

Тантрический секс

1. Подготовительная стадия в тантре

В тантре половой акт должен быть удлиненным, что требует непрерывных физических усилий и использования мускулов, которые современные мужчины и женщины редко тренируют и развивают. Упражнения делаются по 10 минут в день (утром) в течение 1-2 месяцев, затем их нужно выполнять 1 раз по 10-20 минут в неделю. Упражнения лучше всего выполнять на открытом воздухе, а если вы их выполняете в комнате, то делайте это перед зеркалом. После упражнений следует расслабиться в положении лежа на 7- 10 минут.

Лечь на пол лицом вниз, предплечья и ладони по бокам груди. Напрягая мышцы спины, поднимаем грудь и откидываем голову назад, смотря в потолок. Выполнять упражнение 3 раза. Стать у стены, пятки, ягодицы и спина касаются стены. Все тело расслаблено, особенно мускулы ягодиц. Сожмите ягодицы, втяните живот, так чтобы таз поднялся и выпятился. При этом только ягодицы теряют контакт со стеной. Через 5-10 секунд расслабиться. Повторите 3 раза. Стать к стене. Стены касаются только лоб и грудь. Ноги слегка расставлены, колени слегка согнуты, пальцы ног слегка отодвинуты от стены. Попробуйте поднять таз как можно выше по стене, не поднимаясь на носках. Повторите 3 раза. Сядьте на пол, ноги вытянуты, руки на коленях. Попеременно напрягайте мускулы ягодиц, чтобы они "тащили" вас по полу вперед, сначала с одной стороны, потом - с другой. При движении слегка сгибайте колени, но выпрямляйте их перед каждым напряжением. (Это упражнение эффективно не только для укрепления мускулов, используемых в половом сношении, но и для уменьшения размеров бедер и ягодиц.) Повторите 3 раза.

Стоя, ноги расставлены на 30 см, сделайте упор на пятки. Вращайте носки ног внутрь, затем в обратную сторону. Сделайте 7 движений (туда и обратно). Затем переместите вес на носки и вращайте пятки внутрь, а затем в обратную сторону. Сделайте 7 движений.

Упражнения по увеличению восприимчивости органов чувств способствуют растворению партнеров друг в друге и расширению их сознания. При выполнении упражнений мы будем смещать центр сознания на каждый из органов чувств. Чтобы легче было это делать в упражнениях по увеличению восприимчивости органов чувств, отработаем перемещение сознания в качестве отдельного упражнения. Предположим, что вы хотите переместить центр сознания, находящийся в области головы, в лодыжку вашей ноги (допустим, правой ноги). Закройте глаза и вообразите, что правая нога растет из макушки вашей головы; лодыжка - в центре головы, далее поднимаются вверх икры, колено, бедро, паховая область и все остальное тело с головой, уменьшенной в размерах расстоянием и упирающейся в голубое небо. Удерживая этот образ некоторое время и представляя, что подъем стопы и пальцы ноги выходят там, где находятся глаза и нос, а пятка выступает из затылка, вы сначала, возможно, почувствуете головокружение и ваша картина затуманится и поблекнет, возвращая сознание в голову. Но вы заметите, что правая лодыжка потеплела и в ней ощущается покалывание. Это упражнение не является трудным, просто нужны определенные навыки. Поэтому после нескольких попыток вы сможете удерживать образ в течение нескольких минут; и чем сильнее будет ощущаться теплота и покалывание, тем большего успеха вы добились в смещении сознания.

2. Упражнения по увеличению восприимчивости органов чувств

Начнем с осязания. Возьмите пять образцов различных тканей (кусочки вельвета, шерстяной ткани, хлопчатобумажной, шелковой, синтетической). Посмотрите, потрогайте их, стараясь запомнить их текстуру, затем закройте глаза, перемешайте их и с помощью пальцев рук – постарайтесь определить, до какого кусочка ткани вы дотрагиваетесь. Теперь попросите партнера, чтобы он провел по очереди каждым кусочком ткани по какому-либо вашему обнаженному участку тела. Постарайтесь определить, каким кусочком ткани до вас дотронулись. Если возникнут трудности в распознавании кусочков ткани, переместите центр вашего сознания в тот участок тела, которым вы пытаетесь распознать предмет.



Перейдем к слуху. Слушая камерную музыку, исполняемую на 3-5 инструментах, попытайтесь выделить игру одного инструмента, то есть вы должны следить за исполнением партии на этом инструменте, как если бы следили за голосом вашего хорошего собеседника, который ведет рассказ среди многих других беседующих лиц. Затем таким же образом выделяйте игру других инструментов. Прогуляйтесь поздно вечером по спокойной дороге и отмечайте все услышанные вами звуки. Через два дня попытайтесь отметить дополнительные звуки. Поздно вечером закройте дверь комнаты, выключите свет и постарайтесь прослушать все звуки тишины: звуки дыхания, биения вашего сердца, звуки в горле при глотании и другие.

Для отработки восприимчивости зрения работаем с цветом. Качество любого цвета определяют оттенок, светотень (плотность) и хроматическая гамма. Оттенок имеет отношение к основному цвету. Так, красный цвет имеет темно-красный, алый, каштановый, розовый оттенки. Светотень отражает светлую или темную тональность оттенка. Хроматическая гамма относится к интенсивности оттенка. Посмотрите на цветную репродукцию какого-либо старого мастера. Составьте перечень цветов, различных оттенков, плотности и хроматической гаммы. Затем посмотрите на репродукцию через увеличительное стекло и сравните, сколько еще цветовых нюансов вы не определили в первом случае. В следующий раз возьмите другую репродукцию и проведите такой же эксперимент. Делайте упражнение в течение недели. Постепенно определение цветовых нюансов будет более успешным. Поупражняйтесь в своей комнате. Определите, какие цвета стен и предметов можно перечислить. Повторите это еще несколько раз, сравнивая результат с предыдущими наблюдениями.

Найдите шесть предметов с различными, но не резкими запахами и оттачивайте обоняние. Можно взять туалетное мыло, поджаренный кусочек хлеба, апельсиновую корку, лимонную корку, щепотку табака, щепотку крахмала. Разложите их на столе и понюхайте каждый предмет отдельно, чтобы получить ясное представление об аромате каждого. Когда вы уже будете уверены, что хорошо можете различить каждый запах, завяжите глаза и попросите партнера поднести поднос со всеми предметами к вашему носу. Определите предметы по запаху. Когда вы будете угадывать четыре предмета из шести, попробуйте, чтобы предметы были сгруппированы по два, то есть будут образованы три

группы предметов. Понюхайте их с завязанными глазами и попытайтесь определить составные элементы каждой группы. Затем постарайтесь определить составные элементы двух групп (в каждой группе по 3 предмета).

Перед каждым занятием по отработке восприимчивости вкуса нужно почистить рот и язык, прополоскать рот прохладной водой. Положите в стакан с водой чуть-чуть сахара, перемешайте, чтобы сахар растворился. Попробуйте на вкус. Если не почувствуете вкуса сахара, добавьте еще немного, перемешайте и снова попробуйте. Заметьте, сколько сахара должно быть, чтобы вы ощутили его вкус в воде. Повторите такой эксперимент с солью, а затем с соком лимона. Делайте упражнения каждый день до тех пор, пока вы не сможете различать половинное от первоначального количество сахара, соли и лимона.

3. Выработка чуткости к дуальности (сексуальности) всего мироздания

Так же, как в мире нет ничего мертвого, в нем нет ничего среднего рода. Все, что характеризуется округлостью, мягкостью, расщелиной, втеканием, засасыванием (теплая округлость электролампы, нежное прикосновение ветерка к вашей щеке, трещина в земле, дождевая вода, стекающая по водостоку), - все это женское. Все, что выступает, угловато, обдирает, бьет струей (жесткая поверхность металлической заготовки, вбиваемая в землю свая, брандспойт, выбрасывающий воду на асфальт), - мужское. Нужно в каждой женщине видеть женственность, в каждом мужчине - мужское начало и различать женское и мужское начало во всем, что вас окружает. Например, ствол дерева вы можете представить как округлое бедро женщины, раскачивающиеся воздушные шары - как упругие груди девушки, синтетический коврик - как волосы на груди мужчины. Добавьте к таким представлениям, которые вы можете создавать как бы проходя (по дороге домой или на работу, на вечерней прогулке, а иногда и дома, когда вы приходите с работы и переодеваетесь), упражнения, которые будут даны ниже, и вы постепенно прорвете умственные преграды и увидите действительную реальность мироздания, выражаемую дуальностью (сексуальностью) всего во Вселенной. Цвет, запахи, звуки, вкусовые ощущения и осязание вещей станут более яркими, и вы станете улыбаться только по той простой причине, что живете. Люди, вставшие на путь тантры, должны жить как бы в бьющей ключом, никогда не заканчивающейся весенней лихорадке, любви ко всему, что есть в мире. И к этому они могут прийти через выработку чуткости к сексуальности мироздания.

Все это не значит, что тантрист вечно сексуально возбужден. Для него совершенно безразлично, доступен ли ему сексуально в данный момент какой-либо человек. Главное для тантриста - увидеть сексуальную красоту во всем, что его окружает (исходя из дуальности мироздания). В практической плоскости это умение увидеть сексуальную красоту во всем является необходимым шагом по пути приобретения способности духовного экстаза.

Первое упражнение выполняется в расслабленном состоянии, лучше всего в кровати, перед тем как уснуть. Представьте, что вы, голый, лежите в лодке, плывущей по течению реки. Теплый солнечный день, голубое небо с разбросанными кучками облаков. Лодка медленно плывет под нависающими над рекой ветками деревьев.

Слушайте звуки воды, плещущейся по бортам лодки, жужжание пчел на заполненных цветами лугах, мимо которых протекает река. Почувствуйте запахи в ваших легких и ощутите их приятный букет на языке. Почувствуйте_ те телом теплое воздействие

солнечного света и прохладное - тени, легкое дуновение ветерка, а также жесткие конструкции лодки. А теперь представьте, что ваш партнер плавает вместе с вами, лежит в обнаженном виде в ваших объятиях. Необязательно шевелить руками, чтобы явственнее ощутить тело вашего партнера: удостоверьтесь в его присутствии с помощью ваших органов чувств: ощущайте его аромат, звуки дыхания; почувствуйте прикосновение к вашему телу кожи, волос партнера. Возможно, что из-за яркости представлений вы почувствуете легкое желание. Не препятствуйте этому, но и ничего не делайте. Пусть ваше возбуждение станет частью чувствительного восприятия представляемой сцены. Дайте возможность лодке плыть - плывите, плывите, пока не погрузитесь в сон.

Упражнение выполняется каждый день в течение 5-7 дней (обычно за это время воображаемая картина событий стабилизируется). На 5-7-й день картина событий может возникать без особых усилий, как бы сама собой. При этом в воображаемой сцене могут возникать незначительные события, но это не столь важно. Важно другое: никто другой не должен вторгаться в вашу картину, ибо это ваша река, она удалена от всех посторонних, и только вы с партнером плывете по этой реке.

Через 5-7 дней используйте в течение недели отработанную картину событий как средство расслабления и успокоения. Для расслабления необязательно принимать положение лежа, можно восстановить отработанную картину и в положении сидя. Для успокоения нервной системы (если вы обеспокоены чем-либо) могут быть также использованы позы лежа и сидя. И в этом, и в другом случае нужно помнить, что недостаточно представлять картину событий. Вы должны, насколько возможно, ощущать запах, вкус, прикосновение. (Мужчинам это упражнение полезно и в чисто сексуальном плане: оно научит их контролировать эрекцию, удерживая эротический элемент воображаемой картины в рамках физического контроля.)

Цель второго упражнения - полностью ознакомиться со своим телом, научиться с интересом смотреть на него и получать от этого удовольствие (и кроме того, научиться не стесняться своего тела, отбросить стыд и застенчивость). Разденьтесь и сядьте перед зеркалом. Выпрямитесь, чтобы спина была прямая, подтяните живот, ноги расставьте в стороны. Постарайтесь дышать глубоко, но без напряжения, естественно. Теперь посмотрите на себя честно и без всякого стыда. Представьте себе, что вы не просто видите себя как личность, индивидуальность: вы видите олицетворение своего пола, мужчину или женщину, Адама или Еву. Перенесите ваше сознание из области головы наружу: представьте, что вы тайком подглядываете за собой, восхищаясь телом, отраженным в зеркале. Будьте искренни, свободны в оценке, критичны и восхищены, если для этого есть основания.

Продолжением этого упражнения, второй его частью, выполняемой через 2-3 дня, является следующее. Представьте свое обнаженное тело в учреждении, где вы работаете. Вы за своим рабочим местом. Представьте со всеми подробностями реакцию всех присутствующих. И снова картина должна быть как можно наглядней, для чего используйте все органы чувств: вы видите испуганные взгляды, слышите возгласы и грохот падающих стульев, осязаете одежду пробегающих мимо вас людей, чувствуете запахи духов или кофе, чая. Когда паника достигнет апогея, спокойно войдите в свою лодку (представьте, что река течет сквозь учреждение) и отправьтесь снова в свое плавание подальше от людских глаз, дрейфуйте вне времени, вне конечной цели, в мире и спокойствии.

Последним упражнением, помогающим приблизиться к пониманию дуальности всего мироздания, является упражнение, вырабатывающее способность проникать мысленным

взором сквозь одежду людей. Представим снова ваш спокойный дрейф в лодке. Как только вы выйдете обнаженным из лодки (дрейф лодки проходит через ваше учреждение) и присутствующие начнут выражать свой испуг и удивление, включите ваш внутренний рентгеновский аппарат (представьте, что вы обладаете таким аппаратом) и просветите их тела сквозь одежду. Это упражнение требует определенного времени (2-3 недели), чтобы можно было добиться как бы реального видения обнаженных людей. Через 5-6 минут оставьте рассматриваемых людей, возвращайтесь в лодку и продолжайте свой дрейф.

4. Упражнения для отработки такого состояния, при котором партнеры духовно сливаются друг с другом

Взаимное проникновение – это последний миг перед достижением состояния духовного экстаза. Упражнения желательно выполнять индивидуально, в одном и том же месте, каждый день (на каждое упражнение по 5-6 дней). Следует предостеречь занимающегося от желания достичь больших успехов в этих упражнениях по сравнению со своим партнером. Дело в том, что с помощью этих упражнений один из партнеров становится почти одержимым другим, что важно для достижения состояния экстаза в процессе полового контакта, в котором как бы растворяется собственное "я". Но одержимость должна быть взаимной: мужчина должен быть привязан к женщине-партнеру, как и она к нему. Если не будет равновесия в привязанности, один из партнеров (имеющий меньшую степень привязанности) может почувствовать неприязнь и даже отвращение к привязанности другого и, как следствие этого, захотеть разорвать отношения. Поэтому партнерам нужно постоянно обмениваться сведениями об их успехах в этих упражнениях. Если достижения одного будут превышать достижения другого, преуспевающему партнеру следует, приостановить занятия и подождать соответствующих успехов другого.

Первое упражнение способствует умственному расслаблению и отмежеванию вашего "я" от сознания (что является первым шагом в контроле над мыслями). Сядьте в удобную позу и расслабьте тело, закройте глаза. Представьте, что вы как бы подвешены в воздухе над обширной равниной. Пока эта равнина в предрастветной темноте, но вы знаете, что скоро появится солнце и вы увидите лес, поля и озера, извивающееся русло реки, отдаленные деревья и горную цепь на горизонте. А сейчас попробуйте ощутить детали картины, лежащей под покровом темноты: блеск водной глади реки и озер; ветерок, шевелящий траву; дымка на вершинах холмов. Ощувив это, вы начнете осознавать, что ваше сознание может беспрепятственно перемещаться по всему ландшафту, как клочок пуха. Вскоре вы заполнитесь ощущением спокойствия, мира и тихой радости. На этой спокойной волне мира и радости, улыбаясь, уйдите как бы еще выше, и пусть эта картина исчезнет из головы. Потом медленно возникнет поток сознания: сначала появятся мысли о запомнившихся приятных для вас ситуациях и эмоции, связанные с ними; затем возникнут мысли, порождающие оптимистичные планы, связанные с этими ситуациями, и дальнейший подъем настроения; затем потекут мысли о ваших жизненных успехах в результате осуществления этих планов и дальнейший подъем настроения и гордости за себя.

В потоке сознания какая-либо мысль редко приходит к логическому завершению, поскольку она порождает другую мысль, прежде чем из нее делается какое-либо заключение. Вам не следует влиять или изменять ваш поток сознания. Оставайтесь в стороне от калейдоскопа мыслей и спокойно наблюдайте за ними. Именно эта ваша позиция является верной; при такой позиции мысли постепенно, как бы сами собой, будут иссякать и исчезать.

Второе упражнение усиливает вашу способность к концентрированию внимания на отдельном предмете так, чтобы он заполнил все ваше сознание. В удобной позе рассматривайте любой предмет (карандаш, монету, свой палец) в течение 3-4 минут. Взгляд все время должен оставаться в пределах предмета. Разглядывайте предмет вдоль и поперек, находите все новые мельчайшие детали. Через несколько дней сконцентрируйте внимание на пламени свечи, поставленной перед зеркалом. Ваше внимание должно захватить не только пламя свечи, но и воздушное пространство вокруг нее: мерцание теплового излучения, "микроскопический" шелест огня, слабый запах горения. Пусть пламя целиком заполнит ваши чувства - вы должны видеть вибрацию излучения, чувствовать звук и запах горения. Слейтесь с пламенем, станьте им, чтобы оно было вокруг вас. Вы сами - пламя, и пламя - это вы, ваша жизнь.

Третье упражнение – из мантра-йоги. Много веков назад древние индусы уделяли значительное внимание неоднократно повторению священных имен и фраз. Оказывается, если многократно повторить (или петь) имя какого-либо человека, то может возникнуть сильный энергетический обмен между вами и вы сможете оказывать друг на друга большое влияние. Вы можете сильно привязать этого человека к себе или сами привязаться к нему. Сядьте в свободной, расслабленной позе перед пламенем и, исключив все посторонние мысли (все внимание должно сконцентрироваться на пламени), начинайте петь имя своего партнера, придавая полную силу каждому слогу, концентрируя силу слогов на разных частях своего тела (звук "и" должен быть высоким по тону, чтобы возбудить верхнюю часть черепа, при этом вы должны чувствовать звон или покалывание на макушке и в центре головы; звук "э" заполняет вибрацией горло; при звуке "а" почувствуйте резонирование груди; при звуке "о" направьте внимание на бедра, и, если вы это сделаете правильно, вы сможете почувствовать покалывание в тазовой области). Имя растягивается на один полный выдох, но на каждый слог - равный отрезок времени. Закончив произношение имени, сделайте вдох и снова многократно повторите. В первые 6-7 дней при пении имени выражайте слоги ясно, с полной резонирующей силой. Следующие 7 дней делайте так: пропойте имя, как обычно, вслух 10 раз, а затем до конца сеанса пойте мысленно, причем продолжительность пения имени должна совпадать с биением сердца (вскоре мысленное пропевание имени не будет требовать никаких усилий, станет подсознательно выполняемой частью вашей жизни). В дальнейшем (через две недели после начала освоения упражнения) вы будете мысленно петь имя всякий раз, когда у вас будет свободный момент или когда вы захотите расслабиться. По мере приобретения навыков мысленного пения имени вы обнаружите, что, в сущности, не поете, а просто знаете о том, что ваша песнь поется подсознательно (на этой стадии вы поймете, что вы коснулись таких резервуаров спокойствия и безмятежности, о которых не имели ни малейшего понятия).

В последнем упражнении мы научимся так называемому проникновению (воплощению). Помимо того, что проникновение позволяет нам перейти к стадии духовного экстаза при половом контакте, оно является существенным компонентом духовной жизни человека. Проникновение не выражает абстрактное сопереживание радости или боли другого. Нет, это ваши собственные огорчения, радости и боли. Можно считать, что вы заполнены проникновением, когда смотрите на мир глазами других. Проникновение налицо, когда вы спрашиваете себя: "Как бы я себя чувствовал на месте этого человека?"

Сядьте в удобной позе перед зеркалом в обнаженном виде, поставьте зажженную свечу перед собой так, чтобы пламя свечи было ниже уровня глаз. Рядом со свечой поместите фото своего партнера и положите рядом некоторые его вещи, которые своим видом и запахом напоминали бы о нем. Горит только одна свеча, все другие источники света выключены. Дышите легко, свободно; рассматривайте свое тело и объективно оценивайте.

Критикуйте его, восхищайтесь им, если есть для этого основания, но гордитесь им как телом, представляющим ваш пол. Когда ваши чувства будут возбуждены с помощью самовосхваления, переведите взгляд на пламя. Смотрите на него и заполняйте им свой мозг: фиксируйте его форму, качество, цвет, интенсивность (пламя - один из символов заключенной в нас сексуальной мощи, которую вы возбудили, глядя с любовью на свое обнаженное тело). Теперь вберите в себя изображение пламени и закройте глаза. Представьте, что вы погрузились в сердце пламени. Живительный огонь окружает вас, вы купаетесь в нем. Вы пламя, а пламя - это вы. Ваше материальное тело сожжено, и только ваше реальное "я" находится в огне. Через несколько минут после погружения в пламя начинайте произносить (а лучше петь) вслух имя партнера. Повторяйте имя многократно. Постепенно вы почувствуете, как пламя заполняется сущностью вашего партнера; теперь пламя и ваш партнер одно и то же, а ваш мозг как бы заполняется мыслями партнера. А теперь приближайте ваше сознание все ближе и ближе к пламени. Вы должны снова попасть в пламя, которое уже занято, и вы должны слиться не только с ним, но с лицом, горящим, но не сгорающим в нем, - с вашим партнером. Совместите центр вашего сознания с центром пламени, слейтесь с пламенем и с вашим партнером (при этом все время повторяя имя партнера).

5. Совместные занятия для приобретения навыков сдерживания и контроля сексуальных эмоций

На последней ступени подготовительного этапа партнеры проводят совместные занятия, приобретая навыки сдерживания и контроля сексуальных эмоций, за счет чего достигается длительность полового контакта (включающего в себя сексуальные игры и непосредственно половой акт). Эта ступень подготовительного этапа имеет длительность всего 3 дня, в течение которых партнеры должны быть свободны от своих обычных занятий, в том числе и от работы. Самое лучшее - это уехать вдвоем куда-нибудь на эти дни. Эти три дня требуют строгого полового воздержания. Следует прекратить выполнять все описанные выше упражнения.

В первый день много гуляйте. Представьте, что вы встретились в первый раз и почувствовали друг к другу влечение; вы надеетесь найти любовь, которую искали. Ухаживайте друг за другом. Ухаживание отражает процесс взаимного влечения, включая в себя вежливость, галантность, очарование, предупредительность, уважение. Покажите эти качества друг другу.

Второй день начните с упражнения, позволяющего выработать навыки сдерживания сексуальных эмоций. Разденьтесь и сядьте напротив друг друга. Начинайте очень мягко и деликатно поглаживать друг друга. Прикосновения должны быть легкими, лишены эротического содержания. Только прикасайтесь и поглаживайте в течение получаса. Если же вы почувствуете, что готовы взорваться от своих желаний, прервите поглаживания, откиньтесь на спину, подышите глубоко и успокойтесь. Хорошо помогает в таком случае йогическая поза сарвангасана (свеча). Эта поза способствует отливу крови от половых органов и снижает боль от длительного прилива крови в них.

Вечером в течение 20-30 минут также занимайтесь поглаживанием, но теперь оно будет несколько иного характера. Когда вы поглаживаете своего партнера, старайтесь чувствовать это прикосновение, как если бы ваш партнер дотрагивался до вас. Например, когда вы дотрагиваетесь до плеча партнера, вы должны чувствовать это касание на своем плече; когда дотрагиваетесь до щеки, чувствуйте прикосновение на своей щеке. При этом ваш партнер тоже будет дотрагиваться до вас, но вы не должны обращать на это

внимание. Вы должны чувствовать свое прикосновение, а не партнера. Также и партнер не должен чувствовать ваше прикосновение. Минут через пятнадцать вы овладеете техникой такого поглаживания. И когда вы протянете руку, чтобы коснуться шеи партнера, вы начнете ощущать покалывание в области шеи; когда вы протянете руку к его плечу, кожа на вашем плече ощутит также покалывание. У вас появится ощущение легкости и как бы нереальности происходящего, поскольку в действительности вы пытаетесь перенести ваш центр сознания на партнера. Ваши сексуальные эмоции будут интенсивными, но они будут напоминать внутренний жар, и сдерживание сексуальных эмоций в этом случае происходит довольно-таки легко.

Днем на третий день продолжайте поглаживание с взаимным проникновением (которое мы только что описали). Здесь уже допускается поглаживание всего тела, включая и половые органы. Прикосновения должны быть легкими и опять же ощущаемыми на вашем собственном теле. Когда женщина поглаживает пенис, она должна чувствовать прикосновение к своим половым органам. Так же и мужчина. Поглаживайте в течение 30 минут, затем расслабьтесь и глубоко подышите 3 минуты. Затем мужчина ложится на спину, женщина садится на него, широко расставив ноги, лицом к нему и очень медленно, очень осторожно вводит в себя его пенис. После этого не должно быть никаких движений. Женщина вытягивается и ложится на него. Оба партнера лежат спокойно, пока не ослабнет эрекция у мужчины. Оргазма не должно быть, только спокойствие, глубокое взаимное проникновение.

Вечером такое же поглаживание, как и днем. Через полчаса вы можете вступить, впервые за три дня, в половое сношение. Вы испытаете оргазм необычайной силы. И самое главное, вы будете уже готовы к наступающему после оргазма духовному трансу.