



# Trezirea Femeii Senzuale

Cum să ne redescoperim inocența erotică

Saida Désilets



București, 2012

## CUPRINS

Cuvânt înainte	ix
Prefață	x
Cum se folosește această carte	x
Mulțumiri	xi
Introducere	xii

### FILOZOFIA ARTEI DE A TRĂI O VIAȚĂ PLINĂ DE SAVOARE

Capitolul 1	Arta de a trăi savuros	3
Capitolul 2	Voluptatea într-o lume aridă	11
Capitolul 3	Integritate și putere interioară	27
Capitolul 4	A trăi conștient	37
Capitolul 5	De la multiorgasm la omniorgasm	62
Capitolul 6	Shiva și Shakti	76

### ÎNVĂȚĂTURILE SACRE ALE ZEIȚEI DE JAD

Capitolul 7	Practicile fundamentale ale Zeiței de Jad	96
Capitolul 8	Practicile erotice fundamentale	123
Capitolul 9	Exerciții de bază cu oul de jad	141
Capitolul 10	Exerciții avansate cu oul de jad	176
Capitolul 11	Îngrijirea yoni-ului și a sânilor	202
Capitolul 12	Ambrozia	236
Concluzie		254
Anexa A: Interviuri cu femei		256
Anexa B: Sfaturi pline de savoare pentru fiecare zi		264
Anexa C: Ghid rapid pentru practică		265
Anexa D: Referințe		267
Bibliografie		271
Glosar		273



## Arta de a trăi savuros

### Esența învățăturilor sacre ale Zeitei de Jad

Pe drumul de întoarcere acasă întâlnim iuborii și prietici.  
Ele pun la încercare  
adevărul nostru, tăria de caracter, puterea lăuntrică,  
și crezurile noastre adânci.

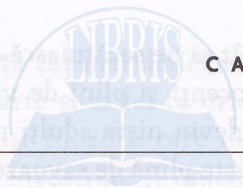
Când ești la strâmtoare,  
și orizontul s-a îngustat într-alt  
încă nu mai zărești nici o gaură de speranță,  
tu aminte:  
e doar piatra de încercare  
pentru a-ți aminti cine ești întru adevăr.  
Îți amintești?

## Arta de a trăi savuros

De ce te afli aici și acum?  
Cela de care te plângi  
sunt de fapt daruri minunate  
pe care existența ni le umănează cu iubire  
în timp ce ne face ghinion cu deșel.

Și dacă nu amingim merasă cu  
hohotele de râs și iubirea profundă  
sunt sare și piperul vieții,  
nu să mai credem  
că trebuie să fim chiar atât de grași.  
Și-o să-nțelegem pe deplin  
că adevărată noastră Libertate  
își are rădăcinile în puterea  
de a ne înțelegem nouă.

Așadar, de ce te afli aici?



## Arta de a trăi savuros

### Esența învățăturilor sacre ale Zeiței de Jad

*Pe drumul de întoarcere acasă întâlnim uneori și piedici.*

*Ele pun la încercare  
adevărul nostru, tăria de caracter, puterea lăuntrică,  
și crezurile noastre adânci.*

*Când ești la strâmtoare,  
și orizontul s-a îngustat într-atât  
încât nu mai zărești nici o geană de speranță,  
ia aminte:  
e doar piatra de-ncercare  
pentru a-ți aminti cine ești întru adevăr.  
Îți amintești?*

*De ce te afli aici și acum?  
Cele de care te plângi  
sunt de fapt daruri minunate  
pe care existența ni le-nmânează cu iubire  
în timp ce ne face ghiduş cu ochiul.*

*Și dacă ne-amintim mereu că  
hohotele de râs și iubirea profundă  
sunt sarea și piperul vieții,  
n-o să mai credem*

*că trebuie să fim chiar atât de gravi.*

*Și-o să-nțelegem pe deplin  
că adevărata noastră Libertate  
își are rădăcinile în puterea  
de a ne înțelege menirea.*

*Așadar, de ce te afli aici?*



**T**RĂIM ÎNTR-O LUME MODERNĂ CREATĂ astfel încât să ne secătuiască de viață. Când suntem mici, ne începem viețile inocenți și plini de vitalitate. Totuși, după doar câțiva ani mulți dintre noi devin niște adulți plictisiți, sleiți de putere și triști. Și totuși această lume este plină de savoare pentru cei care știu cum să se bucure de ea.

Până acum femeile erau încadrate în două tipare: femeii ușoare sau femeii frigide. Între aceste două extreme există, totuși, lumea fascinantă a femeilor senzuale. Această lume abundă de femei dinamice, încrezătoare, deschise din punct de vedere erotic, magnetice, conștiente și radioase. În această lume, Femininul are puterea de a încânta și de a vindeca.

Cât de des întâlnim o femeie apetisantă, senzuală? N-am prea întâlnit-o, din simplul motiv că acest comportament nu a prezentat *siguranța* necesară pentru a ne putea exprima voluptatea și senzualitatea. Lumea în care trăim în prezent întâmpină senzualitatea cu asprime, ostilitate și violență. Este „înspăimântător” să fii apetisantă. Pentru a deveni ființele senzuale care suntem cu adevărat și pentru a ne asuma plenitudinea ca femei, este necesar să conștientizăm că ceea ce suntem va produce reverberații în această lume seacă. Cum am putea să ne opunem? Când ploaia cade în deșert, entuziasmul produs de prospețimea și apariția vieții ridică praful de la pământ și produce agitație. În mod similar, ca femeii senzuale când intrăm într-un spațiu care este lipsit de viață, stârnim o reacție. Dacă reacția este pozitivă sau negativă depinde de mediul în care ne aflăm. Ca femeii senzuale, recunoaștem aceste reacții ca fiind naturale, iar prin grația, bucuria și lipsa noastră de prejudecăți integrăm toate aceste reacții ca răspuns la starea noastră de efervescentă.

### *Arta de a trăi savuros*

Arta de a trăi savuros înseamnă a avea conștiința și capacitatea de a trăi viața într-un asemenea mod, încât fiecare moment să ne aducă și mai multă bucurie, destindere și vitalitate nouă, femeilor. Tocmai aceasta revelează starea noastră de trezire ca femeii senzuale. Arta de a trăi o viață plină de savoare este alegerea de a crea în fiecare moment oportunități care ne conduc către starea de pace, ce ne conferă o imensă strălucire și forță interioară. Este vorba despre abilitatea de a alege iubirea, viața și libertatea în ciuda condițiilor actuale. A menține o atitudine care ne

face viața cât mai delicioasă și conștientă posibil este doar un aspect al acestei arte și la fel ca oricare artă, o viață savuroasă include un set de practici și filozofii care ne ajută să accesăm puterea creatoare cu care suntem înzestrate și unicitatea în exprimare. Filozofiile și practicile din această carte au scopul de a ne face să ne înțelegem esența feminină cu care ne-am născut și de a ne oferi deprinderea necesară pentru a ne dezvolta o artă personală, de a fi stăpânele adevăratelor noastre ființe senzuale și de a le permite să se dezvăluie. Prin urmare, a trăi ca femei senzuale este un act de a ne reînnoi credința și încrederea în noi înșene, pe măsură ce cultivăm acele aspecte ale trupului, minții și spiritului nostru, care sunt **dătătoare de viață**.

Ca femei senzuale care practicăm această artă abordăm fiecare moment ca pe o oportunitate ce abundă în frumusețe, vitalitate și posibilități de a îmbrățișa tot ceea ce există.

### *Cum să accesăm voluptatea prin senzualitate*

Senzualitatea reprezintă modalitatea în care percepem lumea prin intermediul simțurilor noastre, al gustului, pipăitului, vederii, auzului și mirosului. Cu cât suntem mai senzuale, cu atât suntem mai capabile să ne bucurăm de fiecare senzație plăcută. Voluptatea derivă din energia erotică și din vitalitatea noastră. Pentru a deveni mai apetisante este necesar să devenim mai conștiente de senzualitatea noastră prin rafinarea simțurilor. Trezirea noastră ca femei senzuale este un proces firesc ce rezultă în urma practicii artei de a trăi savuros. Aceasta implică trezirea și rafinarea simțurilor, sporirea capacității de a experimenta plăcere și trezirea noastră erotică prin transformarea acestor senzații în voluptate.

Multe dintre noi trec prin viață experimentând aceleași tipare. Aceasta se petrece din cauză că simțurile noastre sunt subdezvoltate și percepem viața prin prisma conform căreia „viața este insipidă, plictisitoare sau banală”. Pe de altă parte, ca femei senzuale care și-au trezit conștiința senzualității sau a esenței lor feminine percepem lumea tocmai prin prisma acestei senzualități dinamizate și rafinate. Această parte este cea care ne permite să experimentăm plenitudinea și abundența senzualității noastre și să trăim vieți pline de savoare.



## *Diferitele aspecte referitoare la arta de a trăi savuros*

Fiecare artă are mai multe fațete. Pentru a stăpâni o artă, este esențial să urmărim să cuprindem și să dezvoltăm toate aspectele pe care aceasta le implică. De exemplu, a ne antrena ca dansatoare necesită cunoașterea nu numai a tehnicilor de dans, ci și a anatomiei, alimentației, muzicii, istoriei dansului și dezvoltarea propriei capacități unice de exprimare. Similar, îmbinarea armonioasă a principiilor artei de a trăi savuros cu practicile expuse în învățăturile Zeiței de Jad presupune o gamă largă de concepte care includ:

- ◇ a trăi în realitatea de zi cu zi ca femei senzuale
- ◇ înțelegerea și controlul asupra forței feminine cu care am fost înzestrate
- ◇ trezirea conștiinței
- ◇ dezvoltarea unor relații mai eficiente și pline de sens în comunitățile în care trăim.

Vom descoperi împreună o practică bogată ce va presupune:

- ◇ manifestarea potențialului ce se regăsește în omniorgasm sau orgasmul total
- ◇ dinamica energiilor divinului masculin și ale divinului feminin
- ◇ exerciții pentru transformarea fiziologiei sexuale/senzuale
- ◇ anatomie sexuală
- ◇ reflexologie sexuală
- ◇ savoarea fluidelor erotice feminine

Fără o înțelegere profundă a modului de utilizare a energiei sexuale în cadrul realității noastre moderne, valoarea sa practică s-ar apropia de zero. De aceea „abordarea” Zeiței de Jad acoperă două direcții: echilibrarea exercițiilor practice cu o teorie solidă.

## *Cum au apărut învățăturile Zeiței de Jad și arta de a trăi savuros?*

Înainte de a începe să ne interesăm de trezirea delicată a propriei senzualități, ar fi bine să înțelegem că atunci când aplicăm învățături tradiționale, care sunt oferite adesea în afara contextului, există posibilitatea de a nu reuși să le pătrundem cu adevărat înțelesul lor profund. Din acest motiv putem uneori cădea pradă greșelii de a crede că doar prin realizarea unor practici „speciale”, ni se garantează faptul că vom deveni mai spirituale și mai conștiente – nimic mai departe de adevăr.

Exercițiile care promovează doar vitalitatea sexuală nu dezvoltă conștiința, ci sunt pur și simplu niște metode practice de atingere a unui anumit scop, cum ar fi îmbunătățirea sănătății din zona pelviană și creșterea încrederii în sine. Aspectul poetic al străvechilor învățături orientale trebuie să fie echilibrat de o cercetare lucidă care să țină pasul cu ultimele descoperiri moderne. Spre exemplu, care dintre aceste practici aplicate de orice femeie în confortul propriului cămin dau rezultate excepționale care o vor face să se simtă mult mai împlinită, mai vitală și mai trează din punct de vedere erotic? Putem să spunem oare cu sinceritate că ceea ce căutăm noi este celibatul și lipsa orgasmului pe care unele dintre aceste practici străvechi experimentate la un nivel superficial le au drept rezultat?

Cele mai prețioase înzestrări ale femeilor sunt curiozitatea și discernământul de a alege ceea ce le este de ajutor cu adevărat. Vom discerne astfel între necesitățile noastre profunde și lucrurile care doar ne incită și care nu ne conduc la rezultatele pe care ni le-am dori. Împlinirea autentică va surveni doar atunci când vom da curs intențiilor benefice, clare, ce urmăresc transformarea noastră profundă. Creșterea masivă a vânzărilor și a popularității literaturii și seminariilor pentru femei, fie ele exotice sau pseudospirituale, ne arată într-un mod evident că ne dorim cu putere un fel de „practică sexuală”, anumite modalități prin care să ne putem explora mai mult și mai deplin propria sexualitate. Și pentru că cele mai multe dintre noi caută modalități naturale și orientale de a ne reconecta cu propriul trup, cu propria vitalitate sexuală și bunăstare, a apărut nevoia de a avea practici sexuale feminine care să fie incluse corect într-un anumit context.

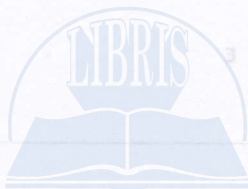


Dr. Rachel Abrams, medic occidental, co-autor al lucrării *Femeia multiorgasmică* (*The Multi-Orgasmic Woman*) spune: „Din experiența mea personală și profesională, practicile taoiste sexuale sunt cele mai puternice tehnici pentru vindecare sexuală și transformare pe care le-am întâlnit.” De ce? De ce ar fi un medic occidental atât de impresionat de aceste practici? Pentru că, în primul rând, aceste practici ajută într-adevăr femeile să-și asume propria sănătate și vitalitate a funcției și plăcerii sexuale. În al doilea rând, acestea au introdus în Occident folosirea oului de jad pentru a dezvolta un pelvis mai puternic, mai sănătos, mai mobil și pentru menținerea stării de sănătate a yoni-ului (vezi glosar).

Zeița de Jad este numele învățăturilor erotice feminine pe care le-am dezvoltat folosind oul de jad. Filozofia artei de a trăi savuros însoțește aceste învățături și transformări benefice care apar atunci când le punem, în practică. De-a lungul unui deceniu de practică personală însoțită de îndrumarea a mii de femei, am învățat să adaptez practicile existente și să creez o multitudine de exerciții cu oul de jad, în așa fel încât femeile să poată avea acces la un sistem complet de antrenament, care nu numai că va aduce un plus de tonus, dar va și îmbunătăți starea de suplețe și măiestrie erotică. Învățăturile Zeiței de Jad se adresează fiecărui aspect al feminității noastre, aici incluzând:

- ✦ la nivel fizic: îmbunătățirea stării de sănătate, a tonusului și a supleței zonei pelvisului
- ✦ la nivel emoțional: vindecarea rănilor provenite din traume anterioare
- ✦ la nivel mental: accesarea prejudecăților limitatoare și înlocuirea lor cu idei care să **amplifice energia vieții**
- ✦ la nivel spiritual: folosirea propriei inteligențe și viziuni interioare pentru trezirea spirituală.

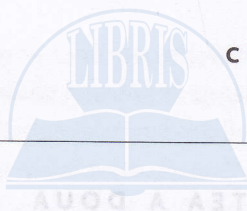
După mulți ani în care am împărtășit femeilor învățăturile Zeiței de Jad și a artei de a trăi savuros, am ajuns la o înțelegere intimă asupra femeilor, asupra naturii lor senzuale și asupra puterii reale de transformare pe care o au aceste practici. În cadrul cursurilor mele, am instruit cu succes doctori, asistente, psihologi, consilieri, profesori-doctori, profesori, scriitori, mame și femei de toate vârstele, din toate mediile sociale și cu tot felul de experiențe. Ceea ce-am primit de la toți elevii mei a fost recunoștința profundă pentru o nouă înțelegere și experiență a propriei lor senzualități integrată în viața lor de zi cu zi.



Practicile fundamentale ale Zeitei de Jad	100
Exercițiul de respirație	102
Tehnici pentru respirație și îndobâzirea sistemului nostru energetic	103
Teoria orbitei microcosmice	108
Practica orbitei microcosmice	108
Stocarea energiei chi	113
Teoria zămberului interior	113
Practica zămberului interior	115
Teoria celor șase	118
Practica celor șase	119

## Învățăturile sacre ale Zeitei de Jad





# Practicile fundamentale ale Zeiței de Jad

Tehnici pentru trezirea și îmbunătățirea  
sistemului nostru energetic

Călătoria începe  
cu un pas mic,  
doar atât e de ajuns  
ca o nouă lume să prindă viață.

De-a lungul drumului  
fiecare pas este atât de prețios,  
e măreț și desăvârșit.

Înaintez cu luare-aminte,  
abia ating Pământul  
și-n urma mea rămâne  
doar o blândă-nfiorare.

Tălpile mele  
o dezmiardă pe Mama noastră.

Dar în curând  
toți pașii mi se vor preface  
în bătăi de aripă  
și mă voi înălța  
în zarea fără de sfârșit  
a Cerului nepieritor.



## CUPRINSUL CAPITOLULUI 7

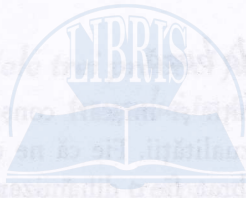
Introducere la exercițiile de bază	100
Exercițiile de încălzire	102
Teoria orbitei microcosmice	104
Practica orbitei microcosmice	108
Stocarea energiei chi	113
Teoria zâmbetului interior	113
Practica zâmbetului interior	115
Teoria celor șase sunete vindecătoare	118
Practica celor șase sunete vindecătoare	119

### *Cum folosim această parte a cărții*

Această parte a cărții este menită să fie un manual autodidactic care ușurează învățarea și punerea în practică a unor tehnici puternice care s-au dovedit să fie eficiente pentru trezirea sării plenare de senzualitate. Este indicat să lecturați atențiv și fără grabă această parte a cărții, citind fiecare tehnică pe rând, acordându-vă timpul necesar pentru asimilarea practică a fiecărei tehnici înainte de a trece la următoarea. Dacă aveți deja experiență în acest domeniu, există la începutul fiecărui capitol un cuprins menit să ușureze parcurgerea acestui material. Toate exercițiile sunt descrise pe larg, unele având și imagini. Informațiile care apar cu litere cursive (italice) indică efectele care apar în ființa noastră atunci când realizăm un anumit exercițiu.

Vă sfătuiesc să stăpâniți bine aceste exerciții de bază înainte să abordați tehnici cu caracter erotic mai pronunțat. Acest lucru vă va asigura succesul în dinamizarea și amplificarea celei mai importante energii din ființa noastră, energia sexuală. Nu vă simțiți nevoite să citiți fiecare capitol din scoarță în scoarță. Mergând în propriul ritm, veți experimenta o transformare gradată, dar eficientă.





**ÎN** PRIMA PARTE A ACESTEI CĂRȚI AM EXPLORAT arta de a trăi savuros, o filozofie Î care vizează multe aspecte ale vieții noastre. Am văzut ce înseamnă să trăiești ca femeie senzuală într-o lume aridă, am văzut relația dintre puterea interioară și integritate, am dezbătut filozofia trăirii conștiente, am înțeles importanța orgasmelor multiple și a celor totale, precum și relația noastră cu principiul masculin - Shiva. Acum suntem pregătite să explorăm metodele fundamentale ale Zeiței de Jad ca aplicație practică a acestei filozofii. Rădăcinile acestor practici au o descendență taoistă veche de mii de ani, iar aplicarea lor în prezent este la fel de eficientă ca întotdeauna, ele pregătindu-ne trupul, mintea și spiritul pentru a rezona pe frecvența de vibrație a vitalității, fericirii și păcii. Ele sunt esențiale pentru manifestarea noastră ca femei senzuale.

### *Cum folosim această parte a cărții*

Această parte a cărții este menită a fi un manual autodidactic care ușurează învățarea și punerea în practică a unor tehnici puternice care s-au dovedit a fi eficiente pentru trezirea stării plenare de senzualitate. Este indicat să lecturați atent și fără grabă această parte a cărții, citind fiecare tehnică pe rând, acordându-vă timpul necesar pentru asimilarea practică a fiecărei tehnici înainte de a trece la următoarea. Dacă aveți deja experiență în acest domeniu, există la începutul fiecărui capitol un cuprins menit să ușureze parcurgerea acestui material. Toate exercițiile sunt descrise pe larg, unele având și imagini. Informațiile care apar cu litere cursive (italice) indică efectele care apar în ființa noastră atunci când realizăm un anumit exercițiu.

Vă sfătuiesc să stăpâniți bine aceste exerciții de bază înainte să abordați tehnici cu caracter erotic mai pronunțat. Acest lucru vă va asigura succesul în dinamizarea și amplificarea celei mai importante energii din ființa noastră, energia sexuală. Nu vă simțiți nevoite să citiți fiecare capitol din scoarță-n scoarță. Mergând în propriul ritm, veți experimenta o transformare gradată, dar eficientă.

## Introducere la exercițiile de bază

Exercițiile de bază sunt o combinație de meditații și mișcări conștiente care servesc ca instrumente pentru trezirea senzualității. Fie că ne dorim o sănătate mai bună și un stil de viață mai echilibrat, fie o dinamizare și o experiență mai profundă a erosului nostru, aceste tehnici, deși par simple, sunt în realitate foarte puternice.

O neînțelegere destul de frecventă în privința învățăturilor erotice este semnul de egalitate care se pune între actul sexual propriu-zis și cultivarea energiei sexuale. O persoană obișnuită cu puțină educație sexuală, dar având dorința de a înțelege erosul, va sări adesea la pasajele cele mai suculente (exercițiile ce presupun excitație sexuală) și va manifesta probabil mai puțină răbdare sau interes pentru pasajele mai puțin suculente (exercițiile care nu presupun excitație sexuală) ale acestei cărți. În calitate de femei senzuale ar fi bine să înțelegem că energia sexuală este o parte inerentă a ființei noastre. Practicând exercițiile de direcționare a energiei într-un mod non-erotic, vom putea experimenta transformări pozitive profunde și în experiențele noastre erotice.

*Întrebări: Te-ai gândit vreodată la modalități prin care să-ți poți dinamiza energia sexuală? Crezi că o tehnică non-erotică ți-ar putea amplifica energia sexuală? Cum anume?*

### **De ce să practicăm ceva non-erotic dacă dorim să ne amplificăm energia sexuală?**

Din experiența mea de până acum în predarea artei de a trăi savuros, am observat că persoanele care nu au o anumită bază practică au tendința să aibă mai puțin succes în aceste tehnici. Bineînțeles, acest lucru nu este valabil pentru toată lumea. Dar am observat că femeile care își acceptă energia sexuală, dar nu o folosesc practic pentru a face dragoste au tendința să dezvolte un dezechilibru care se manifestă în numeroase forme - de la suferințe fizice la îmbătrânire prematură, până la probleme de natură psihologică și spirituală. Deseori putem reduce sau elimina complet aceste simptome prin întărirea trupului și a sistemelor sale energetice folosindu-ne de aceste practici fundamentale.