

Cuprins

Prefață	9
Introducere - Puterea plăcerii	11
Capitolul 1 - Propriul potențial erotic	17
Capitolul 2 - Întreținerea focului interior	39
Capitolul 3 - Inima, sufletul, erotismul	69
Capitolul 4 - Orgasmul: o binecuvântare	91
Capitolul 5 - Calea către orgasm.....	109
Capitolul 6 - Orgasmul întregului trup	147
Capitolul 7 - Orgasmele multiple și dincolo de ele	181
Capitolul 8 - Sfaturi pentru a fi mereu sănătoase și active erotic ..	203
Capitolul 9 - Sănătatea erotică și modalități de vindecare	247
Apendice - Boli curente și medicamente susceptibile de a diminua plăcerea erotică	271
Lista exercițiilor	275
Glosar	276

Calea către orgasm

Cum puteți descoperi drumul care conduce fără dificultăți la orgasm, de fiecare dată când doriți aceasta? Punând în practică exercițiile taoiste pe care le-ați învățat deja și folosind energia erotică de care dispuneți, puteți explora domeniul plăcerii și descoperi punctele și atingerile care vă stimulează energia



orgasmică. Dacă doriți să știți cum anume să procedați pentru a avea un orgasm, vă voi iniția într-un proces în cinci etape, cu ajutorul cărui veți putea participa la sărbătoarea orgasmică în onoarea propriului trup. Veți învăța să vă orientați corect intențiile, să vă folosiți musculatura sexuală, să acumulați energia, să cunoașteți anatomia propriei plăceri și să vă lăsați purtată de valurile orgasmice. Dacă deja reușiți să ajungeți la orgasm, acest capitol vă va ajuta să vă intensificați orgasmele și să vă cunoașteți capacitatea de a trăi plăcerea. Le sfătuiesc și pe cele care

ajung la orgasm să citească rândurile următoare, care se referă la întărirea musculaturii sexuale și explorarea anatomiei plăcerii pentru a putea expanda plăcerea trăită în timp ce faceți dragoste. Cunoscând diferite modalități de a ajunge la plăcere, veți ști mai bine cum trebuie să vă apropiați de voi însevă pentru a vă dezvolta capacitatea multiorgasmică.

INTENȚIA

În capitolul precedent am vorbit îndelung despre modul în care experiența erotică răspunde așteptărilor pe care le avem. V-am sugerat să formulați cu claritate intențiile pe care le aveți, în scopul expansiunii câmpului experiențelor orgasmice. Intenția este dorința de a avea o anumite experiență. Ea joacă un rol director esențial. Când vă „rătăciți” și descoperiți că sunteți cu vibratorul în mână, pregătită să vă oferiți plăcere, dar mintea voastră se preocupă de ceea ce ați uitat să treceți pe lista de cumpărături, vă puteți regăsi calea. Vă veți spune în acel moment: „În regulă, voi începe să-mi descopăr trupul și să-mi descopăr feminitatea”. Există o diferență subtilă, dar importantă între o intenție și un obiectiv. În general, în occident considerăm un obiectiv ca fiind un scop care trebuie atins. Dacă nu atingem acel obiectiv, înseamnă că eșuăm și vom avea o impresie proastă despre noi înșene. Formulând în mod clar o intenție, dorim să ne explorăm posibilitățile, nu să ne criticăm dacă nu am reușit să atingem ceea ce am intenționat. Intenția este considerată ca reprezentând ceea ce nu putem atinge fără un anumit efort.

Reflecțați asupra propriilor intenții și gândiți-vă la dorința de a face din ce în ce mai mult cunoștință cu plăcerea erotică. Este o dorință generală, după care puteți formula dorințe din ce în ce mai specifice, privind un anumit mod de a face dragoste sau o ședință de autoerotizare. Vă sugerez să vă notați intenția generală într-un jurnal intim sau poate într-un alt loc, acolo unde puteți arunca o privire fugară asupra ei, din când în când. Intenția se poate referi în mod specific la erotism sau la anumite obstacole afective care vă înfrâncează dorința. În capitolul 1, am făcut cunoștință cu Jane și Charlie, un cuplu de peste 50 de ani al căror mariaj era în derivă. Jane nu era foarte bine din punct de vedere fizic și în consecință păstra distanța față de iubitul ei în timp ce făceau dragoste. Jane și-a afirmat intenția, fără a intra prea mult în detaliu: „Mă raportez la propriul trup cu afectivitate și respect, mă voi dărui iubitului meu fără niciun fel de rezerve și mă voi abandona în plăcere.” Intenția pe care Jane a formulat-o, a ajutat-o să realizeze transformările afective indispensabile pentru a ajunge să se abandoneze plăcerii fără niciun fel de restricții.

Când manifestăm intenții în ceea ce ne privește, vom avea

inevitabil atât gânduri conștiente, cât și inconștiente, care ne vor împiedica să păstrăm intenția inițială în câmpul conștiinței. Gabriela, contabilă în vârstă de 32 de ani care nu a avut niciodată un orgasm, a manifestat intenția de a avea încredere în trupul ei că va face astfel încât dorința să crească din ce în ce mai mult și să atingă orgasmul. Totuși, când se autoerotiza, avea gânduri critice: „Ce este în neregulă cu mine?” „De ce nu pot avea orgasm?” „Sunt un caz fără speranță.” Aceste gânduri au slăbit energia erotică a Gabrielei și a continuat să aibă momente dificile în trăirea orgasmului. Critica de sine face aproape imposibilă obținerea stării de relaxare indispensabilă plăcerii. Cea mai mare parte dintre noi decidem să ne îndepărtăm de cei care ne critică în mod exagerat sau care ne insultă. Dar, cel mai adesea, *critica adusă nouă însene* este cea mai aspră și cea mai dificil de evitat.

După cum am spus în capitolul precedent, este foarte important să nu ne maltratăm trupul și să ajungem să-l iubim. Puteți recurge la aceleași tehnici pentru a pune capăt propriilor critici și pentru a vă pune în armonie cu intenția pe care o aveți, în timp ce faceți dragoste. În momentul în care realizați că aveți tendința de a vă critica, faceți câteva respirații profunde și realizați tehnica Zâmbetul Interior, concentrându-vă la nivelul inimii. Aduceți cu blândețe atenția asupra plăcerii și iubirii de sine. Acest lucru poate fi destul de dificil la început, dar dacă practicați în același timp arta de a vă iubi și de a vă oferi plăcere, veți fi în mod magnific recompensată, atât în pat, cât și în afara lui.

A vă pune în armonie cu propriile intenții este provocarea spirituală cu care sunteți confruntate de-a lungul întregii vieți, dar rezultatele vor fi pe măsura efortului. Trebuie să vă concentrați practica asupra iubirii față de



sine. Când vă luați în serios criticile, nu agravați și mai mult situația, reproșându-vă că *aveți* astfel de gânduri. Recentrați-vă cu blândețe asupra intenției voastre, practicând tehnica Zâmbetului Interior și Respirația Abdominală, pentru a vă destinde și a ajunge din nou la plăcere. Dacă aceste indicații vă fac să vă gândiți că este vorba despre o tehnică de meditație în timpul căreia e necesar să respingeți preocupările cotidiene, atunci aveți dreptate. Este o meditație asupra capacității infinite a trupului de a iubi, de a resimți plăcerea simțurilor, ceea ce nu ține câtuși de puțin de un miracol.

Care este intenția voastră de-a lungul acestei aventuri erotice? Unde doriți să ajungeți? Ce doriți să experimentați? Acordați-vă câteva minute pentru a reflecta asupra intenției pe care o aveți, apoi notați-o. Folosiți-o ca pe un principiu care să vă ghideze în momentul în care explorați toate posibilitățile care vă sunt oferite de trup.

MUȘCHIUL SEXUAL

Singurul mușchi al trupului care joacă un rol esențial pentru plăcere este mușchiul pubococcigian (PC), pe care îl numim în mod familiar „mușchiul sexual”. Antrenarea acestui mușchi vă va ajuta să atingeți orgasmul oricând doriți aceasta, să amplificați capacitatea de a avea orgasme multiple și vă face capabilă să vă duceți iubitul pe culmile plăcerii, în momentul în care faceți dragoste.

De fapt, mușchiul PC este un mănunchi de mușchi de mică dimensiune care înconjoară uretra, vaginul și anusul și susține organele pelviene. Se află între pubis, în partea anterioară a trupului și coccis, în partea posterioară, de unde își are și denumirea (vezi ilustrațiile de la pagina 118). Învățând să-l contractați și să-l decontractați într-un mod eficient, mușchiul PC va face mult mai intensă plăcerea și vă va ajuta să aveți cu mult mai mare ușurință orgasme prin stimulare clitoridiană și vaginală. În momentul în care contractați mușchiul PC, îmbunătățiți circulația sanguină în toată regiunea pelviană, ceea ce determină creșterea energiei erotice și a lubrifierii.

Cea mai mare parte a femeilor descoperă existența acestui mușchi atunci când medicul sau moașa le propune să realizeze exercițiile Kegel. Înainte și după naștere, aceste exerciții fortifică planșeul pelvian care susține uterul și vezica urinară și ajută la prevenirea și tratarea incontinenței urinare. Îmi propun în cele ce urmează să vă arăt cum mușchiul PC vă poate dinamiza viața erotică.