## Экстаз

Экстатический секс - это такой уровень сексуального опыта, который уже лежит за пределами возбуждения, за пределами удовольствия от оргазма и даже не зависит от вашей взаимности и степени близости. Экстаз всегда приходит нежданно, часто, но вовсе не обязательно совпадая с оргазмом. И нет ни малейшей возможности предсказать, когда он случится.

Просто однажды вместе с вашим партнером вы достигнете такой степени близости, что, слившись в одно целое, вдруг выйдете за пределы своих тел. Или в какой-то момент ощутите в позвоночнике такой прострел блаженства, что вас буквально выбросит, вышвырнет в какое-то совсем другое измерение, которое потомвы сможете назвать только одним словом - космос.

Я пережила это, но мне очень трудно это выразить в словах. Мне кажется, что это больше всего похоже на те описания состояния Будды, когда происходит полное освобождение от желаний. Это настолько запредельное наслаждение, что, даже переживая оргазм, вы не знаете, имеете вы его или нет. Вам только и остается, что изумленно спрашивать друг друга: "Что ты чувствовал? Что это было?"

Духовный опыт настолько индивидуален, что описать типичный экстатический момент практически невозможно. И мне не остается ничего другого, как прибегнуть к помощи моих клиентов, к тому, как описывали это они:

"Как обычно, я занималась с мужем любовью и имела подряд несколько оргазмов, после чего вдруг впала в очень странное состояние, которое уже нельзя было назвать просто оргазмом. Это бьло что-то бесподобное, мне казалось, это длилось несколько часов, хотя это не могло продолжаться больше нескольких секунд. Потом муж сказал мне, что в это время мои глаза были полны лазури. Больше всего это напоминает состояние, когда находишься по ту сторону сознания".

"Я видел Бога, Будду и Аллаха. (Да, это был один образ.) Когда я приблизился к оргазму, то вдруг увидел этот белый ослепительный свет. Он возник сначала где-то в районе крестца и медленно поднимался по позвоночнику. Когда он вспыхнул в моей голове, наступил оргазм. Это было самое удивительное переживание, которое я когда-либо испытал. Я спросил жену, почувствовала ли она что-нибудь странное, и она сказала, что все это время ей казалось, будто она парит над кроватью на высоте примерно шести дюймов".

Некоторые клиенты отметили, что видят яркие цвета или образы. Другие слышали музыку. Кто-то испытал потрясающее чувство соединения со всем мирозданием. Вероятнее всего, все это происходит благодаря массированному выбросу эндорфинов - помимо подавления боли они способны вызывать состояния чрезвычайно сильного удовольствия.

Сексуальный экстаз - нечто, что нельзя подчинить своей воле. Каждый раз, когда мне приходилось испытывать его, это было неожиданно. И все же я уверена, что подход, заключающийся в овладении искусством чувственного сосредоточения, значительно повышает вероятность пережить сексуальный экстаз, нежели если специально ориентироваться на его приближение. Причина в том, что состояние, являющееся необходимой предпосылкой сексуального экстаза, требует, чтобы вы были здесь и сейчас, сосредоточившись на своих ощущениях на все сто процентов.

Экстаз, вызванный интенсивными сексуальными опытами, находится в центре учения одной из форм йоги, известной под названием тантрической. Тантрическая йога придает особое значение воссоединению мужского и женского начал в космосе, для чего используются определенные приемы и позы. Сексуальная энергия, высвобождаемая этим путем, может, как учат йоги, привести к выходу за пределы, к экстазу, к соединению мужского и женского в одно целое.

Закончив читать "Сексуальное удовольствие", вы, возможно, захотите узнать побольше о тантрической йоге и тантрическом сексе, чтобы самому еще глубже исследовать свою сексуальность. Из книг, посвященных этой теме, пожалуй, наибольшего внимания заслуживает написанная Марго Анандом "Тропа священного секса для западного человека".

Не останавливайтесь на достигнутом - идите дальше

Благодаря упражнениям, описанным в этой книге, вы научились, и как самому наслаждаться прикосновениями, и как их дарить. Вы научились выбрасывать все из головы, раскрепощаться и наслаждаться своим сексуальным опытом, удовлетворять все желания и прихоти партнера. Овладев практикой пикинга и платинга, вы теперь знаете, как достигать сильнейшего возбуждения и идеального оргазма. И неудивительно, что ваши отношения с партнером отныне стали по-настоящему близкими.

Я не знаю, как дальше сложится ваша жизнь, но мне бы хотелось, чтобы дыхательные упражнения и тренировка ЛК мышцы вошли в каждодневную вашу жизнь.

Это поможет вам всегда иметь хорошее настроение, убережет тело от преждевременного старения и, не сомневаюсь, будет и впредь зажигать вашу страсть.

Повернитесь лицом к своим потребностям и желаниям. Поверьте на слово: вы всегда можете рассчитывать на то, что, сосредоточившись на нежности, на ласках, вы в любой момент сможете раскрепоститься и отключиться от своих проблем. Овладев пикингом и платингом, вы создали вашему телу все условия, чтобы оно естественно и свободно отвечало на них, как это и должно быть. Все это предоставляет вам поистине бесконечный выбор способов любви, основанный на том, что вы обрели уверенность в своих сексуальных реакциях и возможностях.

Сексуальное самовыражение может иметь чрезвычайно положительное влияние на вашу жизнь. Оно освобождает вас, обогащает и открывает новое измерение вашего человеческого существования. Я надеюсь, что сладострастие и сексуальная энергия помогут вам ощутить себя по-настоящему здоровыми и дадут возможность насладиться всеми гранями вашей сексуальности - желанием, возбуждением, оргазмом, близостью и, возможно, экстазом.

**Список использованной литературы:**

1. Барбара Киссинг "Радости секса", 2000 г.