## Тантрический секс

## Подготовительная стадия

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.

1. 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.
2. 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.
3. Стать к стене. Стены касаются только лоб и грудь. Ноги слегка расставлены, колени слегка согнуты, пальцы ног слегка отодвинуты от стены. Попытайтесь поднять таз как можно выше по стене, не поднимаясь на носках. Повторите 3 раза.
4. 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.
5. 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.

Перейдем непосредственно к упражнениям 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, розйвый 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. Поупражняй-тесь 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.

Целью нижеследующих упражнений является 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 струёй (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 походя (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. Почувствуй^ те телом теплое воздействие солнечного света и прохладное - тени, легкое дуновение ветерка, а также жесткие конструкции лодки. А теперь представьте, что ваш партнер плывет 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; чувствуйте 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. Предстарьте 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.

Несколько упражнений предназначены 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, преуспевшему 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 предрассветной 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. Ощутив 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^ 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 неоднократному 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).

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, лишенными 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 йоговская поза *сарвангаса-на* (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 довольнотаки 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.

Техника сексуального контакта в тантре, ведущего к духовному экстазу, следующая.

1. Нежное ласкание тела партнера. Когда партнеры почувствуют некоторую усталость от поцелуев, мужчина должен постепенно перенести свои поцелуи на шею и далее на грудь женщины. Если поцелуи выполняются легко, нежно, с любовью, то вскоре соски начнут подниматься и твердеть. Он должен согреть их своим дыханием, нежно полизать языком и затем мягко охватить губами каждый из них по очереди, коротко посасывая. Затем мужчина начинает поглаживание женщины. Оно должно как бы успокаивать ее. Партнерам нужно как можно больше продлить сексуальный контакт, и поэтому целью такого поглаживания является: продлить эротическое стимулирование и дать возможность обоим телам привыкнуть к достигнутому уровню сексуального возбуждения. Надо поглаживать лоб, уши, глаза, щеки, губы и шею нежными прикосновениями рук. За каждым касанием руки должен следовать мягкий поцелуй касаемого места. Ласкание груди делается двумя руками. Сначала прикосновение должно быть нежным, затем усиливается с упором на соски, которые следует осторожно зажать между большим и указательным пальцами. Поглаживание груди можно соединить с мягким посасыванием сосков.

Для того чтобы продлить сексуальный контакт, женщине на этом этапе не следует касаться половых органов мужчины (особенно не следует касаться пениса); она может ласкать его лицо, голову или верхнюю часть тела.

Затем мужчина может распространять свои ласки на женскую спину, живот, бедра, ноги. И опять эти прикосновения должны быть легкими, в виде поглаживания, представляющие собой скорее успокаивающие движения, а не стимулирующие (хотя и поглаживание несет в себе стимулы эротического свойства). Через несколько минут его пальцы должны поискать клитор, а затем подушечкой указательного пальца оя должен коснуться верхушки этого маленького напряженного, органа. Будьте осторожны, чтобы ногтем пальца не войти в соприкосновение с этим чувствительным женским органом, так как последующая боль может испугать и оттолкнуть женщину. Партнер нежно поглаживает клитор пальцем вверх и вниз. Чтобы увеличить чувствительность клитора и предохранить его от раздражения, можно осторожно смазать его жидкостью (смазкой), взяв ее с губ влагалища. После этого женщина протягивает руку и начинает легкое поглаживание члена мужчины. Мягкое поглаживание не увеличивает сексуального напряжения у мужчины, а наоборот, облегчает его и помогает мужчине продолжить любовную игру без появления чрезмерного желания к эякуляции. Поглаживать нужно только верхнюю поверхность члена, от головки к основанию и наоборот, и не касаться нижней поверхности; нельзя также обхватывать его. Когда женщина обнаружит, что головка покрывается тонким слоем скользкой жидкости, выполняющей роль смазки, она и мужчина принимают позицию для непосредственного полового акта. Так называемая "позиция миссионера", чаще всего применяемая в половых сношениях, не является рациональной для установления контроля над оргазмом. Когда мужчина лежит на женщине, это приводит к слишком большому давлению на обоих партнеров и разрушает уже достигнутые в процессе любовных игр результаты по сдерживанию сексуальных эмоций. Поэтому рекомендуется боковая позиция: мужчина подтягивает ногу, на которой он лежит, почти под прямым углом к своему телу; женщина перемещает свою контактирующую с постелью ногу на поднятую ногу мужчины, а свою верхнюю ногу - на его верхнюю ногу; нижняя рука мужчины - под ее шеей или плечами. Он подтягивает женщину к себе, так что в конечном счете окажется, что он лежит частично на спине и частично на боку, а она - частично на боку и частично на животе. Причем ее груди покоятся на груди мужчины. Верхние руки партнеров свободны для контроля движений их тел - ближе или дальше друг от друга - и для ласкания половых и других чувствительных зон друг друга. При сближении тел в этой позиции мужчина находит ее клитор и небольшой карманчик в месте соединения половых губ, в котором он находится. Затем он нежно помещает головку своего возбужденного фаллоса в этот карманчик и оставляет его там без движения на 5-10 минут, в результате чего жажда к введению значительно спадает, и тем самым снижается возможность непроизвольной эякуляции при введении пениса и обеспечивается больший контроль над оргазмом.

2. Мужчина нежно и очень медленно вводит пенис во влагалище, но не больше чем на 3 сантиметра. Никаких ласканий и поцелуев. Лежите вместе и чувствуйте близость друг друга. Дышите глубоко - это помогает контролировать сексуальное напряжение. Через 2 минуты мужчина выводит пенис, и только его головка касается губ. Опять отдохните 2 минуты и глубоко подышите. Снова введите пенис на 3 сантиметра и т.д. После 15 минут таких процедур партнеры очень захотят завершить удлиненный акт сношения. Мужчина делает несколько мелких, достаточно быстрых толчков, пока не почувствует, что женщина впивается ногтями в его спину и сжимает его ноги своими. Это ее знак о приближении оргазма. Тогда мужчина делает глубокие вводы во влагалище, доходит до оргазма, плотно прижимая к себе женщину.

При последующей сексуальной встрече партнеры занимают ту же позицию, но пенис вводится во влагалище на половину его длины. Движения осторожные и медленные: каждый ход пениса туда и обратно должен занимать не менее 3 минут. Если мужчина чувствует приближение оргазма, он должен применить метод регулирования эякуляции. После 15-20 минут таких контролируемых движений партнеры могут перейти к достижению оргазма (путем мелких толчков, за которыми следуют глубокие погружения, когда приближается оргазм женщины).

3. Контроль эякуляции. Когда мужчина почувствует довольно сильное сексуальное напряжение, следует прекратить всякое движение, несколько раз глубоко вздохнуть и попытаться расслабить мышцы ягодиц. Если это сделать вовремя, ощущение сильной напряженности пропадает и можно продолжать ввод и вывод пениса. Второй способ: при приближении оргазма мужчина медленно выводит пенис и помещает головку в гнездо клитора или вообще оставляет наружи. Глубокое дыхание и нарушение контакта с высокостимулирующим влагалищем в течение 2-3 минут позволяет восстановить контроль над эякуляцией.

4. При третьей, четвертой и пятой сексуальных встречах партнеры занимают ту же позицию, пенис вводится на половину его длины, и движение туда и обратно занимает не менее 3 минут. Через 15 минут мужчина начинает делать каждый четвертый ввод полным; но опять же его движения должны быть медленными и осторожными, а дыхание глубоким. Если мужчина уверен, что может контролировать свой оргазм, он через несколько минут может перейти на другой ритм движений, то есть делать глубоким каждый третий ввод, затем через несколько минут каждый второй (при той же уверенности контроля), и наконец все вводы пениса становятся глубокими. На этой стадии рекомендуется позиция, при которой женщина сверху (эту позицию рекомендуют и американские исследователи В. Мастере и В. Джонсон). Мужчина поворачивается на спину, помещая женщину на себя без прерывания сексуального контакта. Женщина на коленях, ее ноги раскидываются по сторонам бедер мужчины. Руки мужчины покоятся на ее ягодицах (и особенно тогда, когда он хочет подсказать ей, надо ли делать движения быстрее, медленнее, или прекратить совсем). Движения и при этой позиции должны быть медленными и контролируемыми. Здесь женщина начинает с помощью своих внутренних мускулов проводить так называемое "доение" (сдавливание и освобождение захваченного пениса). Это увеличивает наслаждение, но она должна помнить, что мужчина контролирует свой оргазм; поэтому она следит за выражением его лица и за движением его рук на своих ягодицах. Через 15-20 минут после принятия позиции мужчина применяет вращение бедер. Он выполняет это движение, напрягая большие мышцы своих ягодиц и поднимая бедра; затем к этому добавляется движение "хула-хуп" при перемещении пениса вверх и вниз, причем при движении пениса вверх, наподобие вкручивания винта, обеспечивается его касание с каждой частью влагалища. В описываемой позиции партнеры находятся минут 20- 30, прежде чем женщина может сигнализировать о своей готовности к оргазму. Мужчина с этого момента может прекратить контроль оргазма.

5. Начиная с шестой сексуальной встречи, когда будут уже приобретены навыки контроля над оргазмом в вышеприведенных позициях, партнеры могут проводить половое сношение в любой позиции, в том числе в "позиции миссионера" •- позиции, в которой контроль оргазма осуществлять наиболее трудно. Если эта позиция принимается за основную, то все равно начать нужно с боковой позиции (в этой позиции вводится пенис). Когда первоначальное возбуждение проконтролировано, мужчина осторожно перекатывается наверх, женщина оказывается на спине, а мужчина - между ее подтянутых и раздвинутых ног. Подушка под ее ягодицами поднимает ее таз, мужчина удерживает свой вес на локтях или кистях и коленях. Характер и последовательность движений такие же, как при третьей сексуальной встрече в боковой позиции. Через 10-15 минут женщина может применять метод "доения" с помощью мышц влагалища, затем перейти на движения вверх-вниз до полной координации с движениями партнера. В этой позиции половое сношение должно продолжаться не менее получаса (от получаса до одного часа).

6. После оргазма партнеры откидываются назад с закрытыми глазами, но с все еще соединенными органами и расслабленными мускулами; ноги должны быть во взаимном переплетении. В этот момент партнерами овладевает состояние экстаза (тантристы с очень большим опытом утверждают, что введение пениса даже необязательно для достижения состояния духовного экстаза; для очень опытных тантристов осознание сексуальности Вселенной настолько сильно, что они постоянно находятся в состоянии, близком к экстазу).

Первое, что вы ощутите в экстазе, это отделение сознания от тела (отделение астрального тела от тела физического). Некоторые ощущают это как подъем, другие как падение. Нужно отдаться этому ощущению без волнения, и оно вскоре исчезнет, а вместо него останется мягкое ощущение подвешенности, приятное и хорошо расслабляющее, напоминающее парение в воздухе (некоторые тантристы описывают это ощущение как "скольжение на восходящем воздушном потоке"). Это состояние может удерживаться бесконечно долго, если вы просто отдадитесь возникшему состоянию и не будете пытаться анализировать или удерживать его. Парите, дрейфуйте, путешествуйте. И это будет необычное путешествие - путешествие через собственный мозг.

Через 1-2 минуты после начала парения перед внутренним взором появятся отблески всех основных цветов, затем появятся полупрозрачные пластины и блоки, плавающие в сером пространстве и занимающие почти все поле вашего зрения; все это похоже на плавающие глыбы светящегося мозга. Постепенно пластины и блоки теряют очертания, как будто закругляются, как дым, образуя шарики и звездочки, все время меняющие свою перспективу и цвет.

Затем возникают образы странных созданий, представляющих собой невероятное сочетание: человек - животное - растение - минерал. В общем-то, они не так уж приятны и не так уж безобразны, хотя кажется, что они невнятно говорят и скалят зубы. (При этом возникает ощущение, что эти существа реальны. Кстати, подобные создания играют большую роль в магии; ойи являются ответственными за "чудеса", выполняемые на некоторых мистических сеансах.) Возникает некоторое ощущение беспокойства, но физическая связь с партнером дает уверенность в себе. Исходя из опыта многих тантрических пар, можно сказать, что вреда эти существа никому никогда не причиняли (хотя и может возникнуть некоторая "одержимость" этими существами - поэтому не следует акцентировать на них внимание и пытаться вступать с ними в контакты).

Странные существа сменяются ландшафтами: красивые леса с густой зеленью листвы и отблесками лилового, розовато-лилового, красного и серебристого цветов; золотистые .поля, освещенные яр-ким^солнечным светом; перспективы ледяных полей во всепоглощающем голубом сиянии; горные пики, пронизывающие облака; моря с вкрапинами островов; подводные морские пейзажи, флюоресцирующие невероятными оттенками. В то время, когда ландшафты сменяют друг друга, вам кажется, что вы плывете над ними, иногда медленно, иногда очень быстро. Пейзажи кажутся реальными картинами из пространственно-временного поля знания, и именно на этой стадии экстаза (при достаточной практике) тантристы проявляют способность ясновидения - видеть через расстояние, видеть события прошлого и будущего.

На стадии появления ландшафтов люди, имеющие малый опыт в *тантре,* обычно засыпают. У тех, кто имеет достаточный опыт (обычно через 15-20 тантрических сексуальных контактов), их "я" продолжает движение навстречу Абсолюту. Возникают яркие геометрические формы и слышатся сопутствующие им звуки. Эти формы моментами удерживают статическое положение, затем начинают двигаться. Они кажутся почти бесцветными на невероятно ярком фоне. Особенностью этих форм является то, что, несмотря на их быструю смену, фокусное расстояние для них кажется постоянным. Затем возникает ощущение вашего движения. Создается почти полное представление, что вы сами движетесь со все возрастающей скоростью вниз по туннелю, стены которого появляются, растут, заполняют ваш взор и затем остаются позади по мере того, как вы проноситесь мимо них, продвигаясь все глубже и глубже к сверкающему центру. На этой стадии звук, возникший еще при появлении геометрических форм, усиливается и становится похожим на гудение громадного колокола. Это звучание продолжается и когда вы достигаете центра света и купаетесь в его прекрасных лучах, испытывая необъяснимое блаженство.

После такого тантрического контакта (с достижением духовного экстаза) вы довольно продолжительное время (несколько недель) будете чувствовать себя как бы обновленным, помолодевшим, бодрым и энергичным.