

SEXUÁLNE TAJOMSTVÁ, KTORÉ BY MALA POZNAŤ KAŽDÁ ŽENA

Multiorgazmická žena

NAPLNO OBJAVTE SVOJU
TÚŽBU, ROZKOŠ A VITALITU

MANTAK CHIA
a RACHEL CARLTON ABRAMS, M. D.

SEXUÁLNE TAJOMSTVÁ, KTORÉ BY MALA POZNAŤ KAŽDÁ ŽENA

Multiorgazmická žena

NAPLNO OBJAVTE SVOJU
TÚŽBU, ROZKOŠ A VITALITU

MANTAK CHIA
a RACHEL CARLTON ABRAMS, M. D.

MULTIORGAZMICKÁ ŽENA

NAPLNO OBJAVTE SVOJU TÚŽBU, ROZKOŠ A VITALITU

Mantak Chia a Rachel Carlton Abrams, M. D.

THE MULTI-ORGASMIC WOMAN: Sexual Secrets Every Woman Should Know by By Mantak Chia and Rachel Carlton Abrams, M.D.

Copyright © 2005 by Mantak Chia and Rachel Carlton Abrams, M.D.

All rights reserved.

Prvé vydanie.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

Preklad © Jela Krajčovič

Redakčná úprava a korektúry: Albert Lučanský

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2024

ISBN 978-80-8182-213-1

Multiorgazmická žena

NAPLNO OBJAVTE SVOJU
TÚŽBU, ROZKOŠ A VITALITU

OBSAH

ÚVOD	19
Sila rozkoše	
KAPITOLA 1	29
Vaša sexuálna jedinečnosť	
KAPITOLA 2	59
Rozdúchajte plamene vášne	
KAPITOLA 3	99
Srdce, duša a sex	
KAPITOLA 4	127
Dar orgazmu	
KAPITOLA 5	151
Cesta k orgazmu	
KAPITOLA 6	199
Celotelový orgazmus	
KAPITOLA 7	243
Viacnásobný orgazmus a ďalej	
KAPITOLA 8	271
Starostlivosť o sexuálne zdravie počas života	
KAPITOLA 9	325
Liečba pohlavných chorôb a antikoncepčné metódy	
VYBRANÉ POZNÁMKY	361
DODATOK 1	365
DODATOK 2	371
KNIHY A VIDEÁ	377

PRÍLOHA

ZOZNAM CVIČENÍ

Dýchanie do brucha

Vedená meditácia: Čas túžby

- Cvičenie 1: Dýchanie do brucha
- Cvičenie 2: Čas plný túžby: vedená meditácia
- Cvičenie 3: Hľadanie rovnováhy
- Cvičenie 4: Čchi kung smiechu
- Cvičenie 5: Vnútorňý úsmev
- Cvičenie 6: Požehnanie vlastnému telu
- Cvičenie 7: Stáhy vagíny
- Cvičenie 8: Zdvihy PC svalu
- Cvičenie 9: Uvoľnenie PC svalu
- Cvičenie 10: Prebudte svoju sexuálnu energiu
- Cvičenie 11: Cesta k orgazmu
- Cvičenie 12: Základný mikrokozmičký okruh
- Cvičenie 13: Mikrokozmičký okruh
- Cvičenie 14: Dýchanie ako do mecha
- Cvičenie 15: Pumpovanie energie
- Cvičenie 16: Presun energie nadol
- Cvičenie 17: Ventilácia
- Cvičenie 18: Horný orgazmičký ťah
- Cvičenie 19: Splynutie duší
- Cvičenie 20: Práca s PC svalom
- Cvičenie 21: Ako sa stať multiorgazmičkou
- Cvičenie 22: Očista prs
- Cvičenie 23: Masáž prs
- Cvičenie 24: Dýchanie do vaječňíkov

UPOZORNENIE

Všetky uvádzané techniky v tejto knihe sú veľmi účinné. Môžu vám pomôcť radikálne si zlepšiť zdravotný stav, ako aj sexuálny život. Pokiaľ vás sužuje nejaké ochorenie, konzultujte tieto cvičenia s lekárom. Ľudia s vysokým tlakom, ochorením srdca alebo slabou telesnou konštitúciou by mali pri uvedených technikách postupovať opatrne.

Aj rozkoš sa dá natréňovať. A keďže táto kniha vychádza z tritisícročnej tradície sexuálnych praktík, autori sú si veľmi dobre vedomí, koľko energie treba investovať – nepochybne veľmi rozkošnej – do zdokonalenia sexuálneho života. Prečítať si o sexuálnych tajomstvách je jedna vec, ale použiť ich v praxi, to už je niečo iné. Milenci naprieč tisícročiami skúšali a zdokonaľovali techniky, uvedené v tejto knihe, v laboratóriu zvanom život. Snažíme sa ich jasne a zrozumiteľne vysvetliť, ale jedine ich rozvinutie v praxi je tým správnym spôsobom, ako ich zužitkovať.

Venujem Mild, Eliane a Kayle.

Ženám, akými sa raz stanete.



PREDSLOV

Mnohí sa čudujú, prečo sa lekárka západnej medicíny rozhodla napísať knihu o starobylých taoistických sexuálnych praktikách. Dôvod je prostý: ako lekárku, venujúcu sa ženskému zdraviu a sexualite, ma zaujíma všetko, čo je pre ženy prínosné. Vďaka týmto technikám som ako žena bola ohromená neuveriteľne príjemnými pocitmi rozkoše a harmónie, ktoré som zažívala. Prvýkrát som sa s nimi stretla počas výcviku, keď môj manžel Doug pracoval s majstrom Mantakom Chiom na knihe o mužskej sexualite. Spočiatku som pochybovala o liečebných účinkoch taoistických techník. No bezpochyby sú najmocnejšími technikami transformácie a liečenia v oblasti sexuality, aké som kedy vo svojom osobnom aj profesionálnom živote spoznala.

Postupom času popri povolani lekárky a výchove troch detí som začala skúmať princípy taoizmu, určené najmä ženám. Jeho priaznivý vplyv na hladinu mojej energie a dobrú pohodu v spálni aj mimo nej, boli úžasné. Bola som nesmierne vďačná za to, ako bohato ma obdarili tieto cvičenia. Vo svojej špecializácii som sa postupne orientovala na pomoc ženám a ich zdraviu a môj záujem o sexualitu v poňatí taoizmu plynulo prerástol z osobného na profesionálny.

Uvedomovala som si potrebu účinnejšieho a holistickejšieho prístupu k ženskej sexuálnej energii a potešeniu, pretože som neustále stretávala veľké množstvo žien trpiacich frustráciou vo svojich intímnych životoch.

Techniky som sa učila priamo od majstra Mantaka, ktorý ich študuje už od mladosti od iných veľkých majstrov, nielen z tradície tao, ale aj majstrov jogy a buddhizmu. Je zakladateľom celostného systému techník a liečebných postupov zvaných vesmírne tao (predtým liečivé tao). V rámci tohto systému vytvoril z esencie sexuálnych poznatkov jedinečný prístup, zvaný liečivá láska. Vyučuje ho po celom svete už viac ako tridsať rokov. Majster Chia podnietil vznik knihy *Multiorgazmický muž*, ktorej je môj manžel spoluautorom, a predstavil tak mužom hlbšie a uspokojujúcejšie poňatie mužskej sexuality. Kniha zožala mimoriadny úspech, preto sme sa s Dougom podieľali na ďalšej knihe, *Multiorgazmický pár* spolu s majstrom Chiom a Maneewanou Chia, ktorá ponúka párom možnosť naučiť sa prežívať intímnejšie a intenzívnejšie milovanie, aké muži objavili pomocou prvej knihy. Neskôr mi

bolo jasné, že je nemožné vtesnať jemnú, bohatú a niekedy zložitú ženskú sexualitu do knihy pre páry. Od početných čitateľiek, pacientok a priateľiek som stále počúvala sťažnosti s prijatím a rozvíjaním ich túžby v celistvosti, nehovoriac o schopnosti mať viacnásobný orgazmus. Pevne verím, že táto nová kniha, určená práve ženám, im aj vám pomôže prežívať v živote radosť aj uspokojenie naplno, v čo ste zatiaľ ani len nedúfali.

Poňatie sexuality v taoizme nám pripomína, že jedine vtedy môžeme žiť naozaj zdravo, dynamicky a zmysluplne, ak sa spojíme so zdrojom našej túžby a vitality – a tým je sexuálna energia. Nie je to žiaden prejav luxusu. Je to najväčší zdroj energie, aký v živote máme. Stane sa pre nás studňou neuveriteľnej sily a radosti, pokiaľ sa ju naučíme rozvíjať. Jednoduché techniky vás naučia, ako používať energetické zdroje tela na prežívanie rozkoše a liečenie celého tela. Naučíte sa rozšíriť schopnosť orgazmicity a potom využiť svoje potešenie a sexuálnu energiu, aby vniesli radosť a vitalitu do celého života.

Kniha je pretkaná príbehmi z ordinácie a príbehmi mojich študentiek, ktoré zažívali na ceste s taoistickými technikami. Poznanky aj cvičenia pochádzajú z pera čínskeho majstra a západnej lekárky, no spolu sme sa rozhodli, že kniha bude napísaná v prvej osobe. Veríme, že je to dôležité pre priamosť a intimitu, aká je potrebná pre tému takú výsostne osobnú a tajomnú, akou sexualita bezpochyby je. Dúfam, že ma budete vnímať ako priateľskú sprievodkyňu na ceste k prežívaniu naplnenej intimity.

Najvzácnejším darom, aký si môžete dať pri spoznávaní potešenia a hĺbky svojej sexuality, je čas. Takisto tým obdarujete aj niekoho iného – nielen svojho partnera, ale aj ďalších ľudí, ktorých milujete. Čím viac ste spokojné po sexuálnej, emocionálnej a duchovnej stránke, tým viac energie a radosti budete môcť zdieľať s každým vo svojom živote. *Multiorgazmická žena* má za cieľ naučiť vás, ako objat' vlastnú vášeň a spoznať potenciál, že každá žena môže prežívať sexuálne a osobné naplnenie.

Rachel Carlton Abrams,
december 2004, Santa Cruz, California





POĎAKOVANIE

Rád by som vyjadril svoju vďaku mnohým generáciám taoistických majstrov, ktorí mi odovzdali svoju múdrosť. Konkrétne by som sa poďakoval inštruktorom vesmírneho taoa Sarine C. Stoneovej, Saide E. Desiletsovej a Jutte Kellenbergerovej a mnohým ďalším, za ich podnetné návrhy pri písaní tejto knihy. Obzvlášť by som sa poďakoval spoluautorke Rachel Carlton Abramsovej, M. D., za neoceniteľný výkon pri úpravách a integrácii týchto osobnostne citlivých a dôležitých informácií do knihy.

M. C.

Chcem sa poďakovať všetkým úžasným ženám, ktoré so mnou zdieľali svoje skúsenosti aj problémy z oblasti intimity na seminároch,

v rozhovoroch a v mojej ordinácii. Ich príbehy ma inšpirovali pustiť sa do vyučovania sexuálnych praktík a ich slová plnia túto knihu ich jedinečnými názormi a humorom. Špeciálna vďaka patrí ženám z kruhu Sunday morning za ich lásku, smiech a ochotu experimentovať. Veľká vďaka letí Heather, Victorii, Molly a Charley za ich drahocenné, aj kruto úprimné rady a podporu. Nevieť, ako by som dokončila všetky prípravy bez prispenia Janet.

Moja špeciálna vďaka patrí inštruktorom vesmírneho taa, ktorí do tejto knihy prispeli svojou múdrosťou a cennými skúsenosťami – Angele Wu, Dene Saxerovej, Lee Holdenovi, Marcii Kerwitovej, Raven Cohanovej, Sarine Stoneovej, Saide Desiletsovej a Saumyi Comerovej – ako aj ďalším, ktorí dlhé roky pracovali na zdokonalení cvičení uvedených v knihe.

Rada by som sa poďakovala aj našej nadanej agentke Heide Langeovej, ktorej nadšenie pre knihu ma podporilo v rozhodnutí, že ju napíšem. Vďaka patrí aj redaktorom v Rodale Press, Stephanie Tadeovej za jej nesmierny entuziazmus a podporu a Jennifer Kushnierovej za precíznu redakčnú prácu a neúnavné úsilie pri práci na rukopise. Rada by som sa poďakovala aj celému tímu v Rodale, ktorý tvrdo pracoval na úspešnom uvedení tejto knihy na trh.

Najväčšiu vďaka by som však vyjadrila svojej rodine – deťom, Jessemu, Kayle a Eliane, za ich trpezlivosť počas stovky hodín písania, ako aj za povzbudivé objatia. Mojej sestre Lise, hlasu zdravého úsudku v mojej hlave a v srdci, keď nastali ťažké chvíle. Otcovi, ktorý ma ľúbi, nech sa deje čokoľvek. A svojej mame,

môjmu strážnemu anjelovi – ako ti len poďakovať? –, za tvoju vytrvalú podporu mňa aj našej rodiny, pod tlakom termínov a tvojej neochvejnej viere, že dokážem, čo si zaumienim. A najviac zo všetkého ďakujem Douglasovi, láske môjho života, mojej inšpirácii, najlepšiemu redaktorovi a najväčšiemu podporovateľovi pri písaní tejto knihy. Ďakujem ti za tvoju lásku, za tvoju vášeň a tvoju spoločnosť na duchovnej ceste.

R. C. A.



ÚVOD

SILA ROZKOŠE

Žiadna sila nemá na Zemi takú moc ako ženská rozkoš. Možno ju v sebe ešte nevnímame, no vo vašom vnútri drieme nesmierny zdroj vitality, ktorý dokáže transformovať sexuálne potešenie a prežiť váš život. Sex často vnímame ako oddelený od zvyšku našich životov, ale nič nie je ďaleko od pravdy. Sexuálny život pravdivo zrkadlí naše celkové zdravie, vzťahy aj emocionálne rozpoloženie na tej najhlbšej úrovni. Bezpochyby je pravdou, že našu sexualitu ovplyvňuje aj naša osobnosť, aj to, čo všetko sme prežili, ale tiež platí, že zmeny v sexuálnom živote majú veľký dosah aj na iné oblasti našich životov vrátane vzťahov.

Taoizmus, duchovný a liečebný systém starej Číny, odjakživa zohľadňoval fakt, že sexualita má na udržanie zdravia a pohody