

KAMASUTRA

Umetnost ljubezni za 21. stoletje





Anne Hooper

KAMASUTRA

Umetnost ljubezni za 21. stoletje



Mladinska knjiga
ZALOŽBA

Kazalo

6 Uvod

10 Priprave na ljubljenje

Erogene cone 12 • Negovanje in masaža 14 • Poljubljanje 18 •
Poljubljanje telesa 20 • Kunilinkcija 22 • Felacija 24

26 Kamasutra

Draženje ščegetavčka 29 • Ženska predaja 30 • Stiskanje 34 •
Ljubljenje z vsem telesom 40 • Prepletanje 43 • Stiskajoči položaji 44 •
Nadzor ima ženska 50 • Stoje 54

56 Ananga ranga

82 Dišeči vrt

Dolg ... 84 • ... in kratek! 88 • Globoko prodiranje 90 • Koti vstopa 92 •
Ležanje skupaj 94 • Vstop od zadaj 98 • Akrobatski položaji 100 •
Seks na hitro 106 • Dominantne vloge 108 • Misijonarski
položaj 112 • Stoječi položaji 114

116 Tao

Moški na vrhu 118 • Ženska na vrhu 132 • Vstop od zadaj 139 •
Intimnost vsega telesa 150 • Seks kot zabava 155

156 Varna spolnost

158 Stvarno kazalo

160 Viri

Uvod

Založniki so me že petič zaprosili, naj napišem Kamasutro. To je najnovejša različica. Česa takega ne bi pričakovali, toda prejšnje štiri izdaje so zelo vzburilo domišljijo parov po vsem svetu in bralci so želeli izvedeti še več. Slišala sem, da so izvode prejšnjih izdaj podarjali kot zaročna in poročna darila ter da so starši brez sramu jemali knjigo s klubske mizice svojih odraslih otrok in listali po njej. Izvode žepnih izdaj so polagali pod blazine, jih umetelno zavijali in podarjali za božič in valentinovo. Zakaj je ta knjiga tako mikavna? Zato, ker je očarljiv splet eksotičnih čutnih doživetij in razkošnih podob, ki povezujejo stari in novi svet. Ta in drugi vzhodnjaški priročniki za spolnost so brezčasni in trajni, imajo prestiž, ki ga sodobnejše knjige o seksu ne premorejo. To ustvarja mikavno mešanico, v kateri so še fotografije parov pri ljubljenu, posnete z okusom in rahločutnostjo, tako da nežaljivo prikazujejo znamenite položaje pri spolnosti. Namen te knjige je, da poteši vašo radovednost o eni izmed najosnovnejših stvari človekovega obstoja – radovednost o spolnosti.

Zgodba o Kamasutri

Nekje med 1. in 4. stoletjem je brahman Vatsajana zbral več zapisov o umetnosti ljubljenja in spolnih tehnikah, napisanih v starem sanskrtu. Brahmani so bili indijski plemiči, ki so verjeli, da je življenje sestavljeno iz darme, arte in kame. Darma je bila pridobivanje verskih zaslug, arta pridobivanje premoženja, kama pa pridobivanje ljubezni in čutnih užitkov.

Vatsajana je želel s *Kamasutro* pomagati drugim plemičem, da bi izpopolnili tretjo sestavino življenja, *kamo*, in sicer tako, da jim je omogočil najboljša čutna doživetja. Trdil je, da človekov duh s poglobljenim ljubljemjem dobi več *kame*. Vatsajana je zapisal praktične nasvete, ki naj človeku pri tem zagotovijo uspeh. Vedel je, da ima človek več možnosti, da doživi ekstatičen orgazem, če svoje čute bolj napolni z lepoto. V *Kamasutri* velja ekstaza ob orgazmu za obliko nirvane, za mala nebesa.

Ob omembi *Kamasutre* marsikdo pomisli na stotine zamotanih spolnih položajev, toda Vatsajana je govoril samo o osmih osnovnih položajih. Prvi jih je omenil njegov predhodnik Baharadža. Različice osnovnih položajev je opisal drugi zgodnji pisatelj Suvarnanabha. (Osnovnim položajem in njihovim različicam je posvečeno 2. poglavje.) Knjiga je bila namenjena moškim, saj so ženske v tistem času veljale za manjvredne in podložne moškim. Vendar je zanimivo, da Kamasutra ne zanemarija žensk. Veliko strani je posvečenih podrobnim opisom, kako naj moški v ženski prebudi čutnost; opisani so poljubi, dotiki in spolni položaji, za katere dajo pobudo ženske. Vatsajana je v knjigo vključil tri oblike ljubljenja, pri katerih je na vrhu ženska. Uporabili naj bi jih, kadar ima ženska "vlogo moškega". Priporočal je, naj ženska, če ugotovi, da "je ljubimec utrujen od nenehnih spolnih odnosov, ne da bi z njimi potešil slo, ljubimca z njegovim dovoljenjem obrne na hrbet in mu pomaga tako, da prevzame njegovo vlogo; to naj naredi tudi, da bi potešila ljubimčevo radovednost ali svojo željo po nečem novem."



Ta obredna posoda joni simbolizira ženske spolne organe in božjo žensko energijo.



Lingam je simbol moškega načela, ustvarjalne energije boga Šive, stvarnika in uničevalca.

Vatsjajana je svetoval tudi posebne položaje, ki ustrezajo spolnim zahtevam para. Visok spolni položaj, kakršen je Indrova žena (*str.* 34), omogoča moškemu z majhnim udom, da kar najgloblje prodre v partnerico z globoko vagino. Nizek spolni položaj, kakršen je “združitev” (*str.* 42), omogoča moškemu z velikim penisom, da prodre v žensko z majhno vagino. Zahodni svet je za *Kamasutro* izvedel prek slavnega viktorijanskega raziskovalca sira Richarda Burtona. Burton in njegov sodelavec Foster Fitzgerald Arbuthnot sta rokopis prinesla v Anglijo, ga prevedla in leta 1883 objavila. To je bilo takrat zelo drzno dejanje, ki ga viktorijanska družba nikakor ni odobraval. Burton se je hotel izogniti pregonu, zato je ustanovil družbo Kama Shastra. Člani so lahko zasebno naročali knjigo. Burton se je tako izognil sojenju, toda zaradi knjige je kljub temu postal razvpit. Jasen jezik viktorijanskega prevoda daje knjigi neponovljiv pridih.

Ananga ranga

Burton in Arbuthnot sta dve leti po objavi Kamasutre izdala Anango rango, še en star vzhodnjaški priročnik za spolnost. Ananga ranga pomeni “stanje breztelesnega” oziroma trenutek, ko hindujski bog ljubezni Kama postane breztelesni duh, njegovo telo pa zaradi pogleda tretjega očesa boga Šive zogleli v kup pepela.

Ananga ranga je podobna *Kamasutri*, saj obe knjigi izvirata iz istih starih spisov.

Razlikujeta pa se v tem, da je med njunima nastankoma minilo nekaj stoletij. Zbornik *Ananga ranga* je bil napisan okrog leta 1172.

Ko se je pojavila *Ananga ranga*, je v indijski družbi vladalo več pravil kot v Vatsjajanovem času. Zunajzakonski spolni odnosi so bili prepovedani.

Kamasutra je bila napisana za pare, naj sta bila moški in ženska poročena ali ne, avtor

Anange range Kaljana Mala pa je pojasnil, da je hotel s svojim priročnikom

obvarovati zakonca pred dolgčasom, ki se zlahka pojavi v spolnosti v zakonski

zvezi: “Želja po različnih užitkih in enoličnost, ki se pojavi zaradi

lastništva, sta poglobljena razloga za odtujitev zakoncev in vzroka, ki

ženeta moža v objem drugih žensk, ženo pa v objem drugih moških.”

Ananga ranga je bila napisana tik pred začetkom križarskih vojn. To je bil

kljub prelivanju krvi čas velikih kulturnih izmenjav med Vzhodom in

Zahodom. Križarji so ob vrnitvi v Evropo prinesli vzhodnjaško romantično

uglajenost, na primer čistočo in ljubezensko predigro. Burton in Arbuthnot sta

besedilo odkrila nekaj stoletij pozneje in ga dodala seznamu klasične

vzhodnjaške romantične literature.

Stara besedila učijo, da je spolnost za pridobivanje moči enako pomembna kot darovanje bogovom in molitve.



Dišeči vrt

Tretjo knjigo, ki jo je sir Richard Burton prevedel in izdal v okviru svoje družbe Kama Shashtra, je Zahod odkril sredi 19. stoletja v Alžiriji, kjer jo je kupil neki tam službujoč francoski častnik.

Dišeči vrt je napisal šejk Nefzavi, ki naj bi v 16. stoletju živel v Tuniziji. Podobno kot Kamasutra še zdaleč ne govori samo o položajih pri spolnosti. Ukvarja se tudi z jedmi, ki vzbujajo čute, afrodiziaki in zaželenimi spolnimi partnerji.

Šejk Nefzavi je bil izkušen strokovnjak za vprašanja spolnosti. V *Dišečem vrtu* je dajal predvsem nasvete moškim, pri čemer pa nikakor ni pozabil na spolne užitke žensk. V takratni družbi severne Afrike, ki so ji vladali moški, so se o tem odkrito pogovarjali. Šejk je bil prepričan, da si moški zaslužijo uspeh, ženske pa so "željne, da jim ustrežejo". Ud idealnega moškega je po njegovem mnenju v bližini ženske "zrasel, krepak, poln energije in čvrst. Njegov ud bi moral biti sposoben doseči konec kanala ženske in popolnoma zapolniti vse njene dele." Povedano drugače – šejk je menil, da je največji ud najboljši. Vroče razprave o tem potekajo še tudi v 21. stoletju. Ženska pa je po Nefzavijevem mnenju potrebovala "velik spodnji del trebuha in izrazito mesnato vulvo ter ozek in ne vlažen kanal, ki je mehak na dotik in izžareva veliko toploto".

Ta "nevlažnost" je ena izmed poglavitnih razlik med vzhodno in zahodno kulturo in je ohranjena še zdaj. Arabke raje ostanejo "suhe", saj verjamejo, da je spolni odnos tako bolj seksi.



Erotična slika iz 19. stoletja (Kitajska šola)

Tao

Zadnje poglavje v tej knjigi je posvečeno Tau, zbirki starih kitajskih modrosti, starejših od drugih zapisov. Taoizem je filozofsko prepričanje. Temelji na mišljenju, da v vesolju obstaja popolna skladnost, ki jo človek lahko doseže, če sledi Tau. Beseda tao pomeni pot, vendar v taoizmu pomeni tudi delovanje vesolja.

V nasprotju s precej strogimi filozofijami zdajšnjega obdobja je imela seksualnost v stari taoistični filozofiji veliko vlogo. Taoisti verjamejo, da je življenje ravnotežje med nasprotji, pri čemer ima vsak pojav svoje nasprotje.

Vse obstoječe v vesolju pa obujata dve sili – jin, negativna, pasivna in krepilna sila, ter jang, pozitivna, dejavna in uničevalna sila. Ženska narava je predvsem jin, v naravi moškega pa prevladuje jang. Jin in jang pri posameznem spolu nista uravnotežena, zato ženska potrebuje moško silo, moški pa žensko, če hoče doseči ravnotežje. Ti sili se izmenjujeta s spolno združitvijo. Najmočnejši sta med orgazmom. Taoistični misleci pravijo, da mora biti spolno draženje čim daljše, da bi zagotovilo čim večje vzbujenje. Pri tem ne gre le za čutni užitek – poglavitni namen je spodbujanje spolnega zdravja in spolne energije. Tao spolnosti je eden izmed osmih stebrov taoistične modrosti. Taoistična seksologija želi izboljšati zdravje, pripomoči k usklajeni zvezi in

izpopolniti duhovno uresničitev (gl. tudi str. 123). Pravilna uporaba taoističnih spolnih tehnik obnavlja telesno energijo. Najvišji cilj taoizma je podaljšati življenje, celo do same nesmrtnosti.

Ljubljenje je bilo zato za stare Kitajce umetniška oblika. Tudi nekatera imena položajev so umetniška – Galopirajoči konj, Metulja med letom, Zaljubljeni lastovki in Gosenica sviloprejk zapreda kokon. Vse to so zelo vizualni in domišljeni opisi.

BRALCEM

S to izdajo *Kamasutre* sem želela bralcem v 21. stoletju ponuditi nekaj nasvetov o spolnosti, ki jih vsebujejo omenjena starodavna besedila. Zdi se, da knjige o spolnosti zdaj kupujejo ženske (predvsem zato, da bi jih dale partnerju), zato sem v tej različici vključila nasvete za moške in ženske. Če hočete iz ljubljenja potegniti kar največ, morate upoštevati nekaj osnovnih pravil. *Kamasutra* izrecno poudarja, da mora biti prostor za ljubljenje “udoben in estetski, nasičen z bogatimi dišavami. Postelja mora biti mehka in prijetna na pogled, prekrita z belim pregrinjalom in nizka na sredini. Na njej morajo biti venci in cvetje.”

Poskrbeti je treba tudi za čisto telo, sproščen um, pritajeno svetlobo in čutno glasbo. Ker je treba Vatsjajanov sijajni nasvet prilagoditi razmeram v 21. stoletju, bi svetovala še kozarec ali dva penine, lahek obrok, igrivo masažo in veliko časa. 20. stoletje je žal pospešilo ljubezenska doživetja, in sicer zaradi kontracepcijskih tablet in vsakodnevnega stresa. Toda Vatsjajana je vedel, da so najboljše sestavine za ljubljenje sproščenost, nezahtevnost in čutnost. To bi morali biti cilji za novo stoletje.

Čeprav sem vključila slog viktorijanskih prevajalcev, kjer je bilo to mogoče, da bi ohranila njegovega posebnega duha, v komentarjih za ljubimce ponujam sodoben pogled na starodavne spolne položaje. Včasih sem tudi nespoštljiva, saj pri nekaterih položajih omenjam, da lahko v njih uživajo samo najspretnější akrobati. Prav tako se ni mogoče upreti duhovitosti, ki veje iz številnih izvirnih opisov spolnih položajev. Verjetno boste ugotovili, da Kamovo kolo k doseganju orgazma ne pripomore kaj prida, vendar se boste pri tem neznansko zabavali.

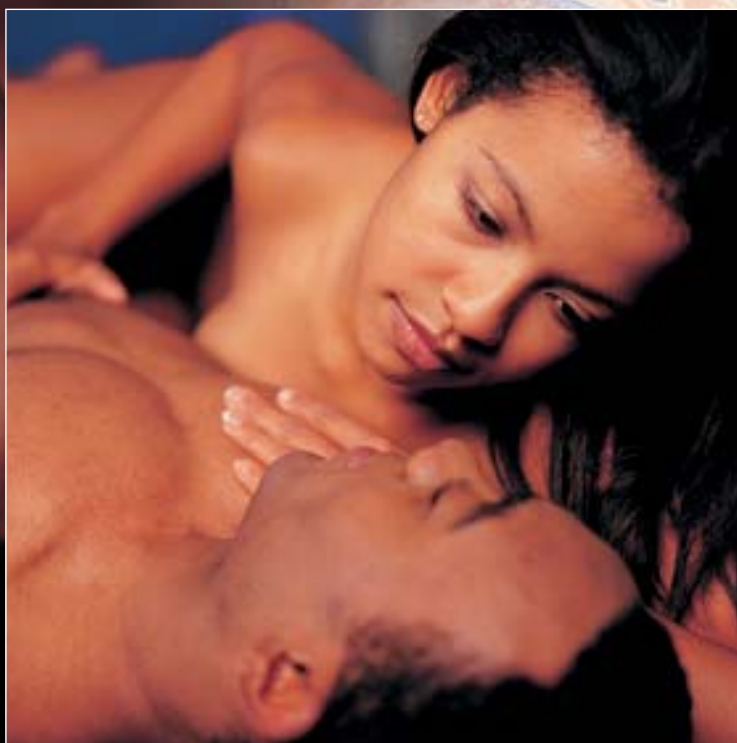
Upam, da bodo bralci osvojili tehnike, vendar se zraven zavedali tudi tega, da lahko spolnost dvigne duha. Če to verjamete, vam morda misel, da je ljubeča spolnost lahko pot do duhovnosti, ne bo tuja. Upam tudi, da bodo bralci ob listanju te knjige bolje spoznali svoj značaj in svoje vedenje ter v njej našli praktične namige za nepozabno doživetje z ljubljnim človekom. Z malo sreče bodo to dobili povrnjeno.

Kamasutra uči, da čutni in spolni užitki razveseljujejo čute in poživljajo duha.

Anne J. Hoopes



Priprave na ljubljenje



Erogene cone

Koža, naš največji organ, prekriva celotno telo in živčne končiče. Slednji se zaradi dotikanja in božanja občutljivih območij vzburi, kar občutimo kot veliko ugodje.

Območja, občutljiva za dotik, se imenujejo erogene cone.



Prsi

ZANJO

Avtor *Kamasutre* Vatsajana je moškim svetoval, naj raziskujejo erogene cone svoje partnerice. "Moški naj vedno pritiska na tiste dele ženskega telesa, proti katerim ženska

pogleda." Nasvet je logičen, ko spoznate, da ljubkovanje prsi in bradavic ni erotično za vse ženske. Moški naj se zato ravna po odzivu ženske (ali po pomanjkanju odziva), ko nežno ljubkuje njene prsi.

ZANJ

Vatsajana v *Kamasutri* ni omenil, da ljubkovanje prsi in bradavic zelo vzburja tudi številne moške. Če se prsne bradavice moškega odzovejo, ko jih partnerica poljublja, sesa in liže, se hitro spremenijo v zelo čutne točke. Nekaterim moškim bolj ugaja, če jim partnerica prsi nežno stiska in masira. Če ob neposrednem božanju prsi in bradavic ne občutite skoraj ničesar, partnerico prosite, naj poskusi nežno božati strani vaših prsi, saj to včasih okrepi občutke.

Partnerica naj s prsti mehko kroži okoli vaših bradavic in s konicami prstov drsi z ene strani vrha bradavice na drugo, in sicer tako, da gre s prsti čez rob prsne bradavice, preden začne božati v drugo smer. Morda boste navdušeni nad tem, kako se bo vaše telo odzvalo na vzbujene občutke – še toliko bolj, če božanje iz počasnega preide v hitrejše.



Zadnjica

Zadnjica lahko pri obeh spolih v možganih vzbudi primitivno spolno slo – nagon, ki je skupen našim “sorodnicam” opicam. Za veliko žensk je zadnjica pri moškem bolj seksi od penisa, znano pa je, da se moški vzburi že samo ob pogledu na žensko zadnjico. Nič čudnega torej, da partner in tudi vi ob dotikanju, ljubkovanju in božanju tega območja doživita tolikšen užitek.

ZANJ

Partnerica naj se vas ne boji močno dotikati – mišičje nekaterih moških je tako čvrsto, da njihova zadnjica ob gnetenju precej otrdi. Partnerica lahko poskusi s plosko dlanjo krožno gladiti vašo zadnjico. To vas bo prijetno

vzburilo. Če hočete močnejše občutje, ji recite, da lahko poleg mišic na zadnjici boža še druge dele telesa.

ZANJO

Nežno božanje zadnjice je lahko za žensko zelo čutno in erotično. Takšno je lahko tudi, če partner s plosko roko nalahno udarja po njeni zadnjici. Lahni udarci, ki tako rekoč ne pečejo, pospešijo pretok krvi in ženska v telesu občuti prijetno ščemenje. Moški naj ne pozabi, da lahko “šeškanje” žensko vzburi, če je nepričakovano, vendar mora biti lahno.



notranja
stran
komolca

notranja
stran
stegna

zadnja
stran
kolena

Stopala

Masaža stopal vzbuja veliko ugodje po vsem telesu, zlasti po občutljivem notranjem delu stegen.

ZANJ

Blazinico pod prsti na podplatu je treba gnesti, da dotiki “predrejo” zunanje plasti kože. Močni pritiski s prsti na območje pod nožnimi prsti vzbudijo veliko čutno ugodje. Partnerica lahko z navlaženim prstom čutno drsi med vašimi nožnimi prsti. Pri tem se občutki prenašajo naravnost v spolovila.

ZANJO

Partnerja prosite, naj z eno roko prime vašo peto, z drugo nežno prime vaše prste in stopalo čim bolj krožno vrti. To prebudi čutne živce v notranjem delu stegen.



Negovanje in masaža

Številni pari se igrajo spolzke igrice pod prho, toda vsakodnevna opravila, kot sta kopanje in šamponiranje, so lahko več kot samo zabava. Medsebojno negovanje kot priprava na ljubljenje je lahko nežno in hkrati nabito z erotiko, saj partnerja odkrivata telo drug drugega. Seksualna izkušnja pa je lahko tudi dobro opravljena masaža.

Skupne kopeli

Ležanje v topli kopeli pomirja in utrjuje nekatere organe ter sprošča. Kopel s partnerjem je zato idealen uvod v ljubljenje. Ker se vsak partner posveča telesu drugega, se v obeh vzbudi občutek varnosti in intimnosti.

ZANJ

Morda boste doživeli vznemirjenje ob tem, da se boste spet počutili kot nagajiv fantič, ko bo partnerica milila vaše telo. Vzburjenje bo samo še naraslo, ko bo partnerica potopila roko v vodo in raziskovala teže dosegljive intimne dele vašega telesa.

ZANJO

Sprostite se in partnerju dovolite, da z rokami in očmi raziskuje vaše telo. Z miljenjem in nežnim masiranjem bo dosegel, da vas bo koža prijetno ščemela. To vas bo duševno in telesno vzburi.



Zadnjica

Krepki masažni gibi lahko vzburijo zadnjico, zato mišice najprej sprostite s temeljitim gnetenjem. Dlani naj bodo dovolj naoljene, da bodo gladko drsele po koži vašega partnerja.

ZANJ

Po nekaj krepkih začetnih gibih lahko partnerica z dlanmi drsi od vrha stegen čez zadnjico, pri čemer težo telesa prenaša na dlani. To bi moralo v vas prebuditi slo, zlasti če so njeni gibi zelo počasni.

ZANJO

Vaš partner lahko poskusi s krepkimi krožnimi gibi, nato pa z nežnim božanjem z vso dlanjo in s konicami prstov. Na koncu lahko z nohti nalahno praska po koži. Ob tem lahko občutite izjemno ugodje.

Stopala in noge

Tisti, ki so brali *Kamasutro* v 4. stoletju, so za masažo uporabljali naravna olja, denimo mandljevo ali kokosovo olje, zmešano z izvlečki iz vrtnic, jasmína, pačulija, ilang-ilanga ali sandalovine. 30 ml osnovnega olja lahko dodate 12 kapljic enega izmed teh izvlečkov. Najprej zmasirajte prste na nogi. Vsakega posebej raztegnite, pregnetite in upognite, nato pa podrgnite še prostore med njimi. Nogo raztegnite tako, da jo upognete v kolenu. Šele potem začnite gnesti notranji del stegna.

Najbolj priljubljeni masažni gibi

- **Kroženje.** Po partnerjevem telesu z dlanmi delajte velike ali majhne krožne gibe.
- **Konice prstov.** Kroženje ponovite še s konicami prstov.
- **Seksualni prijem.** Na najobčutljivejših partnerjevih točkah namesto s konicami prstov nalahno krožite z nohti.



ZANJ

Dišeča olja in dotiki toplih rok partnerice so izjemno sproščujoči. Više ko njene roke potujejo po vaših stegnih, bolj vzburjeni boste, saj se bosta vaše telo in duh posvetila ponavljajočim se božajočim gibom.

ZANJO

Partner lahko s palci dela majhne krožne gibe po vaših stopalih – to je zelo čuten gib. Dodatno vas lahko vzburi tako, da poljubi vsak krožec, ki ga je naredil.



Uporaba masažnega olja

Masažnega olja vam ni treba uporabljati, vendar bodo gibi rok gladki in erotični, če bodo roke prekrte s prijetno dišečim oljem. Kupite že pripravljeno masažno olje ali naredite svoje (gl. str. 15). Sijoča in gladka koža je prijetna za oko in na otip ter zelo dražljiva.



“... v telo vtri manjšo količino mazil in se odišavi, jej betlove liste, ki dajejo prijeten ustni dih, kopaj se vsak dan, v telo vsak drugi dan vtri olje in odstranuj pot izpod pazduh.”

Hrbet in hrbtenica

Zlato pravilo pri masaži hrbta je, da dlani položite ob hrbtenico in nikoli neposredno nanjo. Hrbet najprej masirajte s krožnimi gibi, pri čemer se odmikajte od hrbtenice. Tako lažje pozabite na vsakodnevni stres in se sproščeni ljubite. Gibi naj bodo počasni in zapeljivi.

ZANJ

Nekateri moški zadržujejo napetost v mišicah, zato je njihova koža na otip zelo napeta. Če hočete, da bo masaža učinkovala na tako “oboroženega” moškega, morate uporabiti precej moči. Ženska naj vso telesno težo prenese v gibe dlani, s čimer moškemu sprost napete mišice. Vendar takšne napetosti v telesu ne zadržujejo vsi moški. Nekaterim je ljubše lažnejše glajenje z roko. Partnerico prosite, naj uporabi gibe, ki najboljše sprostijo napetost v vašem telesu.

ZANJO

Če je ženska sloka in ima drobne kosti, ima malo mesa, ki ga moški lahko gnete s svojimi močnimi rokami. Partner mora zato paziti, da ne masira premočno, sicer bo partnerica dobila modrice, namesto da bi uživala. Moški naj z lahnim glajenjem z dlanmi in s konicami prstov v koži ženske sproži prijetno ščemenje.





ZANJ

Le redke ženske se zavedajo, da imajo številni moški zelo občutljive prsne bradavičke. Masaža prsnega koša je idealna priložnost, da ugotovite, kako občutljive so vaše. Partnerica lahko naredi masažo še bolj erotično, če nežno pritiska na vaše dimlje.

Rame in glava

Najprej masirajte vrat in rame. S palcem in kazalcem počez nalahno masirajte močne vratne mišice, ki držijo glavo, in območje okoli njih. Nato s palcem in prstnimi konicami preidite na lasišče in se pomikajte proti temenu.

ZANJO

Moški lahko po masaži glave s palcem nalahno kroži po vaših sencih, nato pa s konicami prstov kroži še po čelu. Ti nežni gibi pomagajo, da se sprostite in misli posvetite dotikom. Partner lahko s kazalci kroži po vaših licih, pri čemer naj izpusti območje pod očmi navzdol do brade, in vas nato z dlanmi boža po vratu in prsih, da vas vzburi.

ZANJ

Številni moški pri masaži glave in ramen ne občutijo ugodja le tam, ampak po vsem telesu. Zelo prijetno je, če partnerica ob masaži hkrati vtira šampon v lasne korenine in lasišče.

Roke in trup

Za prsni koš uporabite rahle krožne gibe. Začnite pri ramenih in z rokami polzite po trupu. Prsi najprej krožno gladite, nato pa s prstnimi konicami drsite čeznje in čez prsne bradavičke. Ko pridete do trebuha in medenice, prestavite dlani na stegna in se s krožnimi gibi počasi približujte sramnim dlakam. Nadaljujte z božanjem trebuha in reber ter za konec še enkrat zmasirajte prsi in rame. Roke masirajte tako, da jih objamete z dlanmi in z njimi večkrat zdrsnete po roki navzdol. To ponovite še na drugi roki.

ZANJO

Partner naj si dlani dobro natre z oljem, tako da bodo gladko polzele po vaši občutljivi koži. Najzapeljivejši in najbolj erotični so lahni gibi. Številne ženske zelo uživajo v masaži prsi, vendar posvetite pozornost tudi drugim delom telesa. Dotiki lahko poživijo živčne končice v rokah in dlaneh ter razpošljejo erotične občutke po vsem trupu.



Poljubljanje

Poljubi krepijo čute za tip, okus in voh ter vzbujajo močne občutke. Avtor Kamasutre Vatsjajana je imel poljubljanje za umetnost in je podrobno opisal poljube za različne priložnosti – od lahnega, skoraj površnega dotika ustnic do globokega, prodornega in dolgega poljuba.



Upognjeni poljub

Z dlanjo objemite partnerjev vrat in njegove ustnice usmerite k svojim. To je naraven in nežen začetni poljub, pri katerem sta glavi obeh nagnjeni v prijeten položaj in obraza sproščeno obrnjena drug proti drugemu.

ZANJ

Če hočete, da bo poljub učinkovit, mora biti dovolj lahen, da omogoča gibe ustnic. Partnerica morda rada našobi ustnice in jih potem sprostí. Ta gib pomeni, da se ji zdite erotični, in zaneti ogenj strasti v vas.

ZANJO

Partner naj med poljubom vaš obraz obrne na eno stran, tako da se bo s svojim licem dotikal vašega, in ga nato obrne v prvotni položaj, tako da se njegove ustnice spet dotaknejo vaših. Ta čutni gib daje občutek intimnosti.

Obrnjeni poljub

Ta poljub naj izvede večji partner, to je navadno moški. Partnerico primite za brado, jo nalahno potisnite navzgor in poljubite. Ta poljub uporabite za uvod v spolni odnos ali med počasnim ljubljjenjem, med katerim sta s partnerico obrnjena drug proti drugemu.

ZANJO

Če se tudi vam, tako kot številnim ženskam, ta gib zdi zelo seksi in romantičen, bo v vas prebudil strast. Če vam je tak prijem neprijeten, položite dlan na partnerjev prsni koš in mu s tem pokažite, naj raje naredi kaj drugega.

ZANJ

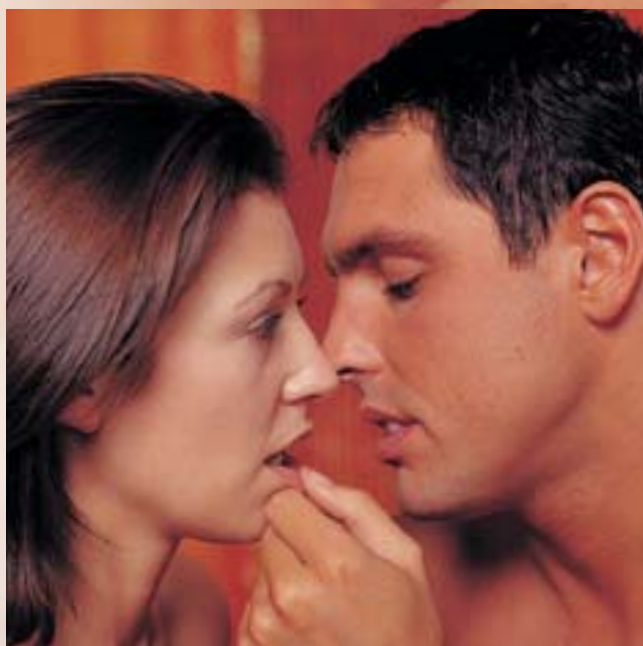
Partnerico nežno poljubite in skušajte ugotoviti njen odziv. Če vas objame, ste na pravi poti in jo lahko začnete poljubljati strastneje in močneje.

Poravnan poljub

Pri tem poljubu sta obraza partnerjev poravnana in nagnjena, zato je prodor z jezikom nepraktičen. Tako lahko nežno pokažete naklonjenost in poželenje.

ZANJ in ZANJO

Ne bojte se nekaj časa zadržati pri tem poljubu. Dal vam bo čas, da se sprostite, preden preidete k čemu intimnejšemu. Takšni nedolžni poljubi lahko preidejo v bolj seksualne in erotične.



Poljub s pritiskom

Ta poljub se na Zahodu uporablja redko, a morda bi se mu morali bolj posvetiti. Partner naj prime partnerico (ali obratno) za spodnjo ustnico, se je dotakne z jezikom, nato pa naj jo začne strastno poljubljati.

ZANJ

Ta izjemno erotična in intenzivna vaja je lahko uvod v globoke poljube, je nekakšno poigravanje z ustnicami. Ko partnerici s prstom pritiskate na spodnjo ustnico, jo glejte v oči, da okrepite njeno strast in nakažete sprostitvev potlačenega poželenja.

ZANJO

Ta poljub je dovolj lahen, da se lahko odmaknete in pri tem ne vzbujate občutka zavračanja. Ta varnost lahko pride prav, ko se s partnerjem šele spoznavata.



Poljubljanje telesa

Ustnice so dovzetne za poljube, ampak to velja tudi za druge dele telesa, zlasti predele blizu spolovil. Vatsjajana pravi, da "obstajajo štiri vrste poljubov: zmerni in skrajšani poljubi, poljubi s pritiskom in mehki poljubi. Razvrščamo jih po tem, kateri del telesa poljubljamo, saj so za različne dele telesa primerni različni poljubi."

Vrste poljubov

- **Zmerni poljubi.** Ti poljubi so lahni, ne preveč strastni. Mednje sodijo nežni poljubi na hrbet ali polzenje z ustnicami po hrbtenici.
- **Skrajšani poljubi.** Hitre poljubčke izvajate tako, da pritisnete ustnice na kožo, potem pa jih igrivo in prisrčno na hitro odmaknete. S takšnimi poljubi lahko obsujete partnerjevo zadnjico in stegna.
- **Poljubi s pritiskom.** Ustnice za hip nežno pritisnete ob partnerjevo telo. Vzbujaite občutek, kot da jih nočete odmakniti.
- **Mehki poljubi.** Mehki poljub je najnežnejši, saj pri njem partnerjevo kožo z ustnicami le oplazite. Takšne poljube uporabite za občutljiva območja, na primer za vrat. Pomikajte se proti prsnemu košu.



Poljubljanje prsi

Nalahno poljublajte izbokline prsi, pri čemer lahko s poljubov preidete na nežno sesanje in grizljanje. Brez strahu se temeljito posvetite bradavičkam in stranskim delom prsi. Med poljubljanjem prsi dražite partnerjeva spolovila, da dosežete kar največji učinek.

ZANJ

Pri nekaterih moških postanejo prsi občutljive šele po draženju spolovila. Drugi imajo drugačne izkušnje. Ne tvegajte; partnerico prosite, naj ljubkuje oba predela.

ZANJO

Uživali boste v partnerjevem nežnem lizanju ali grizljanju, ko se bo z usti pomikal od občutljivega trebuha proti prsim. Partner lahko s prsti boža spodnjo stran prsi, zgornjo stran in bradavičke pa lahko obsuje s poljubčki.

Poljubljanje in lizanje

Vlaženje z jezikom je prijetno samo ob vročih in blagih večerih ali v zelo topli sobi, saj vlažno telo hitro začuti mraz. Toda poljubljanje in lizanje partnerjevega telesa je lahko za oba zelo erotično.

ZANJO in ZANJ

Še posebej se posvetite občutljivim predelom, kot so prsi in bradavičke, notranji del stegen in zadnji del kolen. To še okrepi pričakovanje. Dlje ko traja ta navihana predigra, večji je užitek ob spolnem odnosu.

Poljubi v *Kamasutri*

Med številnimi opisi poljubov v *Kamasutri* so tudi:

- nazorni poljub, s katerim moški "zvečer v gledališču ali v izbrani družbi moških poljubi žensko na prst na roki, če stoji, oziroma na prst na nogi, če sedi, ali ko ženska med miljenjem partnerja položi glavo na njegovo stegno, kot da je zaspana, da bi v njem prebudila strast, in ga poljubi na stegno ali palec na nogi";
- preneseni poljub, s katerim nekdo "v navzočnosti ljubljenega človeka poljubi otroka, ki sedi v njegovem naročju, sliko, podobo ali kip"; ter
- poljub, ki izraža "namero, dejanje, ko nekdo poljubi odsev ljubljenega človeka v zrcalu, v vodi ali na steni".



Kunilinkcija

Avtorju Kamasutre se kunilinkcija ni zdela preveč zanimiva, saj je v izvirnem rokopisu omenjena samo bežno. V 21. stoletju pa je kunilinkcija dragocen in za nekatere nujen del zadovoljivega spolnega doživetja.

Uporaba kunilinkcije

Kadar je vagina vzdražena, se navlaži. To samodejno olajša penetracijo, v ženski pa vzbudi tudi spolno poželenje.

Poskusite se ljubiti brez naravnega vlažila. Hitro boste ugotovili, da je za žensko boleče in zelo neerotično. Človeška slina je po gostoti zelo podobna naravnemu vaginalnemu izločku. Če so sramne ustnice premazane s slino, žensko to takoj vzburi.

Moški lahko uporabi različne tehnike, ki v partnerici sprožijo različne oblike užitka (gl. *desno*). Partnerici bodo verjetno nekatere bolj všeč od drugih. Moški naj se ravna po njenem odzivu, ko izpopolnjuje opisane tehnike in razvija svoje.



Lizanje sramnih ustnic

S površino jezika polzite vzdolž velikih sramnih ustnic (labia majora) in med njimi. To večkrat ponovite.



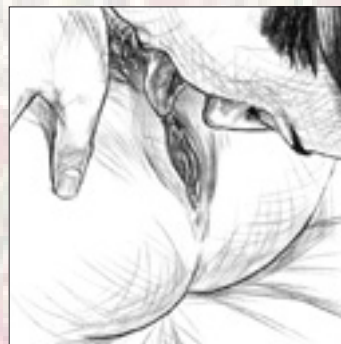
Prodirajoči gibi

Sprva s konico jezika prodirajte le plitvo, nato pa čedalje globlje. Konico jezika v odprtini vagine premikajte navzgor in navzdol ter noter in ven.



Lizanje ščegetavčka

S konico jezika navlažite ščegetavček, ki pa ga ližite le navzgor. Ščegetavček raje ližite z ene strani in nato še z druge kot pa naravnost po vrhu. Številne ženske občutijo večji užitek na levi strani.



Vrtenje glavičice ščegetavčka

S konico jezika zelo nalahno krožite po vrhu ščegetavčka. Najprej krožite v smeri urnega kazalca, nato pa še v nasprotni smeri. Ne pozabite, da so nekatere ženske izjemno občutljive in da ta tehnika lahko otopi njihove čute. Bodite pripravljeni eksperimentirati.

Draženje ščegetavčka

Ščegetavček je verjetno najboljčutljivejše živčno središče ženskega telesa. Za uspešno kunilinkcijo se mora moški namestiti ženski med noge, tako da lahko s površino jezika pokrije ščegetavček in sramne ustnice. Z jezikom naj se pomika po dolžini in glavi ščegetavčka, nato naj izmenično draži obe strani ščegetavčka, pri čemer naj jezik vedno pomika od spodaj navzgor. Z lahnim glajenjem glavi ščegetavčka in šviganjem s konico jezika od ene strani ščegetavčka do druge bo partnerici omogočil, da bo občutila največji užitek, in ji pomagal do spolnega vrhunca.

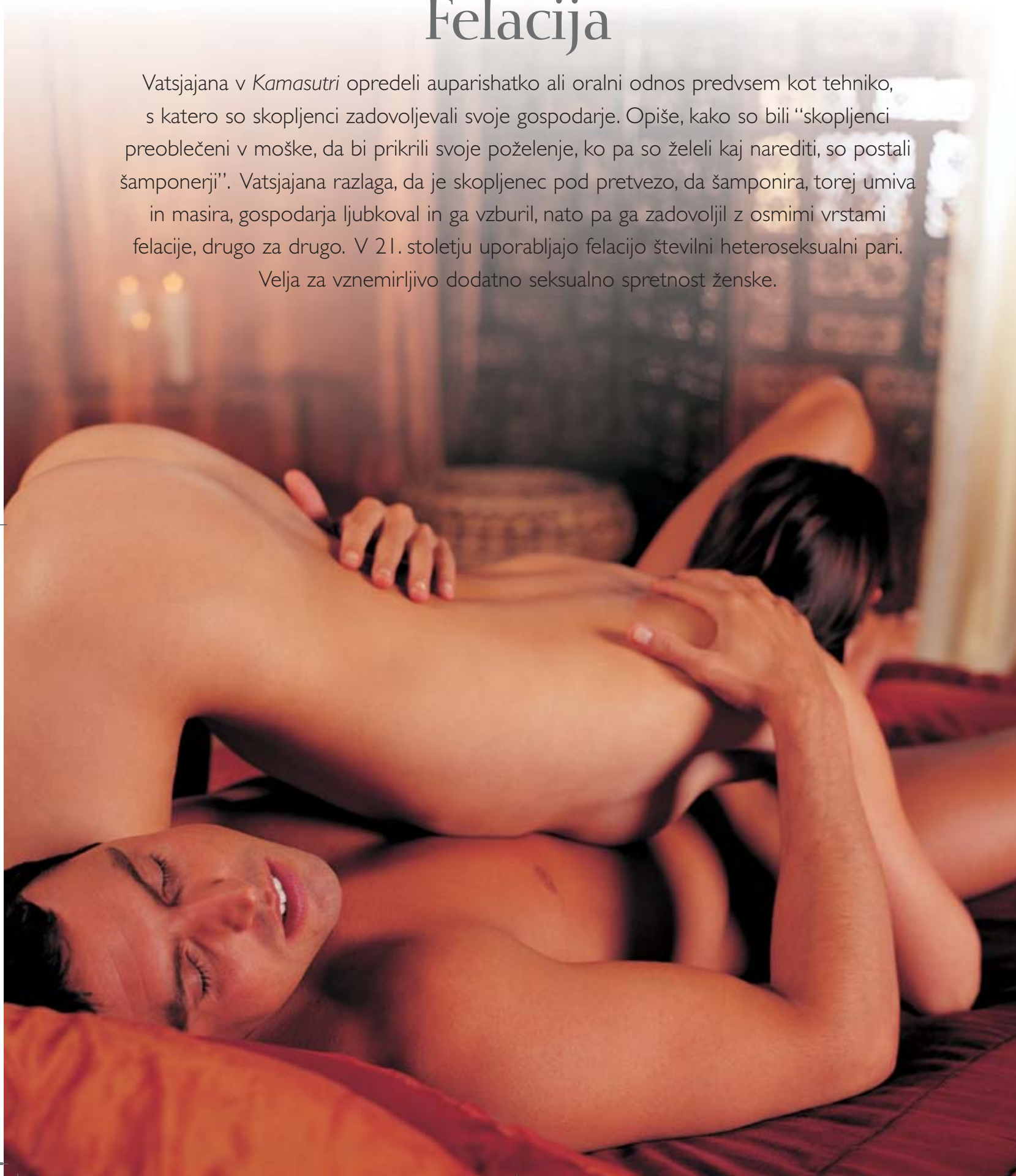
“Moški naj vedno pritiska na tiste dele telesa partnerice, proti katerim ženska pogleda.”

Kamasutra



Felacija

Vatsjajana v *Kamasutri* opredeli auparishatko ali oralni odnos predvsem kot tehniko, s katero so skopljenci zadovoljevali svoje gospodarje. Opiše, kako so bili “skopljenci preoblečeni v moške, da bi prikrili svoje poželenje, ko pa so želeli kaj narediti, so postali šamponerji”. Vatsjajana razlaga, da je skopljenec pod pretvezo, da šamponira, torej umiva in masira, gospodarja ljubkoval in ga vzburi, nato pa ga zadovolji z osmimi vrstami felacije, drugo za drugo. V 21. stoletju uporabljajo felacijo številni heteroseksualni pari. Velja za vznemirljivo dodatno seksualno spretnost ženske.



Lizanje penisa

Ženska začne felacijo tako, da liže partnerjev penis kot sladoled. Penis drži z eno roko, nato pa s površino jezika liže ud od spodaj navzgor, najprej po eni strani in potem še po drugi.



Tehnika 21. stoletja

“Metuljevo šviganje” je sodoben dodatek starejšim tehnikam felacije. Ženska z eno roko čvrsto drži partnerjev penis, z jezikom pa nalahno šviga od ene strani spodnje strani glavice uda proti drugi.

Osem vrst felacije

Vatsjajanovi skopljenci so felacijo spremenili v nekakšno igro. Vsakič, ko so končali eno izmed osmih različic, so se ustavili in počakali, da jih je gospodar prosil, naj nadaljujejo. Šele potem so uporabili novo tehniko.



Običajni prijem
Glavico penisa položite med ustnice in jo premikajte.



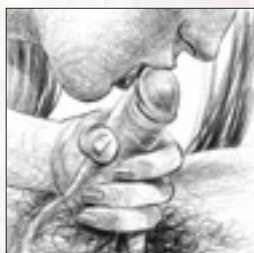
Grizljanje strani
Penis nežno grizljajte.



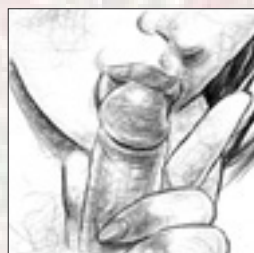
Potiskanje navzven
Z ustnicami nežno stisnite konec penisa in ga izvlecite.



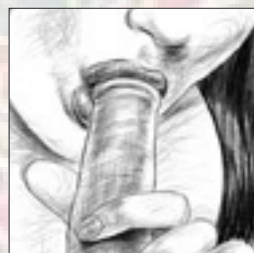
Potiskanje navznoter
Glavico penisa položite v usta, nato pa stisnite ustnice in jih sprostite.



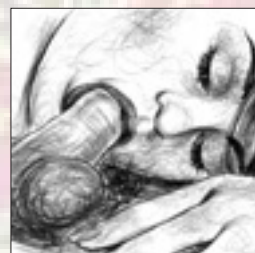
Poljubljanje penisa
Poljublajte penis in ga pri tem držite v roki.



Drgnjenje penisa
Z jezikom in ustnicami se dotikajte penisa po vsej površini.



Sesanje manga
V usta vzemite polovico penisa in ga sesajte.



Požiranje penisa
V usta vzemite ves penis, tako kot da ga želite pogoltniti.



Kamasutra





Draženje ščegetavčka

Avtor Kamasutre je opisal položaje, pri katerih je moški na vrhu, ženska pa ima široko razprte noge, s čimer moškemu omogoči, da se ji zelo približa. Ščegetavčka ni nikoli omenil, vendar je jasno, da je vedel, kako deluje, saj ti položaji moškemu omogočajo, da s penisom in trebuhom kar najbolj draži ščegetavček.

ŠIROKO ODPRT POLOŽAJ

Ženska s tem položajem, pri katerem usloči hrbet in se z dvignjeno medenico približa moškemu, jasno pokaže, kako močno si želi, da bi moški prodrl vanjo.

ZANJO ☆☆☆☆

Če se oprete na komolce, boste lahko najboljše gledali v partnerjev obraz in opazovali njegovo ugodje. Položaj, pri katerem si partnerja gledata v obraz, čustveno vzburi, telesno pa je lahko zelo naporen. Če imate težave s hrbtenico, se ga raje izogibajte.

ZANJ ☆☆

Ta položaj zmanjša silo, potrebno za suvanje, saj vam ni treba potiskati predaleč. Omogoča plitvo prodiranje, ki vas ne bo utrudilo. Odnos lahko traja tako dolgo, dokler lahko partnerica upogiba hrbet. Vendar ne pričakujte, da bo v tem položaju vztrajala zelo dolgo.



Ženska predaja

Številne ženske nagonsko široko razprejo noge, da bi moški z udom prodrl vanje, in se mu s tem gibom predajo. Tako predajo omogočajo zevajoči položaj in njegove različice.

ZEVAJOČI POLOŽAJ

ZANJ ☆☆

Vaša velika prednost je, da gledate navzdol in lahko opazujete močna seksualna čustva na obrazu svoje partnerice. Pri gibanju vas sicer ovirajo njena stegna, vendar si splača zapomniti, da pri erotičnem vzburljanju ni vedno nujno drgnjenje spolovil. Dober seks poleg samega dejanja vsebuje tudi misel nanj.

Navaden položaj, pri katerem je moški na vrhu, se zlahka razvije v zevajočega. Ko ženska dvigne noge in razpre stegna, moškemu omogoči, da lahko namesti kolena na zunanjo stran njenih bokov in se med premikanjem nežno nasloni nanjo.

ZANJO ☆☆

Ta položaj je sicer erotičen, vendar ne omogoča zelo močnih občutkov. Ker imate dvignjena stegna, partnerju preprečujete, da bi globoko prodiral v vas, zato ne more močno dražiti ščegetavčka. Zelo pa vas lahko vzburi ta erotičnost in nemoč, ki ju vzbuja ta položaj.





RAKOVIČJI POLOŽAJ

Ženska pri tem prijetnem položaju pokrči kolena in stegna približa trebuhu, podobno kot rakovica umakne klešče. Partnerja pri igrivem spuščanju v ta položaj spoznavata najgloblje občutke drug drugega in to, kaj je komu od njiju všeč.

ZANJO ☆☆☆☆

S pokrčenjem in potiskom kolen nazaj se mišice v zgornjem delu stegen napnejo. Vsi premiki, ki jih partner naredi na vaših kolenih, se prenesejo na stegna in spolovila, zato vsak sunek poveča nasladni občutek v vaši medenici.

ZANJ ☆☆☆

Ta položaj omogoča, da vagina močneje objame penis in zato omogoči boljše občutenje kot pri na široko odprtem položaju. Bolj ritmično suvanje lahko dosežete tako, da partneričina kolena prižamete k svojemu prsnemu košu.

LOTOSOV POLOŽAJ

Ženska lotosov položaj zavzame tako, da prekriža noge in jih povleče k trupu, preden se njen partner nagne nad njo in prodre vanjo. Ta položaj je precej zahteven, saj so okončine zelo obremenjene in je prav malo verjetno, da bi to omogočalo užitek. Redki pari, ki se lahko ljubijo v tem napornem položaju, bodo v njem vztrajali le malo časa.

ZANJ ☆

Ker partnerica pod vami le z velikim naporom ohranja prekrižane noge, vam bo to najverjetneje vzelo vse veselje. Verjetnost je, da boste celo dobili brco v občutljivi del telesa – če se vam bo cilju sploh uspelo približati. Če niste skrajno pogumni, raje uživajte samo ob pogledu na sliko.

ZANJO

Teoretično naj bi ta znani položaj iz joge vagino potegnil navzgor in jo približal penisu. Zelo gibčne ženske, ki jogo vadijo že dolgo, bi maneuver verjetno lahko izvedle. Vendar se morajo vprašati, ali se splača.



RAZLIČICA ZE VANJA

Ta položaj boste najverjetneje preizkusili potem, ko boste poskusili osnovni zevajoči položaj (*str. 30*), saj je veliko udobnejši. Poleg tega daje moškemu večje zadovoljstvo, saj je lahek kot misijonarski položaj,

omogoča pa, da globlje prodre v žensko. Ker ženska z bedri počiva na ramah moškega, lahko dvigne noge visoko v zrak. To v obeh vzbudi močne erotične občutke.



ZANJ ☆☆☆

Ta položaj je za vas naporen, saj morate z rokami podpirati skoraj vso svojo težo in obenem še suvati v na pol pokončnem položaju. Ni verjetno, da boste v tem položaju lahko dolgo vztrajali. Vendar pa boste lahko s penisom prodrli globlje v partnerico, kar lahko poplača napor.

ZANJO ☆☆

Ker penis v tem položaju v vas prodre zelo globoko, morate biti zelo vznburjeni in vagina popolnoma raztegnjena, preden lahko zavzamete ta položaj. Občutki pri suvanju in umikanju penisa so zelo vznemirljivi, vendar ni ničesar, kar bi neposredno dražilo ščegetavček. Če vas pritisk na presredek in analno območje ne vznburja močno, ni verjetno, da boste tako doživeli vrhunec.

Tehnike premikanja

Po *Kamasutri* je moški dolžan zadovoljiti partnerico. Vatsajana je v knjigi ponudil več nasvetov, kako naj moški penis uporabi kot vibrator in jo s tem zelo vznburi. To je nekaj gibov, ki jih priporoča *Kamasutra*.

- **bikov udarec** – drgnjenje penisa ob eni strani vagine,
- **merjašček udarec** – drgnjenje penisa ob obe strani vagine,
- **pritiskanje** – močni potiski ob vagino,
- **vrabčkovo igranje** – hitro in lahno suvanje penisa v vagino oziroma umikanje iz nje,
- **premikanje naprej** – neposredno prodiranje,
- **prebadanje** – prodiranje v vagino od zgoraj in pritiskanje ob ščegetavček,
- **mešanje** – zadrževanje in premikanje penisa v vagini,
- **udarec** – penis izvlecite iz vagine in z njim udarite po njej.

Stiskanje

Ženska lahko s stiskanjem vaginalnih mišic okrepi svoj in partnerjev užitek.

Pri nekaterih položajih se mišice samodejno napnejo, pri drugih pa različni gibi spreminjajo pritisk mišic na penis in ustvarjajo izjemne in zelo vzburljive občutke.

Kaj se zgodi ob orgazmu

Napetost je pri stopnjevanju spolnega vzburjenja nujna. Orgazem je sprostitelj seksualne napetosti. Brez dovolj velike napetosti je orgazem zelo težko oziroma nemogoče doseči. Napetost se kopiči v območjih okoli medenice, zlasti v stegnih in zadnjici. Vrhunec lahko okrepite tako, da načrtno povečate kopičenje napetosti. Pri doseganju orgazma pomagajo bioenergijske vaje, kot je napenjanje stegen in zadnjice, oziroma keglove vaje (gl. str. 36).



INDROVA ŽENA

Kamasutra ta položaj, imenovan po ženi hindujskega boga Indre, opisuje kot primerne za "najvišji spolni odnos", za ljubljenje, pri katerem je vagina najbolj odprta in omogoča najgloblje prodiranje. Ženska pokrči kolena in jih povleče k trupu. Moški dvigne njene boke in vanjo prodre kleče. Suvanje nadzoruje tako, da jo drži za stegna.

ZANJ ☆☆☆☆

To je izjemno udoben klečeči spolni položaj, če sta vaši teža in višina podobni kot partneričini. Če sta vajini telesi dobro usklajeni, se lahko naslonite obnjo ter premikate medenico, ne da bi pri tem obremenjevali roke in noge.

ZANJO ☆☆☆

Napenjanje vaginalnih mišic vas lahko zelo vzburi. Mišice se napnejo, kadar so kolena pokrčena in prižeta ob trup. V medenici nastane velika seksualna napetost, ki lahko eksplodira v orgazem. Napetost se še poveča, če vas vzburja, da ste zviti v zavoj – tako se je morda počutila Indrova žena.

Uporaba čarovništva in magije

Vatsjajana ni nasprotoval kančku magije. V rokopisu je navedel uroke in napoje, ki omogočajo prednost v spolnosti. Tukaj navajamo nekaj najmanj neprijetnih. Sodobnim bralcem jih ne priporočamo, so pa vsekakor zanimivo branje.

KAKO SPATI Z NEŠTETO ŽENSKAMI

Zdrobi šringatako (avtorica te knjige ni nikoli slišala za to snov), jasmin in divjo figo ter kašo zmešaj s sladlčim, sladkorjem in mlekom. Mešanici dodaj ghi (prečiščeno maslo) in jo kuhaj na majhnem ognju. Nato jo razdeli na kolačke. Kolačke pojej in spal boš s kupom žensk. Tako vsaj obljublja Vatsjajana. Ker so sladič in fige odvajalno sredstvo, boste v resnici najverjetneje za nekaj časa običali v prostoru, kamor gre še cesar peš.

KAKO UNIČITI MOŽNOSTI TEKMICE

S tem urokom si lahko pomaga vsaka ženska, ki jo mož zanemarja zaradi druge. Urok naj bi uničil tekmičino "bhago". Izraz pomeni dvoje, srečo in vagino. Ko tekmiči uničite bhago, jo naredite jalovo in po merilih 4. stoletja za popolnoma neuporabno ženo.

Ženska mora dobiti nekaj žrtvinih las, uporabljen zobotrebec in cvetno kito, ki jo je nosila. Te tri predmete mora potem zaviti v žrtveno kravjo kožo in pokopati pod tri velike kamne. Ostanke cvetne kite je treba zmleti, zmešati z morebitnimi preostanki pramena las, povezati s črno vrvico in prav tako zakopati. Ko vse skupaj spet izkopljete, bo tekmičina bhaga ovenela.

KAKO DOSEČI, DA VAS MOŽ NE NEHA LJUBITI

Ženska naj izreče urok, ki prebudi Indranine moči (gl. *prejšnjo stran*); te veljajo za poosebljenje zakonske sreče.

Partnerju najprej na glavo vrzite fižol (ta simbolizira moda). Nato naredite njegovo podobo in okoli nje vrzite goreče puščice (te simbolizirajo falus). Ta postopek vam zagotovi naklonjenost moža. Še dodaten čarovniški nasvet: če si par želi sina s svetlo poltjo, morata zakonca piti mleko in jesti riž, kuhan v mleku. Lahko bi torej sklepali, da morate jesti čokolado in črne olive, če si želite temnopoltega sina.

Zdajšnja magija je žal veliko bolj stvarna. Prvo možnost omogoča viagra, drugo kontracepcijska tabletki, tretjo pa zakonsko svetovanje.



Indijska miniatura iz 18. stoletja prikazuje pripravo ljubezenskega napoja.

Izvajanje keglovih vaj

Vaje so dobile ime po dr. Arnoldu Keglu, ki je te tehnike razvil, da bi ženskam po porodu pomagal ohraniti napetost sramničnih mišic v vagini. Krepitev teh mišic pa povečuje tudi spolne užitke, saj lahko orgazem občutite tem močnejše, čim bolj lahko stiskate vaginalne mišice. Sramnične mišice najdete tako, da poskusite ustaviti curek urina, ko boste prihodnjič na stranišču. To večkrat ponovite, da se navadite nadzorovati in krepiti te mišice. Kako močne so, ugotovite takole: ulezite se na hrbet, v vagino vdenite prst in znova stisnite mišice. Če so stiski šibki, morate redno izvajati tri spodaj omenjene vaje. So preproste, izvajate pa jih lahko povsod in ob vsakem času.

- Pri osnovni keglovi vaji najprej za tri sekunde povlečete mišice v vagini navzgor, nato jih za tri sekunde sprostite. Ponovite trikrat na dan, vsakič po desetkrat.
- Mišice stiskajte tako hitro, da bo vagina "drhtela". Ponovite trikrat na dan, vsakič po desetkrat.
- Predstavljajte si, da je v vaši vagini dvigalo in da ga morajo vaše mišice dvigniti v "četrto nadstropje". Mišice počasi potiskajte navzgor, pri čemer se v vsakem "nadstropju" za hip ustavite. Na "vrhu" mišice za kratek čas zadržite, nato pa jih sproščajte do "pritličja". Vajo naredite dvakrat na dan.



NA POL STISNjeni POLOŽAJ

Ta baletni položaj bolj spominja na gimnastično točko kot na ljubljenje, pri katerem uživamo z vsem telesom. Ženska eno nogo iztegne ob partnerjevem telesu, drugo pa v kolenu pokrči in stopalo položi na partnerjev prsni koš. Tako dovolj razkrije ščegetavček, da ga je mogoče dražiti. To v stisnjenem položaju ni vedno mogoče. Raztegovanje je zelo seksi in lahko moškega dodatno vznuri.

ZANJ ☆☆☆

Partnerico spodbujajte, naj se previdno opira ob vaše telo, tako da bo penis po dolžini močnejše čutil drhtenje vagine. Med suvanjem lahko tudi ljubkujete partneričino stopalo. Dotikanje stopala je prijateljsko in intimno ter lahko spolno vznurja.

ZANJO ☆☆☆

Če hočete okrepiti občutke, zasukajte medenico tako, da bo partner lahko dražil vaš ščegetavček. Ker ta položaj ovira premikanje vagine, partnerja zaprosite, naj ne suva premočno, sicer boste namesto užitka občutili nelagodje.

STISNJENO

Za ta podrejeni položaj mora ženska pokrčiti noge in obe stopali pritisniti ob partnerjev prsni koš. Moški mora tako kot pri na pol stisnjenem položaju paziti, da v partneričino "skrajšano" vagino ne suva premočno.

ZANJ ☆☆☆

Ker se vam partnerica v tem položaju popolnoma preda, vas bosta njena ranljivost in vaša moč zelo vzburili. Božajte partneričina stopala in si pri suvanju pomagajte tako, da se opirate na njeno koleno.

ZANJO ☆☆

Ležanje v tem nemočnem položaju lahko med ljubljencem prinese na dan nezavedne občutke. Ko opazujete partnerja, ki kaže svoja čustva, mu v ritmu njegovih sunkov božajte stegna.



CEPLJENJE BAMBUŠA

Pri tem akrobatskem položaju mora ženska med spolnim odnosom upogibati in stegovati noge, zato mora biti precej gibčna. Postopek ponavlja znova in znova. Eno nogo dvigne in jo položi na partnerjevo ramo, nato jo čez nekaj časa spusti in dvigne drugo, tako "cepi bambus". Ti odločni gibi spominjajo na mlade pare, ki se zabavajo z izumljanjem in ponavljanjem norih položajev ljubljenja v prvih, intenzivnih trenutkih razmerja.

ZANJ ☆☆☆

Ko vaša partnerica izmenično dviga nogi, penis stisne najprej en del vaginalnih mišic, nato pa še drugi.

To ustvari zelo nenavadne občutke.

ZANJO

Ta položaj v partnerju vzbudi občutek, da je nekaj posebnega, zato mu pomagajte, da se posveti svojemu užitku, vi pa se zabavajte tako, da preizkušate, kako gibčni ste.





ZABIJANJE ŽEBLJA

Ko ženska položi peto na partnerjevo čelo, njena noga in stopalo spominjata na kladivo, ki tolče po žeblju – glavi moškega. To je predvsem zabaven položaj in ga je treba tako tudi jemati.

ZANJ ☆

Medtem ko suvate, se bo partneričina dvignjena noga premikala, s čimer se bodo spreminjali spolna napetost in občutki med vagino in penisom. Vendar ni vsak moški navdušen nad tem, da bi mu na čelu počivalo stopalo.

ZANJO

V tem položaju ne boste zelo uživali, lahko pa se zabavate tako, da opazujete izraze na partnerjevem obrazu, ko odkriva nenavadne občutke.

DVIGNJENI POLOŽAJ

Ženska mora dvigniti stopala nad partnerjeva ramena, tako da lahko moški poklekne pred njo in prodre vanjo. Ženska s stiskanjem stegen opravi največ dela. Pri tem v obeh vzbuja izbrane občutke.

ZANJ ☆☆☆☆

Ta položaj preizkusite, če ste zelo utrujeni ali omejeno gibljivi, pa tudi iz čistega veselja. Ker zlahka dosežete partneričina meča in stopala, jih lahko božate ali pa se opirate nanje, medtem ko od spodaj živahno suvate.

ZANJO ☆☆☆☆

Ker z obremenjevanjem stegen pritiskate penis, lahko povečate trenje med vagino in penisom ter okrepite svojo in partnerjevo vzburljenost.



Ljubljenje z vsem telesom

Ker med temi objemi partnerja oziroma partnerico stiskate k sebi, krepite intimnost med vama. Znanstveni poskusi kažejo, da dotikanje utrjuje in poživlja življenje. Zato lahko verjamemo, da se partnerja bolje razumeta, če se rada tesno objemata.

OKLEPANJE

Zaradi hitrega tempa življenja v 21. stoletju se morajo sodobni pari naučiti, kako dragoceno je počasno, lenobno ljubljenje ali samo objemanje. Prepletene noge in roke pri tem položaju omogočajo popoln stik obeh teles in spodbujajo intenziven, strasten spolni odnos.

ZANJ ☆☆

Pri tem položaju je poudarek na bližini. Že majhni premiki bi morali biti dovolj, da ohranite erekcijo.

ZANJO ☆

Močno se oklenite partnerja, da iz tega pasivnega položaja izvlečete kar največ telesnih in čustvenih užitkov.



OKLEPANJE NA BOKU

Tako ljubljenje je pomirjevalno in čutno, zlasti če je s spolnostjo povezana kakršna koli tesnoba. S tem ko se preprosto ljubeče ovijete okoli partnerja, ustvarite občutke lagodja in nežnosti. To je nežen začetek seksa.

Kamasutra svetuje, naj moški leži na levem boku, ženska pa na desnem. V 21. stoletju nimamo več tako strogih pravil. Sama izberita stran, ki ustreza obema.



ZANJ in ZANJO ☆☆

Ker so vajine noge prepletene in se z rokami božata, se bosta hkrati počutila kot varuh in varovanec. Božanje bo oživilo vajine čute in vama omogočilo, da se sprostita in se začneta počasi, brez naglice ljubiti.





Prepletanje

*Ovijanje okoli partnerja
je del zapletene,
neizrečene koreografije
ljubezni. Omogoča, da se
ljubimca zbližata, kolikor
se dva človeka sploh
lahko. Dotiki z vsem
telesom in trenje med
telesoma oba neizogibno
močno vznurijo.*

PREPLETENI POLOŽAJ

Prepleteni položaj je različica stisnjenega položaja (str. 44). Ženska mora eno nogo položiti na partnerjevo stegno, s čimer ga močno prižame k sebi.

ZANJ in ZANJO

☆☆

Ker se oba vznurita, prsne bradavičke obeh otrdijo, mišice se začnejo napenjati, sramne ustnice, ščegetavček in penis nabreknejo. Ko vznemirjenje raste, nabrekne tudi prsno tkivo obeh. Prsni koš zato včasih malce pordi.



Stiskajoči položaji

Ljubljenje v različnih položajih je včasih lahko tako lahkotno kot ritmični ples. V ta položaj, pri katerem se počutijo žive vsi deli telesa, naravno vodi prepleteni položaj, opisan na straneh 42 in 43.

STISKAJOČI POLOŽAJ

ZANJ ☆☆☆

Cenite telesni stik, ki ga omogoča stiskajoči položaj, saj se boste ob vznburjenju počutili, kot da ste oživeli. Ko se boste odzivali na partneričine intimne dotike, vas bo koža ščemela, napetost v mišicah pa se bo kopičila. Bolj ko se bosta božala in vrtela, večji bo seksualni naboj.

ZANJO ☆☆

Partnerju z glasnim stokanjem in kriki pokažite, koliko vam pomeni stik z njegovim telesom. Ne sramujte se usločiti nazaj, če si to želite. Če se vaš partner zavrti na bok, mu sledite.

Ženska se na tej sliki moškega tesno oklepa s stegni, tako da z vagino in medeničnimi mišicami stiska penis. Iz tega položaja zlahka preidete v spolni odnos.



Vatsjajanov nasvet za učinkovito dvorjenje

Velik del izvirne *Kamasutre* je bil posvečen nasvetom, kako dvoriti bodoči ženi, da bi osvojili njeno ljubezen in ji okrepili samozavest. Vatsjajana je ženinom svetoval, naj bodo do bodoče ženice prijazni in radodarni, če hočejo pridobiti njeno zaupanje.

IGRE

Dvorjenje se je v 4. stoletju začelo, ko je bila nevesta še deklica, zato so bile otroške igrice primerne za navezovanje prijateljstva s prihodnjo nevesto. Zdajšnji psihologi bi se s tem prijemom bržkone strinjali (seveda samo za odrasle). Igranje je nekakšna vaja, metoda, ki vam dovoljuje napake v varnem okolju, zato da se lahko naučite spretnosti, ki jih boste pozneje potrebovali. Vatsjajanove zamisli sem prilagodila tako, da so primernejše za odrasle. Morda se boste odločili za pripovedovanje zgodb, si brali v postelji, gledali erotične filme, si zaupali fantazije ali jih uresničevali.

DARILA

Indijski ženini so bili v 4. stoletju radodarni. Darilo so dobili celo daljni sorodniki zaročenke. Izbranki so najpogosteje podarjali cvetje, betlove oreške, nakit, igrice, igrače in dragulje. Vsaka cvetlica je imela svoj pomen. Modra hijacinta je pomenila "ljubim te nežno", z narcisami so izražali naklonjenost, orhideje pa so simbolizirale strast.

VEDENJE

Vatsjajana je imel na to, kako naj se ženska vede med dvorjenjem, drugačne poglede kakor jih poznamo danes. Dokler se ji partner ni bil pripravljen približati, ga ni smela spodbujati ali pokazati pripravljenosti. Prav tako se ni smela upirati, ko se ji je moški, ki ji je bil namenjen za



Zapeljevanje z darili

Ta slika iz Gite Govinde prikazuje Krišno, ki se ljubljeno Radhi bliža z eksotično cvetlico.

moža, približal. Vatsjajana je napisal: "Ne napoveduj želja svojega moškega in dovoli mu, da ti pokaže ljubezen. Njegovo ljubljenje doživljaj, kot da je zate nekaj popolnoma novega. Vzbujaš oklevajoč videz, tudi ko te poljubi. Odzovi se šele, ko te na silo objame."

Sodobni svetovalci priporočajo, da ne hlinite oklevanja preveč, saj se moški začne dolgočasiti, če predolgo poljublja žensko, ki se na poljube ne odziva, in ga njena ravnodušnost prej odvrne.

PRIMEREN PARTNER

Vatsjajana je menil, da je bolje izbrati partnerja s podobnim družbenim položajem in temperamentom. Zanj je bilo to pomembnejše od poroke z nekom le zato, ker je bogat.

“Ko se partnerja spolno združita, ju bo strast spodbudila k najrazličnejšim dejanjem.”

Kamasutra

OBRAČANJE

Številni pari lahko med seksom spontano spreminjajo gibe in to tudi počnejo; nobeno pravilo ne določa, da bi morali ostati v istem položaju. Obračanje bo všeč vsem, ki v spolnosti radi raziskujejo. Pri tem položaju se moški obrne za 180 stopinj, ne da bi pri tem penis zdrsnil iz vagine.

ZANJ in ZANJO ☆

Po Vatsjajani je potrebno nekaj vaje, preden obvladate ta položaj. In tudi potem morda ne bo najbolj erotičen, vsekakor pa boste imeli občutek, da ste raztegnili meje čutnosti.



OBRAT ZA 180 STOPINJ

Moški se ves čas opira na roke, zato da se s trupom ne dotika partneričinega. Ljubljenje se začne z misijonarskim položajem, torej tako, da ima moški noge med nogami ženske. Moški nato desno in potem še levo nogo prestavi čez levo nogo ženske, ne da bi ob tem izvlekel penis. Ženska mu lahko pomaga tako, da mu z rokami podpira prsni koš. Moški premika noge, dokler ni njegovo telo pravokotno na telo partnerice. Ona rahlo razpre noge; moški tako laže ostane v njej. Moški premika trup proti partneričini glavi tako dolgo, da je obrnjen stran od nje in ima noge na obeh straneh njenega telesa.



A full-page photograph of a man and a woman in an intimate setting. The man is in a slonji (elephant) position, leaning over the woman who is lying on her side on a red bed. The background is warm and lit by several lit candles. The man is shirtless and muscular, looking down at the woman. The woman is also shirtless and has her eyes closed, smiling slightly. The overall mood is romantic and sensual.

SLONJI POLOŽAJ

Vatsajana je parom predlagal, naj iščejo navdih v paritvenih navadah drugih članov živalskega kraljestva. Pari z bujno domišljijo lahko tako razširijo svoj repertoar ljubljenja in ga naredijo še bolj erotičnega. Pri tem položaju, ki ga je navdihnili parjenje slonov, je vznemirljivo to, da moški prodre v žensko od zadaj.

ZANJ ☆☆☆

Nad žensko se lahko nagnete tako, da med suvanjem usločite križ. Vznemirjenje bi se moralo povečati zaradi živalske moči, ki jo omogoča ta položaj.

ZANJO ☆☆

To morda ni najbolj seksi položaj za ljubljenje, saj je draženje ščegetavčka šibko. Zelo zapeljiva pa je lahko zamisel, povezana s tem položajem. Stegna močno stisnite skupaj, da povečate seksualno trenje in občutke obeh.

Čakre, središča energije

Jogiji verjamejo, da je v astralnem telesu sedem nevidnih središč življenjske energije, pravijo jim čakre. Astralno telo je v fizičnem telesu in okoli njega. Peterica čaker leži na različnih točkah na hrbtenici. Šesta je v sredini čela, to je tako imenovano "tretje oko", sedma pa je na temenu.

Silovito energijo *kundalini*, ki spi na dnu hrbtenice, je mogoče prebuditi s spolno dejavnostjo. *Kundalini* pogosto prikazujejo kot zvito kačo. Človek, ki je izurjen v jogi, lahko to silo prebudi in jo pošlje skozi vse čakre. Tako poživi telo in duha. Sposobnost obvladovanja *kundalinija* je tehnika za doseganje *mokše*, s katero se človek reši ciklusa življenja in smrti. Mokša pomeni tudi največjo spolno izpolnitev.

Nadzor ima ženska

Ni nujno, da je ženska, ki ima nadzor, dominantna. Z gibi lahko partnerja hrani in ga poživlja z močno žensko energijo.



KOBILJI POLOŽAJ

Čeprav bi po imenu sodili drugače, se Vatsajana pri kobiljem položaju ni navdihoval pri živalih, ampak je opisal materinsko stran ljubljenja, ko ženska skrbi za moškega. To je bolj tehnika kot položaj. Ženska pri njej z vaginalnimi mišicami stiska penis, kot da ga molze. Ta tehnika se obnese v več položajih. Za nekatere moške je najboljša pri oklepanju, položaju, v katerem je na vrhu on (str. 40); drugi pa bolj uživajo, če ženska okobal sedi na njih, pri čemer je z obrazom lahko obrnjena stran od moškega ali proti njemu.

ZANJ ☆☆☆

Partnerici predlagajte kobilji položaj, če se počutite slabotne oziroma če ste si zgolj zaželeli spremembe. Morda vam bo ta užitek ponudila sama.

ZANJO ☆☆☆

Z drugo keglovo vajo, opisano na str. 36 ("drhtenje"), ustvarite valovanje vaginalnih mišic. To bo partnerja zelo vznemirilo, vam pa zagotovilo veliko užitkov.

KLEŠČE

Ženska naj se s pokrčenimi koleno okobal usede na ležečega moškega tako, da gleda proti njemu. Penis naj povleče vase in ga stiska z mišicami v vagini, pri čemer naj stisk dolgo zadrži. Pri tem položaju penis globoko prodre v vagino.

ZANJO ☆☆☆☆

Ko okobal sedite na partnerju, lahko dražite sebe in njega. Če partner noče biti popolnoma pasiven, vas lahko boža z rokami ali s prstom draži vaš ščegetavček. To lahko počnete tudi sami, a morda se boste raje popolnoma posvetili premikanju vagine. Nekateri ženske doživijo vrhunec že samo s tem.

ZANJ ☆☆

Ob tem, ko se bo partnerica ljubila z vami, se boste zelo vzburili; ko bo z vagino stiskala penis, boste zelo uživali.

Intimno dotikanje partnerice

Vatsajana je mladoporočencem predlagal, naj prve tri noči samo spijo skupaj, ne da bi se ženska dotikala moškega. Moški je potem z majhnimi gibi krepil intimnost.

- Ko žensko ljubkujete in božate, jo začnite poljubljati (*gl. tudi str. 18–19*).

- Nato počasi in nežno z rokami zdrsnite na vrh njenih prsi, vendar nič dlje. Počakajte.

- Če nima nič proti in se zdi, da ji je dotik všeč, z rokami počasi drsite naprej.

- Dlani naj počasi polzijo navzdol. Če se partnerica s tem ne strinja, ji predlagajte, da to spremenita v igro. Dotikajte se je in jo sprašujte, kaj občuti ob dotiku in kam si želi, da prestavite dlan.





VRH

Ta položaj je lahko nevaren in je v *Kamasutri* najverjetneje omenjen zgolj kot zanimivost. Močno ga odsvetujem. Kot je dejal Vatsjajana, zahteva položaj od partnerjev nekaj gibčnosti (če se milo izrazimo) in ga je mogoče izvesti le z obilico vaje. Medtem ko ženska okopal sedi na partnerju, dvigne noge z njegovega telesa in se zavrti na penisu. Ob tem mora paziti, da ne izgubi ravnotežja, sicer lahko poškoduje sebe in partnerja.



ZANJ in ZANJO

Čeprav je ta položaj izvedljiv, je v resnici težak in nevaren. Morda so bile Indijke v Vatsjajanovem času veliko lažje in bolj mišičaste od današnjih žensk, morale pa so biti tudi izvrstne akrobatke, če so hotele ta zasuk izvesti tako, da niso poškodovale partnerja.



NIHANJE

ZANJ ★★★

Nihajoči gibi partnerice čez vaš penis so za vas izjemno čutni. Partnerica bo morala ugotoviti, kako daleč naprej lahko zaniha, da penis pri tem ne bo zdrsnil iz vagine.

ZANJO ☆

Partner v tem položaju zelo uživa, vam pa omogoča manj draženja erogenih con. Morda vas bo vznemirjalo ponavljajoče se trenje penisa ob vašo vagino ob tem, ko bo drsel noter in ven.

To je preprost položaj, pri katerem je na vrhu ženska. Ženska sedi tako, da je proti moškemu obrnjena s hrbtom, ter niha naprej in nazaj. Pri tem upogiba in izteguje komolce, da nenehno pokriva in odkriva partnerjev penis. Prvotna *Kamasutra* svetuje, naj moški v tem položaju leži z usločenim hrbtom. Ker bi bilo to praktično le, če bi imel nadčloveško moč, je pametneje, da leži zravnano ali se opira na dlani.





Stoje

Ljubljenje stoje ima v stari indijski kulturi poseben pomen. Erotični kipci, ki krasijo stare templje, pogosto prikazujejo pare, ki se ljubijo stoje. Ti prepleteni pokončni položaji izražajo ljubkost in eleganco.

VI SE ČA ZDRUŽITEV

Moški se nasloni na steno in dvigne žensko tako, da ji s prepletenimi dlanmi podpre zadnjico ali jo drži za stegna. Ženska se mora moškega oklepiti z nogami, tako kot če bi jahala konja. Ob tem mu mora olajšati suvanje naprej in nazaj.

ZANJO ☆☆

Če vaš partner težko ohranja čutni ritem, lahko svoj užitek okrepite tako, da se s stopali odivate od stene. Tako imate boljšo oporo in ohranite ritem ljubljenja.

ZANJ ☆

Ta položaj ni primeren, če je vaša partnerica težka, saj morate porabiti precej moči, da jo izmenično dvigate k sebi in spuščate.

“Človek bi moral v vsem, kar je povezano z ljubeznijo, ravnati v skladu s svojimi vzgibi.”

Kamasutra

PODPRTA ZDRUŽITEV

Kadar nas prevzame strast, si morda zaželimo spontanega seksa stoje v najbližjem zasebnem prostoru. Za ta položaj naj se partnerja naslonita na steno ali drug na drugega. Če je ženska manjša, lahko moški pokrči kolena oziroma lahko ženska stoji na njegovih stopalih ali na svojih prstih. Če je razlika v višini prevelika, ta položaj najverjetneje ne bo izvedljiv.

ZANJ ☆☆☆☆

Ta položaj je lahko za vas izjemno vznemirljiv. Ker ste oprti na steno ali ob partnerico, lahko svobodno in strastno suvate.

ZANJO ☆☆☆

Dvignite stegno ob stegno moškega, da bo njegov penis ob suvanju globlje prodrl v vas. To bo povečalo užitek v tem položaju.



SPOLNA ZDRUŽITEV KRAVE

Ženska se v tem zahtevnem položaju nagne naprej in se z eno roko opre ob tla. Moški jo potem "zajaha" od zadaj in prodre vanjo. Pri tem jo mora močno držati, da jo lahko potiska nazaj in naprej.

ZANJ ☆☆☆

V tem položaju lahko globoko prodrete v partnerico, omogoča pa vam tudi nadzor nad globino in močjo sunkov. To zagotavlja največji užitek.

ZANJO ☆☆

Moški lahko med suvanjem s prsti gladi vaš ščegetavček v ritmu sunkov. Posvetite se občutku, ki ga vzbuja udarjanje njegovih bokov ob vašo zadnjico, in občutku ob tem, ko penis drsi čez vaš občutljivi presredek. Naj vam ne bo nerodno dražiti ščegetavčka s svojimi prsti.





Ananga ranga





Sedeči položaji

V Anangi rangi se sedeči položaji pri seksu imenujejo upavišta. Od vas je odvisno, ali bo ta mladostna, nabita z erotiko, komična ali celo akrobatska.

LOTOSOV POLOŽAJ

Ananga ranga daje prednost lotosovemu položaju. Čeprav zveni kot zapleten položaj iz joge, ni preveč naporen. Vendar od moškega zahteva precej moči, saj mora partnerici z rokami pomagati, da se premika po njegovem penisu navzgor in navzdol. Ženska sedi na njegovih kolenih, se previdno spusti na partnerjev penis in nato iztegne noge za partnerjevim trupom. Ugotovi naj, kateri položaj nog ji najbolj ustreza. Če da pobudo raje ona, ji bo verjetno bolj ustrezal klečeči položaj.

ZANJ ☆☆☆

Če se pri dvigovanju in spuščanju partnerice utrudite, jo prosite, naj poklekne, tako da bo imela stopala ob vaših stegnih in se bo lahko odpravila brez vaše pomoči. Tako se boste lahko sprostili in popolnoma prepustili užitku.

ZANJO ☆☆

Če vas partner čutno prime za zadnjico, vam lahko pomaga pri vsakem dvigu in spustu. Spodbujajte ga, naj jo ljubkuje in s tem poveča vašo strast.



IZPOPOLNJENI POLOŽAJ

Izpopolnjeni položaj je naravno nadaljevanje lotosovega položaja. Moški naj se za oporo in ravnotežje med ljubljeno nasloni na eno roko, ženska pa naj dvigne eno nogo. To spremeni kot med penisom in vagino, hkrati pa tudi napetost, ki jo oba čutita.

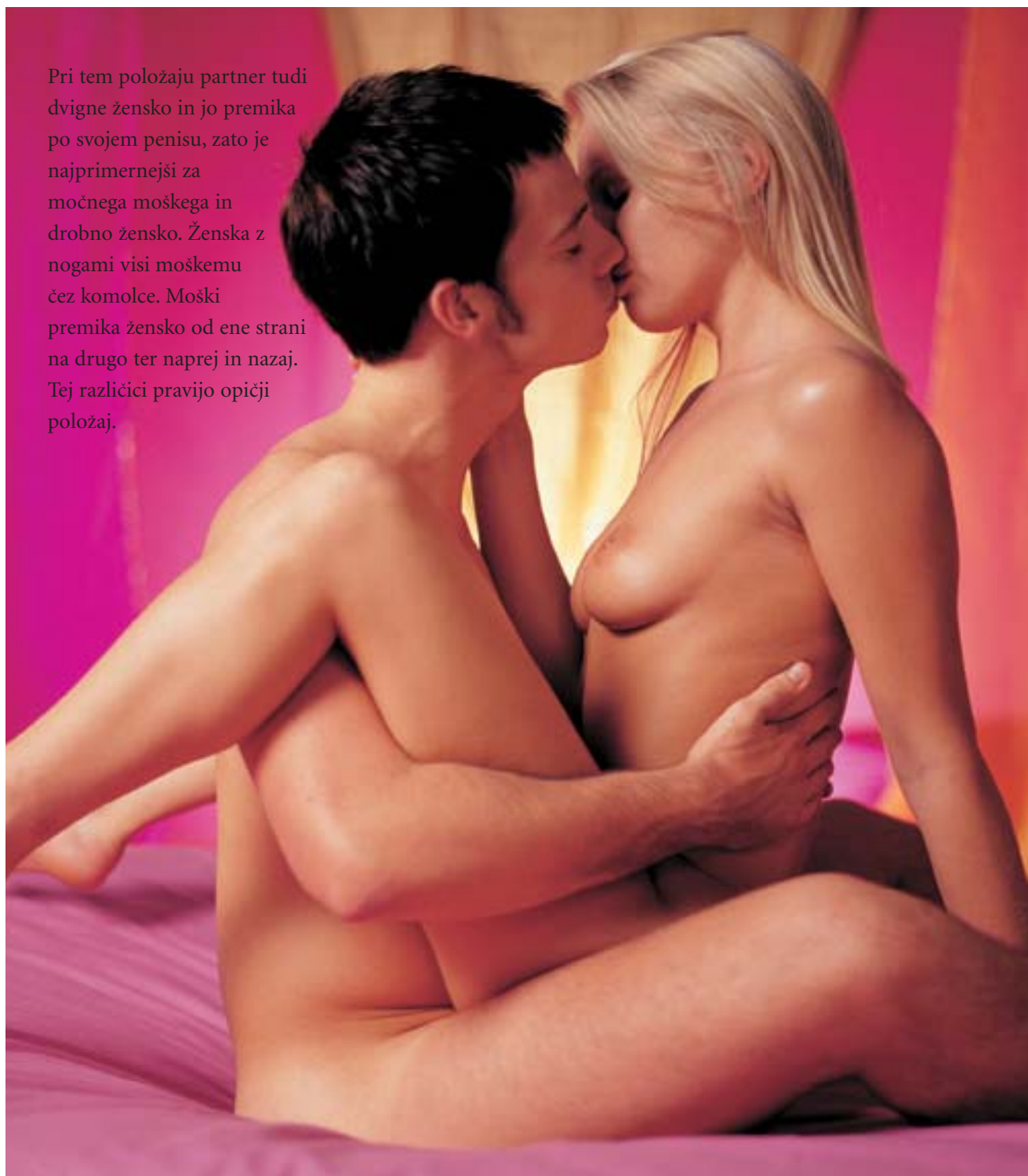
ZANJO ☆☆

Ta položaj, pri katerem sta s partnerjem obrnjena drug proti drugemu, je nežen in ljubeč, saj partnerja lahko poljubljate in ljubkujete.

ZANJ ☆☆

To je prisrčna združitev in vzbuja prijetne občutke, vendar ne omogoča veliko svobode pri suvanju.

Pri tem položaju partner tudi dvigne žensko in jo premika po svojem penisu, zato je najprimernejši za močnega moškega in drobno žensko. Ženska z nogami visi moškemu čez komolce. Moški premika žensko od ene strani na drugo ter naprej in nazaj. Tej različici pravijo opičji položaj.



VZKLIKAJOČI POLOŽAJ

ZANJO ☆☆☆☆

Ta položaj je za vas izjemno dražljiv, saj moški pri njem pritiska na številne občutljive točke ob vhodu v vagino.

ZANJ ☆☆

Pri tem položaju ne uživate najbolj, partnerico pa zelo vznurja in ji vzbuja čudovite občutke.

Štirje ženski redovi

Avtor *Anange range* Kaljana Mala je ženske po temperamentu razvrstil v štiri skupine.

Ženskam 21. stoletja se zdi ta razdelitev zelo nenavadna.

PADMINI

“Ženska, pri kateri se pojavljajo naslednji znaki in simptomi, se imenuje padmini ali lotosova ženska. Njen obraz je prijeten kot polna luna, njeno telo je mesnato in mehko kot šira (visoko, dišeče drevo) ali gorčični cvet, njena koža je gladka, nežna in svetla kot rumeni lotos. Nikoli ni temne barve, čeprav v razposajeni in rdeči svetlobi njene mladosti spominja na oblak, ki se bo vsak hip razklal. Njena joni (vulva) spominja na razpirajoč se lotosov cvet, njena kamasalila (vaginalni izloček, ki je veljal za “vodo življenja”, nasprotje semenske tekočine) diši kot pravkar odprta lilija. Hodi kot labod, njen glas pa je nizek in zvoneč kot glas kokile (indijske kukavice). Navdušuje se nad belimi oblačili, lepimi dragulji in razkošnimi oblekami.”

ŠANKINI

“Šankini ali ženska školjka je žolčna, njena koža je vedno vroča in rjavkasto rumena, njeno telo je veliko, pas širok, prsi pa majhne. Njena joni je vedno vlažna zaradi kamasalile, ki je izrazito slana. Njeno razpoko prekrivajo goste dlake.”

ČITRINI

“Čitrini ali umetniška ženska je srednje visoka, niti majhna niti velika. Lase ima črne kot noč, njen vrat je tanek, okrogel in spominja na školjko, ima nežno telo, v pasu je ozka kot levinja, ima čvrste in polne prsi, lepo oblikovana stegna in težke boke. Joni je rahlo poraščena, venerin hribček je mehak, dvignjen

in okrogel. Kamasalila je vroča in diši po medu. Med spolnim odnosom nastaja v izobilju in ustvarja značilen zvok. Njene oči se vrtijo, njena hoja je koketna, pozibava se kot slonica.”

HASTINI

“Hastini ali slonja ženska je nizke postave, njen trup je krepak in obilen, če ima svetlo polt, je mrliško bela. Njeni lasje so temni, usta velika. Glas je raskav in grlen, vrat je upognjen. Njen korak je počasen; hodi sključeno. Prsti na eni nogi so pogosto ukrivljeni. Njena kamasalila ima duh po soku, ki teče iz slonjih templjev.”

Privlačna
Indijka,
verjetno
padmini,
naslikana
v 18. stoletju.





POLOŽAJ ENAKOVREDNIH

Tudi ta položaj, pri katerem je na vrhu ženska (upavišta), zahteva kar nekaj telesne vzdržljivosti, če hočete v njem uživati. *Ananga ranga* pravi, da bi moral noge ženske namestiti moški, vendar se mora ona najprej okobal usesti v njegovo naročje. Toda ko ne sedite več pokonci kakor na začetku, lahko noge premikata oba partnerja in s tem ohranita strast. Ženska lahko moškega z nogami objame okoli pasu in jih na hrbtu prekriža.

ZANJ ☆☆

Ko se partnerica nagne nazaj, lahko z zadnjico in stegenskimi mišicami poskrbi, da se vaš penis trese v prijetnem ritmu.

ZANJO ☆

Ananga ranga predlaga, naj partner sklene dlani okoli vašega vratu, vendar jih lahko uporabi koristneje in vas boža po prsih. Lahko pa vas po prsih poljublja, če imate to raje.

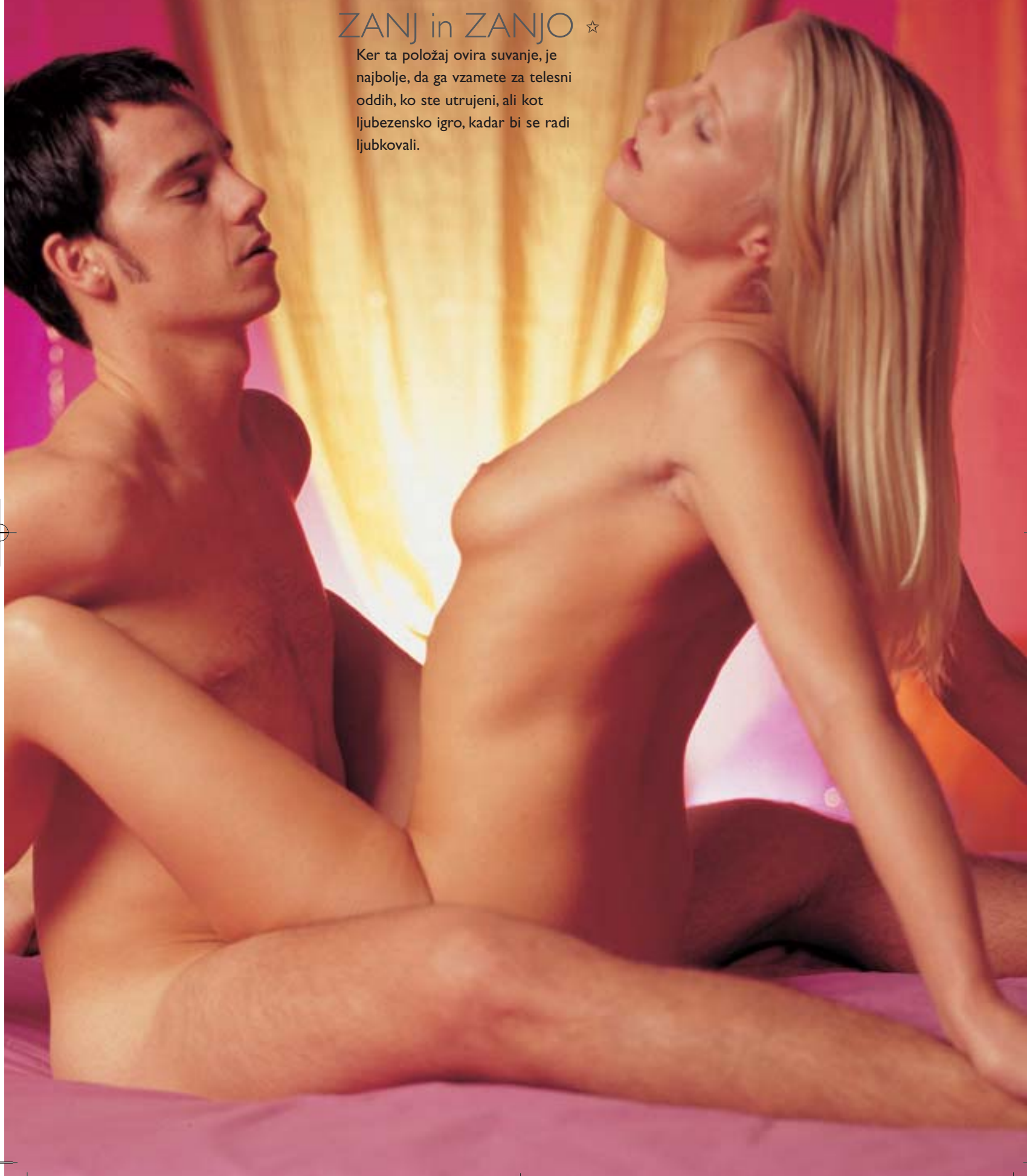
K A Č J A P A S T

Položaj je verjetno dobil tako ime zato, ker partnerja držita stopala drug drugega, da pobeg ni mogoč. Kača je ujeta – v ženski. Ženska sedi v naročju moškega tako, da ima noge ob njegovem trupu, moški pa sedi z iztegnjenimi nogami in potisne penis vanjo. Partnerja se z rokami opirata na stopala drug drugega in začneta zibati medenico. Ta položaj in položaj enakovrednih v vas ne bosta vzbudila eksplozije občutij, omogočata pa veliko zabave in igrivosti.



ZANJ in ZANJO ☆

Ker ta položaj ovira suvanje, je najbolje, da ga vzamete za telesni oddih, ko ste utrujeni, ali kot ljubezensko igro, kadar bi se radi ljubkovali.





*“Poznamo tri sile
mesenega poželjenja
(vega), in sicer
požrešni tek, zmerno
poželjenje in počasno
netenje strasti.”*

Ananga ranga

POLOŽAJ STOPAL “NA PARE”

Ženska se spusti na penis. Moški sedi s široko razkrcenimi nogami. Ko se oba partnerja ustrezno namestita in moški do konca prodre v žensko, z rokami stisne skupaj njena stegna in pri tem suva z medenico.

ZANJ ★★★

Užitek ob tem, ko skrčena vagina stiska penis, lahko povečate tako, da ritmično stiskate partneričina stegna.

ZANJO ☆

Ko se, oprti na komolce, nagnete nazaj, gledate partnerja naravnost v obraz in lahko opazujete njegovo vznemirjenje. Položaji, pri katerih si partnerja gledata v obraz, lahko vzburiijo čustva, tudi če telesno niso najbolj dražljivi.

Klečanje in ležanje

V Anangi rangi se položaji, pri katerih ženska leži na hrbtu, moški pa kleči, ko vstopa vanjo, imenujejo uttana-banda. Nemoč ob tem, ko moški žensko namešča v položaj, ki najbolje ustreza njegovi močni sli, da bi globoko prodril vanjo, v njej vzbudi erotične občutke.



POLOŽAJ ZRAVNANIH STOPAL

Ženska leži na hrbtu. Moški dvigne njeno telo, tako da njena zadnjica počiva na njegovih stegnih. Nagne se nadnjo in si njene noge položi na ramena. Prime jo za pas in pritegne k penisu.

ZANJ ☆☆☆☆

Ker je partneričina zadnjica dvignjena, lahko prodrete globoko v vagino, pri čemer boste zelo uživali. Bodite nežni in previdni, da ne povzročite bolečin partnerici.

ZANJO ☆☆☆

Da boste bolj uživali, stisnite stegna skupaj, da se bo vagina skrčila in boste lahko kar najbolj intenzivno občutili partnerjeve sunke.

Točka G

Točka G je zelo občutljivo območje na koncu prednje stene vagine. Območje je dobilo ime po ginekologu dr. Ernstu Grafenburgu, ki ga je prvi določil in opisal. Če na točko G čvrsto in vztrajno pritiskamo, lahko sprožimo orgazem, ob čemer nekatere ženske lahko doživijo vrsto ejakulacije. Skupina izraelskih raziskovalcev je izločeno tekočino preučila in

ugotovila, da je zelo podobna semenski tekočini, le da ne vsebuje semenčic. Zdi se tudi, da točke G nimajo vse ženske, in njen obstoj je predmet vročih razprav. Točko G težko najdete, še najlaže jo določite s tankim vibratorjem. Vibratorji za točko G se ne tresejo, ampak utripajo, ker je utripanje za to območje bolj vznemirljivo.



POLOŽAJ DVIGNJENIH STOPAL

Ananga ranga ta položaj opisuje takole – ženska leži na hrbtu, pokrči kolena in jih potegne k sebi “do svojih las”. Partner potem kleče prodre vanjo.

ZANJO ☆☆☆☆

Zelo boste uživali, če boste dvignili boke, tako da bo partner v vas prodrl pod takim kotom, da bo s penisom dražil zelo občutljivo točko G. Morda ga boste spodbujali, naj obenem z dlanmi boža in ljubkuje vaše prsi.

ZANJ ☆☆

Pri tem položaju boste lahko prodrli globoko in se hitro vzburili. Ker boste klečali in se vam ne bo treba opirati na roke, lahko z njimi ljubkujete partnerico.





ŽLAHTNI POLOŽAJ

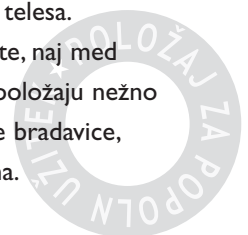
Ta položaj omogoča najgloblji prodor penisa od vseh doslej opisanih. Ženska leži tako, da ima noge upognjene ob partnerjevih bokih. Moški jo z rokami prime za zadnjico in dvigne, tako da jo lahko namesti pod najboljšim kotom in zelo učinkovito suva z medenico.

ZANJO ☆☆☆☆

Če vam je zamisel všeč, prosite partnerja, naj nežno dvigne vašo zadnjico in jo potisne stran od anusa in presredka. To bo zelo erotično, morda pa vam bo bolj všeč, če vas bo s prosto roko božal po obrazu in telesu, kar vas bo še bolj vzburi.

ZANJ ☆☆☆☆

Čeprav vas zelo vzburi že globoko prodiranje v vagino, lahko seksualno draženje občutite tudi z drugimi deli telesa. Partnerico zaprosite, naj med ljubljajem v tem položaju nežno ljubkuje vaše prsne bradavice, prsni koš in ramena.



KAMOVO KOLO

Ženska z iztegnjenimi nogami okobal sedi na partnerju. Moški sedi z iztegnjenimi nogami in partnerico z rokami podpira pod lopaticami. Iztegnjene okončine spominjajo na špice pri kolesu, od tod ime za ta položaj. Idealno je, če se ženska nagne nazaj in odmakne ravno toliko, da moški spolni ud ostane nabrekel. To ljubimcema omogoča, da se posvetita erotičnemu trenutku in pozabita na vse skrbi.

ZANJ in ZANJO ☆☆

Zamisel, na kateri temelji Kamovo kolo, se razlikuje od sodobnega pogleda na spolnost in potrebuje razlago. Ta položaj ne zagotavlja silovitega erotičnega draženja, ki vodi do hitrega orgazma. Položaj je v resnici oblika seksualne meditacije, ki naj bi dvignila zavest, izostrila tek in okrepila dobro počutje. Skrajni cilj tega spolnega stanja je uravnotežen duh, torej jasen, miren in srečen um.

Ekstaza tantre

Tantrična filozofija je nastala pozneje kot rokopisi, iz katerih so vzeli prvotno besedilo za *Kamasutro* in *Anango rango*, vendar sta obe knjigi polni tovrstnih misli. Tantra temelji na prepričanju, da izpopolnjena spolna spretnost izboljša človekov značaj. Torej naj bi čudovit seks človeku omogočil izkusiti vznesenost bivanja. Ko začne spolnost dosegati brezčasno stopnjo, ko se vsak gib in dotik zdita nezemeljska, se "približate nebesom". Občutek, ki ga doživite v tem trenutku, je kot globoka meditacija. Čeprav verjamem, da je s strastnim seksom mogoče doseči to stanje blaženosti, pa nisem prepričana, da ga je mogoče doseči s predpisano rutino. Vsekakor pa se lahko zelo zabavamo, ko poskušamo to doseči.





NEDOTAKNJENI POLOŽAJ

Dober seks na srečo v splošnem pomeni, da je dovoljeno vse. Z drugimi besedami, "če te ljubim, lahko narediš, kar hočeš" (v razumnih mejah, seveda). Nedotaknjeni položaj je tisti, pri katerem ženska ne more premikati telesa in jo ima moški "v oblasti". Ženska naj se uleže na hrbet in noge tesno pokrči k telesu. Njena kolena naj počivajo na partnerjevem prsnem košu. Moški naj položi kolena na zunanjo stran partneričinih stegen, ji z roko podloži zadnjico in jo narahlo dvigne, preden prodre vanjo.

ZANJ ☆☆☆

To je razmeroma preprost položaj za suvanje. Ljubljenje s partnerico je polno užitek.

ZANJO ☆

Če vas vznemirja, da nimate nadzora in ste nemočni, je lahko ta položaj duhovno zelo dražljiv, telesno pa ni preveč zadovoljiv. Ko moški prodre v vas, vas lahko podpira na stegnih in lahko z rokami neovirano drsi po vašem telesu ter ga raziskuje.



SPOKOJEN SPOLNI OBJEM

Ženska se uleže na hrbet in položi noge ob trup moškega. On poklekne pred njo in ji dvigne boke, da lahko prodre vanjo. Ženska lahko partnerja potegne bliže k sebi tako, da za njegovim hrbtom prekriža gležnje; s tem poudari nežnost in intimnost, ki ju čuti.

ZANJ in ZANJO ☆☆

Ko moški potegne žensko k sebi, ji lahko pod hrbet položi blazino. Tako bo lahko suvala z medenico, ne da bi se poškodovala. To bo povečalo užitek obeh.

Kako deluje spolni odziv – pogled v 21. stoletju

Spolni odziv lahko razdelimo na tri stopnje: na poželenje, ko si zaželite partnerja, na vznburjenje, ko vaše spolno vznemirjenje narašča, in na orgazem, ki ga ni treba posebej opisati. Vsako stopnjo je mogoče doživeti posebej, čeprav se to morda sliši čudno. Poželenje se lahko prebudi zaradi pogleda, dotika, predloga.

Vznburjenje sprožijo spolni dotiki, predigra in lubljenje. Orgazem je vrhunec vznburjenja, ki se zgodi zaradi draženja čutov po vsem telesu, čeprav lahko veliko ljudi doživi orgazem že ob draženju spolovil. Telo se po orgazmu spet vrne v prejšnje, nevznburjeno stanje, razen pri nekaterih ženskah, ki lahko malce pozneje doživijo nove orgazme.



ZEVAJOČI POLOŽAJ

Pri tem položaju je hrbet ženske podložen z blazinami, da se usloči. Blazine jo tudi dvignejo na višino, na kateri se lahko združi s partnerjem. Ščegetavček je na tej višini in pri tem kotu raztegnjen in razkrit, zato je verjetneje, da bo občutil sunke med spolnim odnosom. Moški poklekne med partneričine noge, položi roke pod njeno zadnjico in jo dvigne k nabreklemu penisu.

ANANGA RANGA | 73

*“Moški naj se
vsakega dejanja loti
z levjim duhom.”*

Ananga ranga



ZANJ ★★★

To je še en dominanten položaj, pri katerem lahko učinkovito suvate in imate proste roke, da povečujete partneričin užitek.

ZANJO ★★

Čeprav zaradi blazin ležite tako, da partner s suvanjem dobro draži ščegetavček, bo naslada še večja, če ga boste vi ali partner dodatno dražili s prsti. Naj vam partnerja ne bo nerodno zaprositi za to.



OBKROŽAJOČI POLOŽAJ

Ženska leži s prekrízaními meči, moški pa se nagne nadnjo in prodre vanjo. Ta položaj spominja na suženjstvo. Ker je medenica ob tem široko odprta, ščegetavček pa razkrit, to ustvarja zelo vznemirljiv občutek razgaljenosti.

ZANJ ☆☆☆☆

Partneričina odprtost bo v tem položaju prebudila vaše podzavestne želje, čeprav vam ne bo uspelo preveč globoko prodreti vanjo.

ZANJO ☆☆

Prekrižane noge pritiskajo na stegna in povečujejo napetost v medenici. To pomaga krepiti vznemirjenje. Vaše noge preprečujejo neposredno dotikanje ščegetavčka, toda če se vam partner lahko od tesno približa, boste občutili globok, čuten pritisk na točko G.

“Počasnejše poželenje ženske pomeni, da je ena spolna združitev ne zadovolji zlahka.”

Ananga ranga

CEPITVENI POLOŽAJ

Ko ženska leži z nogami, dvignjenimi v zrak, partner kleče prodre vanjo. Nato še bolj dvigne njene noge, si jih skupaj položi na rame in začne suvati. Ženska medtem stisne kolena in stegna skupaj, da tesno objame penis.

ZANJ

Položaji, kakršen je ta, kjer je penetracija globoka, vulva pa stisnjena, so odlični za nekoliko starejše moške, ki med spolnim odnosom potrebujejo močnejše občutke. Penis je tesno v vagini, partneričina stisnjena stegna pa še okrepijo trenje, ki je potrebno za doživetje orgazma.

ZANJO

Naslado povečajte tako, da ne popustite stiska kolen in stegen, da ostane vagina stisnjena. To tudi poveča trenje s partnerjevim penisom.



Kako staranje vpliva na moške

Znanstveniki menijo, da kar dve tretjini spolnih motenj pri moških povzročajo telesne težave, med katerimi jih je veliko povezanih s staranjem. Mednje spada impotenca – ta se lahko pojavi zaradi poškodovanih žil, ki penis oskrbujejo s krvjo – ali prezgodnja uplahnitev uda, kar se zgodi zaradi oslabilih zaklopk, ki ohranjajo kri v nabrekli penisu. Zmanjšan spolni nagon in šibkejši občutenje v

spolovilih lahko povzročijo tudi hormonske spremembe, do katerih pride pri staranju. Kadar okrnjeno doživljanje med ljubljenjem povzroča težave, lahko zelo pomagajo položaji, ki zagotavljajo močnejše, izrazitejše draženje. Pri drugih, resnejših težavah lahko pomagajo zdravila, recimo viagra, ter različne vakuumske naprave in obročki za penis, ki zadržijo erekcijo.

Na boku

Avtor Anange range je opisal tudi bočne ali prečne položaje, imenovane tirjak-banda. Primerni so za priložnosti, ko je eden od partnerjev utrujen, vendar še vedno strasten, ali ko je ženska noseča in noče preveč obremeniti trebuha.

RAKOVIČJI OBJEM

Pri rakovičjem objemu leži moški na levem boku. Desno stegno položi čez partneričino desno stegno in jo povleče k sebi. Ženska položi levo nogo čez partnerjevo zadnjico in se prižame k njemu.



ZANJO ☆

Ker ima partner prosto desno roko, lahko z njo med počasnim ljubljem čutno drsi po vašem hrbtu in zadnjici.



ANANGA RANGA | 77

ZANJ ☆

Partneričina desna roka bo upognjena pod vašim vratom in intimno ovita okoli vaših ramen, z levo roko pa bo lahko svobodno potovala po vašem telesu.



PREČNA LUTNJA

Ženska mora za ta položaj rahlo dvigniti nogo in partnerju omogočiti, da prodre vanjo. Moški nato dvigne svojo nogo in jo položi na partneričino stegno. Bočni položaji so priporočljivi za moške, ki med spolnim odnosom potrebujejo več trenja. Ženska čuti suvanje penisa na notranji strani sramnih ustnic, ki so pritisnjene ob penis, ker ima iztegnjene noge. V takšnih položajih je verjetneje, da se bo vzburla in doživela orgazem.

ZANJ ☆☆☆☆

Če morate na penisu občutiti močno trenje, boste to dosegli tako, da se boste približali partneričini glavi. Vrh penisa bo tako ob vsakem potegu skoraj popolnoma zdrsnil iz vagine. To je lahko za oba skrajno vznemirljivo in vam prav tako omogoči, da s penisom drgnete ob vagino.

ZANJO ☆☆☆☆

Penis bo ob prodoru bolj pritisnil na eno stran vaginalne odprtine. To je še posebej dražljivo, če ležite na levem boku. Raziskovalca spolnosti Steve in Vera Bodansky menita, da je leva stran ščegetavčka občutljivejša od desne. Če je to res, lahko sklepamo, da je občutljivejša tudi leva stran vaginalne odprtine.

Seksualna napetost in večkratni orgazmi

Različni sedeči položaji, ki jih predlaga *Ananga ranga*, omogočajo, da se seksualna napetost dolgo ohrani.

Ameriška terapevta Hartman in Fithian trdita, da tak počasen prijem omogoča večjo spolno vzbujenost. Zato je verjetneje, da boste doživeli več orgazmov.

Moški in ženske za večkratne orgazme potrebujejo več spolne napetosti kot za doživetje enega vrhunca.



Trije redovi moških

V *Anangi rangi* so moški podobno kot ženske razvrščeni v skupine, in sicer glede na temperament. Te skupine so šaša ali moški zajec, vrišbana ali moški bik in ašva, moški konj.

ŠAŠA

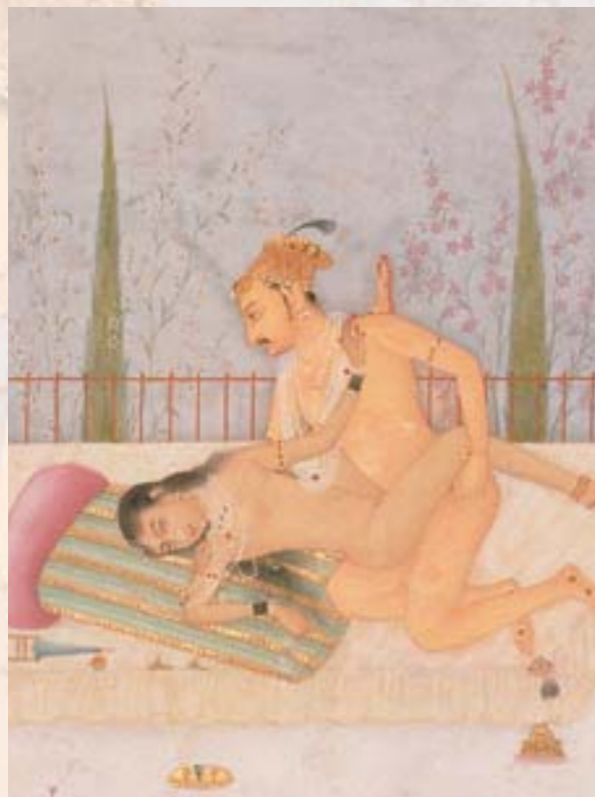
“Šaši so znani po tem, da njihov nabrekli linga (penis) ni daljši od šestih širin prsta, to je približno 7,5 centimetra. Ti moški so nizke rasti in suhi, vendar je telo usklajeno in lepo oblikovano – imajo majhne dlani, drobna kolena, stopala, ledja in stegna. Koža na stegnih je temnejša kot drugod po telesu. Njihove poteze so jasne in v lepem razmerju – obraz je okrogel, zobje so kratki in zdravi, lasje svilnati, oči velike in široko odprte. Vedenje teh moških je skromno, tek po hrani majhen, zmerno je tudi njihovo meseno poželenje. V kamasalili ali semenski tekočini teh moških ni nič neprijetnega.”

VRIŠABA

“Linga pri vrišabah je dolg devet širin prstov oziroma 11,4 centimetra. Telo imajo močno in krepko, tako kot želva, prsni koš je mišičast, trebuh trd, mišice na zgornjem delu rok pa so obrnjene naprej. Ti moški so po značaju kruti in nasilni, nemirni in razdražljivi. Njihova kamasalila je vedno nared.”



Indijski kamniti relief prikazuje arhetipskega vrišabo



Šaša se ljubi s padmini (str. 61)

AŠVA

“Linga je pri ašvah dolg 12 širin prstov ali 15 centimetrov. Ti moški so visoki in imajo močne kosti, vendar niso mišičasti. Všeč so jim obilne in krepke ženske, nikoli drobne. Njihov duh je nemiren, strasten, skopuški, pohlepen, vzkipljiv, len in zaspan. Za spolnost jim ni mar, razen kadar jih zgrabi nenaden krč. Kamasalila je obilna, slana in podobna kozji.”

Ženska na vrhu

Avtor Anange range priporoča položaje, pri katerih je na vrhu ženska oz. purvšajita-bande (položaje z zamenjanima vlogama), takrat, kadar je moški utrujen ali kadar ni zadovoljil ženske. Očitno se je zavedal, da je spolni odziv pri ženskah drugačen kot pri moških.

VZPENJAJOČI SE POLOŽAJ

Kaljana Mala je v *Anangi rangi* zapisal, da lahko ženska, "če prejšnji odnos ni potešil njene strasti", s prekrizanimi nogami sedi na partnerjevih stegnih, "zgrabi" njegov penis, ga vstavi v vagino in se potem dviga in spušča.

ZANJO ☆☆☆☆

Kot, pod katerim partnerjev penis vstopa v vagino, lahko spremenite tako, da si zagotovite draženje, zato da se vzburite. Ščegetavček lahko draži partnerjev penis ali pa ga dražite sami s prsti, medtem ko se dvigate s partnerja in spuščate nanj. Poleg tega lahko delno nadzorujete tudi stik med penisom in točko G.

ZANJ ☆☆☆

Ta metoda je koristna za moške, ki imajo na začetku spolnega odnosa težave z erekcijo. V vagino je mogoče vstaviti tudi mehak ud. To vam olajša začetek.



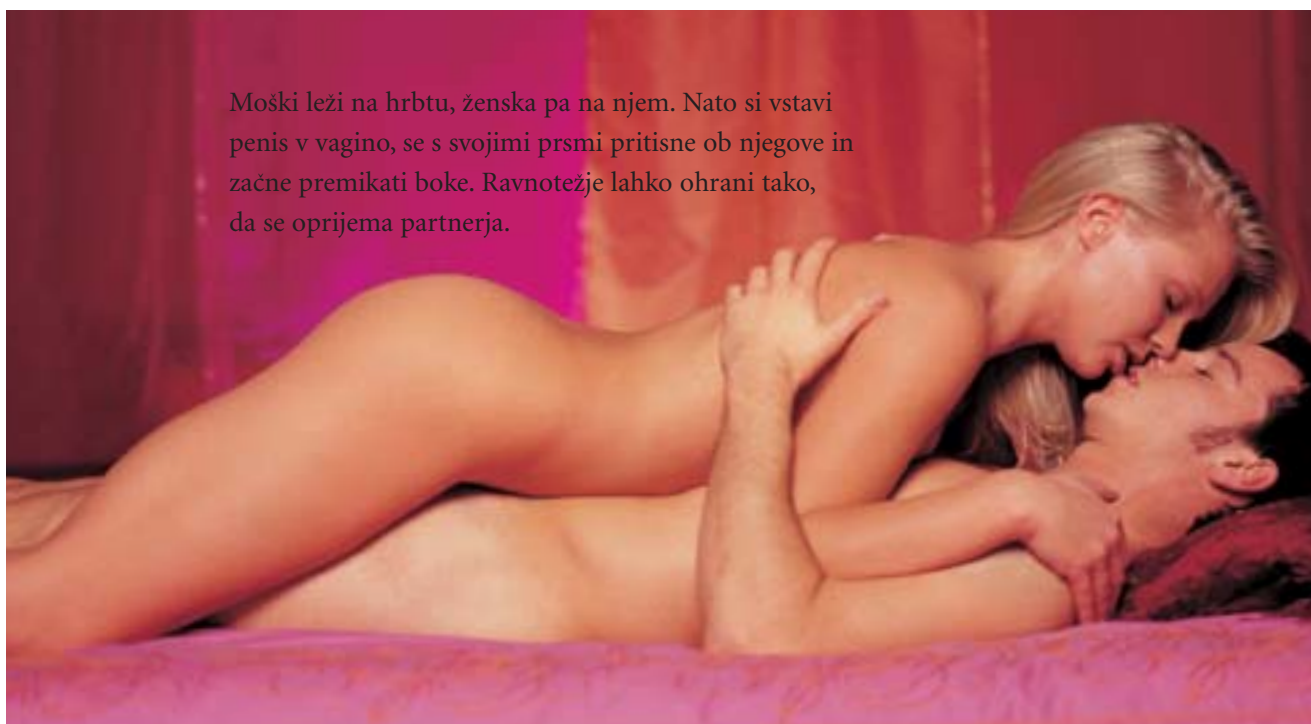
OBRNJENI OBJEM

ZANJO ☆☆☆

Ker imate vi nadzor nad ljubljajem, se bolj vzburi. Prepustite se občutkom, ki dajejo užitek obema.

ZANJ ☆☆

Partneričini boki se sukajo z ene strani na drugo. To deluje kot živahna masaža telesa, ki je imenitna že zato, ker je drugačna od običajnih sunkov pri spolnem odnosu.



Moški leži na hrbtu, ženska pa na njem. Nato si vstavi penis v vagino, se s svojimi prsmi pritiska ob njegove in začne premikati boke. Ravnotežje lahko ohrani tako, da se oprijema partnerja.



ORGAZMIČNA ZAMENJAVA VLOG

Ženska čepi na partnerjevih stegnih, si v vagino vstavi penis, čvrsto stisne noge in začne krožno "mešati", da se "popolnoma zadovolji".

ZANJO ☆☆☆☆

Ker se pri tem položaju neovirano gibljete, lahko nadzorujete hitrost, kot in premike medenice. To je še bolj erotično, če se globina penetracije spreminja.

ZANJ ☆☆☆

Tudi to je koristen prijem za začetek spolnega odnosa, če je vaš duh voljan, telo pa je utrujeno ali neodločno.



Dišeči vrt



Dolg ...

Dišeči vrt opisuje enajst osnovnih položajev – to kaže, da je bil avtor pozoren na telesne razlike med moškimi in ženskami. Pri klasičnem prvem položaju in njegovih izpeljankah lahko moški z dolgim penisom zlahka prilagodi globino sunkov, da ne poškoduje partnerice, kot če bi “popolnoma zapolnil vse njene dele”.

PRVI POLOŽAJ

Ženska leži na hrbtu in dvigne kolena. Njene noge počivajo na partnerjevih stegnih. Moški se opira na dlani in kolena, da lahko nadzoruje suvanje, potem ko prodre v žensko.

ZANJO ☆☆

Pri tem položaju se lahko dražite sami in si pomagata do orgazma, če vas sam odnos ne pripelje do vrhunca.



*“Moškega, čigar ud
je močan in trd,
imajo ženske rade
in ga cenijo.”*

Dišeči vrt

ZANJ ☆☆☆

Med suvanjem se s prsti na nogi uprite ob posteljo, da boste lahko nadzorovali moč in ritem ljubljenja ter dosegli kar največjo naslado.



GRABLJENJE Z NOŽNIMI PRSTI

Ta položaj je najbolje uporabiti kot prehodni položaj. Ženska leži na hrbtu, moški pa kleči med njenimi stegni. Roke ji položi ob vrat in poišče oporo s prsti na nogi, da ohrani ravnotežje. Ženska lahko ovije noge okoli partnerjevega pasu in se potegne k njegovemu penisu, tako da lahko do konca prodre vanjo.

ZANJ in ZANJO ☆☆

Čeprav moški v tem položaju ne more prosto suvati, lahko spreminja naklon prodiranja že samo s tem, da se nagne k ženski oziroma odmakne od nje. Ta položaj je mogoče uporabiti kot premor med živahnejšim ljubljenjem. Bolj umirjen ritem obema omogoči, da se bolj posvetita intenzivnosti občutkov.

TISTI, KI SE USTAVI DOMA

Ta tehnika ljubljenja je naporna, zato ne pretiravajte. Ženska z njo moškemu pokaže, kako zagreta je zanj. Leži na hrbtu s pokrčenimi nogami. Težo prenese na stopala in rame. Moški se nagne nadnjo, opira se na dlani in kolena. Ženska se dvigne na blazinice pod nožnimi prsti

in dvigne boke, da moški lahko prodre vanjo. Nato spusti medenico. Ženska potem medenico hitro dviga in spušča. Dlani ob bokih položi na tla, da se lahko po potrebi opre nanje (gl. manjšo sliko na desni).





ZANJ ☆☆☆

Medtem ko se partnerica tako mikavno ljubi z vami, sledite njenim gibom, tako da se "nanjo prilepite kot lepilo". Pri tem pazite, da penis ne zdrsne popolnoma iz vagine. Ker partnerica leži pod vami in nadzoruje suvanje, vas bo to hitro vzburlilo.

ZANJO ☆☆☆

Že samo potiskanje medenice navzgor, da bi se približali partnerju, ki se spušča na vas, je zelo seksi in erotično.

Prebujanje naklonjenosti v ženski

Dišeči vrt daje moškemu bralcu priložnost, da temeljito razmisli o tem, kako je neka ženska opisala najboljši prijem za prebuditev naklonjenosti pri nežnejšem spolu:

"O, ti, ki me sprašuješ – stvari, ki vzbudijo željo po spolnem odnosu, so igrakanje in dotiki, ki se zgodijo pred njim, nato pa tesen objem ob izlivu semena. Verjemi mi, poljubi, grizljanje in sesanje ustnic, tesni objemi, ustnice, ki obiskujejo prsne bradavičke in nedra, srkanje sveže slin – vse to poskrbi, da naklonjenost ne zamre. Tako lahko oba, moški in ženska, doživita vrhunec naslade v istem hipu."

... in kratek!

*To za žensko ni najbolj naraven položaj,
vendar ga avtor Dišečega vrta šejk
Nefzavi priporoča, če ima moški
“kratek ud”.*

ZANJ ☆☆☆

Če imate kratek penis, boste uživali v prodiranju v partneričino stisnjeno vagino. Vendar raziščite še druge možnosti, ki vas pripeljejo do orgazma in v katerih uživata oba, to so medsebojna masturbacija ali oralni seks in seksualni pripomočki.

ZANJO

To je izjemno neprijeten položaj. Partnerju povejte, kdaj imate dovolj, in preidite v položaj, ki ustreza obema.



DRUGI POLOŽAJ

Ženska leži na hrbtu in dvigne noge v zrak. Noge potegne nazaj in jih z rokami drži narazen. Moškemu tako omogoči, da se nagne nadnjo in se približa njenim spolovilom. Moški poklekne ob partneričinih bokih, položi dlani ob njeno glavo in se opre nanje, preden prodre vanjo.

Imenovanje ženskih spolovil

Šejk Nefzavi opeva ženske spolne organe in podrobno opisuje, kako je očaran nad spolovili mladenk: "Njihova vulva je mesnata in okrogla, ima dolge ustnice, imenitno odprtino, robova sta ločena in simetrična. Celotno spolovilo je mehko, zapeljivo, popolno. Je najbolj prijetno in brez dvoma najboljša izmed vseh. Naj nam bog nakloni, da bi bili lastniki take vulve! Je topla, napeta in suha, da skoraj pričakujemo, da bo iz nje planil ogenj. Je mikavne oblike in prijetnega vonja. Zunanja belina preide v rdečo sredino. Je brez napak."



PREKINJALO

Ženski bo blazina, položena pod zadnjico, pomagala podpreti hrbet, ko bo ležala v tem skrčenem položaju. Moški poklekne med partneričina kolena, se nagne nad njene pokrčene noge in ji potisne kolena proti prsim. Ker tako potisne maternični vrat (odprtino v maternico na koncu vaginalnega kanala) naprej, je prodiranje lahko oteženo. Ko moški vstavi penis v vagino, ta pritiska na maternični vrat kot zamašek na steklenico. Pametno je upoštevati Nefzavijevo opozorilo. Da ne bi poškodovali ženske, preizkusite ta položaj le, če imate kratek ali mehak penis.

ZANJ ☆☆☆

Pri tem položaju se stene partneričine vagine stisnejo skupaj, kar v vas sproži intenzivne in zelo prijetne občutke.



ZANJO ☆☆

Vaši občutki so enako intenzivni, in sicer tako zelo, da Nefzavi opozarja, da je ta položaj za vas lahko boleč. Če začutite bolečino, morate partnerju takoj reči, naj se ustavi.

Globoko prodiranje

Nekateri pari uživajo v globokem prodiranju pri spolnem odnosu in si ga želijo, saj materničnemu vratu in točki G prija pritisk od znotraj. Tretji položaj omogoča popolno penetracijo, vendar se prej prepričajte, ali je ženska pripravljena nanjo.

TRETJI POLOŽAJ

Moški naj poklekne med partneričina kolena, ji dvigne levo nogo na svojo desno ramo, njeno desno nogo pa potisne pod svojo levo roko. V partnerico prodre v tem položaju.

ZANJ ☆☆☆☆

Ta položaj vam omogoča globoko penetracijo in velik užitek, poveča občutljivost in podaljša erekcijo.

ZANJO ☆☆☆☆

Čeprav je že sama misel na ta zelo erotični položaj za številne ženske zelo vznemirljiva, vam priporočam, da ga poskusite le, ko ste popolnoma vzburljeni. Vagina se med spolnim vzburljenjem na zgornjem koncu razširi, tako da lahko sprejme penis, ki suva globoko. Počutili se boste široko razprte in v doživetju zelo uživali.



POMERJANJE NOGAVICE

To je za žensko odličen položaj. Partner uporabi penis kot nekakšen vibrator, da jo vzburi in pripravi na globoko penetracijo. Položaj preizkusite, preden preizkusite tretji položaj ali druge položaje z globokim suvanjem. Ženska leži na hrbtu in z zadnjico počiva na partnerjevih stegnih. Partner vrh penisa vstavi v vulvo, ki jo nato nežno stisne s palcem in kazalcem. Penis dražljivo premika naprej in nazaj, da se ji velike sramne ustnice navlažijo, preden prodre vanjo.

Enkratna ženska

To je nekaj imen za ženska spolovila, ki jih navaja *Dišeči vrt*. Včasih lastnosti razkriva že sam naziv – razkošna, drobilka, požrešnica, lepotica, razvnet, slastna. Šejk Nefzavi je pri podrobnih opisih ženskih spolovil dokazal, da ima smisel za humor. Poznal pa je še nekaj, kar je danes pozabljeno. Tako kot so različni obrazi, so različna tudi spolovila in značaji. Šejk je te telesne razlike uporabil kot prispodobne za veličastno raznovrstnost ženskega duha.

ZANJO ☆☆☆

Pomerjanje nogavice je lahko izjemno dražljivo, čeprav je sodobna različica še boljša. Moškega lahko prepričate, da s penisom ne kroži le okoli vaginalne odprtine, temveč tudi okoli ščegetavčka. Številne ženske že samo to pripelje do vrhunca.

ZANJ ☆☆

Ta položaj je očarljiv uvod v globoko penetracijo, je pa tudi odlična metoda ljubljenja, kadar nimate veliko energije, partnerico pa želite kljub temu zadovoljiti z vznemirljivim draženjem.



Koti vstopa

Ti položaji, ki jih lahko zavzimate drugega za drugim, z rahlim spreminjanjem kota prodiranja obema partnerjema omogočajo doživljanje različnih nasladnih občutij.

ČETRTI POLOŽAJ

Moški kleči, si položi partneričine noge na vsako ramo posebej in ji malo dvigne boke. To mu omogoča, da razišče, kateri koti prodiranja so najprijetnejši. Spolni odziv ženske je takoj večji, če penis v vagini pritisne na točki levo zgoraj in desno zgoraj.

ZANJ ☆☆☆

Za vas bi morala biti spolno trenje in globoko prodiranje v tem položaju še posebej vznemirljiva. Če pred penetracijo rahlo dvignete partneričino telo, se izognete morebitnim poškodbam, ki lahko nastanejo ob vstopu pod napačnim kotom.

ZANJO ☆☆☆

Preden partner prodre v vas, se poljublajta, ljubkujta in božajta, saj morate biti za ta položaj ustrezno vzburjeni. Med spolnim odnosom boste lahko doživeli vrhunec zaradi močnih užitkov, ki jih sproža penis s pritiskanjem na stene vagine pod različnimi koti.



Z NOGAMI V ZRAKU

To je različica četrtega položaja. Moški pri vstopanju v partnerico prestavi eno izmed njenih nog čez prsni koš. Obenem ji lahko s stegni stisne zadnjico, tako da je močno stisnjena ob penis.

ZANJ ★★★

Če ste starejši in potrebujete velik pritisk na penis, da bi dosegli vzburjenje ali ga ohranili, vam bo ta položaj zagotovil dovolj draženja, da boste doživeli vrhunec. Za čim večji užitek izmenično suvajte močno in nežno.

ZANJO ☆

Stegna stisnite skupaj in s tem povečajte partnerjev užitek. V tem položaju ščegetavček ne doživi veliko draženja, zato pozneje poskusite s položajem, ki je zelo dražljiv za vas, ali pa partnerja zaprosite, naj vas zadovolji z oralnim seksom.



NOJEV REP

Spolni odnos v tem položaju ni tako prijeten kot v drugih, a ga je zelo erotično doživeti oziroma med odnosom opazovati partnerico. Ta nenavadni položaj lahko izpolni nekaj vaših spolnih fantazij. Moški kleči ob partneričinih dvignjenih bokih. Dvigne ji noge in jih ob prodiranju vanjo pritiska ob prsni koš.

ZANJ ★★★

Občutke lahko spreminjate tako, da dvigate oziroma spuščate partneričine boke. To spreminja globino in naklon penetracije. Partnerici pri tem z roko podpirajte križ.

ZANJO ☆☆

Največja prednost položaja nojev rep je, da vam v glavo priteče več krvi, ker ste obrnjeni navzdol. To lahko okrepi vzburjenje in orgazem. V tem položaju sta hrbtenica in vrat zelo obremenjena, vendar vas to ne bo motilo, če hočete ustreči partnerju.



Ležanje skupaj

V teh preprostih bočnih položajih ležita partnerja z obrazom tesno skupaj. To ustvari intimnost, ki sproži nežne občutke. V teh položajih tudi ni pritiska na trebuh ženske, zato so idealni za pare, ki pričakujejo otroka.

PETI POLOŽAJ

Oba ležita z iztegnjenimi nogami. Ženska naj višjo nogo položi na nogo moškega in jo rahlo pokrči, da mu omogoči globoko penetracijo. Moški jo k sebi potegne tako, da jo prime za bok in obrne. S prižemanjem in popuščanjem objema jo ziblje na penisu.

ZANJ in ZANJO ☆☆

Nežno, intimno ljubljenje v tem položaju bo obema omogočilo, da izrazita naslado in poželenje.



ZLITJE LJUBEZNI

Marsikoga vzburi že samo prepletanje nog s partnerjem. Ženska na tej sliki je nogo položila naravnost čez partnerjev bok, tako da je vagina široko odprta in pripravljena na vstop penisa. Šejk je navodila za moškega v tem položaju sklenil s temi besedami: "Ko vstavite ud, se lahko poljubno premikate, ona pa se poljubno odziva na vaša dejanja."



ZANJ ☆☆☆

Položaji, pri katerih gledate partnerico, vam omogočajo močne sunke. To zagotavlja silovito draženje in globoko zadovoljstvo.

ZANJO ☆☆☆

Če se počutite šibke, je to preprosta in sproščena metoda za uživanje v živahnem spolnem odnosu. Lahko se premikate v ritmu s partnerjevim suvanjem in se tako še bolj vzburite.

Imenovanje moških spolnih organov

Šejk Nefzavi je naredil zanimiv seznam opisov moškega spolovila. Spodaj so trije najbolj domiselni opisi.

- **Kovačev meh.** "Ud se tako imenuje zato, ker izmenično nabreka in plahni. Če je nabrekel, stoji pokončno, če pa ne, se povesi."
- **Speči.** "Kadar ud nabrekne, se tako podaljša in otrdi, da se zdi, da se nikoli več ne bo zmehčal. Ko pa se poteši in zapusti vulvo, zaspi."
- **Predrznjež.** "Silovito dvigne glavo in predrzno napne gospodarjeva oblačila. Gospodarja osramoti, sam pa ne občuti nobenega sramu. Enako brezsravno ravna z ženskami – dvigne jim oblačila in razgali stegna."



LOK MAVRICE

To je eden izmed nenavadnih položajev, ki ga partnerja preizkusita, kadar sta še posebej razposajena. Zanimiv je predvsem zato, ker je drugačen. Prevelikega užitka ne zagotavlja, vendar se nikoli ne ve – morda bo to najbolj erotično doživetje vašega življenja. Moški pred penetracijo leži pravokotno na žensko, potisne svoje noge med njene in jih premika, dokler partnerica ne doseže njegovih stopal.

ZANJO ☆☆

Nenavadni kot vstopa zagotovi nove občutke. Dotike doživljate pod takimi koti kot jih sicer nikoli.

ZANJ ☆

Ta iznajdljivi položaj bo partnerico nepričakovano vzburlil. Vi boste zanimanje verjetno ohranjali z erotičnimi fantazijami.



Prebujanje oslabiljene spolne moči

Kamasutra navaja nekaj dramatičnih in logičnih rešitev, da bi moški in ženska lahko skupaj uživala, kadar se eden izmed njiju na začetku ne more vzburi.

Šejk Nefzavi se je pri pisanju *Dišečega vrta* morda opiral na to besedilo.

Izvlečki so spodaj.

NJEN VRHUNEC

“Če moški ne more zadovoljiti hastini (slonje ženske), naj njeno strast razvname z različnimi metodami. Sprva naj z dlanjo ali s prsti drgne njeno joni (vagino). Vanjo naj prodre šele, ko je vzburljena in uživa.”

POVEČEVANJE LINGAMA

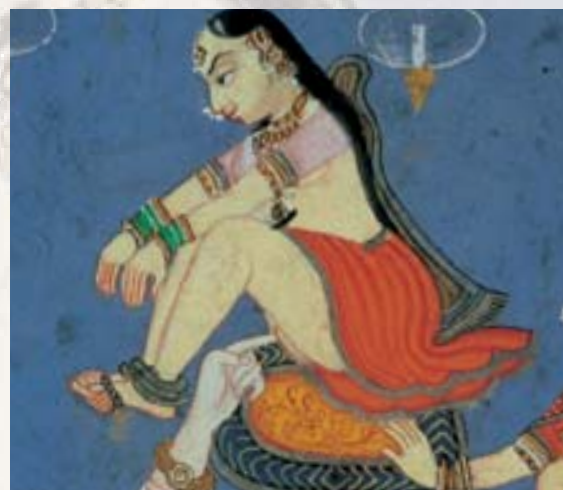
Kamasutra svetuje moškemu, ki ima premajhen penis, naj si nadene apadravajo. To je bil spolni pripomoček, izdelan iz bivolovega roga in svilene ali bakrene žice. Eden izmed njih, pravili so mu kantuka ali džalaka, je bila cev, odprta na obeh straneh, z grobo zunanjo površino in vdelanimi mehкими kroglicami. Cev se je prilegala penisu. Moški si jo je privezal okoli pasu. Lahko pa si je okoli penisa ovil zapestnico iz mehke kovine z grčavo površino.

TEŽAVE Z EREKCIJO

V več receptih za zdravljenje težav z erekcijo so omenjeni beluši. Močno pa odsvetujemo rešitev, naj si moški penis premaže s pekočim mazilom.

STISKANJE JONI

Večina žensk je v 4. stoletju, ko je bila napisana *Kamasutra*, in v 15. stoletju, ko je bil napisan *Dišeči vrt*, skrbela, da je bila njihova joni čim manjša, da bi lahko partnerju zagotovile čim večje trenje.



Moški draži partnerčin ščegetavček, da jo pred spolnim odnosom vzburi.

Kamasutra predlaga sadno mazilo, ki naj bi joni stisnilo čez noč. Neki drug zvarek, izdelan iz zdrobljenih korenin različnih cvetlic, tudi modrega lotosa, pa naj bi joni povečal. Izsledki raziskave lotosovih cvetov z Nila iz leta 2001 so pokazali, da res vsebujejo sestavino, ki sproži rahlo spolno vzburljenje.

RESEN SADIZEM

Nekemu brahmanu je ud ob piku ose tako močno nabrekli, da je njegova žena zahtevala, da ga morajo ose znova in znova pikati v penis.

Vstop od zadaj

Nič čudnega ni, da se v naših fantazijah pogosto pojavljajo položaji, pri katerih ud v žensko prodre od zadaj. Zadnjica naj bi oddajala močne spolne signale, ki se med seksom še okrepijo, zato je ljubljenje čudovito.

ŠESTI POLOŽAJ

Ta klasični položaj od zadaj lahko pri parih iz 21. stoletja vzbudi močne prvinske občutke. Ženska počiva na kolenih in komolcih. Noge razširi toliko, da moški lahko poklekne mednje. Prime jo okoli pasu in jo potiska nazaj in naprej k svojemu nabreklemu udu. Ženska se lahko z dviganjem in spuščanjem na komolce in podlakti prilagodi partnerjevi višini.

ZANJO ☆☆☆

Položaj vašega partnerja je dovolj trden, da ima lahko prosto vsaj eno roko. Zato ga prosite, naj vas boža po zadnjici, hrbtu in prsih ter draži ščegetavček, da vas bo kar najbolj vzburl.

ZANJ ☆☆☆

To je za vas naravno prijeten položaj, v katerem lahko globoko sivate in doživite vrhunec, ko gledate partneričino zadnjico in jo božate po hrbtu.



SPOLNI ODNOS OD ZADAJ

Pri tem položaju moški leži na partneričinem hrbtu. Partnerica naj si pod medenico položi blazino, da dvigne boke. Moški bo tako lahko globoko prodrl vanjo in preprečil, da bi penis zdrsnil iz vagine.

ZANJ in ZANJO ☆☆☆

Šejk Nefzavi je menil, da je ta metoda ljubljenja najbolj preprosta. Moški ud je poravnan s partneričino vagino, tako da zagotavlja draženje točke G. Globoka penetracija močno vznburja oba.



Ženski ideal

Idealna ženska šejka Nefzavija je bila skoraj nedosegljive lepote. Iskal je tudi voljno in krotko žensko takih lastnosti, ki bi v 21. stoletju veljale za čezmerno uslužnost. "Le redko govori in se smeje, nikoli pa brez razloga. Nikoli ne zapusti hiše, tudi zato ne, da bi obiskala sosede. Nima prijateljic, ne zaupa se nikomur, njena edina opora je mož. Darila sprejema samo od moža in svojih staršev. Če se snide s sorodniki, se ne vtika v njihove zadeve. Ni izdajalska, prikrivati ji ni treba nobenih napak in tudi nima slabih namenov. Ne skuša zapeljevati ljudi." Dovolj je bilo povedano!



Akrobatski položaji

Šejk Nefzavi je opisal nekatere položaje, ki so morda primerni le za akrobate.

Položaji, opisani na naslednjih straneh, zahtevajo precejšnjo gibčnost, lahko pa pomenijo vznemirljivo raziskovanje spolnosti.

SEDMI POLOŽAJ

Sedmi položaj zahteva gibčnost, ki jo imajo samo telovadci. Šejk Nefzavi je zapisal, da mora ženska ležati na boku, čeprav je položaj malce lažji, če leži na hrbtu. Moški sedi na petah. Eno partneričino nogo si položi na ramena, drugo pa med stegna.

ZANJ in ZANJO

☆☆

Ko se v tem položaju, v katerem sta obrnjena drug proti drugemu, vznemirjata in ljubita, se predajata divjim fantazijam.



“Prav tako kot ni dvojih enakih ust in dveh enakih obrazov, tudi ni dveh enakih vagin.”

Dišeči vrt



ZAPELJIVEC

Ta položaj ima dve različici. Pri prvi, prikazani na sliki, ovije ženska moškemu noge okoli pasu, da ima med suvanjem oporo. Pri drugi različici, ki omogoča globljo penetracijo, mu noge položi na ramena.

ZANJ ★★★

Partnerico prosite, naj penis vstavi v vagino, pri čemer ga prej lahko gnete in masira. To vas bo pred čutno združitvijo še dodatno vzdrazilo.

ZANJO ☆☆

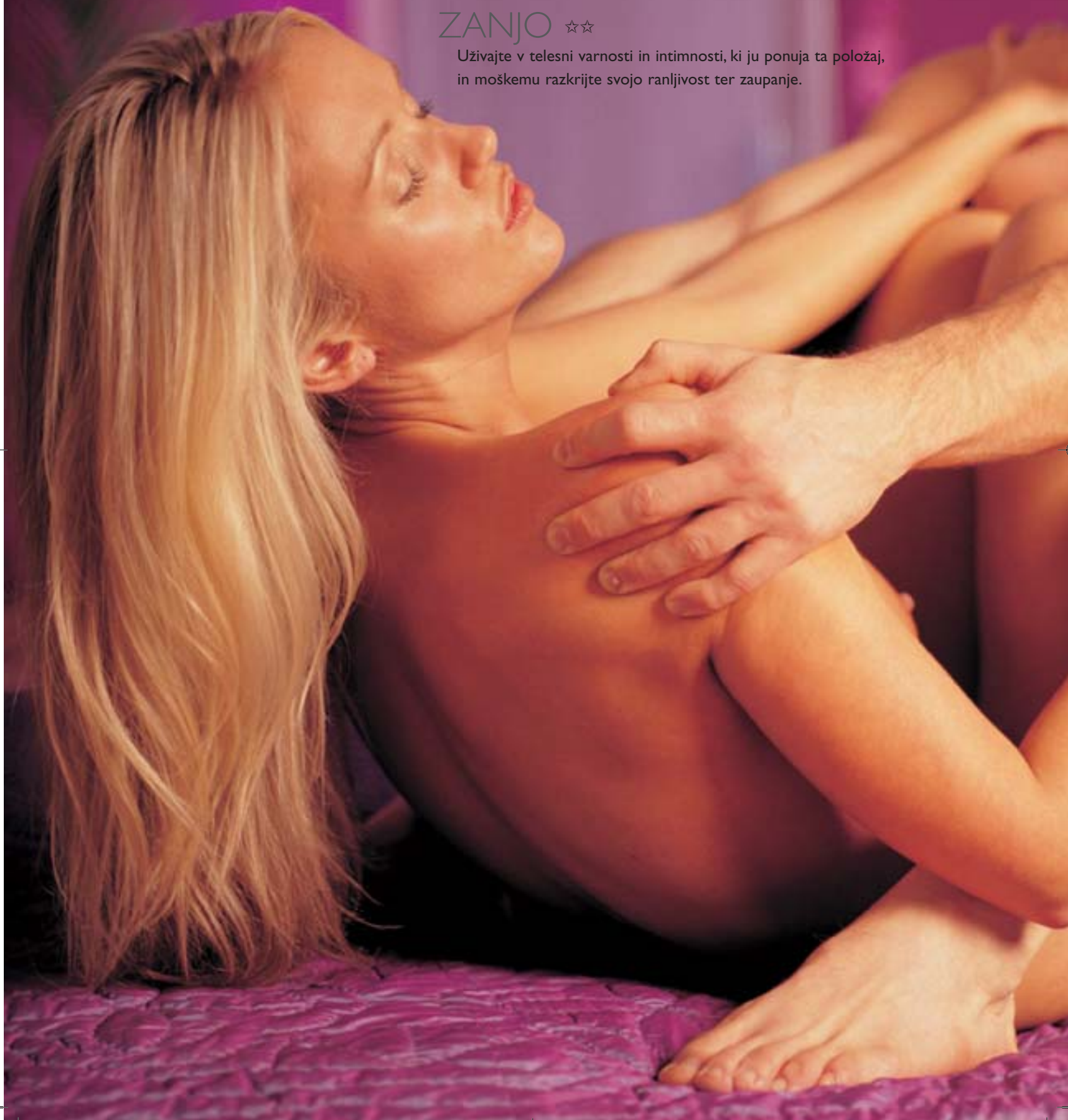
Partner s stegni podpira vašo zadnjico, zato ima prosto vsaj eno roko. Z njo vas lahko boža po ramah in prsih. Dajte mu vedeti, da so prsi enako občutljive kot prsne bradavičke, včasih še bolj.

ZANJ ☆☆

Šejk Nefzavi je predlagal, da v trenutku orgazma primete partnerico za nadlaket in jo potegnete k sebi.

ZANJO ☆☆

Uživajte v telesni varnosti in intimnosti, ki ju ponuja ta položaj, in moškemu razkrijte svojo ranljivost ter zaupanje.



POŽABJE

Ta intimni položaj je prijeten, čeprav se partnerja ne moreta kaj prida premikati. Moški se oprime partneričinih ramen in jo potegne k penisu. Noge mora rahlo pokrčiti, da se s petami dovolj približa svoji zadnjici. Tako si zagotovi prostor, da lahko prodre vanjo. Ženska naj z rokami objame kolena in se nagne nazaj. Ker ima stopala pod partnerjevo zadnjico, se lahko brez strahu nagne vznak.

Kakšne ženske so bile cenjene

Nekatere lastnosti idealne ženske šejka Nefzavija se zdijo sodobnemu človeku manj privlačne.

“Če hoče ženska ugajati moškim, mora imeti popoln pas, biti mora okrogla in bujna. Njeni lasje morajo biti črni, čelo široko, obrvi naj bodo etiopsko črne, imeti mora velike črne oči in čiste beločnice.

Lica morajo biti popolnoma ovalna, imeti mora eleganten nos in ljubka usta; ustnice in jezik morajo biti rdeče barve, dih prijeten, grlo dolgo, vrat močan. Prsi morajo biti polne in čvrste, spodnji del trebuha velik, vulva izbočena in mesnata od tam, kjer začenjajo rasti dlake, do zadnjice, odprtina mora biti ozka in ne vlažna ter mehka na dotik. Oddajati mora veliko toploto in ne sme imeti slabega vonja.

Če moški pogleda tako žensko od spredaj, je očaran, če jo pogleda od zadaj, pa umira od užitka.”



RAZLIČICA S PREBADANJEM

Ženska sedi med partnerjevimi koleno, tako da lahko oba stisneta stopala skupaj. Moški po penetraciji suva s penisom, in ne z medenico. To lahko počne tako, da partnerico najprej potegne k sebi, nato pa jo narahlo odmakne, ali pa – kot je predlagal šejk Nefzavi – ženska sedi na partnerjevih stopalih, on pa jih potem pomika naprej in nazaj.

ZANJ ☆

Če hočete izvesti ta položaj, morate biti močan in gibčen športnik, partnerica pa mora biti zelo drobna. Morda je to ena izmed Nefzavijevih erotičnih fantazij, ki pa jo lahko prilagodite svojim.

ZANJO

Vaša vloga je popolnoma pasivna, zato opazujte partnerja, kako uživa v tem položaju.

Gibi ljubezni (iz Dišečega vrta)

• **Vedro v vodnjaku.** "Moški in ženska se po združitvi tesno objameta. Moški nato sune naprej in se malce odmakne. Nato sune ženska in se prav tako odmakne. Partnerja se pri gibanju ritmično izmenjavata. Ker položita stopalo ob stopalo in roko ob roko, oponašata gibanje vedra v vodnjaku."

• **Medsebojni šok.** "Moški in ženska se po združitvi

odmakneta, vendar tako, da ud ne zdrsne iz vagine do konca. Potem se tesno približata drug drugemu. Postopek ponavljata."

• **Prijem.** "Moški se premika kot po navadi, potem se ustavi. Ženska se z udom v svoji odprtini premika kot moški, nato se ustavi. Nadaljujeta, dokler moški ne izlije semena."



OSMI POLOŽAJ

Za osmi položaj mora ženska nekoliko obvladati jogo. Morda daje ta položaj tolikšen užitek, da vas bo celo navdušil za vadbo joge. Ženska se lahko uleže na dva načina, in sicer z razprtimi stegni in prekrižanimi gležnji, kot pri lotosovem položaju; medtem ko moški okopal kleči na njej, ali pa prekriža noge in jih potisne k sebi, preden vstopi vanjo, tako da njene noge počivajo na njegovem prsnem košu.

ZANJO ☆☆☆

Za tako močno spolno doživetje morate ohranjati telesno vzdržljivost. Če izvajate keglove vaje (str. 36) za krepitev vaginalnih mišic, se bodo te med orgazmom zelo skrčile. Vsaka različica tega položaja ima svoje prednosti. Za globoko penetracijo in draženje točke G pokrčite noge in jih potegnite k sebi, za draženje ščegetavčka pa prekrižajte gležnje. Partner ima proste roke, da vas lahko med ljubljenjem boža. Spodbujajte ga, naj jih uporabi tako, kot vam najbolj prija.

ZANJ ☆☆☆

Da boste bolj uživali, zaprosite partnerico, naj spremeni naklon bokov, s čimer se bosta spremenila tudi kot in globina penetracije.



Seks na hitro

Spontani seks “na hitrico” je reden spremljevalec hitrega življenjskega tempa. Vendar ni nujno, da je kaj slabši od počasnega, brezbržnega ljubljenja. Že sama misel na “ukradeni” seks je lahko skrajno erotična.

ZANJ in ZANJO ☆☆

Ta izjemno mikavni položaj, pri katerem ste lahko oblečeni ali goli, zagotavlja takojšnje telesno zadovoljstvo, saj iz nekaj dragocenih trenutkov potegnete največ.

DEVETI POLOŽAJ

Ta položaj ima tri osnovne različice, dve s penetracijo od zadaj in eno od spredaj. Pri vstopu od zadaj leži ženska na postelji, pri čemer ima kolena na tleh, ali pa se nagiba nad posteljo. Pri različici “od spredaj” leži na postelji na hrbtu, stopala pa ima na tleh. Iz vseh treh položajev se je mogoče hitro izviti, če bi vas morda nepričakovano zmotili.



Ravnanje z drugo in s tretjo ženo

Kamasutra in *Dišeči vrt* sta bila napisana v času, ko je bilo mnogoženstvo običajno.

V nekaterih muslimanskih družbah imajo moški še danes po več žena.

Vatsjajana je dal v *Kamasutri* ženskam nekaj odličnih nasvetov.

Številni pari so v 21. stoletju v začasnih zakonskih zvezah, pri katerih ločitev odpira vrata v nova razmerja in zveze. Če imata partnerja otroke iz prejšnjih zakonov, morata pogosto ohraniti dobre odnose z nekdanjimi zakonskimi partnerji, zlasti če se srečujejo na družinskih snidenjih. Zato so nekateri nasveti iz *Kamasutre* primerni še danes.

BODITE NESEBIČNI

Vatsjajana je zapisal, da bi se morala žena od vsega začetka truditi, da bi očarala moža, in sicer tako, da mu izkazuje vdanost, dobro voljo in modrost. Toda Vatsjajana je dodal tudi, da mora ženska, če ne rodi otrok, možu svetovati, naj se znova poroči. To daje popolnoma drugačen pogled na medicinske dosežke na področju umetne oploditve.

OBNAŠAJTE SE KOT STAREJŠA SESTRA

Vatsjajana je dejal, da bi morala starejša žena, ko se njen mož poroči z mlajšo in jo pripelje domov, mlajši dati višji položaj in jo imeti za sestro. Starejša žena je morala poskrbeti, da se je mlajša zjutraj okrasila v navzočnosti moža, pri čemer je ni smelo motiti, da je mož večjo naklonjenost izkazoval mlajši ženi. "Z njenimi otroki mora ravnati kot s svojimi, njene služabnice mora spoštovati bolj kot svoje, do njenih prijateljic mora biti ljubeča in prijazna, sorodnike mora zelo spoštovati." Kaj pa, če je bil moški kljub plodnosti mlajše žene še vedno bolj naklonjen starejši? Več ko je imel žena, večja je

bila verjetnost, da bodo oblikovale frakcije, da bodo tekmovala med sabo in da bodo ljubosumne. Prednost mnogoženstva pa je bila, da so si bile žene navadno v oporo.

ČE JE ŽENA VEČ

V haremu so se pravila korenito spremenila. Starejša žena se je "morala povezati s tisto, ki je bila po položaju in starosti takoj za njo, in hujskati ženo, ki je pred kratkim uživala mozevo naklonjenost, k prepiru s tisto, ki je njegovo naklonjenost uživala tisti hip". Ustvarjanje sporov je ohranjalo enakovrednost med ženami in izenačevalo njihovo moč, tako da nobena ni mogla dobiti popolnega nadzora.

Od žena se je pričakovalo, da so strpne do mozeve ljubljene.



Dominantne vloge

Prek položajev, ki vključujejo nežno zvezovanje in prevlado, lahko partnerja spoznata erotičnost nemoči in občutek moči tistega, ki vodi igro. Podrejeni partner v nasprotju z mnenjem nepoučenih ni tako nemočen, kot se zdi. Ti položaji lahko zelo spodbodejo vašo domišljijo.

Najboljša žena

Šejk Nefzavi je napisal: "Če mož ženi nakaže, da bi se rad spolno združil z njo, mu mora ustreči, včasih pa ga mora celo ona izzvati k temu. Žena se ne smeji in ne veseli, kadar je njen mož slabe volje ali žalosten, ampak z njim deli težave in se potrudi, da ga spravi v dobro voljo in v njem prebudi zadovoljstvo. Predaja se samo možu, tudi če jo vzdržnost ubija."

DESETI POLOŽAJ

Kljub drugačnemu vtisu v tem položaju vlada ženska. Leži z razkrcenimi iztegnjenimi nogami. Moški poklekne med njena stegna. Ona nato dvigne kolena in partnerja stisne okoli pasu. Obenem z eno ali obema rokama seže proti vzglavju in se ga oprime. Ko moški prodre vanjo, se nagne naprej in jo prime za roke. Partnerja se začneta zibati naprej in nazaj kot gugalnica. Gibanje obeh je omejeno, a ker ima nadzor ženska, mora moški slediti njenim ritmom.

ZANJ in ZANJO ☆☆

Tako vlečenje k postelji in potiskanje obnjo v ljubljenje vnese občutek neodložljivosti, ki je lahko vznemirljiv za oba.



UDARJANJE NA TOČKO

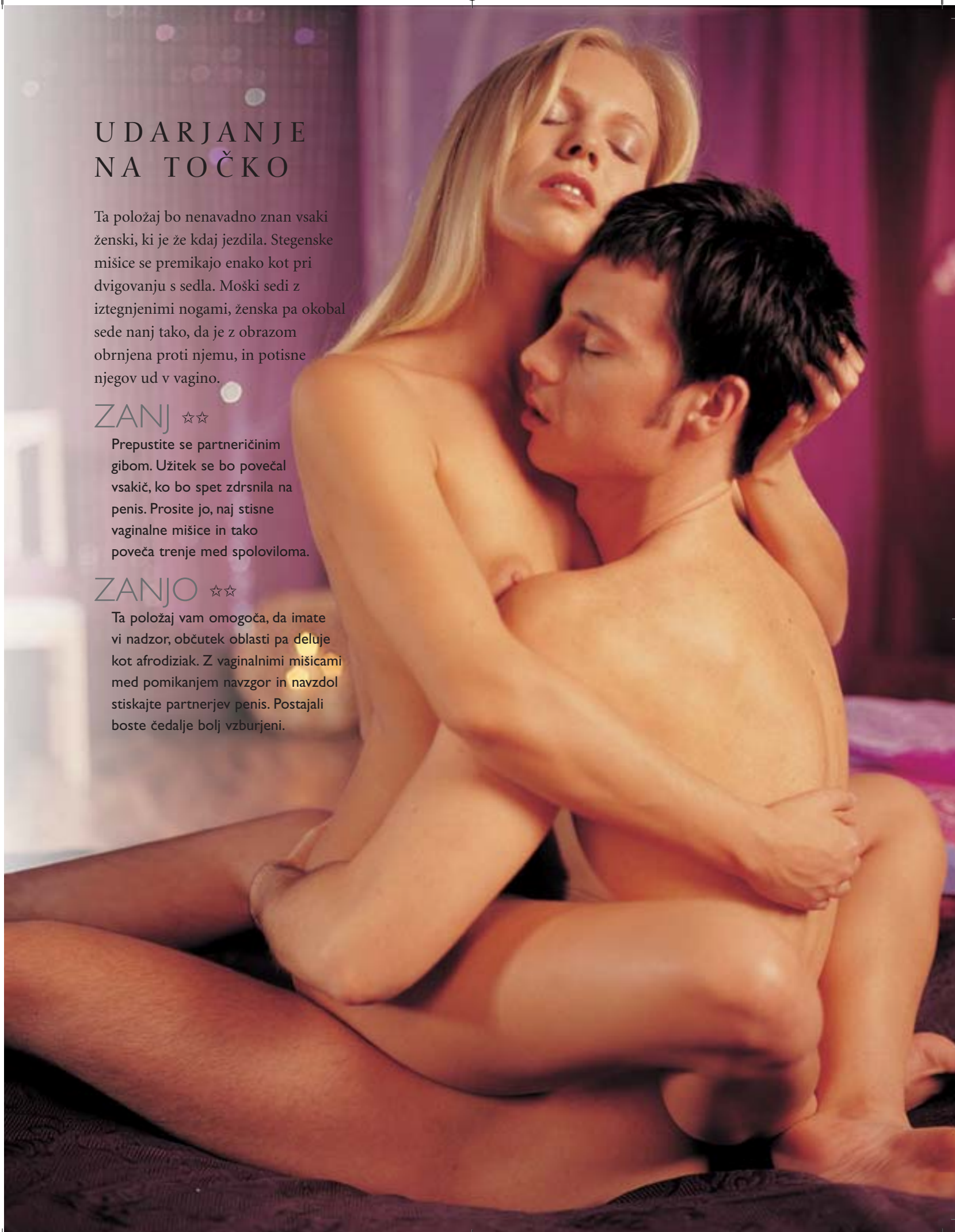
Ta položaj bo nenavadno znan vsaki ženski, ki je že kdaj jezdila. Stegenske mišice se premikajo enako kot pri dvigovanju s sedla. Moški sedi z iztegnjenimi nogami, ženska pa okobal sede nanj tako, da je z obrazom obrnjena proti njemu, in potisne njegov ud v vagino.

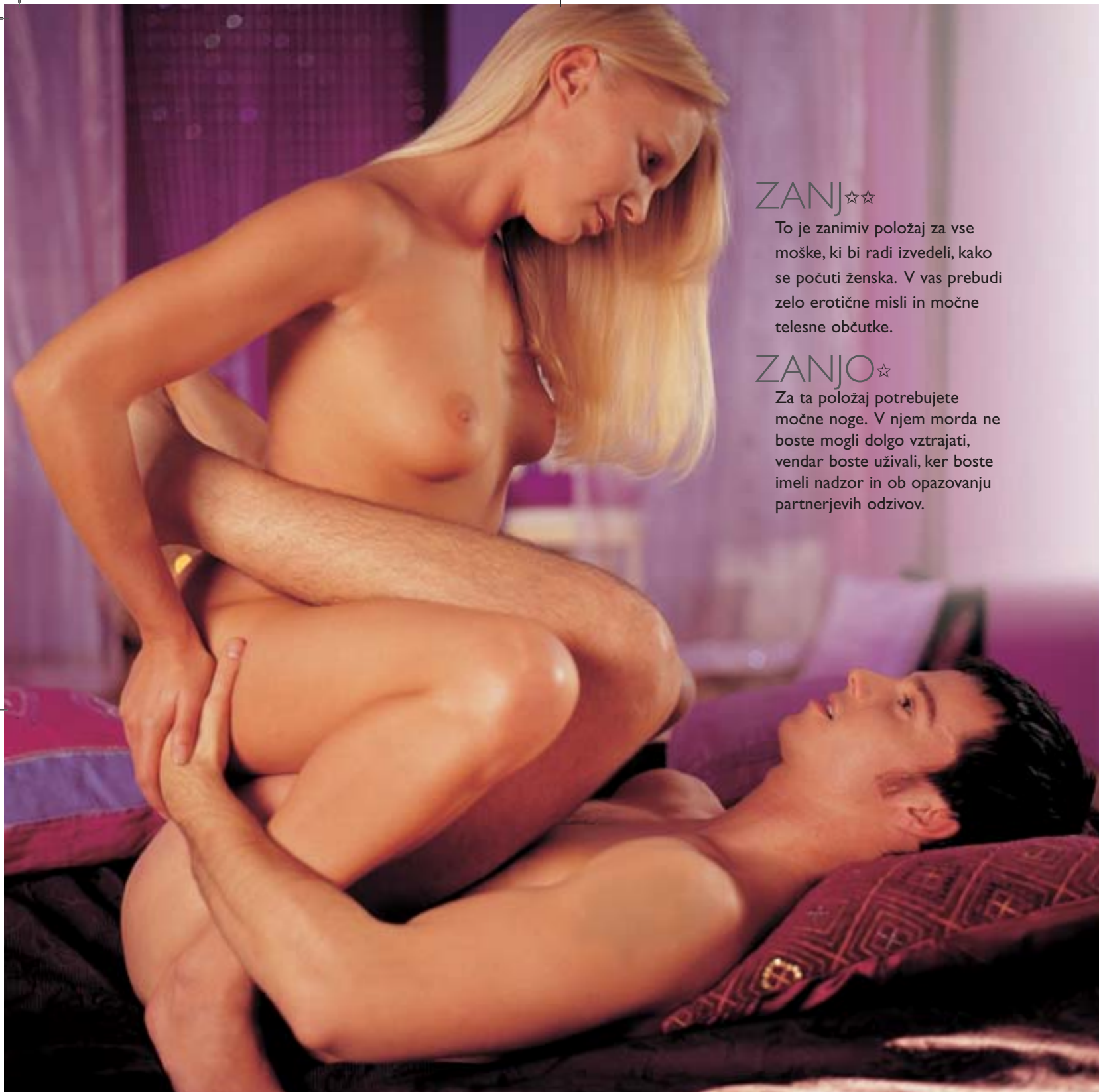
ZANJ ☆☆

Prepustite se partnerčnim gibom. Užitek se bo povečal vsakič, ko bo spet zdrsnila na penis. Prosite jo, naj stisne vaginalne mišice in tako poveča trenje med spoloviloma.

ZANJO ☆☆☆

Ta položaj vam omogoča, da imate vi nadzor, občutek oblasti pa deluje kot afrodiziak. Z vaginalnimi mišicami med pomikanjem navzgor in navzdol stiskajte partnerjev penis. Postajali boste čedalje bolj vzburjeni.





ZANJ☆☆

To je zanimiv položaj za vse moške, ki bi radi izvedeli, kako se počuti ženska. V vas prebudi zelo erotične misli in močne telesne občutke.

ZANJO☆

Za ta položaj potrebujete močne noge. V njem morda ne boste mogli dolgo vztrajati, vendar boste uživali, ker boste imeli nadzor in ob opazovanju partnerjevih odzivov.

DIRKA UDA

Moški se uleže in si ramena podloži z veliko blazino. Noge pokrči v obliki črke V. Ženska je z obrazom obrnjena proti partnerju. Počepne med njegova stegna in vstavi penis v vagino. Pri zahtevnejši različici, prikazani na sliki, moški pokrči noge k

ramam, da lahko ženska okobal sede na njegova stegna in ga "jaha". Z upogibanjem kolen se potiska navzgor in navzdol po partnerjevem nabrekli udu. To je podobno krčenju kolen pri smučanju – razposajenost vam krepi telo.

POMERJEVALEC

Ta položaj je pravicato umetniško delo. Ženska se usede tako, da položi noge čez partnerjeva stegna. Nato oba pazita na to, da ohranjata ritem, ki je prijeten za oba. Primeta se za roke in se nežno zibljeta nazaj in naprej. Dišeči vrt priporoča, da par ohranja enakomeren ritem, pri čemer si "pomaga s petami, ki počivajo na tleh".

ZANJ ☆☆

Nežno zibanje, ki nadomesti suvanje, vas dovolj draži, da podaljšate erekcijo.

ZANJO ☆

V tem položaju morda ne boste doživeli orgazma, uživali pa boste v misli na sočasno zibanje, ki vzbuja užitek v obeh in ustvarja živi kip.



POGLED NA ZADNJO STRAN



Moški leži na hrbtu, pri čemer je najbolje, da si pod glavo položi blazino. To mu bo omogočilo prijeten pogled na partneričino zadnjico, ki se bo dvigala in spuščala pred njim. Ženska okopal sede na moškega tako, kot ji ugaja, pomembno je le, da je proti njemu obrnjena s hrbtom. Lahko nalahno zasuka glavo in telo, da bo še sama lahko videla, kako se premika njena zadnja plat. Ravnotežje med ljubljenjem najbolje ohrani tako, da se rahlo nagne naprej.

ZANJ in ZANJO ☆☆

Ta precej neosebna tehnika ljubljenja obema partnerjema omogoča erotične fantazije o seksu z nekom drugim. Če traja njuno razmerje že dolgo in je poželenje zamenjala navada, lahko taka fantazija pomaga znova zanetiti strast.

Misijonarski položaj

Klasični misijonarski položaj že od nekdaj vzbuja ugodje, ponuja popoln stik teles in partnerjema omogoča, da se med ljubljjenjem poljubljata in si gledata v oči. Avtor Dišečega vrta je seznam osnovnih položajev morda s tem sklenil prav zato, ker je hotel tako poudariti njegovo univerzalnost.

ENAJSTI POLOŽAJ

Ženska leži na hrbtu in moškemu dovoli, da prodre vanjo.
Moški se nagne nadnjo, se opre na dlani in začne suvati.
Prodiranje je v tem položaju tako globoko, da oba partnerja močno draži.

ZANJ ☆☆☆☆

Ker ste močnejši, lahko nadzorujete suvanje in spreminjate njegov tempo. Ljubljenje je lahko dolgo in počasno ali hitro in eksplozivno.

ZANJO ☆☆☆

Enajsti položaj omogoča globoko penetracijo in dobro draženje ščegetavčka. Telesi se premikata tako, da sramne ustnice ritmično drsijo čez ščegetavček in ustvarjajo nežno, dražljivo trenje, ki povzroči veliko vzbujenje in lahko sproži orgazem.



OBRNjeni POLOŽAJ

To je zrcalna slika enajstega položaja in ga je šejk Nefzavi spet označil za položaj, pri katerem "ima ženska vlogo moškega". Moški leži na hrbtu z razkrcenimi nogami. Med stegni ima blazini. Za žensko je to nežnejša različica delanja sklec, saj se dviga in spušča, pri čemer z vagino in stegni tesno objema partnerjev penis.

ZANJ ☆☆☆

To je izvrsten položaj za starejšega moškega in mlajšo partnerico, saj zagotavlja dodatno draženje penisa, ki ga potrebujejo številni moški, da bi povečali naslado in doživeli vrhunec.

ZANJO ☆☆☆

Z rahlim spreminjanjem naklona suvanja lahko zagotovite draženje ščegetavčka, in sicer tako, da se z medenico zelo približate partnerjevi. Vprašanje je le, ali ste dovolj močni in vzdržljivi, da boste lahko vztrajali v tem položaju.



Drugi ljubezenski gibi (iz Dišečega vrta)

- **Krojač ljubezni.** "Moški, ki je ud le delno vstavil v partnerico, z delom, ki je v vagini, ustvari hitro trenje, nato pa ud nenadoma potisne noter do konca."
- **Zobotrebec v vagini.** "Moški vstavi ud med vaginalne stene ter ga premika gor in dol, levo in desno. To lahko počne le moški s krepkim udom."
- **Zapiranje ljubezni.** "Moški do konca potisne ud v vagino, tako da se njegove dlake popolnoma prepletejo s partneričinimi. Zdaj mora močno suvati, pri čemer svojega orodja ne sme odmakniti niti za las."



Stoječi položaji

Ljubljenje stoje simbolizira nezadržno strast in poželenje. Za takšno erotično neposrednost je prostor v spolnem življenju vsakega para.

Z vročerkvnostjo in razuzdanostjo si pokažeta, kako močno se privlačita.



TREBUH NA TREBUH

Oba partnerja stojita s stopali trdno na tleh ali pa se ženska z nogo ovije partnerju okoli stegna, če jima to bolj ustreza. To ji omogoči, da se premika navzgor in navzdol, ko s partnerjem izmenično suvata tako kot pri vedru v vodnjaku (str. 104).

Največ se premika ona, moški pa ji lahko pomaga tako, da jo podpira z rokami ali jo celo dvigne, če si to zaželi.

ZANJ in ZANJO ☆☆☆

Neposredna strast in intenzivnost ljubljenja vas bosta neznansko vzburlili.



POTISKANJE KLINA

Položaj se tako imenuje zato, ker je premikanje penisa podobno zabijanju klina v steno. Ženska se z nogami partnerju čim tesneje ovije okoli pasu. Oprijema se ga za rame in se s čim bolj zravnanim hrbtom opira ob steno. Če je moški močan, lahko zadovoljivo suva in hkrati dviguje partnerico.

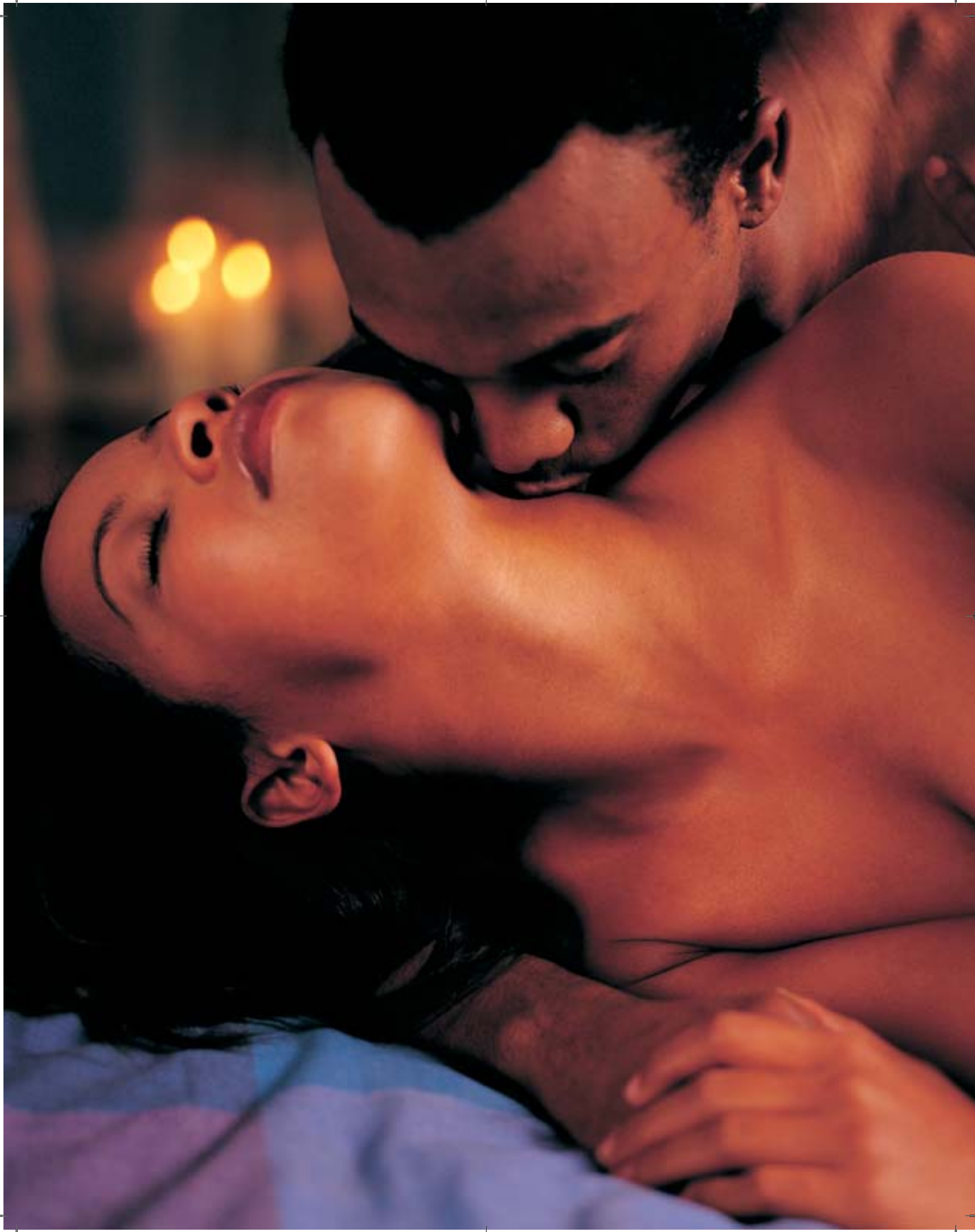
ZANJ in ZANJO ☆

Penis se v tem položaju lahko poškoduje, zato morata biti zelo previdna. To je tvegan in težaven položaj, pri katerem se lahko ranita ali odrgneta oba. Je položaj, ki ga večina parov preizkusi za zabavo, vendar najverjetneje samo občasno.

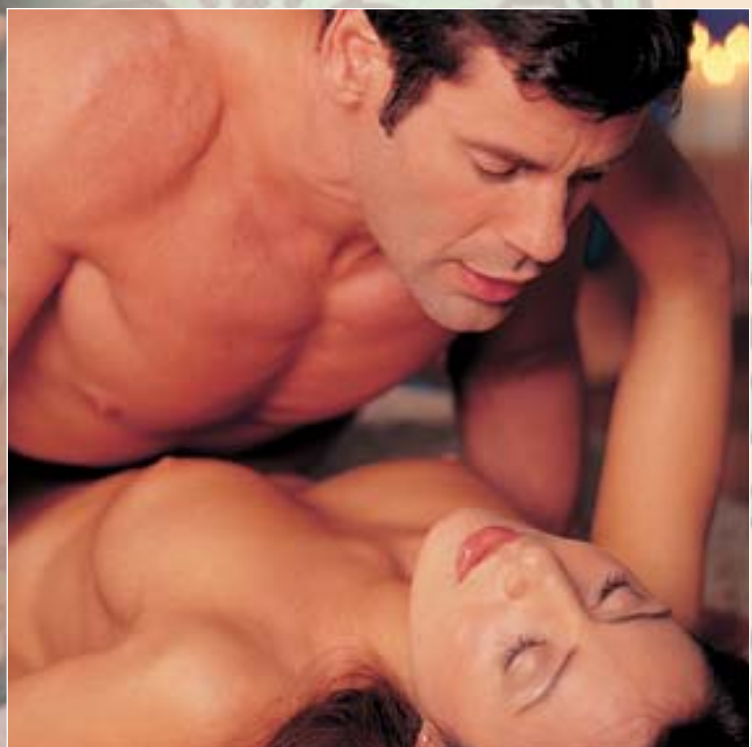
Pestrost v ljubezenskem življenju

Svetova *Dišečega vrta* in *Kamasutre* jasno kažeta, da se sodobni pari le redko spomnijo na oblike ljubljenja, ki so bile za tiste čase popolnoma običajne. Lahko pa se iz njih učimo oziroma si razširimo obzorja. Če denimo ne bi sanjali o seksu stoje, bi se mogoče toliko sprostili, da bi ga poskusili. Če nas nekaj ne vzburja, lahko partnerju omogočimo, da uživa v tem. V življenju se včasih kaj naučimo, če se prepustimo spolnim nagonom. Tako spoznamo svojo notranjo naravo.





Tao



Moški na vrhu

Taoistični položaji se od starih indijskih položajev razlikujejo v tem, da so čutni in umetniški. Kitajske knjige o spolnosti so bile zelo prijetne za oko. Zato je treba taoistično spolnost v nasprotju s seksom, v katerem uživamo v 21. stoletju, izvajati tako, kot bi nastopali. Tao pozna štiri osnovne oblike spolnih odnosov. Pri prvi obliki je na vrhu moški.

Z M A J

Zmaj partnerjema omogoča, da se drug drugega dotikata na številnih mestih in krepita občutek intimnosti. Položaj se imenuje tako, ker je moški, ko počiva na dlaneh in kolenih, podoben zmaju. To mitično bitje se pojavlja v več imenih taoističnih položajev, saj je čarobno in silovito. Moški leži na ženski tako, da ima noge med njenimi. Težo prenese na dlani. Penis vstavi ob zgornji del sramnih ustnic ter izmenično plitvo in globoko suva. Ta metoda se imenuje "nizi po devet" (*str. 121*).



ZANJO ☆☆☆

Po načelu jina in janga (str. 147) lahko ženska zaradi intimnosti, ki jo vzbudi ta položaj, hitro doseže vrhunec. Ker imate v tem položaju pasivno vlogo, se lahko posvetite občutkom. Če ste ponosni na svoje dejavno spolno vedenje, boste težko ležali in se prepustili partnerju, toda to "spolno vajo" je vredno izvajati, saj vas partner lahko vzburi do orgazma.

ZANJ ☆☆☆

Nežna intimnost in vabljeni sunki v slogu nizov po devet vas bodo vzburili in navdušili.



ZALJUBLJENI LASTOVKI

Navdih za ta nežni položaj, pri katerem je na vrhu moški, je nastal pri dvorjenju ptic. Partnerja s telesoma oblikujeta figuro, ki spominja na lastovko z razcepljenim repom. Moški leži na ženski tako, da ima noge med njenimi. Težo prenese na komolce. Ženska rahlo pokrči noge, da moški lahko prodre vanjo, in ga objame okoli pasu ali boža po telesu.

ZANJ in ZANJO ☆☆

Položaj "zaljubljeni lastovki" ne omogoča globoke penetracije, vendar partnerjema ponuja priložnost, da izrazita nežnost in uživata v združitvi. V tem položaju se bosta oba zelo vzburla.



Nizi po devet

To je vrsta plitvih in globokih sunkov penisa med spolnim odnosom. Tehnika temelji na domnevi, da se v vagini prebudijo vsi energijski centri, če doživi temeljito notranjo masažo in je dovolj vzdražena.

Zaporedje sunkov:

- devet plitvih,
- osem plitvih in en globok,
- sedem plitvih in dva globoka,
- šest plitvih in trije globoki,
- pet plitvih in štirje globoki,
- štirje plitvi in pet globokih,
- trije plitvi in šest globokih,
- dva plitva in sedem globokih,
- en plitev in osem globokih,
- devet globokih.



SVILOPREJKA PREDE KOKON

Moški leži na partnerici in se opre na dlani, tako da si pri suvanju pomaga z močnimi zadnjičnimi mišicami. Ženska leži pod njim in mu na hrbtu prekriža gležnje, da lahko v ritmu njegovih sunkov dviga in spušča boke.

ZANJ ☆☆☆

Med suvanjem v tem oblastnem položaju opazujte užitek in čustva na partneričinem obrazu. To bo povečalo vaš užitek in morda tudi okrepilo orgazem.

ZANJO ☆☆

Stegna dvignite in razkrecite, da ščegetavček med ljubljenjem izpostavite močnemu draženju. Medtem ko se partner (sviloprejka) posveča predenju, vi (kokon) ležite in se prepuščate seksualnim fantazijam, ki vam lahko pomagajo doseči vrhunec. Lahko si na primer predstavljate, da je vagina cvet, razprte noge pa listi. Med vznburjanjem si predstavljajte, da se cvet počasi razpira v orgazem.



O čem govori tao?

Tao temelji na misli, da so v naravi sile naravnega reda, ki so osnova vsega življenja.

Cilj taa je živeti v sozvočju s tem naravnim redom in obvladati človeško naravo.

Stari Grki so verjeli, da je tao sestavljen iz osmih področij, ki jih moramo nadzorovati, če hočemo premagati bolezni in stres ter doseči sozvočje z naravnim redom.

Tao filozofije sestavljajo praktični in duhovni nasveti, kako se spoprijeti z zapletenejšimi platmi življenja ter jih učinkovito in sočutno obvladati.

Tao obnovitve sestavljajo trije sklopi notranjih vaj, namenjenih zdravljenju človeškega telesa in ohranjanju njegove čilosti.

Prvi sklop je namenjen popravljanju drže za uravnoteženje notranje energije (neka vrsta zgodnje aleksandrove tehnike).

Drugi sklop je meditativen in je namenjen uravnovešanju pretoka energije. Meditacijske tehnike združijo um, telo in duha, človek se počuti poživljenega.

Tretji sklop vaj je kozmično dihanje. Človek uporablja tehnike dihanja, ki omogočijo, da telo skozi meridianske točke vsrka energijo. Kozmično dihanje je nujno pri samozdravljenju.

Tao uravnotežene prehrane se posveča uravnoteženosti kislin in baz v hrani. Taoistični opisi vsebujejo energijske ravni jedi, okuse in hranilno vrednost obrokov.

Tao pozabljene prehrane je vrsta navodil, ki poudarjajo, da je uživanje zelišč koristno za zdravljenje telesa.

Tao umetnosti zdravljenja je oblika masaže, ki prek meridianskih točk sledi potem energije v telesu in uravnava življenjske funkcije. Na tej tehniki temelji akupunktura.

Tao spolne modrosti je namenjen uravnovešanju negativnega in pozitivnega skozi moško in žensko seksualnost, jin in jang (gl. tudi str. 147).



Kitajski akvarel iz 19. stoletja prikazuje erotični taoistični položaj.

Tao obvladovanja ponuja metode za boljše razumevanje ljudi in sveta, ki nas obdaja:

- *personologija* razkriva posameznikove sposobnosti in vedenje,
- *sistem prstnih odtisov* razkriva podedovane osebnostne lastnosti in zdravje,
- *taoistična numerologija* preučuje življenjske vzorce,
- *astrologija* razkriva verjetne vplive nebesnih teles na človekov značaj,
- *direkcijologija* je preučevanje fizičnih zakonov narave,
- *veda o simbolih* preučuje znamenja, ki napovedujejo naravne dogodke.

Tao uspeha prek preučevanja simbolov, ki ponazarjajo spremembe (nekateri veje matematike), prek preučevanja sprememb in njihovih vplivov (zapisanih kot matematične formule) in prek napovedovanja dogodkov (ji čing) razlaga mehanizme dogodkov in sile, ki jih oblikujejo.

VELIKA PTICA NAD TEMNIM MORJEM



Ženska pri tem položaju, ki omogoča globoko penetracijo, leži na hrbtu, noge pa dvigne na partnerjeve roke. Moški se nagne nad partneričine boke in ji rahlo dvigne zadnjico, da počiva na njegovih stegnih. Nato jo prime okoli pasu, obenem pa povleče k sebi, da lahko prodre vanjo.

ZANJ ☆☆☆

Z dviganjem partneričinih nog spreminjate kot, pod katerim penis vstopa v vagino, zato lahko suvate globlje kot pri osnovnem misijonarskem položaju.

ZANJO ☆☆☆

Ker vam noge nemočno visijo čez partnerjeve roke, se dobesedno in v prispodobi počutite ranljive. Ta položaj je primeren, ko čutite globoko ljubezen do partnerja in mu želite pokazati, da mu zaupate ter ste odvisni od njega. Močnejši bi morali biti tudi telesni občutki.

GALOPIRAJOČI KONJ

Pri tem položaju se mora moški oprijeti partneričinega vratu in stopala, tako kot se jecdec brez sedla oprime drvečega konja. Moški poklekne med partneričine noge tako, da ji stegna položi pod zadnjico. Ženska upogne kolena, da partnerja prime s stegni, in stopala približa njegovim. Ko moški prodre v žensko, jo z eno roko prime za zatilje, z drugo pa k sebi potegne njena stopala ali gležnje in začne suvati.

ZANJ in ZANJO ☆

V tem zapletenem položaju se je najbolje ljubiti tako, da se premikate gor in dol; a če je moški visok, ženska pa majhna in lahka, se položaju raje izognite. Mogoče bo neizvedljiv oziroma bo nevaren, če bo moški izgubil ravnotežje. Zato bodite previdni.



B O R

Ta različica misijonarskega položaja omogoča globoko penetracijo. Moški se od telesa partnerice odmakne tako, da se opre na dlani in kolena. Ženska lahko pokaže, kako močno si želi ljubljena, tako da se z rokami in nogami strastno ovije okoli njegovega telesa.

ZANJ ☆☆☆

To je idealen položaj, če imate kratek penis, saj omogoča globoko suvanje. Če se partnerica potegne bliže k vam, poveča razdaljo, na kateri lahko s penisom prodirate v vagino, in stopnjuje seksualno napetost.

ZANJO ☆☆

Ker se partnerja oklepate z rokami in imate gležnje prekrížane na njegovi zadnjici, se mu lahko močno približate, zato je draženje ščegetavčka močnejše, ko partner globlje prodre v vas.

*“Taoistični seks
žensko ohranja
mladostno.”*

Tao







ZANJ ☆

Čeprav lahko globoko prodrete v vagino, je ta položaj precej neoseben in nezadovoljiv, saj partneričine dvignjene noge onemogočajo stik z očmi.

ZMAJ SE ODVRNE

In partnerja morda tudi, saj ta položaj ni preveč udoben in intimen. Odsvetujem ga, vendar kljub temu menim, da ga je vredno kdaj preizkusiti – mogoče vam bo ustrezal. Ženska se uleže na hrbet in dvigne noge v zrak. Moški poklekne za njo, ji z eno roko potisne noge nazaj toliko, da je zanjo še prijetno, z drugo roko pa vstavi penis v vagino. To naj stori šele, ko je partnerica popolnoma vzburljena in je njena vagina vlažna.

ZANJO

Zaradi pritiska na noge je izkušnja nezadovoljiva, poleg tega ščegetavček ne dobi nobene stimulacije. Zato se raje dražite sami.

FENIKS SE IGRA V RDEČI VOTLINI

Domiselni naziv nakazuje, da ta položaj omogoča globoko penetracijo, vendar mora moški tako kot pri položaju "zmaj se odvrne" počakati, da je partnerica popolnoma vzburljena, preden skuša prodreti vanjo. Ženska leži na hrbtu in se drži za gležnje, da razgali "rdečo votlino", v kateri se hoče "igrati" partnerjev penis.

ZANJO ☆☆

Ta položaj je naporen, če v njem predolgo vztrajate, zato uživajte v vzburljenju in draženju pred penetracijo. Partner vas lahko vzburja tako, da s penisom drgne male sramne ustnice ter z njim drsi čez ščegetavček in okoli njega.

ZANJ ☆☆

Ko je partnerica popolnoma vzburljena, uživajte v trenju spolovil med odnosom in želji po nadzoru, ki vas obhaja med ritmičnim suvanjem.

Taoistični priročniki za spolnost

Stari Kitajci so brali spolne priročnike, da bi razumeli mehanizem seksa in znali v dolgem ter polnem življenju nebrzdano izraziti svojo spolnost. Najbolj znan taoistični priročnik za spolnost je *T'ung Hsuan Tzu*, ki ga je v 7. stoletju napisal zdravnik T'ung Hsuan. Njegovo odkrito pisanje in nazorne, vendar lepe ilustracije se zdijo nekaterim zahodnjakom še zdaj nekoliko pornografski. Priročniki za spolnost so izključevali homoseksualne odnose. To je temeljilo na taoističnem načelu, da je prava spolna zveza mogoča le med enakovrednimi in nasprotnimi si silami, ki so utelešene v moških in ženskah. Tak pogled je v naši dobi zastarel.

MANDARINSKA RAČKA

Mandarinske račke si izberejo partnerja za vse življenje. Na Kitajskem veljajo za ptice ljubezni in so simbol zakonske zveze. Ženska leži na hrbtu z iztegnjeno desno nogo. Nato se rahlo nagne na desno, upogne levo koleno in dvigne nogo. Moški je obrnjen proti njej in sedi na njenih stegnih. Težo prenese na levo nogo, in sicer tako, da kleči ali čepi (če ima močne noge) na postelji. Nato upogne desno koleno in desno nogo pomakne naprej pod partneričino dvignjeno levo nogo. Hkrati prodre v vagino. Njegova teža rahlo počiva na njenih stegnih. Ta čepeči položaj spominja na račke.



GALEBA NA KRILIH

Široko razprta kolena ženske najbrž simbolizirajo galebja krila. Ženska leži tako, da ima zadnjico na robu postelje, stopala pa za oporo položi na tla. Moški poklekne ob posteljo med partneričina kolena in jo k sebi potegne toliko, da si olajša penetracijo.

ZANJ in ZANJO ☆☆☆☆

Pri večini položajev, v katerih je moški na vrhu, suva penis v vagino navzdol, tu pa sta spolovili vzporedni, zato so občutki popolnoma drugačni in zelo vznemirljivi. V tem, ko ženska le na pol leži na postelji, partner pa divje suva, je nekaj prvinskega in razpuščenega.

ZANJ in ZANJO ☆☆

Morda bo ta položaj prilil olje na ogenj vaše strasti. Vendar bo moški v tem položaju verjetno le stežka dolgo obdržal ravnotežje.





KONJ S PREKRIŽANIMI NOGAMI

Ker moški drži partnerico za gleženj in ji s tem prepreči premikanje noge, ta položaj spominja na povezovanje. Živalska simbolika je uporabljena zato, ker položaj spominja na noge konja, ki se med galopom križajo. Roka in koleno ženske vsekakor dajeta tak vtis. Ženska leži na hrbtu in upogne levo koleno. Moški kleči pred njo in se nagne nad njo. Ravnotežje poišče tako, da levo dlan položi tik ob partneričino desno ramo in se opre nanjo. Z desno roko prime partnerico za levi gleženj, se ji približa in prodre vanjo. Nato hitro suva, da dobi občutek, kot da galopira.

ZANJ ☆☆

To je naporen, vendar vznemirljiv položaj, ki vam omogoči silovitejše občutenje.

ZANJO ☆☆

Če želite, se lahko oprimate partnerjeve desne roke, da se boste zibali v ritmu njegovega "galopa". Nekaterim ženskam je v tem položaju lažje, če upognejo obe nogi.



ZMAJEV OBRAT

Stare Kitajce so dolge okončine in gibi telesa v tem položaju spominjali na mitičnega zmaja. Kolena in komolci ženske v resnici spominjajo na zmajeva krila. Ženska leži na hrbtu z upognjenimi kolena. Kolena z rokami široko razpre in visoko dvigne stopala, tako da s petami počiva na boku moškega, ki poklekne ob njeni zadnjici. Moški se opre na roke, da lahko prodre v partnerico ter začne plitvo in globoko suvati v slogu “nizov po devet” (str. 121).



ZANJ ☆☆☆☆

Ker pritiskate na partnerico, imate večji nadzor nad suvanjem, zato lahko preizkušate erotične ljubezenske spretnosti.

ZANJO ☆☆☆☆

Ko partner izvaja nize po devet, se s penisom dotika različnih delov vaše vagine. Noge v tem položaju omogočajo velik užitek in naslado.

*“Ženski orgazem je
zaporedje osmih
korakov navzgor in
enega navzdol.”*

Tao

Jezik taa

Pisci taoističnih spolnih priročnikov so tako kot njihovi indijski in arabski kolegi iskali navdih v naravi, ko so poetično opisovali spolnost:

- **moški spolni organ:** zad, steblo, koralno steblo, moški kocen, želvina glava, rdeča ptica, božanski zmajev steber;
- **ženski spolni organ:** koralna vrata, žadaste dveri, cinobrska vrata, rdeča vrata, zadov paviljon, zlati lotos, odprt cvet potonike, dovzetna vaza, biser na žadasti stopnici (ščegetavček), diamantna terasa (območje ščegetavčka);
- **orgazem:** veliki tajfun, trganje oblakov;
- **spolna združitev:** meglica v dežju, oblaki in dež, slasti zofe.

Ženska na vrhu

Taoistični cilj je doseči največjo vaginalno stimulacijo (s penisom, ki jo masira od znotraj), zato so položaji, pri katerih je ženska na vrhu, nadvse primerni, saj ji omogočajo, da nadzoruje dogajanje med suvanjem.

METULJA V LETU

Premiki ženskih iztegnjenih rok v tem položaju spominjajo na prhutanje metulja. Ženska leži na partnerju. Ko se spusti na penis, oba iztegneta roke v stran in se primeta.



MAČKA IN MIŠI SI DELIJO LUKNJO

Pri tem zvrnanem položaju leži ženska na partnerju tako, da ima kolena ob njegovih stegnih in se opira na dlani.

ZANJ in ZANJO ☆☆☆

Čeprav v tem položaju oba le z naporom doživita orgazem, je lahko skupno naprezanje zelo vznemirljivo. Vendar me je položaj glede na naslov razočaral. Dodala bi mu še stimulacijo z dlanmi in prsti oziroma "miškami". Ker ima moški prosti obe roki, lahko partnerico boža po zadnjici, hrbtu, prsih in ščegetavčku.



ZANJ ☆☆☆

V tem položaju se ne morete kaj prida premikati, če partnerica ni zelo lahka. Vendar je položaj izjemno prijeten, če ste utrujeni ali kadar želi ženska prevzeti moško vlogo in se ljubiti z vami.



ZANJO ☆☆☆

Z nožnimi prsti se uprite ob partnerjeva stopala. Zibljite se navzgor in navzdol, da povečate trenje spolovil. Premikanje penisa v vagini bo ustvarilo veliko naslado.



PTICI LETITA NA HRBTU

Ta položaj bi lahko opisali kot parjenje ptic med letom. Potrebno je nekaj domišljije, da si to lahko predstavljate, vendar poetični naslov spodbuja k temu, da položaj preizkusite. Moški leži na hrbtu, ženska pa mu kaže hrbet, počepne nanj in previdno vstavi penis v vagino. Nato skloni glavo in se rahlo nagne naprej. Težo prenese na stopala. Prime se za noge ali kolena ter se ob pomoči stegenskih mišic dviga s penisa in spušča nanj.

ZANJ ☆☆☆

Ob opazovanju premikajoče se zadnjice partnerice, ki se ljubi z vami, se lahko zelo vznemirite. Pazite, da vam penis ne zdrsne delno iz vagine, saj ga ob tem lahko boleče poškodujete.

ZANJO ☆☆☆

Lahko uživate v dominantni vlogi, ko prebujate partnerjevo poželenje. Ta položaj je naporen, vendar vam ga partner lahko olajša tako, da vas prime za boke in vam pomaga pri dviganju in spuščanju.

METULJ

Ta položaj spominja na metulja – ne po obliki, temveč po gibih ženske. Ženska sedi na partnerjevih bokih, vstavi penis v vagino in se nagne nazaj, pri čemer je oprta na dlani, ki jih je moškemu položila na hrbet. Z nogami počasi dviga in spušča boke ter se premika po penisu navzgor in navzdol. Premikanje njenega telesa s štrlečimi koleno spominja na metulja v letu.

ZANJ in ZANJO ☆☆☆

Ta položaj z zamenjanima vlogama lahko razvname erotično poželenje in spolno strast. Če ženska potrebuje pomoč pri gibanju, jo lahko moški tako kot pri položaju, opisanem na prejšnji strani, prime za boke ter ji olajša dviganje in spuščanje.

Injakulacija

Po taoistični filozofiji moškemu pravzaprav “odide” in ne “pride”. To pa zato, ker telo izgubi vse – erekcijo, spermo in hranljive snovi. Taoisti verjamejo, da moški napreduje v naravni smeri, če energijo usmerja po telesu navzdol, med izlivom semena pa stran. Vsako živo bitje začne živeti, napolnjeno z energijo ali “življenjsko esenco”, ki počasi plahni. Ko je zmanjka, umre. Če lahko premikate energijo v nasprotni smeri, lahko podaljšate svoje življenje ali postanete celo nesmrtni. To je namen taoističnih spolnih tehnik, kakršna je injakulacija. Moškemu omogoča, da doživi vrhunec, ne da bi dejansko ejakuliral. S pritiskom na meridiansko točko jen-mo (med danko in modi) lahko zapre semenovod in ohrani “življenjsko esenco”.





POJOČA OPICA

Ženska pri tem položaju sedi partnerju v naročju in se ovije okoli njega, kakor opica, ki se ga oklepa. Gibanje obeh je sicer omejeno, lahko pa se božata in si gledata v oči. To vzbudi veliko nežnost. Ženska se nagne nazaj, pri čemer je oprta na iztegnjeno roko, da poravna medenico, s katero suva navzgor in navzdol.

ZANJO ☆☆☆

Partnerja lahko prosite, da vam pod zadnjico položi dlan. To je lahko zelo dražljivo. Številne ženske to zelo vzburja. Partner lahko tudi rahlo potisne hribčka narazen, s čimer poveča pritisk na presredek. To okrepi užitek.

ZANJ ☆☆

V tem položaju je vaše gibanje zelo omejeno, zato uživajte v intimnosti in čustvenem stiku s partnerico, ki se ljubi z vami.



RIBA

Ta položaj se tako imenuje zato, ker giba ženske spominjajo na premikanje repa ribe, ki se poganja skozi vodo. Moški leži na hrbtu z iztegnjenimi nogami. Ženska leži na njem, se rahlo pomakne naprej in s sramnimi ustnicami objame glavico penisa – nato ga počasi potisne v vagino (pri tem si bo morda pomagala z roko). Potem začne v ponavljajočem se zaporedju zibati boke desno in levo, navzgor in navzdol.

ZANJ ☆☆

Ko se partnerica čutno ziblje, da bi vas zadovoljila, lahko v tem pasivnem položaju uživate v dotiku njenih dojk na vašem prsnem košu.

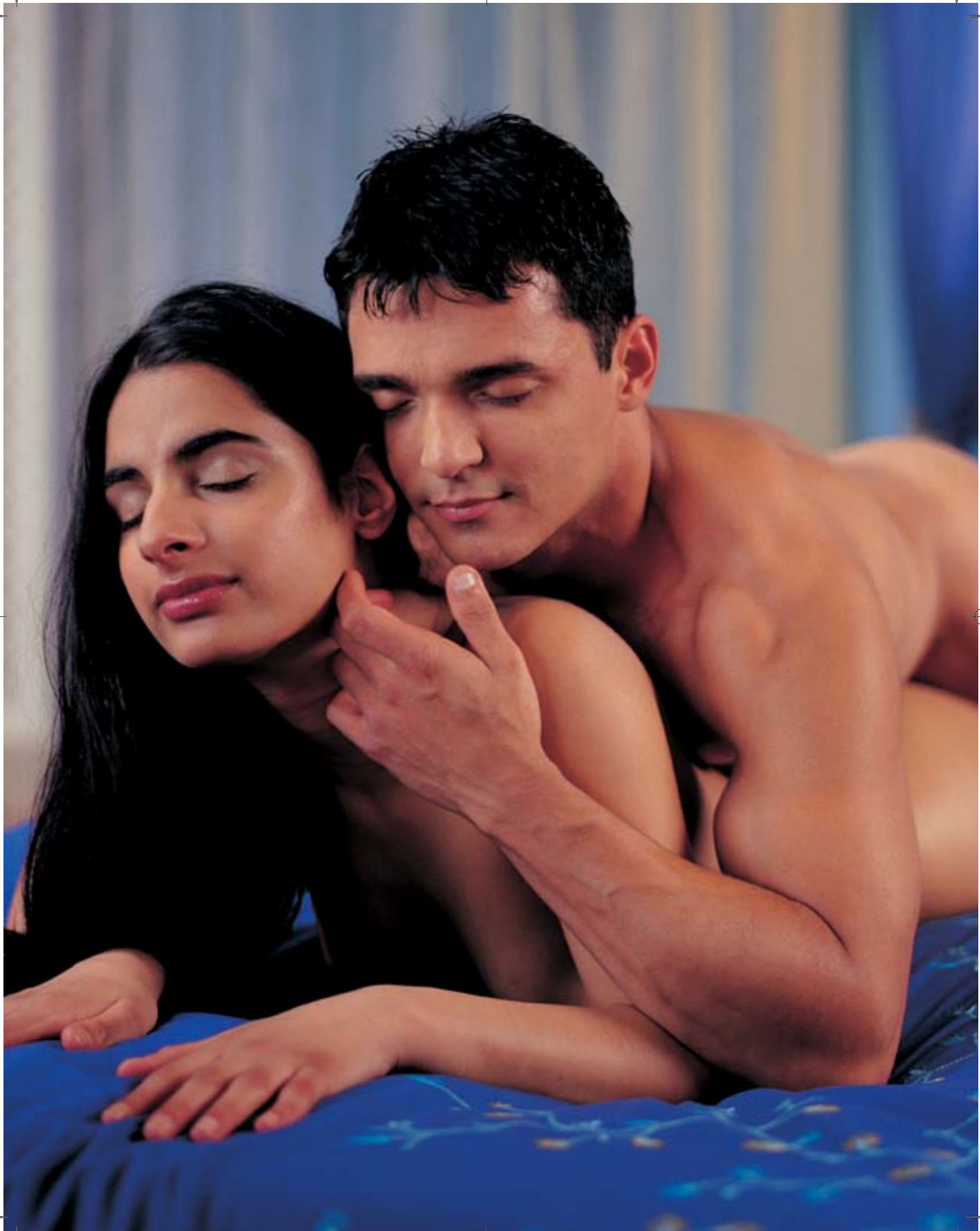
ZANJO ☆

Ta položaj omogoča zapeljivo, počasno in čutno draženje, ki bo vzburilo vas in partnerja, pri čemer boste imeli vi skoraj popoln nadzor nad ljubljnjem.

Prijetno dišeča koža

Vsak človek ima telesni vonj, ki ni nujno neprijeten. V najboljšem primeru je lahko čisti afrodiziak. Moč telesnega vonja je odvisna predvsem od prehrane. Če so na vašem jedilniku zelenjavne, nezačinjene in zeliščne jedi, postane telesni vonj sladek. Zelenjava in zelišča namreč telo očistijo strupov, zato prijetno diši. K prijetnemu vonju seveda pripomore tudi redno umivanje. Moški bi morali skrbeti za čistočo penisa. Če niso obrezani, morajo redno umivati predel pod kožico. Moški in ženske morajo skrbeti tudi za temeljito zobno čistočo. Ti napotki so tako samoumevni, da se morda zdijo smešni, toda vonj je dovolj, da vam lahko bodisi vzame veselje do ljubljenja ali pa vas izjemno vzburi.





Vstop od zadaj

Položaji, pri katerih moški prodre od zadaj, so vznemirljivi in erotični za oba spola. Zadnjica prebudi prvinski nagon, ki ga lahko zadovolji odnos od zadaj. Taki položaji so idealni tudi za trenutke, ko se želita oba partnerja predati fantazijam. Ob takih priložnostih je seks od zadaj bolj zanimiv kot položaji, pri katerih si partnerja gledata v obraz.

ŠKRŽAT NA VEJI

To je klasičen položaj od zadaj, pri katerem ženska leži na trebuhu, moški pa se zlekne nanjo tako, da ima kolena med njenimi. Pri suvanju se z nožnimi prsti opira ob posteljo. Telesi v tem položaju res spominjata na škržata, ki čepi na veji. Moški ne bi smel preveč pritiskati na partneričino (po navadi manjše) telo in je tlačiti s svojo težo.

ZANJ ☆☆☆☆

Če boste pod partneričine boke položili blazino, bo to omogočilo globljo penetracijo in povečalo vašo naslado.

ZANJO ☆☆☆

Ta položaj ne omogoča veliko draženja, saj bo ščegetavček pritisnjen ob posteljo ali blazino. Partnerja lahko zaprosite, da pod ščegetavček položi vibrator, tako da bo vaša medenica vsakič, ko bo partner sunil, pritisnila na vibrator. To bo oba zazibalo v vznesen ritem.





OPICA

Ta položaj je pri Kitajcih zelo priljubljen, saj jim omogoča žgečkljiv pogled na partneričine sramne ustnice. Ženska naj se uleže na hrbet, visoko dvigne noge in jih položi na partnerjeve rame. Moški naj jo prime za boke, nežno dvigne in rahločutno potisne na penis. Sprva naj bodo njegovi sunki plitvi, ko pa se bo vagina bolj navlažila, lahko suva globlje in močneje. Za ta položaj so zelo primerni sunki v nizu po devet (*str. 121*).

ZANJ ☆☆☆☆

Ker zlahka prodrete v partneričino vagino, vam ni treba podpirati svoje teže. To je idealen položaj za starejše in močnejše moške.

ZANJO ☆

Ker medenice skoraj nič ne ovira, zlahka dosežete ščegetavček, če si želite do orgazma pomagati s prsti.

B O R O V E C

To je še en položaj, pri katerem ženska leži na hrbtu z dvignjenimi nogami, ki počivajo na partnerjevih ramah. Njene iztegnjene noge naj bi po obliki spominjale na ravno rastoči borovec. Ženska klečečega partnerja objame okoli bokov, on pa ji položi roke okoli pasu in prodre vanjo.

ZANJ in ZANJO ☆☆☆☆

V nasprotju s številnimi položaji, kjer je suvanje odvisno od silovitosti poželenja v danem trenutku, mora moški v tem položaju suvati močno in hitro, zato bodo občutki močnejši kot pri drugih položajih.



Ž E L V J E G I B A N J E

Lenobne zamahe želve, ki plava v tropskem morju, lahko oponašate s penetracijo in odmikom penisa v tem položaju. Ženska leži na hrbtu z dvignjenimi nogami. Moški poklekne, prime partnerico za dvignjena stegna ter počasi in premišljeno suva. Preden sune znova, mora penis skoraj do konca povleči iz vagine. Ženska naj se ob tem odmakne in občuti dolg odmik, ko pa moški spet prodre vanjo, naj se mu rahlo približa.

ZANJ in ZANJO ☆☆☆

Počasno in premišljeno ljubljenje, med katerim moški trdno drži žensko, bo vzburi oba. Upor teles bo oba zlahka pripeljal do orgazma.





ZANJ ☆☆

Tudi to je imeniten položaj za starejše moške, ki jih položaji, v katerih so na vrhu, sicer utrudijo. Vendar mora biti ženska precej gibčna. S prosto roko vas lahko boža po telesu in še bolj vzburi vaše čute.

ZANJO ☆

Partner pod tem kotom globoko prodre v vas. To poveča erotično napetost.

KONJ STRESA S KOPITI

Za Kitajce je to igriv položaj. Če ženska med penetracijo stresa s stopalom pokrčene noge, s tem še poveča mik ljubljenja, vendar mora paziti, da partnerja ne brcne in ga celo pahne od sebe. Ženska leži na hrbtu. Eno stopalo položi partnerju na ramo. Drugo nogo pokrči k telesu, tako da ima koleno ob rami. Če ji ustreza, lahko stopalo položi na partnerjev prsni koš. Moški kleči, prodre v partnerico in globoko suva vanjo.



ŽADOV STIK

Rezljanje žada in združevanje dveh kosov v žadov stik ali križ velja na Kitajskem za umetnost. Če hoče par posnemati njegovo obliko, naj ženska leže na desni bok in pokrči levo nogo, nato pa jo z levo roko povleče k sebi. Moški poklekne za partneričinimi boki, dvigne njeno levo nogo, jo položi čez sebe in globoko prodre v vagino.

ZANJO ☆☆☆

Ko povlečete levo nogo k sebi, raztegnete vaginalno območje. Počutite se razgaljene, ranljive in čutne. To bo vzburilo oba.

ZANJ ☆☆

Globoka penetracija in močno trenje spolovil, ki ju omogoča ta položaj, bosta povečala vaše vzbujenje in užitek.



BELI TIGER

Ženska, ki kleči v položaju belega tigra, naj bi spominjala na tigrico med spolno združitvijo. Moški mora poklekniti za žensko, prodreti vanjo in suvati. K sebi jo lahko potegne tako, da ji položi dlani na pas. Ženska se na rokah dvigne ali spusti, da naklon trupa prilagodi višini partnerja.

ZANJ ☆☆☆

Erotična prednost tega položaja je, da lahko med suvanjem opazujete partneričino zadnjico.

ZANJO ☆☆☆

Partnerju recite, naj vam draži ščegetavček, tako da z roko seže pred vašo stegna in vas med suvanjem nežno boža po njem.

TIGROV KORAK

Številne ženske med tem živahnim suvanjem težko ostanejo vzravnanе. Občutek nestabilnosti lahko ženska premaga tako, da nadlakti in glavo položi na blazino. Za "tigrov korak" najprej poklekne tako kot pri "belem tigru", nato pa nadlakti in glavo spusti dol. Tako se s telesom opira ob ljubimca, ki kleči za njo in živahno suva.

ZANJ ☆☆☆

Suvati morate čim bolj hitro in globoko, odvisno od vzdržljivosti, dokler ne dosežete orgazma.

ZANJO ☆

Ker se v tem položaju podpirate sami, partnerju ni treba paziti, da bi s svojo težo preveč pritiskal na vas, tako kot pri "belem tigru". Zato ima proste roke, s katerimi lahko potuje po vašem hrbtu. Ti dotiki vas bodo še bolj vzburlili.

Srnja vaja za ženske

Srnja vaja naj bi okrepila žensko telo, uravnotežila hormone, ublažila znake staranja in poživila žleze. To prinese ubranost in zdravje. Vaja je sestavljena iz dveh delov, opravljati pa jo morate vsak dan.

• **Prvi del.** Sedite in peto potisnite ob vagino, da boste močno pritisnili na ščegetavček. Drgnite z dlanjo ob dlan, da se bosta segreli. Prsi dvakrat na dan s

počasnimi krožnimi gibi masirajte navzven, in sicer najmanj 36-krat in največ 360-krat.

• **Drugi del.** To vajo lahko izvajate sede ali leže. Vaginalne mišice napnite podobno kot pri keglovih vajah (*str.* 36). Ob tem pritisnite na sramne ustnice in jih masirajte. Če želite, vam pri eni ali obeh vajah lahko pomaga partner.







ZANJ in ZANJO ☆

Brez zadrege raziskujta svoji telesi in na različne načine prebujajta erotične čute v sebi. Ker bo vsak gib povečal poželenje, bo moški morda začel nežno grizljati partneričino slastno telo. Ženska lahko s prsti sama draži ščegetavček in si pomaga do orgazma ali pa to počne njen partner. Spontanost tega položaja bo prijetna in dražljiva za oba.

KOZA IN DREVO

To je pristrčna igra, ki se lahko razvije iz neobveznega ljubkovanja, ko ženska med pogovorom sedi na partnerjevih kolenih, ali pa je uvod v poljubljanje. Ponazarja lačno kozo, ki grizlja slastno drevo. Ženska okobal sede na moškega tako, da ima stopala na tleh in se lahko na

partnerjevem penisu nežno ziblje naprej in nazaj. Čeprav je moški pri gibanju precej omejen, ima proste roke. Z njimi lahko potuje po partneričinem telesu, jo boža in ljubkuje (najbolje je, da draži erotične točke) ter jo grizlja po ramah.

Užitki seksa jin in jang

Taoistična teorija spolnosti temelji na načelu jina in janga, splošnega ravnotežja negativnega in pozitivnega. Ta ubranost se v seksu izraža tako, da aktivni, prodirajoči penis (jang) draži sprejemajočo vaginalno odprtino (jin).

Prepletanje energij jin in jang v zakonski zvezi ustvarja ubranost. Oba partnerja morata poskrbeti za notranje ravnotežje (gl. tudi str. 123). To se izrazi s krepostmi, tudi v spolnih organih.

PET KREPOSTI PENISA

Da bi bilo telo moškega uravnoteženo, je treba penis masirati. Najboljši za to je spolni odnos. Taoisti verjamejo, da penis simbolizira boga, saj je v znamenju načela jang in ima pet kreposti.

- **Prijaznost.** Nabrekel penis je prijazen do žensk, saj jim znova in znova daje užitek.
- **Pravičnost.** Penis se lahko nesebično razdaja.
- **Vljudnost.** Penis zadovolji, kadar le lahko. Ob pravih trenutkih je trd oziroma mehak, in ker je zaobljen, nikogar ne poškoduje.
- **Modrost.** Nauči se zadovoljevati ženske in se vedno kar najbolj potruži, da bi jih potešil.
- **Poštenost.** Nabrekel penis vztraja tako dolgo, da zadovolji žensko. Če ne zmore, se popolnoma vda. Zato je pošten do obisti.

DEVET RAVNI ORGAZMA PRI ŽENSKAH

Taoisti verjamejo, da bo ženska, ki lahko doživi popoln orgazem, dosegla fizično ravnovesje. Po sodobni seksualni teoriji ima orgazem tri ali štiri ravni. Po taoistični seksologiji pa jih ima devet; vse so povezane z najmanj enim velikim organom. Prve štiri ravni sestavljajo sopenje, težko dihanje, prijemanje in oklepanje ter vrsta vaginalnih krčev, ki zmotno veljajo za končno dejanje. Če moški še

naprej draži partnerico, ta lahko doseže nove ravni.

- **Peta raven.** Ženska popolnoma sprosti telo in začne gristi moškega.
- **Šesta raven.** Od užitka se zvija in drhti.
- **Sedma raven.** Popolnoma je razvnet in se skuša moškega dotikati po vsem telesu.
- **Osmo raven.** Njene mišice se nenadoma popolnoma sprostijo.
- **Deveta raven.** Sopihačo in stokajočo doživi "malo smrt".

Kitajka pred združitvijo masira ljubimčev penis.





POZNO POMLADANSKI OSEL

Položaj se tako imenuje zato, ker oponaša pomladansko parjenje oslov. Ženska se upogne v pasu in položi dlani na tla, pri čemer naj njene noge ostanejo čim bolj zravnane. Moški naj prime žensko okoli pasu in jo potisne proti nabrekliemu penisu. To je razigran položaj, vznemirljiva igra, ki je ne smete jemati preveč resno.

ZANJ ☆☆☆

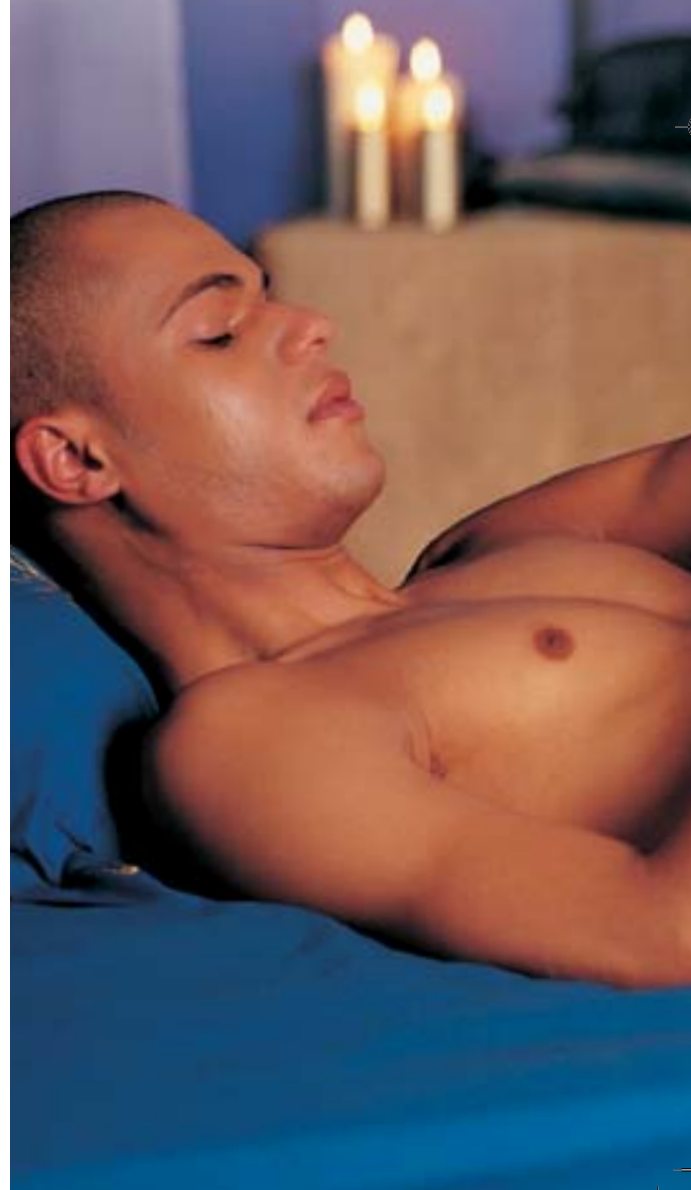
Ker partnerico objemate okoli pasu, lahko suvate, ne da bi izgubili ravnotežje, in uravnavate globino penetracije tako, da je užitek čim večji. Poskrbite, da bo partnerica popolnoma vznburjena, preden prodrete vanjo.

ZANJO ☆

Večina žensk ne mara tega položaja niti za kratek čas. Ker ste z glavo obrnjeni proti tlom, vam v možgane že po nekaj sekundah plane kri, dihanje postane oteženo in spolnost začnete doživljati drugače. Če v tem položaju lahko dosežete vrhunec, bo orgazem zelo močan, a morda boste končali zgolj z glavobolom.

ZAJEC SE NEGUJE

Ta zgrbljeni položaj spominja na zajca, ki se neguje. Moški leži na hrbtu, ženska pa na njem sedi tako, da je obrnjena proti njegovim stopalom. Kolena ima upognjena. Rahlo se nagne naprej, dlani ima oprte ob podlago. Ko s svojim spolovilom objame partnerjev ud, začne krožiti z boki, podobno kot pri vrtenju hulahupa.



ZANJ ☆☆☆

Partnerica mora vedeti, kako močno se lahko zaziblje v stran, saj bi z nerodnim sunkom lahko poškodovala penis. Držite jo okoli pasu, da ji pomagata nadzorovati gibe in da ohranite erekcijo.

ZANJO ☆☆☆

Za nekatere ženske je ta položaj sprva naporen, saj potrebujete prožne kolenske sklepe in močne nožne mišice. Vendar se splača vztrajati v njem, saj kroženje z boki ustvari nenavadne in vznemirljive občutke.



Intimnost vsega telesa

Za pare, ki imajo radi romantiko, so ti položaji ljubljenja idealni.

Partnerjema omogočajo, da se potopita drug v drugega in se dotikata po vsem telesu. Gola koža bo med drgnjenjem telesa ob telo ter poljubljanjem in božanjem dražljivo ščemela. Ker sta partnerja z obrazom obrnjena drug proti drugemu, lahko opazujeta medsebojne odzive. To še poveča seksualno napetost in okrepi čustva.



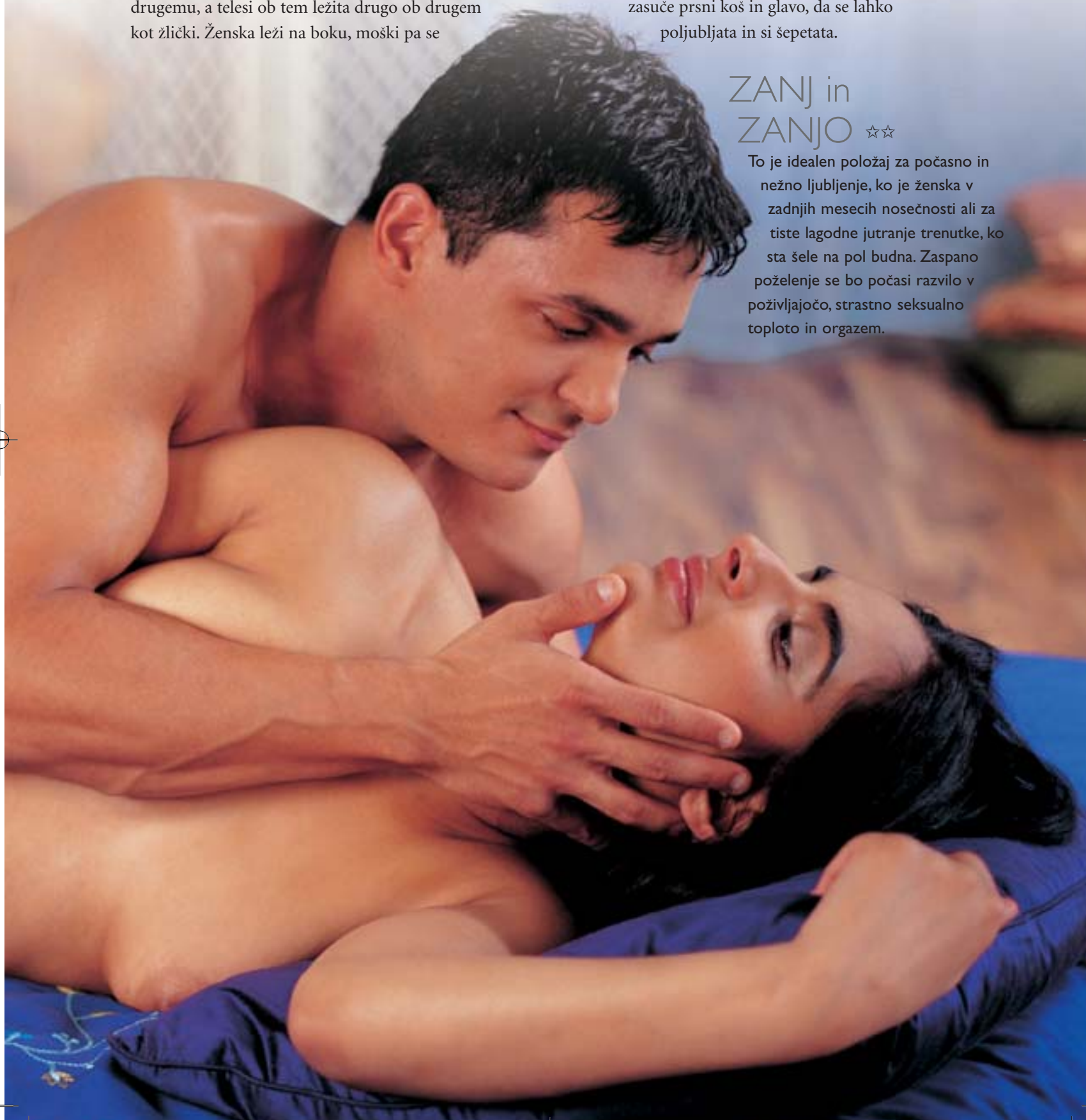
ŠKRŽAT NA BOKU

Ta položaj je podoben "škržatu na veji" (str. 138–139), vendar s to razliko, da partnerja sicer gledata drug proti drugemu, a telesi ob tem ležita drugo ob drugem kot žlički. Ženska leži na boku, moški pa se

stisne ob njen hrbet in od zadaj nežno prodre vanjo. Suva naj zelo nežno. Z desno roko lahko partnerici zasučje prsni koš in glavo, da se lahko poljubljata in si šepetata.

ZANJ in ZANJO ☆☆

To je idealen položaj za počasno in nežno ljubljenje, ko je ženska v zadnjih mesecih nosečnosti ali za tiste lagodne jutranje trenutke, ko sta šele na pol budna. Zaspano poželenje se bo počasi razvilo v poživljajočo, strastno seksualno toploto in orgazem.



MANDARINSKI RAČKI

Tako kot pri različici mandarinskih račk, pri kateri je moški na vrhu (*str.* 128), ta položaj od zadaj prebudi nežno vdanost. Partnerja se z glavo ljubeče obrneta drug proti drugemu. Položaj je podoben tistemu na prejšnji strani, kjer ženska leži na boku, moški pa se stiska ob njen hrbet, le da moški tokrat dvigne glavo in gleda partnerico, ki leži ob njem.

ZANJ in ZANJO ☆☆☆

To je zelo čuten in zapeljiv položaj, še posebej če sta se oba pravkar zbudila, saj se moški od zadaj začne nepričakovano ljubiti s svojo partnerico. Položaj mu olajša suvanje. Ženska lahko užitek, ki ga občuti ob drgnjenju penisa ob vagino, poveča tako, da stiska stegna skupaj.



R I B I

Partnerja imata noge položene tako, da spominjajo na ribi, ki se med parjenjem ovijata z repoma. Ljubimca ležita na boku, obrnjena sta drug proti drugemu in imata iztegnjene noge. Ko moški prodre v žensko, dvigne njene noge (ki jih ona drži skupaj) in jih položi na svoje. Nato se ritmično valovito premikata, da dosežeta vrhunec.

ZANJ in ZANJO ☆☆

To je dober položaj za plitve, rahločutne sunke. Moški lahko naklon penisa v vagini spreminja tako, da rahlo premika partneričine noge. Taka spolna združitev od spredaj in na boku pa se obnese le, če ima moški precej dolg penis, saj lahko zaradi položaja nog ženske le delno prodre v vagino in zlahka zdrsne iz nje.

Doživeti življenje pomeni doživeti boga

Seks je za številne ljudi nekaj umazanega, ker so jih vzgajali v takem duhu. Taoizem je spolnosti veliko bolj naklonjen. Človek prek telesne plati razvija svojo duhovnost. Pri tem lahko izkoristi spolni nagon. Taoistične spolne tehnike ponujajo parom na tej duhovni poti neposredne, oprijemljive pripomočke. Vse plati telesne ljubezni – dajanje in jemanje – moškim in ženskam omogočajo doživetje boga. Taoistične tehnike partnerja učijo, da črpata svojo telesno energijo in jo med ljubljenjem prepleteta z združitvijo spolnih organov. Energija, ki jo oddate pri dobrem seksu, ne ponuja le telesne sprostitev, ampak tudi duhovno spoznanje. Ljubeč seks je lahko skorajda religiozna izkušnja.



BAMBUS

Ležanja ne zahtevajo prav vsi položaji, pri katerih sta partnerja obrnjena drug proti drugemu. Bambus je strasten stoječ položaj, v katerem telesi ljubimcev spominjata na stebli bambusa. Moški stoji obrnjen proti partnerici, jo prime okoli pasu in prodre vanjo. Ženska se nagne nazaj, opre se na dlani, ki jih položi na posteljo ali mizo za sabo. Ko se partnerja razvnameta, omahneta in stebli bambusa padeta na tla.

ZANJ ☆☆☆

Ko se vaše poželenje stopnjuje, božajte in poljubljajte partnerico po telesu in ustnicah ali pa jo objemite in ji z dlanmi drsite po hrbtu. Če je partnerica manjša od vas ali če imate dolg penis, upognite kolena, da s penisom ne boste pregloboko prodrli vanjo.

ZANJO ☆☆☆

Partnerjev penis je pod takim kotom, da bo imenitno dražil prednjo stran vagine.



Seks kot zabava

Ta položaj, ki kljubuje gravitaciji, je dovolj zabaven, da ga je vredno za šalo poskusiti.

J E S E N S K I P E S

Pri tem prismuknjenem položaju je velikost zares pomembna. Položaj je izvedljiv le, če ima moški dolg ali ukrivljen penis. Ime je dobil po razvnetih psih, ki v želji, da bi zadovoljili slo, pozabijo na eleganco. Moški in ženska se sklonita tako, da se njuni zadnjici dotikata. Ženska se mora čim više dvigniti na prste, da ima moški vsaj malo možnosti za uspeh. Po uspešni penetraciji naj narahlo suva.

ZANJ in ZANJO

Ta položaj je za večino parov neizvedljiv, a nič zato. Med poskušanjem se lahko imenitno zabavata.

Srnja vaja za moške

Ta vaja naj bi moške pomlajevala, krepila spolno tkivo in črpala energijo iz sedmih telesnih žlez, povečala pritok krvi v trebuh in uravnotežila spolovila.

- **Prvi del.** Podrgnite dlan ob dlan, da se segrejeta. Z desno dlanjo objemite moda, levo dlan pa položite na sramno kost. Nalahno pritisnite na sramno kost in z dlanjo 81-krat zakrožite. Nato spet živahno podrgnite dlan ob dlan, zamenjajte dlani in ponovite vajo. Posvetite se početju in dovolite, da toplota narašča.
- **Drugi del.** Zjutraj in zvečer redno stiskajte rektalne mišice.



Varna spolnost

Čeprav v *Kamasutri* niso omenjene bolezni, ki se prenašajo s spolnostjo, vemo, da se jim skušajo ljudje izogniti že od nekdaj. Zagovorniki “varnega seksa”, ki ga je spodbudilo zlasti dramatično širjenje bolezni AIDS (sindrom pridobljene imunske pomanjkljivosti) v osemdesetih letih prejšnjega stoletja, želijo omejiti izpostavljenost okužbi z virusom HIV (virus človeške imunske pomanjkljivosti) in tudi z drugimi spolno prenosljivimi boleznimi.

Virus HIV je v telesnih tekočinah – semenski tekočini, vaginalnih izločkih ter krvi – in se prenaša s spolnostjo. Izmenjavo teh tekočin (torej za zmanjšanje tveganja okužbe s spolno prenosljivimi boleznimi med spolnim odnosom) najučinkoviteje omejite, če uporabite kondom s spermicidom, ki ubija semence.

KAKO VARNO UPORABITI KONDOM

Natikanje kondoma na partnerjev penis lahko postane za žensko naraven del čutnega in erotičnega ljubljenja. Partnerju nežno zmasirajte ud, da doživi erekcijo. Potem iz zavojčka previdno izvlecite kondom. Kapico stisnite s



palcem in kazalcem, da iz nje iztisnete zrak (zaradi ujetega zračnega mehurčka lahko kondom med odnosom počí), ter ga počasi in dražljivo odvijajte po partnerjevem penisu. Razvijanje kondoma naj bo del čutne masaže. Če partner ni obrezan, nežno povlecite kožico navzdol, preden začnete odvijati kondom. Moški mora po izlivu obdržati kondom na penisu, zato naj ga stisne ob korenu. Ud naj izvleče, preden uplahne. Tako prepreči, da bi se semenska tekočina izlila iz kondoma. Nekateri moški ne marajo uporabljati kondomov, ker naj bi zmanjšali občutje ugodja in jim preprečili, da bi med ljubljjenjem polno uživali. Če je tako, lahko ženska uporabi kondom za ženske. Vstavi si ga v vagino. Zagotavlja enako zaščito kot kondom za moške.

Seks brez penetracije

Tudi spolnost brez penetracije je lahko tvegana, čeprav veliko manj kot tista, pri katerem pride do dejanske združitve. Vdanost in ljubezen je mogoče enako dobro izraziti tudi s suhimi poljubi, objemi, božanjem in masažo, pri čemer je tveganje okužbe z virusom HIV zanemarljivo. Toda partnerja morata pri medsebojni masturbaciji poskrbeti, da semenska in vaginalna tekočina ne prideta v stik z morebitnimi ranicami, odrgninami ali odprtimi ranami na rokah in dlaneh. Oralni seks je zelo tvegana, zlasti če pogoltnete tekočine, ki se ob tem izločajo. Delno se zaščitite, če pri felaciji uporabite kondom, pri kunilinkciji pa pregrado iz lateksa (zobno zaporo). Popolnoma varna pa ni nobena metoda.



Stvarno kazalo

A

akrobatski položaji 100–5
Ananga ranga 56–81
 zgodba o 7
 Ašva 79

B

bambus 154
 gl. tudi cepljenje bambusa
 beli tiger 144
 bikov udarec 33
 borovec 125, 141
 bradavičke 12
 pri moških 12, 17
 Burton, sir Richard 7, 8

C, Č

cepitveni položaj 75
 cepljenje bambusa 38
 čakre 49
 čarovništvo 35
 četrti položaj 92
 Čitrini 61

D

darila 45
 deseti položaj 108
 deveti položaj 106
 dirka uda 110
Dišči vrt 82–115
 zgodba o 8
 dominantne vloge, zvezanje
 108–11, 130
 dotiki 12–13, 51
 doživeti boga 153
 draženje ščetavčka
 pri kunilinkciji 22, 23
 v *Kamasutri* 29
 v *Diščem vrtu* 97
 drugi položaj 89
 duh 137
 dvignjeni položaj 39

E, F, G

enajsti položaj 112
 erogene cone 12–13
 felacija 24–5, 157

Feniks se igra v rdeči votlini 127
 galeba na krilih 128
 galopirajoči konj 124
 globoka penetracija 90–1
 grabljenje z nožnimi prsti 85

H, I, J

Hastini 61, 97
 hrbet
 moški leži na ženskem 99
 masaža 16
 gl. tudi vstop od zadaj
 igre 45
 Indrova žena 7, 34
 injakulacija 135
 izmenjava pri spolnem odnosu 113
 izpopolnjen položaj 59
 jelenja vaja
 za moške 155
 za ženske 144
 jesenski pes 155
 jezik, gl. tudi poljubljanje,
 lizanje, oralni seks
 jing in jang 8, 147
 joni, gl. tudi vagina

K

kačja past 62–3
Kamasutra 26–55
 poljubljanje 21
 zgodba o 6–7
 Kamovo kolo 69
 keglave vaje 34, 36, 50
 klečanje
 oba 98, 106, 144–5
 moški 35–9, 66–75, 85–93,
 100–1, 105, 124–7, 130–1,
 140–4
 ženska 50–1, 53
 kobilji položaj 50
 kondomi 156–7
 konj s prekrizanimi nogami 130
 konje strese s kopiti 142–3
 kot vstopa 92–3
 kovačev meh 95
 koza in drevo 146
 koža
 vonj 137
 dotik 12–13, 51
 krojač ljubezni 113
 kundalini 49
 kunilinkcija 22–3, 157

L

ležanje skupaj, gl. tudi položaj
 na boku
 lingam, gl. tudi penis
 lizanje 21
 kunilinkcija 22
 felacija 25
 lizanje sramnih ustnic 22
 lok mavrice 96
 lotosov položaj 59

M

mačka in miši si delijo luknjo
 133
 magija 35
 Mala Kaljana 7, 61
 mandarinski rački 128, 152
 masaža 14–17
 masaža glave 17
 masaža hrbtenice 16
 masaža nog 15
 masaža ramen 17
 masaža rok 17
 masaža trupa 17
 masturbacija
 gl. tudi draženje ščetavčka,
 oralni seks
 medsebojni šok 104
 merjašček udarec 33
 mešanje (tehnika suvanja) 33
 metulj 135
 metulja v letu 132
 metuljev zamah 25
 misijonarski položaj 112–13
 gl. tudi moški na vrhu
 mokša 49
 moški bik 79
 moški konj 79
 moški zajec 79
 moški
 posledice staranja 75
 občutljivost prsi, bradavick
 12, 17, 20
 srnja vaja 155
 na vrhu 29–47, 84–92, 108,
 112, 118–31
 oralni seks (felacija) 24–5, 157
 oralni seks (kunilinkcija)
 22–3, 157
 težave, gl. tudi težave s
 spolnostjo
 šejk Nefzavi 8
 poimenovanje spolovil 89

čaranje 35
 trije redovi 79

N

“na pare” 63
 na pol stisnjeni položaj 36
 nasveti za dvorjenje 45
 nedotaknjeni položaj 71
 Nefzavi, šejk 8
 o moških, gl. tudi moški
 o ženskah, gl. tudi ženske
 negovanje 14–17
 nihanje 53
 nizi po devet 121, 131, 140
 nojev rep 93

O

obkrožajoči položaj 74
 obračanje 46
 obrat za 180 stopinj 47
 obrnjeni objem 81
 oklepanje 40, 50
 na boku 41
 opičji položaj 140
 oralni seks 157
 ki ga izvaja ona (felacija)
 24–5, 157
 ki ga izvaja on (kunilinkcija)
 22–3, 157
 tveganje okužbe z virusom
 HIV 157
 orgazem (vrhunec) 34, 71
 moški 135
 večkratni 78
 poimenovanje v Tau 131
 ženska 97, 131, 147
 orgazmična zamenjava vlog 81
 osmi položaj 105

P

Padmini 61
 par klešč 51
 partner, izbira 45
 penis (lingam)
 v *Anangi rangi*, velikosti 79
 težave z erekcijo 75, 97
 oralni seks (felacija) 24–5, 157
 v *Diščem vrtu*, lastnosti 8, 95
 kratek, majhen 88, 97
 pet taoističnih kreposti 147
 tehnike, gl. tudi tehnike

suvanja
 penis kot vibrator 33
 peti položaj 94
 po žabje 102–3
 podprta združitev 55
 pogled na zadnjo stran 111
 pojoča opica 137
 poligamija 107
 poljub s pritiskom 20
 poljubljanje 18–21
 telesa 19–20
 ustnic 18–19
 položaj dvignjenih stopal 67
 položaj enakovrednih 62
 položaj stopal na pare 64–5
 položaj zravnanih stopal 66
 položaj, podoben lotosovemu 31
 položaji na boku 76–9, 94–5,
 150–3
 oklepajoči položaj 41
 položaji na vrhu
 moški 29–47, 84–92, 108, 112,
 118–31
 ženska 50–3, 58–65, 80–1,
 109–11, 113, 132–7
 pomerjanje nogavice 91
 pomerjevalec 11
 potiskanje klina 115
 žlahtni položaj 68
 poznopomladanski osel 148
 prebadanje
 različica 104
 tehnika suvanja v *Kamasutri*
 33
 prečna lutnja 78
 predrznež 95
 prekinjalo 89
 premikanje naprej (tehnika
 suvanja) 33
 prepletanje 43
 pristop 104
 prsi 12
 poljubljanje 20
 gl. tudi bradavičke
 prvi položaj 84–5
 ptici letita na hrbtu 134

R, S, Š

rakovičji položaj 31
 različica
 prebadanja 104
 ribi 153
 ribji položaj 137
 gl. tudi riba
 sadizem 97

sedeči položaji
 Ananga ranga 58–65
 Kamasutra 50, 53
 Dišeci vrt 102–4, 109–11
 Tao 134–6, 148–9
 sedmi položaj 100
 seks brez penetracije, tveganje z
 okužbo z virusom HIV 157
 gl. tudi oralni seks
 seks na hitro 106
 skupne kopeli 14
 slonja ženska 61, 97
 slonji položaj 48–9
 speči 95
 spokojen spolni objem 71
 spolna napetost, ohranjanje 78
 spolna združitev krave 55
 spolni odziv, stopnje 71
 spolni pripomočki, v *Kamasutri*
 97
 spolno prenosljive bolezni
 tveganje 156–7
 spolovila
 v *Dišečem vrtu*, 8, 89, 95
 Tao, poimenovanje 131
 središča energije (čakre) 49
 stiskajoči položaj 37
 stiskajoči položaji 43, 44
 stiskanje (tehnika suvanja) 33
 stiskanje vagine 34–9, 50, 51, 97
 stoječi položaji 54–5, 114, 154
 stopala 13
 masaža 15
 sviloprejka prede kokon 122
 Šankini 61
 Šaša 79
 šejk, gl. tudi Nefzavi
 šesti položaj 98
 široko odprt položaj 29
 škržat na boku 151, 152
 škržat na veji 139

T

tantrična ekstaza 69
Tao 116–55
 zgodba in zamisel 8–9, 123
 tehnike suvanja 33
 nizi po devet 121, 131, 140
 gl. tudi globoka penetracija
 težave s spolnostjo
 moški 97
 povezane s starostjo 75
 ženske 97
 težave z erekcijo 75, 97
 tigrov korak 144

tisti, ki se ustavi doma 86–7
 točka G 66, 67, 74
 trebuh na trebuh 114
 tretji položaj 90
 T'ung Hsuan Tzu 127
 tveganje okužbe z virusom HIV
 156, 157

U

udarjanje na točko 109
 umetniška 61
 upavišta 58–65
 usta, gl. tudi lizanje, poljubljanje,
 oralni seks

V

vagina (joni)
 točka G 66, 67, 74
 pri oralnem seksu 22
 stiskanje 34–9, 50, 51, 97
 vagine, šejk Nefzavi, 8, 89, 101
 varnejši seks 156–7
 Vatsajana 6–7, 9
 o dvorjenju 45
 o drugi, tretji ženi 107
 vedenje, dvorjenje 45
 vedro v vodnjaku 104
 velika ptica nad temnim morjem
 124
 viseča združitev 54
 vonj 137
 vplivi staranja pri moških 75
 vrabckovo igranje 33
 vrh 52
 vrhunec, gl. tudi orgazem
 Vrišaba 79
 vstop od zadaj
 Kamasutra 48–9, 53, 55
 Dišeci vrt 98–9, 106, 111
 Tao 138–46, 148–52
 vzklikajoči položaj 60
 vzpenjajoči se položaj 80

Z

z nogami v zraku 93
 zabijanje žeblja 39
 zadnjica 13
 masaža 15
 zajec se neguje 148–9
 zaljubljeni lastovki 120–1
 zapeljivec 101

zapiranje ljubezni 113
 zevajoči položaj 30
 različica 32–3
 zevajoči položaj 72–3
 zlitje ljubezni 95
 zmaj 118–19
 zmaj se odvrne 127
 zmajev obrat 131
 zobotrebec v vagini 113
 zvezanje, dominantne vloge
 108–11, 130

Ž

žadov stik 143
 želvje gibanje 141
 ženska, lotos, školjka 61
 ženska
 prebujanje oslabiljene spolne
 moči 97
 srnja vaja 144
 ženski kondom 157
 štirje redovi 61
 v *Kamasutri* 6–7
 na vrhu, 50–3, 58–65, 80–1,
 109–11, 113, 132–7
 oralni seks zanj
 (kunilinkcija) 22–3, 157
 oralni seks zanj (felacija)
 24–5, 157
 druga, tretja žena 107
 šejk Nefzavi, v *Dišečem vrtu* 8
 o idealni ženski 99, 103, 109
 o spodbujanju naklonjenosti
 87
 poimenovanje spolovil 8, 89
 čarovništvo, povezane z 35

Viri

Zahvale založbe

Dorling Kindersley se zahvaljuje Carli De Abreu za pomoč pri oblikovanju, Laurenceu Erringtonu za indeks in Alyson Lacewing za jezikovni pregled.

Fotograf

Russel Kientsch (asist. Charlie Pritchard Williams)

Modeli

Donna-Louise Bryan, Glen Davis, James Davis, Amanda Llewellyn-Dawkins, Raja Farrar, Jules Haughton, Lee Henshaw, Billie Howell, Leon James, Jasmine, Katie Lawrie, Nathan Long, Lucy-Zara McKeown, Mark Stocks, Abigail Toyne in Natasha Vale.

Pričeske in ličenje

Clare Bonser

Stilistka

Melanie Coles

Snemalne lokacije

Set to Set

Obdelava

The Pier, Jali Ltd, CP. Hart, Next Home, Bath House in Descamps

Ilustracije

Max Schindler

Slikovne raziskave

Anna Bedewell

Dorling Kindersley se za slikovno gradivo zahvaljuje tudi naslednjim osebam in ustanovam:

(v = na vrhu, s = spodaj, d = desno, l = levo, c = center)

Predlist: Robert Harding Picture Library; **3:** Elizabeth Whiting & Associates (d); **5:** Elizabeth Whiting & Associates (d); **6:** AKG London: Erich Lessing (l), Werner Forman Archive: (sl); **7:** AKG London: Erich Lessing (l), © Christie's Images Ltd (vl), Courtesy of the Trustees of the V&A Picture Library (sl); **8:** AKG London: Erich Lessing (l), Bridgeman Art Library, London / New York (cl); **9:** AKG London: Erich Lessing (l), Bridgeman Art Library, London / New York (cl); **11:** Elizabeth Whiting & Associates (d); **15:** Elizabeth Whiting & Associates (sl), (sc); **16:** Elizabeth Whiting & Associates (vl), (vc); **20:** Elizabeth Whiting & Associates (vd), (vc); **21:** Elizabeth Whiting & Associates (vc), (vd); **22:** Elizabeth Whiting & Associates (sd), (s); **25:** Elizabeth Whiting & Associates (sd), (s); **27:** Elizabeth Whiting & Associates (d); **32:** Getty Images: Vera Storman (v);

33: Bridgeman Art Library, London / New York (cd), Getty Images: Vera Storman (v), Elizabeth Whiting & Associates (c); **34:** Bridgeman Art Library, London / New York (vd), Elizabeth Whiting & Associates (vd); **35:** AKG London: Jean-Louis Nou (c), (sd); **35:** Courtesy of the Trustees of the V&A Picture Library (d); **36:** Bridgeman Art Library, London / New York (vd), Elizabeth Whiting & Associates (v); **45:** © Christie's Images Ltd (cd), Courtesy of the Trustees of the V&A Picture Library (d); **49:** Getty Images: Vera Storman (d); **51:** Bridgeman Art Library, London / New York (vd), Elizabeth Whiting & Associates (vd); **57:** © Christie's Images Ltd (d); **60:** AKG London: Erich Lessing (vd); **61:** AKG London (sd), © Christie's Images Ltd (d); **65:** Getty Images: Vera R Storman (d); **66:** AKG London: Erich Lessing (sd), © Christie's Images Ltd (s); **69:** AKG London: Erich Lessing (vd), © Christie's Images Ltd (v); **71:** AKG London: Erich Lessing (sd), © Christie's Images Ltd (s); **73:** Getty Images: Vera R Storman (vd), (sd); **75:** AKG London: Erich Lessing (sd), © Christie's Images Ltd (s); **78:** © Christie's Images Ltd (vc); **79:** Bridgeman Art Library, London / New York: Fitzwilliam Museum, University of Cambridge, UK (cd), Musée Guimet, Paris, France (sl); **83:** Link Image (d); **87:** Photonica: Masano Kawana (d); **89:** Bridgeman Art Library, London / New York: The Design Library, New York (vd), Link Image (vc); **91:** Bridgeman Art Library, London / New York: The Design Library, New York (vd), Link Image (vc); **95:** Bridgeman Art Library, London / New York: The Design Library, New York (sd), Link Image (sc); **97:** Bridgeman Art Library, London / New York (cd), Link Image (d); **99:** Bridgeman Art Library, London / New York: The Design Library, New York (vd), Link Image (vc); **103:** Photonica: Masano Kawana (d); **104:** Bridgeman Art Library, London / New York: The Design Library, New York (sd), Link Image (s); **107:** © Christie's Images Ltd (sd), Link Image (d); **108:** Bridgeman Art Library, London / New York: The Design Library, New York (vd), Link Image (vc); **113:** Bridgeman Art Library, London / New York: The Design Library, New York (cd), Link Image (c); **115:** Bridgeman Art Library, London / New York: The Design Library, New York (sc), Link Image (sl); **117:** Elizabeth Whiting & Associates (d); **120:** Getty Images: Miguel S Salmeron; **121:** Getty Images: Miguel S Salmeron (v); **123:** Bridgeman Art Library, London / New York; **127:** Bridgeman Art Library, London / New York (sd), Elizabeth Whiting & Associates (sc); **131:** Bridgeman Art Library, London / New York (sd), Elizabeth Whiting & Associates (sc); **135:** Bridgeman Art Library, London / New York (vd), Elizabeth Whiting & Associates (vc); **137:** Bridgeman Art Library, London / New York (sc), Elizabeth Whiting & Associates (sl); **144:** Bridgeman Art Library, London / New York (sd), Elizabeth Whiting & Associates (s); **147:** Bridgeman Art Library, London / New York (sd), Elizabeth Whiting & Associates (d); **153:** Bridgeman Art Library, London / New York (vd), Elizabeth Whiting & Associates (vc); **155:** Bridgeman Art Library, London / New York (vd), Elizabeth Whiting & Associates (vc); **157:** Elizabeth Whiting & Associates (vc), (vd); **158, 159, 160:** Elizabeth Whiting & Associates.

Vse druge slike © Dorling Kindersley Limited
Za informacije glejte: www.dkimages.com