

Amikor rád kerül a sor, hogy fogadd a szeretőd tekintetét, figyeld meg a gondolataidat ugyanúgy, mint ahogy akkor tetted, amikor te voltál a „néző” fél. Fogadj el minden érzést, amely megjelenik a szégyennel, a kitérüléssel vagy zavarral kapcsolatban, és várd meg, amíg ezek az érzések eltűnnek. Végül képzeld el a nemi szerveidet az élet szent forrásaként.

BEFEJEZŐ EGYESÜLÉS

Amikor befejeztétek a három lépésből álló rítust, feküdjetek kényelmesen egymás karjaiban. Ha vágytok rá, szeretkezzetek egymást teljesen elfogadva.



Sikamlós behatolás

A férfi ebben a pozitúrában időt fordíthat arra, hogy valóban szeretkezzen a nővel, a nő pedig a hátán fekvé magába fogadhat minden érzéki örömet. Amellett, hogy ez egy erősen erotikus egyesülési pozitúra, a sikamlós behatolást jónimasszázshoz (lásd a 90-91. oldalt) is lehet használni.

FÉRFIAK: Mielőtt ebben a helyzetben behatolnátok a nőbe, használjátok ki annak előnyét, hogy mindkettőtök vágyát fokozhatjátok azzal, ha a nőt a pénisz hegyével masszírozzátok. Kenjetekek kevés síkosító anyagot a nő hüvelybemenetére, majd szorosan fogjátok kezetekbe a hímtagotokat és a makkal kenjetekek szét a nő nemi szervén, mintha befesteneték őt. Az izgalmi állapot fokozódásával a makkal rajzoljátok köröket a csikló körül, egyre keményedő és gyorsuló mozgással. Amikor végül behatoltok a hüvelybe, az érzés felvillanyozó lesz. Ötlet: ha ebben a helyzetben jónimasszázst adtok a nőnek, tegyetek sok párnát a dereka alá, hogy teljesen ellazulhasson.





Lovagló ülésben

Ez az ülő pozitúra tökéletes az erotikus tantrikus kapcsolat létrehozásához, mivel bensőséges, egymással szemben vagytok, és az egymás irányába való hintázással fel tudjátok emelni a szexuális energiát a csakrákon keresztül (lásd a 48-49. oldalt). A lovagló ülésben nevű pozíciót meg lehet valósítani egy széken, a heverőn, vagy az ágy szélén.

Élvezzétek a testetekben szétáramló energia által kiváltott boldogságot. Képzeljétek el egy fényesen sütő napot a medencétekben – lássátok a napot egyre fényesebbnek, amely egyre több hőt sugároz ki magából. Képzeljétek el, hogy ez a hő szétárad a testetekben, és mindkettőtöket lángra lobbant.







Kitámasztott egyesülés

Ez a helyzet az álló egyesülés (lásd a 144. oldalt) egyszerűbb változata: megadja a függőleges pózban való szeretkezés erotikus izgalmát, de a férfinak nem kell megtartania a nő súlyát. Keressétek meg a megfelelő magasságú felületet – egy asztalt, konyhai pultot vagy fiókos komódot – és helyezkedjétek el rajta.

Használjátok ki ezt a helyzetet egy boldogságos tantrikus csók élvezetére is, miközben a férfi a nőben mozog. Lehet ez a csók lassú és puhatólódzó, vad és mohó, vagy lágy és érzéki – de csináljátok bárhogyan, teljes szívveteket vigyétek bele. Ha úgy találod, hogy elméd kezd elkalandozni, hozd vissza magadat – és a szeretődöt is – a jelen pillanatba egy másfajta csóktechnika kipróbálásával. Például szívd a szeretőd nyelvének a hegyét, harapdáljátok és szívjátok egymás ajkait, mozgassátok a nyelveteiket.

Fölül fekvő Sakti

Ebben a bensőséges egyesülésben testetek elülső része szorosan egymáshoz nyomódik. Mivel ez a pozitúra nem kínálja magát a nagy vagy gyors mozdulatokra, ezért tantrikus meditáció céljára ideális. Tegyetek fel valamilyen érzéki zenét, amit mindketten szerettek, majd irányítsátok tudatosságotokat a zenére, és hagyjátok, hogy elmélyítse a kettőtök közötti kapcsolatot. Ellenőrizzétek, hogy a testetek ellazult-e. Fokozatosan engedjétek magatokat egyre jobban ellazulni, miközben elképzelitek, hogy elmétek és testetek folyékonyvá válik és egymásba olvad.

Ha nem boldogultok ezzel a meditációval, mert nem tudtok ellazulni, próbáljátok változtatni a mozgással járó és a passzív periódusokat. Például a nő felülhet és erőteljesebb mozgásba lendülhet, majd lefeküdhét és együtt lélegezhet a férfival.



Tantrikus technika

Szerelmi izmok

Igazából összekapcsolódhattok egymással azért, hogy az egyesülés alatt megdolgoztatjátok a szerelmi izmaitokat. A medencealapi izmokként vagy latinul musculus pubococcygeusként is ismert izmok fontos szerepet játszanak a tantrikus szexben – összeszorításuk és elernyesztésük egy ősi technika, amely segít növelni a szexuális energiát a nemi szervekben.

A SZERELMI IZMOK FELFEDEZÉSE

A szerelmi izmaidat könnyen megtalálhatod – azokról az izmokról van szó, amelyeket olyankor feszítesz meg, amikor megpróbálsz visszatartani a vizeletedet, vagy amikor megpróbálsz megállítani a vizelet áramlását pisilés közben. Ezeknek az izmoknak az erősítése növelheti az erotikus érzeteket: orgazmus alatt a szerelmi izmok ritmikusan húzódnak össze, ezért minél erősebbek az izmok, annál erősebbek az érzetek is.

A szerelmi izmok megfeszítésével járó gyakorlatok mindig részét képezték a jógának és a tantrának, és ezeket épp

olyan fontosnak tekintik a férfiak, mint a nők esetében. Ha jársz jóga foglalkozásra, lehet, hogy ott már elhangzott olyan instrukció, hogy feszítsd meg a „mulabandhát” vagy a „gyökérreteszt”, hogy az energiát megőrizd a testedben. A tantrikus szexben a szerelmi izmokra irányuló gyakorlatok segítenek erősíteni a szexuális energiának a szusumnán (vagyis abban az üreges csőben, amit a csakralégzési gyakorlatok alatt vizualizáltál magadban – lásd 28-29. oldal) felfelé való keringetését. Ez a gyönyörű érzést a nemi szervekből kiterjeszti az egész testre, aminek révén lehetővé válik a teljes testre kiterjedő orgazmus.

A SZERELMI IZMOK DOLGOZTATÁSA

1. lépés Ha a szerelmi izmaidat akarod edzeni, kezd azzal, hogy lefekszel a hátadra egy kényelmes helyen. Végezd a 20. oldalon leírt légzéstudatossági gyakorlatot, hogy lecsillapítsd az elmédet és hogy a testedre tudj összpontosítani. Amikor készen állsz, lélegezz be, és szorítsd össze a szerelmi izmaidat. Próbáld elkülönítve megfeszíteni őket,



vagyis ne feszítsd meg velük együtt a farizmodat és a hasizmodat. Ez gyakorlással egyre könnyebb lesz. Miközben kifújod a levegőt, teljesen ernyeszd el az izmaidat. Közben, ha az ellazulást segíti, adj ki valamilyen hangot, például azt, hogy „aahhhhh”.

2. lépés Néhány összehúzás után tarts szünetet, hogy megfigyelhesd a testedben kialakult érzéseket. Ne aggódj, ha nem érzel sok mindent, amikor a szerelmi izmaidat gyakorlatoztatod: ha kíváncsiságból és az önelfogadás érdekében folytatod a rendszeres gyakorlást, képes leszel kifejleszteni tested ezen részének teljes potenciálját.

3. lépés (tetszőlegesen végezhető) Próbáld a szerelmi izmaidat az előzőtől eltérő testhelyzetben dolgoztatni, hogy lásd, vajon erősebb érzések keletkeznek-e ily módon. Például próbáld ki azt, hogy a hátadon fekvé behajlítod a térdeidet úgy, hogy a lábfejeid a padlón maradjanak, vagy próbáld ki egy mély guggoló helyzetet, amelyben a két sarkad a talajon van, a térdeid pedig szét vannak terpesztve. De lehet, hogy hasznosnak fogod találni azt is, ha egy kemény ülőfelületű széken ülsz.

A szerelmi izmok teljes elernyesztése

Ha rendszeresen megdolgoztatod a szerelmi izmaidat (lásd balra), akkor valószínűleg már megtanultál a lefelé irányuló ellazulások helyett a felfelé irányuló összehúzásokra összpontosítani. Tantrikus szempontból azonban az izomfeszülés feloldása nagyon fontos. Erre gondolva próbáld meg a következővel kiegészíteni a gyakorlatokat: amikor kilélegzel, lazítsd el teljesen a szerelmi izmokat, majd enyhén feszítsd meg őket (ezúttal képzelj el azt, hogy megpróbálsz kipréselni a vizeletet, nem pedig benntartani).

A szerelmi izmok elernyesztésének tökéletes elsajátításával a szexuális egyesülés alatt csodálatos érzéseket tapasztalhatsz meg. Eljuthatsz a valódi elengedés és a szeretődnek való önátadás érzéséhez. Ennek az enyhe visszafeszítésnek van egy további jutalma is – néhány nőnél elősegítheti az ejakulációt a G-pont ingerlését követően (lásd a 106-107. oldalt).