

CUPRINS

Cuvânt înainte

Prefață

Introducere

Partea I – Practica solo: multiplicarea și expansionarea orgasmelor

Capitolul 1

Capitolul 2

Capitolul 3

Partea a 2-a – Practica duo: împărtășirea pasiunii, a vindecării și intimității

Capitolul 4

Capitolul 5

Capitolul 6

Capitolul 7

Capitolul 8

Note

Glosar

Fiecare femeie are potențialul necesar pentru o viață amoroasă pasională și profund satisfăcătoare.

Unele femei experimentează deja, cu ușurință, plăcerea și orgasmele. Prezentul capitol și cel care urmează le va învăța să-și amplifice orgasmele și plăcerea de care se bucură deja. Dacă sunteți deja multiorgasmice, vă încurajăm să citiți și să practicați exercițiile din acest capitol. Mesajele pe care le primim ca femei în legătură cu corpurile, dorințele și cu plăcerile noastre sunt atât de vagi încât este dificil să ne conștientizăm pe deplin identitatea sexuală. Acest capitol vă va ajuta să vă cultivați plenar potențialul pentru o plăcere și o intimitate mult mai profundă.

Totuși, multe femei pot avea dificultăți în a experimenta o dorință plenară și a avea orgasme frecvente. Conform unui studiu recent pe care l-am amintit anterior o treime dintre femei experimentează orgasmul doar ocazional, iar o altă treime nu-l experimentează deloc. Dacă sunteți una dintre aceste femei, acest capitol vă va ajuta să ajungeți la propriul potențial orgasmic și multiorgasmic.

Dorința este energia vieții

Dorința nu este doar impulsul care ne duce către dormitor; ea este pulsul care ne menține în viață. Dorința sexuală este legată de dorința care ne motivează în toate aspectele vieții. Conform taoiștilor, energia sexuală sau *ching*, este o parte esențială a întregii noastre energii psihice numite *chi*. Oamenii care sunt în acord cu energia lor sexuală vor avea mai multă energie pentru a-și atinge scopurile și visele. În capitolul 3 vom discuta în detaliu cum să cultivăm această energie sexuală și cum să o transformăm pentru a ne amplifica energia globală a ființei. Ne vom situa pentru început la nivelul obișnuit al dorinței și al plăcerii pentru a învăța să-l amplificăm.

Întâietatea plăcerii

Deși toate avem potențialul pentru o dorință enormă și pentru o pasiune enormă, toate întâmpinăm obstacole care ne împiedică să le experimentăm. Cerințele muncii, ale prietenilor și ale familiei, ne fac pe cele mai multe dintre noi să fim mult mai ocupate decât ne-ar place să fim. Actul amoros are loc adesea doar seara, atunci când trebuie să alegem între intimitate și somnul de care avem atâta nevoie. Într-un studiu recent efectuat asupra a mai mult de 12000 de cupluri, autorii concluzionau că oboseala constituia cel mai mare obstacol în calea împlinirii sexuale!

Pentru ca viețile noastre sexuale să înflorească trebuie să acordăm întâietate plăcerii noastre.

Există o presupunere foarte răspândită printre femei și anume că sexualitatea și dorința nu sunt nici pe departe atât de importante ca alte priorități ale vieții noastre: partenerii de viață, copiii, slujba, căminul. Este dificil pentru noi să acordăm prioritate propriei bunăstări în orice sferă a vieții și în special unui lucru atât de centrat pe noi înșine cum este plăcerea sexuală. Dar, la fel cum alte domenii ale vieții ne afectează sexualitatea, și sexualitatea ne poate influența pozitiv orice alt domeniu al vieții. *O femeie plenar satisfăcută sexual este mult mai fericită și mai optimistă, ca să nu mai vorbim despre faptul că este o mai minunată iubită, mamă și are rezultate remarcabile în munca sa.*

Ca orice alt aspect important al vieții, sexualitatea necesită să îi acordăm prioritate și să ne facem timp pentru ea. La fel cum ne facem timp pentru familiile și pentru slujbele noastre trebuie să ne rezervăm o anumită perioadă în fiecare săptămână în care să fim departe de telefoane, copii sau alte cereri pentru a ne hrăni identitățile sexuale. Nu trebuie niciodată să ne așteptăm corpurile noastre să fie în formă fără să exersăm regulat. Același lucru este adevărat și în ceea ce privește sexualitatea. Pentru a avea o viață sexuală sănătoasă trebuie să ne exersăm frecvent pasiunea.

Idealul de frumusețe

Un alt obstacol comun în fața dorinței multor femei este sentimentul că nu suntem suficient de atractive pentru a fi dorite sau chiar pentru a ne experimenta propria dorință. Societatea noastră ne orientează adesea doar către un singur tip de frumusețe corporală feminină: *un corp nerealist de subțire*, ca să fim cinștiți. Ce păcat că filtrul imaginilor din massmedia ale corpurilor feminine eterate ne-au făcut să pierdem din vedere faptul că fiecare corp este unic și minunat! Și mai mult decât atât, fiecare corp, indiferent de mărime și formă, are capacitatea de a primi și de a dăruia plăcere. Suntem extrem de influențați de imaginile corporale pe care le vedem în show-urile TV, în postere, în reviste și în reclamele cosmetice. Vorbind în termeni medicali, cele mai multe modele sunt departe de greutatea lor corporală optimă. Este important să ne amintim că aceste imagini „ideale” sunt relative în timp și în funcție de cultură. Starurile de film și modelele de acum 50 de ani din SUA cântăreau cu aproape 20% mai mult decât cele de acum și erau mult mai aproape de greutatea lor corporală optimă.

În alte culturi, sunt admirate alte tipuri de corp (sâni mari sau mici, buze mari sau mici, șolduri largi sau înguste). Ceea ce ne face să fim feminine sunt tocmai rotunjimile noastre și majoritatea bărbaților (și femeilor) preferă un corp mai plinut al iubitei sau iubitului lor decât înfățișează mass-media. În cadrul acestui capitol vom ajunge să ne cunoaștem și să ne iubim corpurile, ceea ce constituie o parte esențială a amplificării plăcerii și dorinței noastre erotice.

Nașterea dorinței: Explorarea posibilităților erotice proprii Primul pas către orgasmele multiple și către o viață sexuală satisfăcătoare constă în amplificarea puterii dorinței. În următoarele exerciții vă veți explora propriul potențial erotic. Acest exercițiu este util indiferent de cât de multă dorință experimentați în mod obișnuit.

Pentru cele care se îngrijorează că au „prea multă dorință” trebuie să amintim că taoiștii consideră a avea prea multă dorință ca o adevărată binecuvântare și un adevărat izvor de energie pentru a cultiva viața noastră fizică, emoțională și spirituală. În timp ce dorința sexuală poate fi dispersantă (și chiar iritantă), atunci când este nesatisfăcută sau nu poate fi exprimată, faptul că vom învăța să mobilizăm această energie în beneficiul nostru ne va transforma viața. Amplificarea energiei sexuale sau *ching* va duce la transformarea ei în energie fizică sau *chi* pentru a vă amplifica sănătatea și bunăstarea corporală. Cu cât mai multă energie și dorință avem, cu atât mai multă vitalitate putem experimenta. Practica Dragostei Vindecătoare vă va permite accesul la energia sexuală oriunde și oricând doriți și vă va permite să vă canalizați orice energie sexuală reziduală în viața dumneavoastră creativă, emoțională și spirituală. În capitolul trei vă vom arăta cum să transformați energia sexuală.

Dacă credeți că aveți în mod obișnuit mai multă dorință decât iubitul va trebui să-I încurajați să citească această carte, precum și lucrarea *Orgasmul multiplu masculin*. Atunci când bărbații învață să devină multiorgasmici (fără să ejaculeze) ei descoperă că au o dorință sexuală mult mai mare și că sunt mult mai capabili să-și satisfacă iubitele. Bărbații sunt adesea distrași de muncă și de alte presiuni care se exercită asupra lor, deci este important pentru amândoi să acordați timp vieții sexuale departe de aceste alte cerințe ale vieții.

Sexualitatea noastră se dezvoltă din istoria noastră sexuală, din situațiile și experiențele pe care le-am descoperit ca fiind „sexy” în procesul maturizării noastre. Explorarea propriei istorii sexuale vă va ajuta să vă descoperiți amprenta erotică individuală.

Exercițiul 4

AMPRENTA EROTICĂ INDIVIDUALĂ

Răspundeți la fiecare dintre aceste întrebări considerându-le modalități de a vă înțelege sexualitatea proprie, unică. Puteți scrie răspunsul la aceste întrebări sau, dacă doriți, răspundeți la ele doar mental. V-ar putea fi de folos să începeți să scrieți un jurnal pentru a vă explora identitatea sexuală prin exercițiile prezentate în această carte. Acest jurnal nu trebuie împărtășit cu nimeni, nici chiar cu iubitul decât dacă doriți cu adevărat să faceți aceasta.

Ca adult:

1. În ce momente din viață îți amintești că ai simțit cea mai mare dorință sau plăcere?
2. Ce locuri, momente ale zilei sau iubiți te-au excitat cel mai mult?
3. În ce moduri sunt diferite sau sunt similare aceste momente cu Viața ta prezentă?

Când erai copil:

1. Care erau atitudinile în legătură cu sexualitatea și cu corpul în