

TURINYS

Pratarmė	7
----------------	---

GUNDYMAS

Nuotaika	19
Kūnas	29
Juslės	43
KVĖPUOKITE KAIP VIENAS	53
Įžanga	55
Oralinis seksas	69

KAMA SUTRA

Dvyniai	80
Žiovulys	82
Bambuko skaldymas	84
GENITALIJŲ DYDIS	89
Spaudžianti aistra	90
Pakilimas	92
Vijoklė	94
Kablys	96
Lotosė	98
ČAKROS	101
Kojomis aukštyn	102
Pjūklas	104
Sukibimas	106
Lipikė	110
Kybanti sqjunga	112
Kybantis lankas	114
Pincetas	116
Jojimas asilu	118
Lankininkas	120
Katės	122
Kupranugario kupra	124



Šlaunų glėbys	126
Plaktukas	130
Sukutis	132
Moteris viršuje	134
Gulbė	136
TAŠKAS G	139
Žvilgsnis į sėdmenis	140
Pienas ir vanduo	142
Avinas	144
Už nugaros	146
Šoninė prieiga	148
Sezamo sėklos su ryžiais	150
Jojikė	152
Mazgas	154
Archimedo varžtas	156
Deivė	158
Kamanė	160
Dailioji paukštė	164
Ištiestos kojos	166
Krabas	168
Karvių bandos sqjunga	170

Pratarmė



Jeį vyras ir moteris elgiasi pagal vienas kito norus, jų meilė neišblės net ir praėjus šimtui metų.

Kama Sutra

Seksas – tai meilės chemija ir giliausiai glūdintis mūsų pirminis instinktas. Nuo seniausių laikų vyrai ir moterys malonina savo jusles kūniška sąjunga, ir vis dėlto įvairiais laikais skirtingose kultūrose požiūris į seksą buvo labai nevienodas.

Daugeliui atrodytų, kad Vakaruose požiūris į seksą yra laisvesnis, tačiau iš tiesų būtent senosios Rytų kultūros pasižymi ilgametėmis erotinių vadovėlių ir meilės vadovų tradicijomis. Tereikia panagrinėti nuo viduramžių išlikusius ornamentuotus skulptūrinius hinduistų šventyklų fasadus Kadžurahe ir Odišoje arba sudėtingus meno dirbinius, vaizduojančius romantišką Krišnos ir Rados meilę, kad pamatytume, kaip buvo mėgaujamosi sekso teikiamais malnumais. Visos šios skulptūros ir piešiniai kildinami iš žymiausio kada nors parašyto traktato apie seksą – *Kama Sutros*.

Nuo to laiko, kai prieš daugiau negu du tūkstantmečius senyvas indų išminčius vardu Malanaga Vatsjajana užrašė seriją sutrų, arba aforizmų, apie meilę, Kama Sutra tebebėra juslinio malonumo meno įkvėpimo šaltinis. Apie Vatsjajaną, jo kilmę, gyvenimą, net apie jo mylimąsias žinoma mažai, tik tai, kad jis parašė savo kūrinį mokydamasis šventyklos mokykloje šventajame Benareso mieste. Kai kurie istorikai tvirtina, kad Vatsjajana buvo priėjęs celibatą, nors jis pats pasakoja, kad perskaitęs senovės raštus praktikavo juose minėtus būdus patirti malonumą.

Nagrinėdamas savo pirmtakų šventųjų raštus Vatsjajana sužinojo apie Nandį, baltąjį jauną, kuris stovėjo sargyboje prie dievų Šivos ir Parvatės miegamojo jų rūmuose ant Kailašo kalno, kol jie mylėjosi dešimtį tūkstančių metų. Nandis buvo prisaikdintas niekada apie tai nekalbėti, bet sulaužė priesaiką, ir jo ištarti žodžiai iškrito gėlėmis, kurios buvo surinktos ir suvertos ant virvelių, arba sutrų. Tos virvelės buvo suaustos į tūkstančio skyrių knygą. Laikui bėgant knyga buvo sutrumpinta iki penkių šimtų puslapių, dar vėliau – iki šimto penkiasdešimties, ir pagaliau pats Vatsjajana ją sutraukė į septynias dalis.

Išsamiai ir tvarkingai kaip mokslininkas Vatsjajana aprašo visus meilės ir intymių santykių aspektus: nuo gundymo ir mylėjimosi iki auklė-

jimo, santuokos ir santuokinio gyvenimo, nuo jaunų miestiečių idealų ir laimėjimų iki kurtizanių ir karaliaus haremo moterų gyvenimo. Skiriama vietos net pagalbinėms mylėjimosi priemonėms, afrodiziakams ir meilės gėrimams.

Šis kūrinys buvo parašytas „pasaulio labui“, bet Vatsjajana numatė jam daugiau, nei būti tik vyro geismo tenkinimo priemone; jis tvirtino, kad žmogus, pasiekęs pusiausvyrą tarp pagrindinių, pasak hinduizmo raštų, gyvenimo gijų – dorybės, arba religinio nuopelno (*dharma*), pasaulietiško turto (*artha*) ir malonumo, arba juslinio pasitenkinimo (*kama*), bus lydimas sėkmės, kad ir ką bedarytų, ir galiausiai pasieks dvasinį išsilaisvinimą.

Nors kūrinys dažnai kreipiamasi į vyrus, *Kama Sutra* rūpi ne tik vyriškas požiūris. Vatsjajana pataria ir merginoms skaityti jo kūrinį prieš ištekančią, o jų vyrams sutikus ir po vestuvių toliau domėtis jame aptariamu menu, nes „bent truputį nutuokdama apie šį meną moteris tampa patrauklesnė“.

Dieviška meilė

Hinduizmo filosofijoje seksas laikomas ne tik natūraliu ir būtinu, bet ir beveik šventu, jis žmogiškąją formą imituoja pasaulio sukūrimą. Hinduistai tiki, kad *puruṣa* (medžiagos)

ir *praktiri* (energijos) sąjunga yra būtina gyvybei, ir šią sąjungą simbolizuoja didžiojo hinduizmo dievo Šivos susijungimas su Šaktės, motinos-deivės, dieviškąja jėga. Visoje Indijoje šventyklose Šivą reprezentuoja *lingam* (varpos) simbolis, o deivę Šaktę simbolizuoja *joni* (makštis).

Miestelėnai, karaliai ir kurtizanės

Manoma, kad *Kama Sutra* buvo parašyta maždaug ketvirtajame amžiuje prieš Kristų, ekonominės gerovės metu, kai klestėjo didieji Indijos miestai, o vidurinės ir aukštesnės klasės

vyrų bei moterų buvo raštingi ir labai išsilavinę. *Kama Sutra* iš tiesų piešia gyvą prabangaus gyvenimo paveikslą, kur *nagarika*, arba miesto gyventojas, turi pakankamai išteklių ir laisvo laiko, kad galėtų mėgautis tiems laikams būdinga veikla ir įpročiais: užkandžiavimu gamtoje, išvykomis į parką stebėti gaidžių peštynių arba maudytis, šventėmis, skirtomis dievų garbei, lėbavimu, lošimu, šokiais, dainavimu, poezijos deklamavimu ir pasivaikščiojimais mėnesienoje.

Karaliaus žmonos, uždarytos valdovo hareme, sugalvodavo išradingų būdų savo geiduliams tenkinti, jei jų vyras būdavo užsiėmęs kitais reikalais. Tai buvo laikai, kai kurtizanės buvo turtingos ir išsilavinusios ir turėjo daug galios visuomenėje, netgi sulaukdavo tam tikros pagarbos.

Senovės Indijos visuomenės nariai, visai nepasižymėję puritoniškumu, garbino savo dievus, pareigingai atlikdavo kasdienes užduotis ir saugojo namų šventumą, tačiau taip pat mėgavosi gyvenimu ir jo teikiamais malumais, tikėdami, kad jauslinis ir lytinis pasitenkinimas yra tokia pat būtina gyvenimo dalis kaip ir galiausiai jų laukiantis dvasinis išsilaisvinimas. *Kama Sutra* buvo plačiai skaitoma visoje Indijoje. Ji darė įtaką visuomenei, jos tekstais rėmėsi poetai, perkūrė juos į dainas ir eiles. Taip pat jos scenas ėmė vaizduoti dailininkai



ir pateikiamos santuokinio lytinio gyvenimo gairės, nes Kaljanamalla tikėjo, kad neištikimybės priežastis yra monotonijs ir įvairesnių malonumų troškimas. *Ananga Ranga* taip pat yra ir mistinis vadovas, jame aptariama astrologija, būrimas iš delno ir psichologija.

Kama Sutroje pateikiami pamokymai ir žinios pasklido už Indijos ribų, ir jų nuotrupas surinko Tuniso šeichas Nefzavis, kuris viską užrašė savo garsiajame kūrinys *Kvapnūs sodas*. Šio vadovėlio kalba yra atvira, puošni, erotiška ir pagardinta humoru. Pavyzdžiui, štai kaip aprašoma vulva:

Šis organas yra putlus, jo lūpos ilgos, įėjimas platus, kraštai praviri ir visiškai simetriški, o viduriukas iškylus; jis minkštas, gundantis ir visos jo dalelės tobulos. Jis yra, niekas nepaprieštaraus, maloniausias ir geriausias iš visų. Teleidžia mums Dievas naudotis tokia vulva! Amen! Ji šilta, siaura ir tokia sausa, kad galėtum pamanyti, jog iš jos tuoj plūstelės liepsna. Jos forma grakšti, jos kvapas švelnus, jos baltumas sušvelnina skaistų viduriuko raudonį. Vienu žodžiu – tobulybė.

Įdomu sužinoti, kaip šie senoviniai meilės vadovėliai patraukė Vakarų pasaulio dėmesį. Vatsjajanos *Kama Sutra* pirmiausia pasirodė anglų kalba 1883 metais, išleista paslaptingosios *Kama Shastra* draugijos, kurią iš tiesų

sudarė tik Viktorijos laikų tyrinėtojas bei nuotykių ieškotojas seras Richardas Burtonas ir jo draugas Forsteris Fitzgeraldas Arbuthnotas, į pensiją išėjęs Indijos valstybės tarnautojas. Juodu abu žavėjosi „hinduizmo erotika“.

Atspausdinta ant standaus popieriaus ir apvilktą paauksuotu veršiuko odos pergamentu, *Kama Sutra* buvo pažymėta užrašu „platinti tik privačiai“. „Britų publika išpūs akis“, – likus vakarui iki išleidimo sakė Burtonas savo draugui Johnui Paynui, didžiam arabistikos specialistui. Burtonas ir Arbuthnotas pristatė savo darbą mažam išrinktųjų ratui, besidominčiam „senovės Rytų elgesiu bei papročiais“, ir miglotai tepaaiškino, kaip šis senovinis tekstas





kaip svarbu neskubant vilioti mylimąjį, kaip į lytinį gyvenimą įnešti naujovių, bandant naujas pozas ir skirtingus būdus. Svarbiausia, ko moko *Kama Sutra*, – tai kaip sėkmingai daugelį metų puoselėti meilės kupinus santykius su tuo pačiu žmogumi.

Čia pateikiamos mylėjimosi pozos paimtos iš visų pagrindinių šaltinių ir tėra gairės. Pozos gali būti taikomos įvairia seka, bet nebūtina griežtai laikytis tam tikros tvarkos, gali būti, kad per vieną aktą norėsite išbandyti vieną pozą arba kelias. Apibrėžtų taisyklių nėra, tačiau kad jums būtų lengviau susigaudyti, pateikiamas sudėtingumo įvertinimas nuo 1 iki 4 (4 – lengviausia) ir būdo apibrėžimas:

švelnus, gilus, intensyvus, lėtas, greitas. Kad ir kam teiktumėte pirmenybę, tarp daugybės knygoje pavaizduotų pozų rasite sau labiausiai patinkančią. Kaip sakė pats Vatsjajana: „Ne kiekvienam atvejui ir ne kiekvienam žmogui tinka visi būdai“, svarbiausia – eksperimentuoti ir sukurti savo unikalią meilės kalbą. Visaverčiam, abu partnerius tenkinančiam intymiam gyvenimui reikia praktikos ir supratimo. Atsikratydami baimių ir atverdami protą naujoms patirtims, kreipdami dėmesį į mylimojo poreikius bei troškimus ir tuo pat metu reikšdami savuosius, neabejotinai pasieksite naują intymiojo gyvenimo ekstazės aukštumas.





GUNDYMAS

Nuotaika

Kūnas

Joslės

Ļžanga

Oralinis sekssas

Nuotaika



Malonumų kambaryje, išpuoštame gėlėmis ir iškvėpintame kvėpalais... miestelėnas priims moterį, kuri ateis išsimaudžiusi ir pasipuošusi, ir pakvies ją atsigaiivinti ir gerti, kiek ji panorės. Tada jis pasisodins ją sau iš kairės, ir, liesdamas jos plaukus ir apdaro kraštelį ir mazgą, švelniai ją apkabins dešine ranka. Jie toliau linksmai šnekučiuosis įvairiomis temomis, be to, gali užsiminti apie dalykus, kurie gali būti palaikyti vulgariais ir neminimi viešumoje. Tada jie gali dainuoti, gestikuodami arba ne, ir groti, aptarti menus ir pasiūlyti vienas kitam išgerti... Taip pradedama lytinė sąjunga.

Kāma Sutra

Nuotaikos kūrimas

Įsimylėjęliai taip pat gali sėdėti rūmų ar namo terasoje, gėrėtis mėnesiena ir maloniai šnekučiuotis. Tuomet, kai moteris gulės jam ant kelių, savo veidą atsukusi į mėnesieną, miestietis jai parodys įvairias planetas, Aušrinę ir Šiaurinę žvaigždes ir Septynis Šienpjovius arba Didžiuosius Grįžulo Ratus.

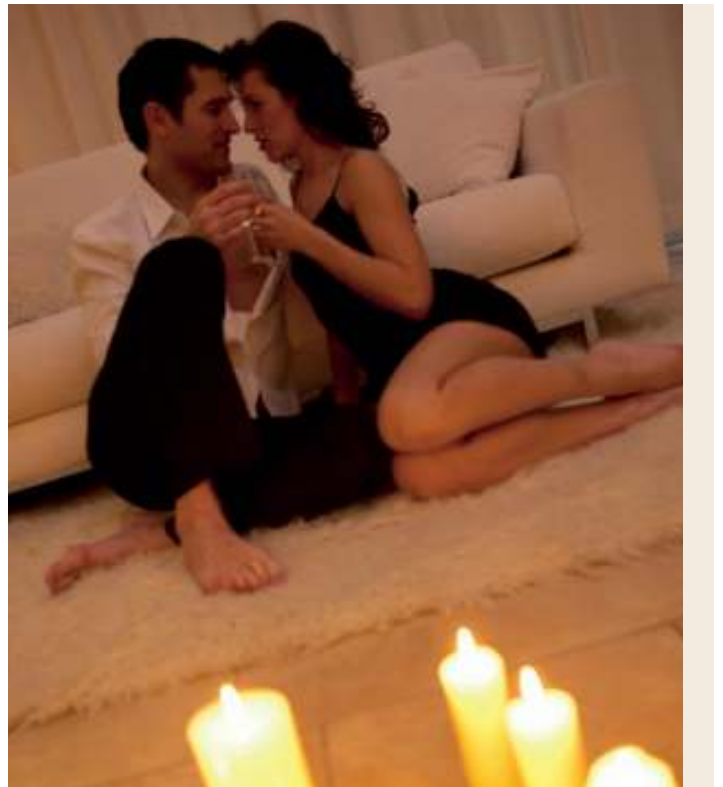
Kama Sutra

Gundymas yra mūsų jausminių troškimų vilionė ir neatsiejama meilės meno dalis. Nukreipdami mylimojo dėmesį nuo kasdinių rūpesčių į erotikos ir jauslingumo pasaulį, sustiprinsite jo geismą ir susijaudinimą, ir jo lytinė patirtis bus dar stipresnė ir malonesnė.

Po darbų pilnos dienos svarbu iš pradžių sutelkti dėmesį į partnerį ir pasidalyti mintimis. Tai padės jums atsipalaiduoti ir pajusti vienas kitą, nesvarbu, ar jūsų gundymo tikslas – greitas aistringas seksas ar lėtai rusenantis, intensyvus, neskubus mylėjimasis.

Paleiskite ramią muziką ir prislopinkite šviesą. Papasakokite vienas kitam, kaip jaučiatės ir ką norėtumėte daryti. Kalbėkite atvirai arba užuominomis, kaip panorėsite.

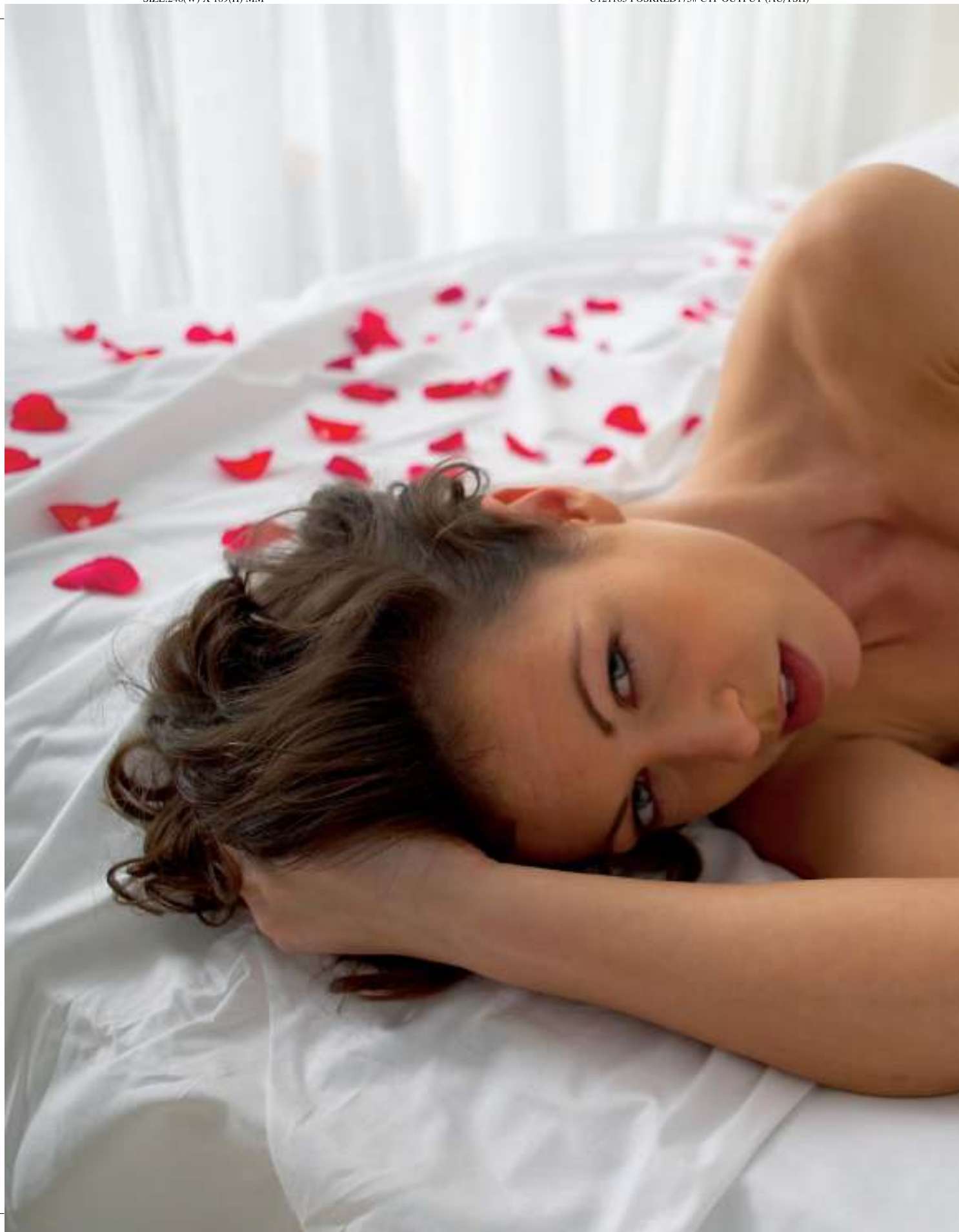
Netikėtos dovanos gali pasitarnauti jūsų vilionėms. Galite pasitikti vienas kitą su gėlėmis, kvėpalais, šokoladu ar vynu arba atviriau parodyti savo ketinimus, įteikdami apatinių drabužių ar intymių žaisliukų arba net pasitikdami partnerį prie durų nuogi.



Degančios žvakės arba židiny, jei jį turite, visuomet sukuria tinkamą atmosferą, o eterinių aliejų ar smilkalų kvapas irgi padeda pažadinti jausmus. Kodėl gi aplink miegamąjį nepabarsčius rožių žiedlapių arba jame nepastačius vazų su gėlėmis ir taip nesukūrus erotiškų meilės rūmų? *Kama Sutra* sako, kad „kambaryje, iškvėpintame sodriais kvėpalais, turėtų stovėti minkšta, maloni pažiūrėti lova, užklota baltu apklotu, papuošta gėlių girliandomis“. Svarbu nusiteikti meilei, o tinkamai paruošta aplinka padės jums pajusti harmoniją su jus supančia erdve ir vienas kitu.

Lėtai vienas kitą nurenkite arba apsivilkite laisvu chalatu ir seksualiais apatiniais, galite net pasipuošti specialiu kostiumu. Kaitinkite vienas kito geismą nešvankiais šnabždesiais arba tyčia neleidami partneriui jūsų bučiuoti. Tokie įžanginiai žaidimai ir laipsniškas jaudinimas leis jūsų kūnui ir protui prisiderinti prie partnerio ir pasimėgauti artumo pojūčiu bei laukimo teikiamu susijaudinimu. Gali būti, kad panorėsite pakeisti ritmą, nusimesdami drabužius ir vietoje švelnių prisilietimų imdamiesi aistringųjų glamonių. Kai būsite nuogi, gali pasidaryti sunku atsispirti norui imtis ryžtingesnių veiksmų, bet pamėginkite neskubėdami gėrėtis vienas kito kūnu, skirkite laiko kiekvienam lopinėliui.





Maudymasis

Jis maudysis kasdien, teps kūną aliejumi kiekvieną dieną, teps kūną tepalu kas tris dienas, skus galvą kas keturias dienas, o kitas kūno dalis – kas penkias ar kas dešimt dienų. Šiuos dalykus daryti privalu.

Kama Sutra



Maudymasis kartu – nuostabi jauslinga mylėjimosi įžanga. Maudynės kartu leidžia neskubant atsipalaiduoti po dienos darbų, lėtai ir meiliai tyrinėti vienas kito nuogą kūną.

Vonios kambarį galima paversti juslių šventove, kur nuplaunami kasdieniai rūpesčiai. Apšvieskite vonios kambarį švelnia žvakių šviesa, pakvėpinkite vandenį aromatiniais aliejais arba kvapniomis vonios druskomis ir pasirūpinkite, kad kambaryje būtų šilta. Įsipilkite po taurę vyno ir drauge mėgaukitės karšta, garuojančia vonia.

Pasidžiaukite, lepindami mylimąjį, – apliekite jo kūną šiltu vandeniu arba įkaitusią odą atvėsinkite šalto vandens lašais. Susitelkite į akimirką ir pajuskite augantį tarpusavio artumą. Kalbėkitės apie tai, kaip jaučiatės arba ką norėtumėte vienas kitam daryti.

Meilės meno paslaptis – neskubėti. Vonioje erzinkite ir jaudinkite vienas kitą, taip stiprindami lytinį susijaudinimą. Prausdami vienas