

DEN SEKSUELLE PULS



Af samme forfattere:

Mantak & Maneewan Chia:

Seksuel energi. Mandens muligheder. Ny elskovslære om sundhed og seksuel udvikling. Taos hemmeligheder. 1990, 1995.

Mantak & Maneewan Chia:

Seksuel energi. Kvindens muligheder. Taos hemmeligheder. 1991, 1995.

Mantak & Maneewan Chia:

Seksuel energi. Parrets muligheder. Elskovsstillinger, energi og orgasme. Taos hemmeligheder. 1991, 1995.

Mantak Chia:

Forvandling af stress til vitalitet. Den Helende Tao. 1996.

Mantak Chia:

Bliv yngre med alderen. Setvmassage & Livsenergi. 1998, 1999.

Mantak Chia og Douglas Abrams Arava:

Den multiorgastiske mand. De seksuelle hemmeligheder som enhver mand og kvinde bør kende. 1999.

Mantak & Maneewan Chia:

Gennem huden. Massage af de indre organer. 2001.

Mantak Chia & Maneewan Chia
Douglas Abrams & Rachel Carlton Abrams, M.D.

DEN SEKSUELLE PULS

Seksuelle hemmeligheder
Mulighedernes bog

Hovedland

DEN SEKSUELLE PULS

© Dansk udgave Forlaget Hovedland 2002

Oversat, redigeret og kommenteret af Hugo Hørlych Karlsen & Petra Vestergaard Pedersen fra

Mantak & Maneewan Chia:

The Multi-orgasmic Couple. Sexual Secrets Every Couple Should Know,

HarperSanFrancisco 2000

Illustrationer af John Raynes

Omslag & tilrettelæggelse: Søren Melchior

Trykt hos: EJ Graphic, Beder, 2002

ISBN 87 7739 578 6

Forlaget Hovedland A/S

Stenvej 21B

8270 Højbjerg

mail@hovedland.dk

www.hovedland.dk

INDHOLD

Advarsel	- 8
ÅBNING	- 9
FØRSTE DEL	
Solo: Sådan får du flere og mere fyldige orgasmer	- 15
KAPITEL 1	
Lystens uslukkelige ild: Multiorgasmer for mænd	- 17
Orgasme og ejakulation	- 18
Om at forstå mandens orgasme	- 22
Sådan får du flere orgasmer	- 23
Sådan lærer du at kontrollere ejakulationen	- 33
Fra orgasmer i kønsorganerne til orgasmer i hele kroppen	- 43
KAPITEL 2	
Lystens udtømmelige hav: Multiorgasmer for kvinder	- 45
Den seksuelle lidenskab er livets grundlæggende energi	- 46
Om at få større seksuel lyst og mere lidenskab:	
På opdagelse i dine erotiske muligheder	- 50
Kend din krop	- 54
Nyd dig selv	- 60
Sådan træner og forøger du dine orgastiske muligheder	- 63
Din sexmuskulatur	- 70
Sådan bliver du multiorgastisk	- 75
Ni trin, der åbner for, at enhver kvinde kan få mange orgasmer	- 78
Om at komme hinsides eventuelle vanskeligheder med at få orgasme	- 94

KAPITEL 3	
Få flere og fyldigere orgasmer og mere energi	- 101
Din energi	- 104
Sådan håndterer du din energi	- 104
Seksuel energi	- 108
Sådan skaber, omdanner og opbevarer du din seksuelle energi	- 108
Orgasmesuget	- 115
Om at forstå din seksuelle energis kraft	- 130
 ANDEN DEL	
Duo: Om at være sammen med sin partner	
– lidenskab, heling og nærhed	- 131
 KAPITEL 4	
Den uslukkelige ild og det udtømmelige hav:	
Om at nyde det sammen	- 133
Ild og vand	- 134
Mænd tilhører yang, kvinder tilhører yin	- 135
Den seksuelle ophidselse: Om at bringe vandet i kog og få ilden til at blusse	- 136
Om at få de seksuelle lyster til at passe sammen	- 137
Om særlige strømninger i vores krop	- 140
Kroppens forskellige områder	- 144
Mundsex på kvinder	- 162
Mundsex på mænd	- 163
Overfladiske og dybe stød	- 167
Om at finde en rytme, der passer begge parter	- 167
Dybde, retning og hastighed	- 170
Om virkelig at skrue den ind	- 170
Om at blive totalt fyldt med lyst	- 172
 KAPITEL 5	
Seksuel heling	- 175
Ungdommens kilde	- 176
Så gnisterne flyver: Helende seksuel energi	- 177

Kortlægning af dine kønsorganers zoner	- 180
Helende elskovsstillinger	- 186
Den seksuelle energis kredsløb	- 194
Multiorgastiske hurtige omgange og længere runder	- 197
Supplerende øvelse til at styrke dine seksuelle organer med	- 199
Mere sikker sex	- 201
KAPITEL 6	
Om at elske helt igennem	- 203
Om at kunne lide sig selv	- 204
Om at få plads til kærligheden	- 208
Bevar fatningen	- 209
Kærligheden indeni	- 210
Magt og kærlighed	- 213
Leg af hjertens lyst	- 213
KAPITEL 7	
Den seksuelle energi og vores indre værdier	- 215
Morgenelskov	- 217
Sammensmeltning: Sjæleparring og sjæleorgasmer	- 218
Hengivenhed	- 222
KAPITEL 8	
Seksuallivet varer hele livet	- 225
Lystens kommen og gåen	- 226
Om at få forskellige behov på det seksuelle område til at passe sammen	- 227
Et seksualliv hele livet	- 229
Seksuallivet bliver bare bedre og bedre	- 231
Blød indtrængen	- 231
Bevar spændingen	- 235
DANSKE HENVISNINGER	- 237
NOTER	- 241

ADVARSEL: *Det er særdeles kraftfulde teknikker, vi har at gøre med her. De teknikker, vi beskriver i denne bog, kan ikke blot styrke din seksualitet, men også på et dybt plan give dig et bedre helbred. Vi må imidlertid understrege, at vi ikke stiller nogen former for diagnoser eller foreslår nogen former for medicinske behandlinger. Har du problemer, der kræver behandling, må du søge relevant behandling. Hvis du har højt blodtryk, problemer med hjertet, eller gennemgående svag konstitution, må du gå langsomt frem.*

Øvelse giver nydelse. Da denne bog bygger på en mindst tre tusind år gammel tradition, hvis indhold uafbrudt har været faktiske, praktiske seksuelle erfaringer, er vi fuldt ud klar over, hvor meget der egentlig må gøres for at ændre ens seksualliv – men arbejdet med disse ændringer bliver i sig selv særdeles nydelsesrigt. At sætte sig ind i, hvad disse seksuelle hemmeligheder går ud på, er én ting. At bruge dem praktisk er noget ganske andet. De teknikker, vi beskriver i denne bog, er blevet afprøvet, rettet til og nuanceret af utallige elskere gennem tusinder af år i det rigtige livs eksperimenteren. Vi gør, hvad vi kan for at fremstille dem så klart og enkelt som muligt, men der er kun én måde, hvorpå man kan få virkelig udbytte af dem, og det er ved at bruge dem.

ÅBNING

Det kommer nok som noget af et chok for mange mennesker at få at vide, at både kvinder og mænd kan få en række orgasmer efter hinanden, det, som vi kalder for multiorgasmer. Med denne bog kan både du og din partner lære, hvordan I kan få flere orgasmer gennem hele kroppen. Det er imidlertid kun den spæde begyndelse på de seksuelle muligheder, som vi fremlægger her. Når både du og din partner er i stand til at få flere orgasmer efter hinanden, får I begge betydelig større nydelser. I kan desuden nemmere bringe jeres ind imellem eventuelt forskellige seksuelle behov i harmoni med hinanden samt få stadig mere tilfredsstillende nærhed og nydelsesfulde ekstaser i jeres samvær.

Mange orgasmer til alle mænd

Det er stadig kun få mennesker, der ved, at mænd kan få flere orgasmer efter hinanden. Det har imidlertid været en kendt sag i Østen i tusinder af år og er i Vesten blevet bekræftet af Alfred Kinsey og andre sexologer siden 1940'erne (1)(*).

I vores forudgående bog, *Den multiorgastiske mand*, gennemgik vi de nyeste videnskabelige beviser på mænds multiorgasmer og beskrev de årtusindgamle teknikker, der kan hjælpe en mand til at blive multiorgastisk. Vi gav mændene og deres partnere en manual med anvisninger på, hvordan manden selv og hans partner kan få et mere tilfredsstillende og samtidig mere sundhedsbefordrende forhold til mandens seksualitet. I den her foreliggende bog giver vi så direkte parrene en guide, eller hvad taoisterne kaldte for "en pude-bog", til uddybelse af begge parters evne til at få nydelser, skabe et bedre helbred samt være mere nært og fortroligt sammen.

At mænd kan få flere orgasmer efter hinanden er blevet bekræftet af Alfred Kinsey og andre sexologer siden 1940'erne.

* Denne viden om de seksuelle muligheder, inklusive mandens, har været kendt tidligere også i Europa. Den såkaldte oplysningstid mørkelagde disse muligheder.

NB: Forfatterens noter står bagest i bogen og der henvises til dem med tal.

Oversætternes kommentarer står som her som fodnoter og der henvises til dem med *.

Mange orgasmer til alle kvinder

Det er en kendt sag, at kvinder kan få flere orgasmer. Alligevel har mere end 50 procent af kvinderne aldrig fået flere orgasmer efter hinanden, eller også får de det ikke regelmæssigt. I denne bog viser vi alle kvinder, hvordan de kan blive stabilt multiorgastiske, og de, der allerede er multiorgastiske, får beskrevet, hvordan de kan forlænge deres orgasmer og gøre dem mere intense.

Multiorgastisk elskov giver mænd og kvinder mulighed for at harmonisere deres ofte divergerende seksuelle rytmer og behov.

Om at harmonisere de seksuelle lyster

Når de to, der har elskov sammen, begge er multiorgastiske, kan de nå mange højdepunkter med kraftfulde orgasmenydelse sammen. Det giver mænd og kvinder mulighed for at harmonisere deres ofte divergerende seksuelle rytmer og behov, så de får et virkelig tilfredsstillende og meget nært kærlighedsliv sammen.

Den sanselige nydelse er enestående og en glæde i sig selv. Og samtidig er den kun begyndelsen til det hele.

Fysisk sundhed, følelsesmæssig nærhed og personlig vækst

Denne bog bygger på tusinder af års seksuelle erfaringer for at vise elskovsparene, hvordan den seksuelle energi kan bruges til at give mere energi til og udvikle andre aspekter af deres forhold, inklusive deres fysiske sundhed, følelsesmæssige nærhed og personlige vækst.

Den moderne verden bygger på at rive os i stykker: den søger at holde kønsorganerne adskilt fra resten af vores krop og vores krop fra vores personlighed og indre værdier. Denne bog handler om at få de adskilte dele til at hænge sammen igen, så man kan få et liv, hvor sundheden, nærheden og den dybere forbundethed når et niveau, de færreste i dag aner muligheden af.

Den tabte indsigt i de seksuelle muligheder

Den moderne verden er i det store og hele uden indsigt i seksualitetens muligheder. Vores tid siges at være kendetegnet ved stor seksuel frihed, men er i høj grad reelt kendetegnet af stor seksuel forvirring. Seksualiteten søges overalt brugt til at pirre os med, samtidig med at der ligger en enorm mængde skamfølelse tilbage. Mange potentielle læsere vil sikkert føle sig mere eller mindre pinligt berørt over at tage en bog om seksualitet i hænderne midt i en almindelig boghandel (og især da én, som handler om multiorgasmer). Det er fuldt forståeligt, da de fleste kirker, synagoger, moskeer og templer ser på det seksuelle område gennem en snæver linse, hvis synsvidde er afgrænset af frygt og moraliseren. Mange mennesker står i dag med en dyb følelse af ængstelse, mange med en indgroet følelse af skam, over for de naturlige seksuelle behov og lyster, som ethvert menneske har.

Selv mange mennesker med en "sund" holdning til det seksuelle har svært ved at snakke med deres partner om, hvilke behov de har på det seksuelle område. Der er mange, der ikke har de store problemer med at spørge deres partner, om han eller hun vil klø dem på ryggen, men mange er meget mere tilbageholdende med at fortælle deres partner, hvor de gerne vil "kløs" i de intime områder. Man overvinder bedst den skamfølelse, der måtte begrænse ens seksuelle nydelser og udfoldelser, ved at lære, at det seksuelle er en naturlig del af ens væsen samt ved at opdage, at der findes en helhedsorienteret, mere realistisk og meget sundere opfattelse af og erfaring med menneskers seksualitet, end den vi i vores moderne samfund gennemgående bombarderes med fra forskelligt hold.

Om at (gen)opdage indsigten i de seksuelle muligheder

I denne bog beskriver vi den indsigt, som den taoistiske tradition har erhvervet sig gennem årtusinder på det seksuelle område. Oprindeligt var taoisterne en gruppe af "søgende sjæle" i det gamle Kina omkring 500 f. Kr. De var primært interesserede i at forstå, hvilke forhold der påvirkede menneskets helbred og dets personlige udvikling. I denne bog kalder vi den seksuelle tradition inden for tao-

Vores tid siges at være kendetegnet ved stor seksuel frihed, men er i høj grad reelt kendetegnet af stor seksuel forvirring.

ismen for “helende elskov”, fordi de gamle taoister erfarede, at elskov er et virkelig kraftfuldt middel, hvormed vi kan helbrede os selv og den, vi er sammen med. Helende elskov blev også kaldt for “seksuel kung fu”. Kung fu betyder simpelthen “øvelse”, så seksuel kung fu betyder altså blot “seksuel øvelse”. (Så du kan tage det ganske roligt. Du skal ikke i gang med at smadre mursten med din pande eller uddele karateslag i sengen).

Sex handler om helbred

For taoisterne har det seksuelle aldrig været forbundet med moraliseringen.

Taoisterne var læger og var i ligeså høj grad optaget af kroppens velvære som helhed som af de seksuelle nydelser, den kan give os. For taoisterne har det seksuelle aldrig været forbundet med moraliseringen, men er blevet anskuet i forhold til de seksuelle energiers såvel nydelsesrige som helsebringende muligheder.

Taoisterne undersøgte på et dybt niveau elskovens helende kraft. Ud over at give deres patienter urtemedicin, akupunktur eller kostråd påbød de taoistiske læger ofte patienterne, at de skulle elske i bestemte stillinger og på bestemte måder afhængig af de ubalancer, de måtte lide af.

Taoistisk sexologi – eller som vi vil kalde det i denne bog: helende elskov – var oprindeligt en vigtig del af klassisk kinesisk medicin. Et aktivt seksualliv blev forstået som en af de afgørende forudsætninger for et langt liv med et godt helbred. Moderne medicinske undersøgelser af gamle mennesker har bekræftet, at et aktivt seksualliv faktisk er betydningsfuldt for vores helbred på lang sigt.

For de første taoister var elskov og den seksuelle energis muligheder et lige så væsentligt område som ethvert andet medicinsk område, og de studerede det og søgte at forstå det med samme dybdeberende intensitet og seriøsitet som de andre områder, de beskæftigede sig med. De var historisk set tidlige sexologer, man kunne sige, at de var forløbere for Masters og Johnson. Som vi sætter os ind i fødevarernes næringsindhold samt måderne, vi kan tilberede maden på for at kunne servere en både sund og lækker anretning, på samme måde tog taoisterne det for givet, at man satte sig ind i den seksuelle energis muligheder, for at elskoven kunne blive befordrende for ens helbred og samtidig så nydelsesrig som muligt.

Seksuel harmoni og elskov hele livet igennem

Taoisterne anså seksuel harmoni mellem parterne som aldeles afgørende for et tilfredsstillende parforhold. Sikringen af den gensidige tilfredsstillelse var faktisk den primære drivkraft bag deres udvikling af det soveværelsets kunsthåndværk, som de anså elskoven for at være. De vidste, at hvis der er problemer i soveværelset, lider parforholdet som helhed under det. Seksuel harmoni er imidlertid ikke altid så enkel en sag. Parterne har ofte meget forskellige seksuelle behov. Nu var man udmærket klar over, at mænd og mænd indbyrdes og kvinder og kvinder indbyrdes er meget forskellige. Samtidig vidste man imidlertid lige så klart, at kvinders seksuelle ophidselsesfaser og seksuelle reaktioner ofte er meget forskellige fra mændenes.

Taoisterne betragtede disse forskelle som en konsekvens af mandens og kvindens forskellige seksuelle grundenergi (som de kaldte henholdsvis yin for kvindens og yang for mandens vedkommende). Senere i bogen forklarer vi, hvordan disse energier påvirker vores seksualitet, og vi viser, hvordan man kan bruge denne forståelse af de forskellige grundenergier hos manden og kvinden til at mødes i en elskov og et seksuelt samliv i det hele taget, som tilfredsstiller begge parter behov.

Det er værd at understrege, at selv om taoisterne især beskæftigede sig med, hvordan man kan bringe mandens og kvindens seksuelle energier og udfoldelserne af dem i harmoni med hinanden, så er de øvelser, vi beskriver, lige så værdifulde for bøssepar og lesbiske par som de er for heteroseksuelle par. For taoisterne har alle mennesker både maskuline (yang) og feminine (yin) energier, og de vidste, at i et parforhold er det afgørende, at man bringer de forskelligheder, der altid vil være mellem to parter, i harmoni med hinanden, uanset om man er heteroseksuel, bøsse eller lesbisk. Så når vi beskriver, hvordan man både kan få større nydelser under elskoven, få et bedre helbred på grund af den forøgede seksuelle energi og desuden få et meget nært forhold til hinanden og et nyt kendskab til sig selv gennem denne energi, så er dette altså ikke kun møntet på heteroseksuelle par.