



## IDŹ DO:

- ❖ Spis treści
- ❖ Przykładowy rozdział

## KATALOG KSIĄŻEK:

- ❖ Katalog online
- ❖ Zamów drukowany katalog

## CENNIK I INFORMACJE:

- ❖ Zamów informacje o nowościach
- ❖ Zamów cennik

## CZYTELNIA:

- ❖ Fragmenty książek online

do przechowalni

do koszyka



**Helion** Wydawnictwo

Wydawnictwo Helion  
ul. Kościuszki 1c  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [helion@helion.pl](mailto:helion@helion.pl)

e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
redakcja: [redakcjawww@septem.pl](mailto:redakcjawww@septem.pl)  
informacje: [o.księgarni.septem.pl](http://o.księgarni.septem.pl)

## ORGAZM. WYZWÓL I ROZWIŃ SWOJĄ SEKSUALNOŚĆ

Autor: Amy Cooper

Tłumaczenie: Edyta Stępkowska

ISBN: 978-83-246-2708-0

Tytuł oryginału: [The Everything Orgasm Book: The all-you-need guide to the most satisfying sex you'll ever have](#)

Format: A5, stron: 272



### Wywołaj tej nocy lawinę uniesienia:

- Pozbądź się wstydu i zahamowań w sferze seksu
- Odkryj wszystkie strefy erogenne swojego ciała
- Buduj napięcie seksualne i utrzymuj coraz wyższą temperaturę namiętności
- Otwórz się na odkrywanie nowych zachowań seksualnych
- Odkryj punkt G, punkt P oraz orgazmy wielokrotne
- Popraw swoje umiejętności komunikowania się w sprawach związanych z seksem

**Ooooo... aaaa... AAAAA... uuuuu...taaaaak!!!**

**Czerwoni jak cegła, gorący jak piec. Chcemy mieć – chcemy go mieć!**

Jak twierdził francuski pisarz Jean Genet, nasze czasy można sprowadzić do prostej formuły: podróże kosmiczne plus seks. Jeśli więc pragniesz połączyć oba te elementy w gorącą i satysfakcjonującą całość, musisz nauczyć się przeżywać orgazm, który uniesie Cię do gwiazd! Z medycznego punktu widzenia szczytowanie to moment najsilniejszego podniecenia, któremu towarzyszy szereg reakcji fizjologicznych organizmu. Dla autorki tego poradnika orgazm jest doświadczeniem wolności i poddania, żyjącym własnym, niezależnym od nas życiem. On również chce się rozwijać, dążyć do coraz większego wyzwolenia i głębi. Poznaj zmysłowe i niezwykle stymulujące sposoby na doznawanie bardziej satysfakcjonujących i dłuższych momentów rozkoszy. Zaczynaj uwodzić i wzbudzać zazdrość sąsiadów swoim udanym życiem erotycznym. Odkryj mistyczną magię seksu i dowiedz się, jak:

- nawiązywać więź z partnerem/partnerką na każdym poziomie;
- odnaleźć strefy erogenne;
- przeżywać bardziej intensywne orgazmy;
- mówić świństewka, tańczyć na krześle i robić striptiz;
- korzystać z zabawek erotycznych, gadżetów, afrodyzjaków i treści erotycznych;
- czerpać większą satysfakcję z samozadowalania się.

**Kompletne źródło najbardziej wyszukanych i intensywnych rozkoszy!**

# ♀♂ ORGAZM

WYZWÓŁ  
I ROZWIŃ  
SWOJĄ  
SEKSUALNOŚĆ

Wywołaj tej nocy lawinę uniesienia:

- Pozbądź się wstydu i zahamowań w sferze seksu
- Odkryj wszystkie strefy erogenne swojego ciała
- Buduj napięcie seksualne i nieustannie podwyższaj temperaturę namiętności
- Otwórz się na odkrywanie nowych zachowań seksualnych
- Odkryj punkt G, punkt P oraz orgazmy wielokrotne
- Popraw swoje umiejętności komunikowania się w sprawach związanych z seksem

Kompletne źródło najbardziej wyszukanych i intensywnych rozkoszy!

# Spis treści

<b>Podziękowania .....</b>	<b>11</b>
<b>10 najważniejszych zasad, które zapewnią Ci lepsze przeżywanie orgazmu .....</b>	<b>13</b>
<b>Wstęp .....</b>	<b>15</b>
<b>Rozdział 1. Mistyka orgazmu .....</b>	<b>17</b>
Opisać orgazm .....	17
Znaczenie orgazmu .....	19
Mity na temat orgazmu .....	22
Różnorodność życia .....	26
Orgazm a polityka .....	29
<b>Rozdział 2. Strojenie instrumentu .....</b>	<b>35</b>
Instrument psychofizyczny .....	35
Otwarcie na seks i wyzbycie się wstydu .....	36
Obraz ciała .....	42
Dobry stan zdrowia .....	43
Minimalizowanie stresu .....	46
Wzmacnianie mięśni dna miednicy .....	50
<b>Rozdział 3. ABC orgazmu .....</b>	<b>55</b>
Jej anatomia seksualna .....	55
Jego anatomia seksualna .....	64
Reakcje seksualne ludzi .....	69
Układy w ciele człowieka mające swój udział w pobudzeniu seksualnym i orgazmie .....	74

<b>Rozdział 4. Odkrywanie swojego erotycznego, psychofizycznego ja .....</b>	<b>79</b>
Zaakceptowanie swojego erotycznego ja .....	79
Stwórz własną mapę erotyczną .....	83
Osobiste zapoznanie się z sobą samym .....	86
Poznaj swoje strefy erogenne .....	89
<b>Rozdział 5. Gra w pojedynkę, czyli solówka .....</b>	<b>95</b>
Samozaspokajanie się .....	95
Podstawy masturbacji .....	99
Rozwiń własną technikę .....	101
Uświęcony rytuał gry solo .....	107
<b>Rozdział 6. Zgraj się z ukochaną osobą .....</b>	<b>113</b>
Pokochaj siebie .....	113
Porozmawiajmy o seksie .....	115
Dynamika w relacjach seksualnych .....	119
Ćwiczenia zbliżające ludzi do siebie .....	123
<b>Rozdział 7. Sztuka zmysłowości .....</b>	<b>129</b>
Jak stworzyć zmysłową atmosferę .....	129
Zmysłowy masaż .....	131
Skóra źródłem rozkoszy .....	135
Zmysłowa sztuka całowania .....	137
<b>Rozdział 8. Erotyczne zabawy</b>	
— <b>podnoszenie temperatury .....</b>	<b>143</b>
Sztuka uwodzenia .....	143
Uwodzenie przez przebranie (albo rozebranie) .....	148
Erotyczne rozmowy .....	150
Erotyczny dotyk .....	151
Taniec .....	154
Opowiadanie o swoich fantazjach	
i odgrywanie scenek .....	158

<b>Rozdział 9. Pomóż sobie ręką:</b>	
<b>    ręczne sposoby na orgazm w seksie partnerskim ....</b>	<b>161</b>
Samozadowalanie się razem z partnerem .....	161
Stymulacja ręczna .....	165
Jak ręką doprowadzić do orgazmu mężczyznę .....	168
Jak ręką doprowadzić do orgazmu kobietę .....	171
<b>Rozdział 10. Twoje ciało przy moich ustach:</b>	
<b>    oralne sposoby na orgazm .....</b>	<b>175</b>
Sztuka miłości oralnej .....	175
Fellatio .....	177
Cunnilingus .....	182
Wariacje na temat seksu oralnego .....	187
<b>Rozdział 11. Penetracja i orgazm .....</b>	<b>191</b>
Akt penetracji .....	191
Gotowość do penetracji .....	195
Tak wiele pozycji, a czasu tak mało .....	198
Wejście .....	204
Wskazówki i techniki penetracji .....	206
Czy oboje dochodzicie? .....	209
<b>Rozdział 12. Korzystanie z pomocy erotycznych .....</b>	<b>211</b>
Lubrykanty .....	211
Zabawki erotyczne:	
sztuczne członki, wibratory i inne .....	213
Rekwizyty i akcesoria erotyczne .....	223
Afrodyzjaki .....	225
Muzyka .....	226
Treści o charakterze seksualnym .....	227
Erotyka .....	228
<b>Rozdział 13. Wyjątkowe okoliczności .....</b>	<b>231</b>
Cięża .....	231
Starzenie się .....	233

Hormonalna terapia zastępcza .....	236
Niepełnosprawność, choroba i schorzenia .....	237
Kobiety, które nigdy nie miały orgazmu .....	241
Obniżone libido .....	242
Ból podczas seksu .....	243
Niekontrolowany wytrysk .....	244
Zaburzenia erekcji .....	246

**Rozdział 14. Wzbogać swoje orgazmy ..... 249**

Wielokrotne orgazmy .....	249
Orgazm punktu G i kobieca ejakulacja .....	251
Dominacja i uległość .....	253
Orgazm totalny .....	256

**Załącznik A Glosariusz ..... 263**

**Załącznik B Informacje dodatkowe ..... 267**

## ROZDZIAŁ 14.

# Wzbogać swoje orgazmy

Istnieją orgazmy oraz *orgazmy*. Wiele osób jest całkowicie zadowolonych ze swoich zwykłych, regularnych orgazmów. Nie mają potrzeby dociekania, czy istnieją doznania jeszcze bardziej intensywne. Niektórzy pionierzy życia erotycznego odkryli jednak stany pobudzenia erotycznego wykraczające poza doznania, których ludzie normalnie doświadczają podczas uprawiania seksu i szczytowania. Te nowe możliwości stoją przed Tobą otworem i możesz się w nie zanurzyć i je badać, jeśli tylko zechcesz.

## Wielokrotne orgazmy

---

Dlaczego mielibyśmy się godzić na jeden orgazm, skoro zarówno mężczyźni, jak i kobiety są w stanie doznawać wielu orgazmów podczas jednego zbliżenia? Czasem rzeczywiście jeden dobry orgazm to wszystko, czego Ci potrzeba, ale jeśli po nim zostanie w Tobie jeszcze jakaś nagromadzona energia, to dlaczego jej nie wykorzystać?

Wielokrotny orgazm to doznanie dwóch lub więcej orgazmów jeden po drugim, bez schodzenia poniżej fazy podniecenia. Intensywność, ilość, czas trwania i odstęp pomiędzy poszczególnymi orgazmami może być bardzo różna. Aby zrozumieć, czym jest wielokrotny orgazm, trzeba sobie uświadomić, że orgazm to seria skurczów. Nie należy jednak mylić poszczególnych skurczów z orgazmami. Istnieje duża różnica między długim orgazmem a wielokrotnym orgazmem. Przy wielokrotnym orgazmie

podniecenie za każdym razem narasta, zbliżając się do kulminacji, podobnie jak przed pierwszym z serii orgazmów, choć może to trwać zdecydowanie szybciej.

Wielokrotny orgazm częściej zdarza się kobietom, chociaż mężczyźni również mogą go doznawać — to jedynie kwestia wprawy. Jeśli wykazesz się determinacją i będziesz wykonywać odpowiednie ćwiczenia, być może uda Ci się znaleźć sposób, aby opanować tę sztukę.

## **Wielokrotny orgazm u kobiety**

Jeśli u Ciebie, podobnie jak u większości kobiet, do orgazmu dochodzi dzięki stymulacji lechtaczki, pozwól jej odpocząć tak długo, jak będzie tego wymagała po pierwszym orgazmie. Zanim zaczniesz się szykować do kolejnego orgazmu, możesz stymulować inne części ciała albo kontynuować penetrację. Jeśli Twoja lechtaczka cały czas jest zbyt wrażliwa, być może będziesz musiała całkowicie zrezygnować ze stymulacji lechtaczki i spróbować innych sposobów na wzmocnienie podniecenia. Kiedy lechtaczka będzie gotowa na nieco silniejszą stymulację, możesz zacząć od nowa. Jeśli uda Ci się wspiąć na poziom podniecenia, jaki odczuwałaś przed chwilą, to kolejny orgazm może być kwestią kilku minut. Nie śpiesz się jednak — im więcej czasu poświęcisz na budowanie napięcia, tym bardziej intensywny będzie Twój orgazm. Nie próbuj niczego na siłę. Tu chodzi wyłącznie o Twoją rozkosz i o to, żeby było Ci dobrze.

## **Wielokrotny orgazm u mężczyzny**

U mężczyzn doznawanie wielokrotnych orgazmów wymaga zapanowania nad wytryskiem. Chodzi o to, abyś potrafił oddzielić orgazm od ejakulacji. Aby to osiągnąć, musisz dobrze zrozumieć, jak Twoje ciało reaguje na bodźce seksualne, i nauczyć się kontrolować moment wytrysku oraz rozpoznawać punkt, z którego już nie będziesz mógł się cofnąć na niższy poziom podniecenia. Wzmacniając mięśnie dna miednicy i naprawdę mocno je zaciskając, możesz powstrzymać się przed wytryskiem, nadal doznając orgazmu. Wytrysk jest tym, co rozpoczyna fazę regeneracji, jeśli więc uda Ci się go pominąć, możesz utrzymać erekcję i być w stanie nadal doznawać orgazmów. Możesz to powtarzać, aż uznasz, że jesteś



gotów, aby mieć wytrysk. Opanowanie tej umiejętności wymaga sporo samodyscypliny, ale wielu mężczyzn i ich kochanki uważają, że warto spróbować.

## Orgazm punktu G i kobieca ejakulacja

---

Coraz więcej kobiet odkrywa niezwykle intensywne doznania, jakich dostarcza stymulacja punktu G i kobieca ejakulacja. Niektóre odkryły ten sposób przez przypadek, podczas uprawiania seksu i robienia rzeczy, które im sprawiają przyjemność. Inne słyszały lub czytały o takich doznaniach i słuchając rad kobiet, którym się to udało, starały się osiągnąć ten sam poziom rozkoszy. Wiele z tych, które doznały orgazmu przez stymulację punktu G oraz kobiecej ejakulacji, twierdzi, że jest to doświadczenie głęboko zadowalające, a orgazm jest wówczas jeszcze bardziej intensywny. Takie zapewnienia często wystarczają, aby skłonić inne kobiety do próbowania.

### Ważne

U wielu kobiet, aby doszło do orgazmu przy stymulacji punktu G, konieczna jest także jednoczesna stymulacja łechtaczki. To może doprowadzić do podwójnego orgazmu — czyli jeszcze większej rozkoszy. Doznania, jakie towarzyszą orgazmowi przy stymulacji punktu G, są zdecydowanie inne niż doznania wyzwalane podczas orgazmu łechtaczkowego — taki orgazm jest pełniejszy i głębszy.

### Punkt G to miejsce docelowe

Orgazm punktu G to taki, do którego dochodzi przez stymulację wrażliwej tkanki pokrywającej właśnie punkt G — obszaru na przedniej ścianie pochwy w odległości 2,5 – 5 centymetrów od wejścia pochwy. Można ten punkt stymulować od zewnątrz, uciskając bezpośrednio ponad wzgórkiem łonowym. Reakcja na stymulację punktu G nastąpi najprawdopodobniej dopiero wtedy, kiedy będziesz już w stanie znacznego podniecenia. W przeciwnym razie taki dotyk może być wręcz nieprzyjemny. Stymulacja punktu G od środka, kiedy jednym albo dwoma palcami zanurzonymi

w pochwie będziesz wykonywać ruch, jakbyś chciała kogoś przywołać, powinna odnieść pożądany skutek. Możesz też wypróbować inne sposoby stymulacji punktu G — na przykład przez penetrację penisem albo zabawką erotyczną.

## Niech popłyną Twoje soki

Kobieca ejakulacja to nagłe wypuszczenie płynów z cewki moczowej podczas orgazmu. Często dochodzi do niego na skutek stymulacji punktu G. Płyn, jaki się wówczas wydziela, to jednak nie mocz. Analizy laboratoryjne wykazały, że w kobiecej ejakulacji występują niektóre składniki podobne do tych obecnych w moczu, ale całkowity skład tej substancji jest zdecydowanie inny.

Ilość płynu, który wydostanie się z cewki, oraz sposób, w jaki do tego dojdzie, może być bardzo różny. To mogą być dwie krople albo dwa kubki. Płyn ejakulacyjny może kapać, płynąć, wybijać albo pryskać. Kobiece ejakulacja może wystąpić podczas stymulacji punktu G albo bez niej. Zwykle jednak wymaga bardzo silnego podniecenia.

Istnieją sposoby, które mogą pomóc kobiecie przeżyć wytrysk. Ćwicz mięśnie dna miednicy, aby wzmocnić mięsień Kegla. Możesz też nauczyć się odpowiednio kierować energią seksualną, jaka krąży w Twoim ciele, starając się wprawiać ją w ruch, zamiast dążyć do jej rozładowania. Naucz się ją zwiększać i wznosić na coraz wyższe poziomy podniecenia. Jeszcze innym sposobem jest praca nad pogłębianiem bliskości i udoskonalaniem komunikacji w Waszym związku. Każdy z tych czynników pomoże Ci uwolnić Twoje soki.

### Warto wiedzieć

Uważa się, że płyn, który wydostaje się na zewnątrz podczas kobiecej ejakulacji, pochodzi z gruczołów Skene'a, zwanych także przycewkowymi, znajdujących się przy podstawie cewki moczowej, niedaleko przedniej ściany pochwy i/lub pęcherza. Ponieważ wszystkie kobiety mają te gruczoły, uważa się, że wszystkie produkują płyn ejakulacyjny, choć być może nie wydzielają go podczas orgazmu.

Skoro wykonałaś już część zadań podstawowych, możesz spróbować zabawić się konkretnymi sposobami na doprowadzenie się do wytrysku. Aby się przygotować, rozłóż mnóstwo ręczników, aby niczego nie pobrudzić. Opróżnij pęcherz, żebyś nie musiała się martwić, że zwyczajnie zaczniesz sikać. Poświęć sporo czasu, aby odpowiednio się pobudzić za pomocą sposobów, które najsilniej na Ciebie działają. Kiedy poczujesz, że jesteś już naprawdę podniecona, a Twoja pochwa i srom będą znacznie powiększone, Ty lub Twój partner możecie zacząć stymulację punktu G — albo palcami, albo za pomocą zabawki erotycznej. Kiedy punkt G stanie się w pełni nabrzmiały, zacznij uciskać cewkę moczową, sprawiając, że poczujesz, jakby chciało Ci się sikać. To znak, że powinnaś się rozluźnić i poczuć, jak rozplywasz się w swoim własnym nektarze. Kiedy opanujesz technikę wyzwalania soków, możesz zacząć ćwiczyć zaciskanie mięśni dna miednicy tak, aby soki podczas orgazmu wybiły się z Ciebie jak źródło.

## **Czy każda kobieta może tego doświadczyć?**

Zdaniem niektórych ekspertów, każda kobieta może się nauczyć kobiecej ejakulacji. Inni mają co do tego wątpliwości. Wiele kobiet nie jest tym zainteresowana, a z tych, które są, nie wszystkim się to udaje. Jedynym sposobem, aby się przekonać, czy Ty także możesz rozkoszować się ejakulacją, jest spróbować. Być może pomogą Ci wskazówki opisane powyżej. Osiągnięcie celu może wymagać sporej wprawy. Pamiętaj jednak, aby nieustannie koncentrować się na wzmaganiu swojej przyjemności. Jeśli to Ci się uda, to możesz sobie pogratulować — bez względu na to, czy miałaś wytrysk, czy nie.

## **Dominacja i uległość**

---

Zachowaniem, które z jednej strony często wywołuje lęk, a z drugiej potrafi dawać ludziom niezwykle silne doznania erotyczne, jest dominacja i uległość, nazywane także sadomasochizmem. Dominacja i uległość to akt seksualny, w którym kochankowie, za zgodą obojga, odgrywają role polegające na tym, że jedno ma kontrolę albo przewagę nad drugim. Istnieje wiele wariantów tego rodzaju zabaw — partnerzy na zmianę są

górną i dolną, zabawy z wiązaniem i karaniem, zabawy w osobę dominującą i uległą, pana i niewolnika oraz sadyzm i masochizm. Sadomasochizm może oznaczać ograniczanie swobody ruchu drugiej osoby, pozabawianie określonych doznań zmysłowych, dominację psychiczną albo przysparzanie drugiej osobie silnych doznań zmysłowych lub bólu. Może, ale nie musi dochodzić przy tym do bezpośredniej stymulacji genitaliów. Czasami kochankowie odgrywają przy tym określone scenki, odtwarzając wcześniej wymyślony scenariusz, który erotycznie pobudza wyobraźnię obojga.

### **Uwaga!**

Zabawom w dominację i uległość oddawaj się tylko wtedy, kiedy sam/sama tego zechcesz, i z osobą, do której masz pełne zaufanie. Jeśli ktokolwiek będzie wywierał na Ciebie presję albo podstępem próbował nakłonić do określonego zachowania seksualnego, na które nie masz ochoty, to nigdy mu nie ulegaj. Mów otwarcie, co Ci się podoba, a co nie, i upewnij się, że druga osoba Cię wysłuchała i zamierza uszanować Twoją decyzję.

Oddawanie się tego rodzaju zabawom zdecydowanie nie jest dla każdego. Większość osób lubi mieć poczucie, że panują nad tym, co się z nimi dzieje, i niechętnie poddają się całkowitej kontroli drugiej osoby, zwłaszcza jeśli chodzi o coś tak intymnego jak seks. Niektórzy jednak lubią, kiedy ktoś inny w tak ekstremalny sposób bierze odpowiedzialność za ich podniecenie. Dzięki temu mogą zupełnie poddać się swoim doznaniom i przeżyciom, które nadejdą. Podniecenie, które narasta podczas odgrywania swoich ról, prowadzi wówczas do niezwykle silnych orgazmów. Niektóre scenki można odgrywać dość długo, przez co kochankowie mogą osiągać naprawdę wysoki poziom podniecenia.

Dominacja i uległość bywają czasem niezwykle intensywne. Poziom zaufania, jaki okazuje się drugiej osobie, całkowicie oddając się w jej władanie, potrafi wywołać bardzo silne poczucie bezbronności i wrażliwości. Tak silne emocje mogą z kolei zwiększać poczucie więzi między partnerami. To z Was, które ma kontrolę nad drugim, często czuje się bardzo pewnie, wiedząc, że zostało obdarzone tak dużym zaufaniem. Niemniej

jego silną pozycję może obniżać niepewność, czy uda mu się zapewnić kochankowi/kochance takie doznania, jakich oczekuje. Z kolei osoba poddana kontroli często czuje się bezbronna, ponieważ jest do pewnego stopnia zdana na łaskę kochanka/kochanki, a jednocześnie może czerpać siłę z tego, że miała odwagę całkowicie oddać się w ręce drugiej osoby. Te wszystkie zależności sprawiają, że osoby, które oddają się tego rodzaju zabawom, często mówią, że osiągnięte w ten sposób orgazmy mają wyjątkowo emocjonalny charakter.

### **Ważne**

Każdy ma w sobie zarówno cechy męskie, jak i kobiece, i choć na co dzień możemy się starać odpowiednio je w sobie wyważyć, to czasami, realizując swoją seksualność, możemy zapragnąć zbliżyć się do którejś z tych skrajności. Nie ma to żadnego wpływu na to, jacy jesteśmy w pozostałych aspektach swojego życia, i nie ma w tym niczego złego.

## **Subtelna sztuka kontrastów**

Złagodzoną formą zabaw w dominację i uległość jest przeciwstawianie sobie energii męskiej i kobiecej w seksie partnerskim. Jedna osoba może utożsamiać archetyp męski, a druga kobiecy. Chemia, jaka się wytwarza z tak skrajnych przeciwności, może podgrzać atmosferę do granic możliwości. Przeciwstawianie sobie płci i zabawa cechami z nimi utożsamianymi jest zjawiskiem powszechnym i często zupełnie naturalnym i nieuświadomionym. Można to jednak również robić z rozmysłem i pełną świadomością. Na początek należy sobie uzmysłowić swoją prawdziwą tożsamość — męską albo kobiecą. Następnie należy ją zgłębić i pozwolić jej się prowadzić w realizowaniu swojej seksualności i podczas aktów seksualnych.

Archetyp męski — górujący bierze na siebie kontrolę nad przebiegiem aktu seksualnego, nadaje mu kierunek i mu przewodzi, podczas gdy archetyp kobiecy — uległy poddaje mu się, podążając w kierunku, jaki wyznaczył archetyp męski. Naturalnie aby taki model zadziałał, archetyp kobiecy musi ufać, że archetyp męski zadba o jego spełnienie, podobnie jak archetyp męski musi ufać, że będzie miał pełną kontrolę nad

przebiegiem zbliżenia. Jeśli każde z kochanków potrafi wczuć się w swój archetyp podczas uprawiania seksu, oboje mogą doświadczyć czegoś naprawdę niezwykłego.

## **Zabawa w przejmowanie kontroli**

Zabawa w dominację i uległość może podniecać, ale i przerażać. Być może chcesz najpierw spróbować, czy w ogóle Ci się to spodoba. Na początek możecie zatem spróbować zabawić się z przepaską na oczy. Jedno z Was przejmie kontrolę jako osoba dokonująca stymulacji, a drugie się jej podda. Osoba odpowiedzialna za stymulację może zacząć od delikatnego dotyku i lekkich pieszczot. W tym czasie druga osoba z zasłoniętymi oczami będzie się koncentrować na całkowitym poddaniu się pieszczotom, odprężeniu i doznawaniu rozkoszy. Osoba, która jest w tej zabawie stroną aktywną, koncentruje się na obserwowaniu reakcji kochanka/kochanki, starając się zapamiętać, co mu/jej się podoba, a co nie.

Strona aktywna powinna co jakiś czas sprawdzać, jak na pieszczoty reaguje druga osoba. Ten natomiast, kto pieszczoty otrzymuje, powinien powstrzymać się przed opisywaniem swoich doznań, dopóki nie zostanie o to zapytany. Wyjątek można zrobić tylko wtedy, gdy jakaś część tego doświadczenia jest wyjątkowo nieprzyjemna i nie do zniesienia. Częścią poddawania się kontroli jest wyzbycie się wszelkich oczekiwań i rozkoszowanie się pieszczotami, które otrzymujesz w danej chwili. Jeśli masz ochotę na coś bardziej zwariowanego i chciałbyś/chciałabyś spróbować nieco bardziej różnorodnych doznań, możesz włączyć do gry także inne rodzaje dotyku erotycznego: szczypanie, dawanie lania albo poklepywanie. Poruszajcie się we własnym tempie i odkrywajcie nowe doznania tylko na tyle, na ile nie wyrządza to szkody Waszemu związkowi.

## **Orgazm totalny**

Jeśli kiedykolwiek zdarzyło Ci się pomyśleć, że w seksie można osiągnąć jeszcze więcej, to prawdopodobnie masz rację. To, co nazywamy tu orgazmem totalnym, jest doznaniem, podczas którego czujesz, że właśnie osiągasz pełnię swoich możliwości rozkoszy orgazmicznej. Takie orgazmy są w Twoim zasięgu, ale żeby je osiągnąć, trzeba wykonać pewną pracę u podstaw i utworzyć w sobie odpowiednie kanały.

Orgazm totalny wykracza poza to, co nazywamy zwyczajnym orgazmem genitalnym. Typowy orgazm genitalny trwa średnio 3 – 5 sekund u mężczyzn i 5 – 10 sekund u kobiet i jest serią silnych skurczy mięśni dna miednicy oraz towarzyszącym temu uczuciem wyzwiania się albo przekraczania krawędzi. Przyjemne doznania koncentrują się przede wszystkim w okolicach miednicy i genitaliów. Orgazm totalny trwa dłużej i może mu towarzyszyć ciąg doznań w najróżniejszych częściach ciała. Może, choć nie musi, przy tym dochodzić do podobnego poczucia wyzwiania się nagromadzonej energii. Ze względu na dłuższy czas trwania taki orgazm to bardziej stan niż wydarzenie. Istnieje wiele różnych rodzajów orgazmu totalnego. Inne określenia tego typu orgazmu to orgazm całego ciała, orgazm energetyczny, orgazm transcendentny albo tantryczny.

### **Ważne**

Orgazm totalny jest tak naprawdę oddzielnym rodzajem orgazmu. Różnice między tego rodzaju doznaniem a tym, co normalnie kojarzy nam się z orgazmem, są tak duże, że doświadczenie to powinno być wręcz opisywane w zupełnie innych kategoriach. Reakcje fizjologiczne podczas przeżywania orgazmu totalnego mogą się bardzo różnić u różnych osób i opisywać je można wyłącznie subiektywnie.

Podobnie jak wiele jest sposobów na osiągnięcie orgazmu genitalnego, także do orgazmu totalnego może prowadzić wiele dróg. Niektóre wydają się bardziej doświadczeniem energetycznym, z minimalnym udziałem genitaliów i doznań w ich okolicach. To doświadczenie to jak fale energii krążące po całym ciele, które powodują, że kręgosłup zaczyna falować. Te fale dają poczucie energetycznego wyzwolenia i swobody.

Inne rodzaje orgazmu totalnego mogą natomiast mieć w sobie ogromny ładunek erotyczny, rozprawdzając ciepło i energię płynącą z genitaliów we wszystkich kierunkach wewnątrz ciała i promieniując na zewnątrz. Dają poczucie, że cała istota człowieka naładowana jest ekstatyczną energią. Można to także rozumieć jako podwyższony stan pobudzenia, który może trwać przez dłuższy czas.

I wreszcie są orgazmy totalne, które łączą w sobie orgazm genitalny z energetycznym. Twoje całe ciało doświadcza intensywności orgazmicznego wyzwolenia, które przesuwają się w górę i w dół kręgosłupa, rozprzodkując ciepło i ekstatyczną wibrację po całym ciele.

Dla wielu osób orgazm totalny jest doświadczeniem bardziej emocjonalnym albo duchowym niż zwykły orgazm genitalny. Często towarzyszy mu poczucie zagubienia w czasie. Może się w nim także mieścić głębokie doznanie połączenia albo jedności z kochankiem/kochanką, Twoim otoczeniem i wszystkim, co żyje. Niektórym taki orgazm przytrafia się przypadkiem, podczas eksploracji własnego wnętrza i jego potencjału. Inni celowo do niego dążą, za pomocą odpowiednich ćwiczeń.

## **Przygotowania do orgazmu totalnego**

Istnieje kilka ćwiczeń, które możesz wykonać, aby odnaleźć własną drogę do orgazmu totalnego. Ich opanowanie może trochę potrwać. Chodzi w nich między innymi o otwarcie swojego ciała, które może się dla Ciebie okazać czymś zupełnie nowym. Ćwiczenia są jednak konieczne, abyś mógł/mogła rozwinąć swój potencjał niezbędny do przeżywania orgazmu totalnego.

### ***Otwórz umysł***

Pierwszym sposobem, aby przygotować się na przeżywanie orgazmu totalnego, jest otwarcie umysłu na możliwość doznania większej i silniejszej rozkoszy. Jeśli Twój umysł nie będzie otwarty, prawdopodobnie nadal będziesz powtarzać dotychczasowe wzorce, schematy i kolejność postępowania, tak jak dotąd, i w rezultacie Twoje doznania także będą wciąż takie same.

#### **Uwaga!**

Podczas pracy nad oddechem mogą się pojawić bardzo silne emocje. Przygotuj się zatem na każdą możliwą dawkę uczuć i doznań, które można wywołać przez zwykłe głębsze oddychanie. Twoje ciało może zacząć drżeć i trząść się, albo możesz zalać się łzami lub wybuchnąć śmiechem. To wszystko jest częścią doświadczenia i pomaga w wyzwolaniu zablokowanej energii.



## ***Świadome oddychanie a orgazm totalny***

Drugim elementem, na który musisz zwrócić uwagę, jest świadome oddychanie. Koncentrując się na oddechu i pozwalając, aby się pogłębiał, nawiązujesz bliższy kontakt ze swoim ciałem i doznaniem, jakie się w nim kryją. To pomoże Ci także osiągnąć stan jeszcze głębszej relaksacji. Staniesz się jednocześnie bardziej świadomy/świadoma energii, która przepływa przez Twoje ciało, co pozwoli Ci zacząć odblokowywać jej przepływ. Im bardziej będziesz świadom/świadoma swojego oddechu, tym skuteczniej możesz zacząć go wykorzystywać, aby pomóc sobie w budowaniu podniecenia i osiągnięciu totalnej energii orgazmicznej, kiedy przyjdzie odpowiedni moment.

## ***Wprowadzanie energii w ruch***

Trzecim elementem przygotowań jest zapanowanie nad przepływem i obiegiem energii wewnątrz ciała. Kiedy się otworzysz na energię, która w Tobie drzemie, i staniesz się jej bardziej świadom/świadoma, możesz zacząć celowo ją zwiększać. Wyznaczając energii odpowiednie kanały przepływu i odpowiednio ją nakierowując, możesz obserwować, jak narasta do momentu, kiedy poczujesz, że wypełnia całe Twoje ciało. Jej przepływ może się rozpoczynać u podstawy kręgosłupa i wędrować aż na samą jego górę — być może zatoczy ona pętlę wokół Twojej głowy. Energia może również powracać przodem ciała, tworząc w ten sposób pętlę, która nie będzie miała końca. Poczuj, jak energia ogarnia całe Twoje ja — cielesne i duchowe.

## ***Droga do orgazmu totalnego***

Kiedy już nieco się przygotowałeś/przygotowałaś i czujesz się otwarty/otwarta na nową energię, możesz zacząć z rozmysłem próbować doświadczać coraz bardziej totalnych orgazmów. Ćwiczenia opisane poniżej pomogą Ci otworzyć w sobie kanały, które umożliwią osiągnięcie takich stanów. Można je wykonywać samodzielnie albo z partnerem/partnerką i należy na nie przeznaczyć co najmniej dwie godziny, jeśli nie trzy lub cztery. Będziesz w tym czasie uprawiać miłość z sobą samym albo drugą osobą, a wszystkie zachowania seksualne, którym oddajecie się zazwyczaj, mogą się stać częścią tego ćwiczenia. Chodzi tu bowiem nie tyle

o wykonywanie określonych czynności seksualnych, ile o energię, która w Tobie lub w Was zacznie wówczas płynąć. Nie musisz przeprowadzać wszystkich tych ćwiczeń od razu. Na początek lepiej wybrać sobie jedno z nich i na nim się skoncentrować. Potem stopniowo można włączyć do zabawy wszystkie trzy.

### ***Jeszcze większe pobudzenie***

Orgazm totalny wymaga zwiększonego stanu pobudzenia. Umiejętność pogłębiania oddechu i kierowania przepływem energii może być przy tym bardzo pomocna, podobnie jak zwykle odprężenie się i otwarcie na przyjemne doznania. Chodzi o to, aby cały czas świadomie przeżywać każde doznanie i nieustannie zwiększać ich siłę. Jeśli w którymkolwiek momencie poczujesz, że doznania są zbyt silne, wycofaj się i na powrót zacznij się koncentrować na oddechu. Jeśli to porównać z orgazmem genitalnym, to tam chodzi przede wszystkim o to, żeby nagromadzić w sobie odpowiednio dużo energii, by następnie się jej pozbyć. W orgazmie totalnym chcemy natomiast utrzymać wysoki poziom energii i pobudzenia, bez szukania drogi, aby je z siebie wyzwolić.

### ***Poszerzanie sfery czułych miejsc***

Kiedy będziesz się koncentrować na przyjemnych doznaniach w okolicach swoich genitaliów, możesz zacząć rozszerzać tę rozkosz na tkanki znajdujące się w ich sąsiedztwie. Może w tym pomóc nieco szersza i lżejsza stymulacja. To pomaga także w rozluźnianiu tkanek w pozostałych częściach ciała i otwiera je wszystkie na przyjęcie rozkoszy. Zobacz, jak dalece możesz poszerzyć ekstatyczne doznania na pozostałe części swojego ja.

#### **Pytanie**

##### **Czy mogę przeżywać orgazm totalny w samotności?**

Owszem, możesz. Druga osoba nie jest Ci potrzebna do osiągnięcia totalnych stanów rozkoszy orgazmicznej. Musisz natomiast poświęcić odpowiednią ilość czasu na rozpyływanie się w przyjemności. Partner albo partnerka mogą pomóc w budowaniu pobudzenia, ale własny dotyk plus wyobraźnia mogą w zupełności wystarczyć.

### ***Wzmocnij swoje poczucie więzi i jedności***

Wzmacnianie poczucia więzi i jedności z drugą osobą, otoczeniem i wszystkim, co żyje, pomoże w doznaniu orgazmu totalnego. Jeśli masz przy sobie kochanka albo kochankę, możecie poćwiczyć świadome obcowanie ze sobą przez patrzenie sobie w oczy i wspólne oddychanie. Sprawdźcie, czy uda Wam się nawzajem poczuć energię, która kryje się w Waszych ciałach. Poczujcie wzajemne pożądanie i pozwólcie, aby Was wypełniło. Wdychajcie je. Czasem tylko tyle wystarczy, żeby dotrzeć do stanów totalnej ekstazy.