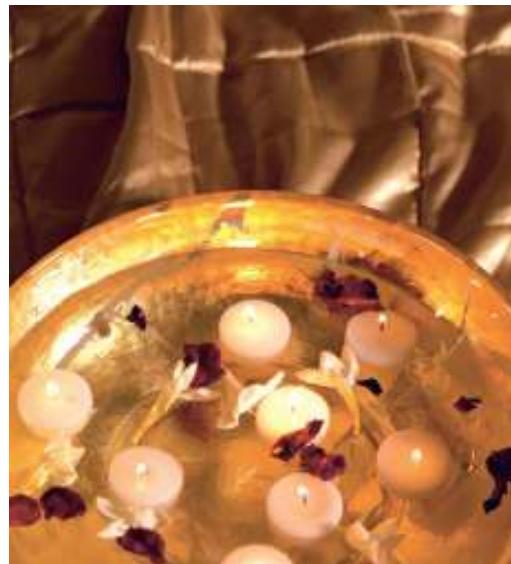


TURINYS

Pratarmė 7

GUNDYMAS 17

Nuotaika	19
Kūnas.....	29
Juslės.....	43
KVÉPUOKITE 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 sąjunga	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 séklos su ryžiais.....	150
Jojikė.....	152
Mazgas	154
Archimedo varžtas.....	156
Deivė	158
Kamanė.....	160
Dailioji paukštė	164
Išliestos kojos	166
Krabas	168
Karvių bandos sąjunga	170

Pratarmė



*Jei vyras ir moteris elgiasi pagal vienas kito norus, jų
meilė neįšblės net ir praėjus šimtui metų.*

Kama Sutra

Sekas – tai meilės chemija ir giliausiai glūdintis mūsų pirminis instinktas. Nuo seniausių laikų vyrai ir moterys malonina savo jusles kūniška sąjunga, ir vis dėlto jvairiaisiai 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 šventyklių fasadus Kadžurahe ir Odišoje arba sudėtingus meno dirbinius, vaizduojančius romantiškų Krišnos ir Rados meilę, kad pamatyume, kaip buvo mégaujamasi sekso teikiamais malonumais. Visos šios skulptūros ir piešiniai kildinami iš žymiausio kada nors parašyto traktato apie seksą – *Kama Sutros*.

Nuo to laiko, kai prieš daugiau negu du tūks-tantmečius senyvas indų išminčius vardu Ma-lanaga Vatsjajana užrašė seriją sutrų, arba aforizmų, apie meilę, Kama Sutra tebebéra juslinio malonumo meno įkvėpimo šaltinis.

Apie Vatsjajaną, jo kilmę, gyvenimą, net apie jo mylimasias žinoma mažai, tik tai, kad jis parašė savo kūrinį mokydamasis šventyklos mokykloje šventajame Benareso mieste. Kai kurie istorikai tvirtina, kad Vatsjajana buvo pri-siekės celibatą, nors jis pats pasakoja, kad perskaitęs senovės raštus praktikavo juose minėtus būdus patirti malonumą.

Nagrinėdamas savo pirmakų šventųjų raštus Vatsjajana sužinojo apie Nandį, baltąjį jaunuį, kuris stovėjo sargyboje prie dievų Šivos ir Parvatės miegamojo jų rūmuose ant Kailašo kalno, kol jie mylėjos dešimtį tūkstančių metų. Nandis buvo prisaikdintas niekada apie tai nekalbėti, bet sulaužė priesaiką, ir jo ištarti žodžiai iškrito gélémis, kurios buvo surinktos ir suvertos ant virvelių, arba sutrų. Tos virvelės buvo suaustos į tūkstančio skyrių knygą. Laikui bégant 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 intymų santyklių aspektus: nuo gundymo ir mylėjimosi iki auklė-

jimo, santuokos ir santuokino gyvenimo, nuo jaunų miestiečių idealų ir laimėjimų iki kurtizanių ir karaliaus haremo moterų gyvenimo. Skiriama vietas net pagalbinėms mylėjimosi prie-monėms, afrodisiakams ir meilės gérimams.

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 gių – dorybės, arba religinio nuopelno (*dharma*), pasaulietiškų turų (*artha*) ir malonumo, arba juslinio pasitenkinimo (*kama*), bus lydi-mas sékmės, kad ir ką bedarytų, ir galiausiai pasieks dvaisinį išsilaisvinimą.

Nors kūrinyje dažnai kreipiamasi į vyrus, *Kama Sutrai* rūpi ne tik vyriškas požiūris. Vatsjajana pataria ir merginoms skaityti jo kūrinį prieš ištekant, 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 žmogiškaja forma imituoją pasaulio sukūrimą. Hinduistai tiki, kad *purušta* (medžiagos)

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

Miestelēngi, karalīgi ir kurtiznēs

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



vyrai bei moterys 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 peštinių arba maudytis, šventėmis, skirtomis dievų garbei, lėlavimui, lošimui, šokiais, dainavimui, poezijos deklamavimui ir pasivaikščiojimais ménnesienoje.

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

Senovės Indijos visuomenės nariai, visai nepasižymėjė puritoniškumu, garbino savo dievus, pareigingai atlikdavo kasdienes užduotis ir saugojo namų šventumą, tačiau taip pat mėgavosi gyvenimu ir jo teikiamais malonumais, tikėdami, kad juslinis ir lytinis pasitenkinimas yra tokia pat būtina gyvenimo dalis kaip ir galiusiai 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 lītinio gyvenimo gairēs, nes Kaljanamalla tikējo, kad neištikimybēs priežastis yra monotonija ir īvairesnių malonumų troškimas. *Ananga Ranga* taip pat yra ir mistinis vadovas, jame aptariama astrologija, būrimas iš delno ir psichologija.

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

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

Įdomu sužinoti, kaip šie senoviniai meilės vadoveliai patraukė Vakarų pasaulio dėmesį. Vatsajano *Kama Sutra* pirmiausia pasirodė anglų kalba 1883 metais, išleista paslaptinėsios *Kama Shastrā* draugijos, kurią iš tiesų

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

Atspausdinta ant standaus popieriaus ir apvilkta paauguotu 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

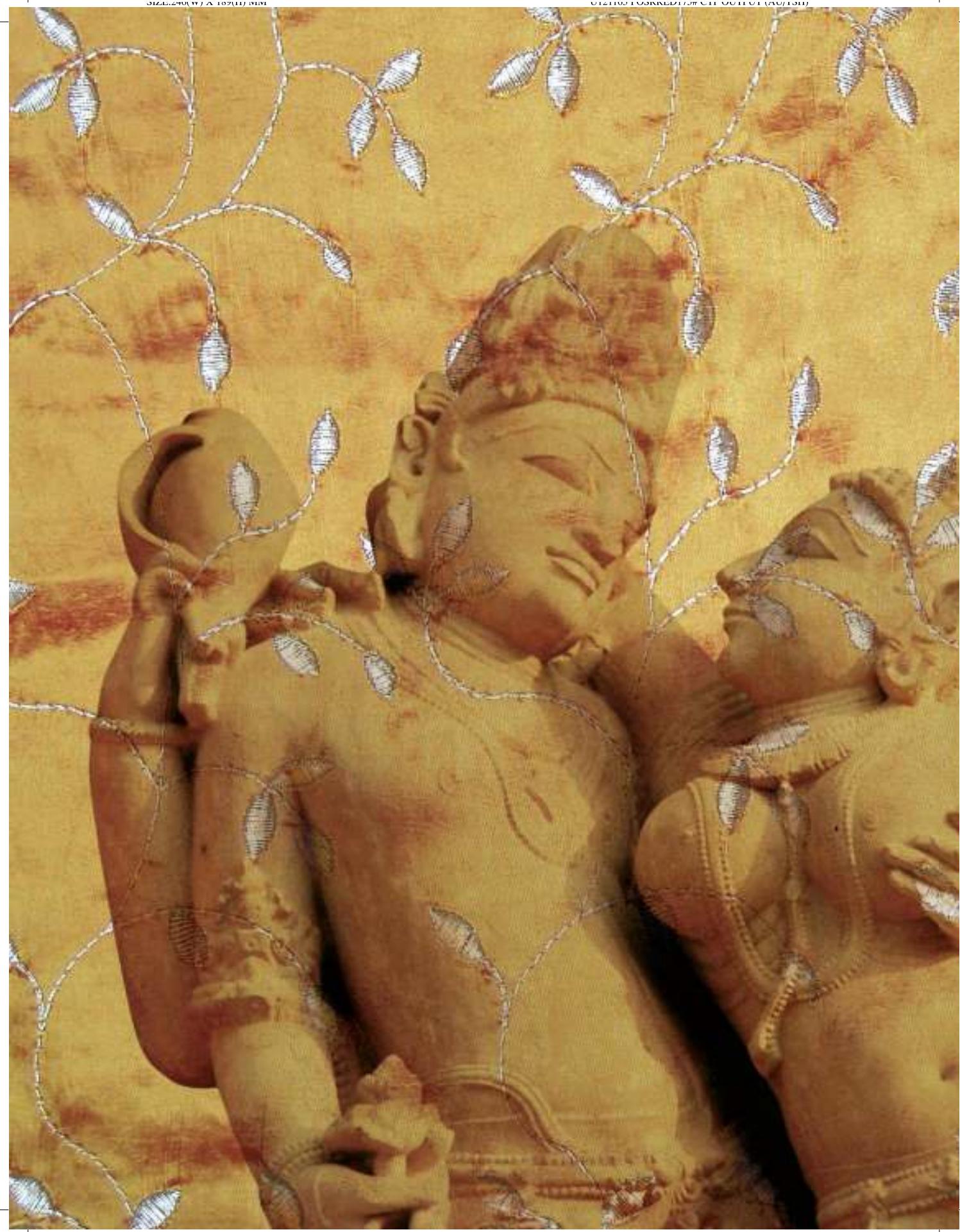


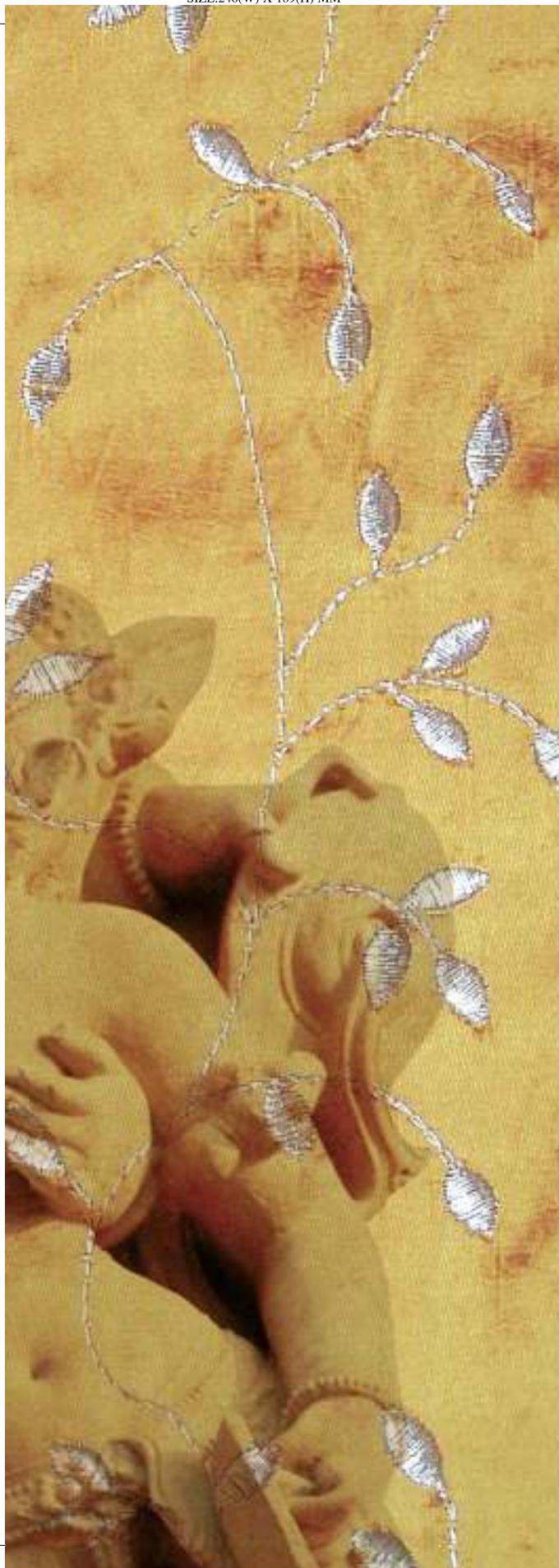


kaip svarbu neskubant vilioti mylimąjį, kaip į lytinį gyvenimą įnešti naujovių, bandant naujas pozas ir skirtingus būdus. Svarbiausia, ko moko *Kama Sutra*, – tai kaip sėkmingai danguj metę puoselėti meilės kupinus santykius su tuo pačiu žmogumi.

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

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





GUNDYMAS

Nuotaika

Kūnas

Juslės

Įžanga

Oralinis seksas

Nuotaika



Malonumų kambaryje, išpuoštame gėlėmis ir iškvėpin-tame kvėpalais... miestelėnas priims moterį, kuri ateis išsimaudžiusi ir pasipuošusi, ir pakvies ją atsigaiinti ir gerti, kiek ji panorės. Tada jis pasisodins ją sau iš kai-rės, ir, liesdamas jos plaukus ir apdaro krašteli ir mazgą, švelniai ją apkabins dešine ranką. Jie toliau linksmai šnekučiuosis įvairiomis temomis, be to, gali užsiminti apie dalykus, kurie gali būti palaikyti vulgariais ir nemini viešumoje. Tada jie gali dainuoti, gestikuliuodami arba ne, ir groti, aptarti menus ir pasiūlyti vienas kitam išgerti... Taip pradedama lytinė sajunga.

Kama Sutra

Nuotaikos kūrimas

Įsimylėjeliai taip pat gali sėdėti rūmų ar namo terasoje, gerėtis mėnesienai ir maloniai šnekuciutis. 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.

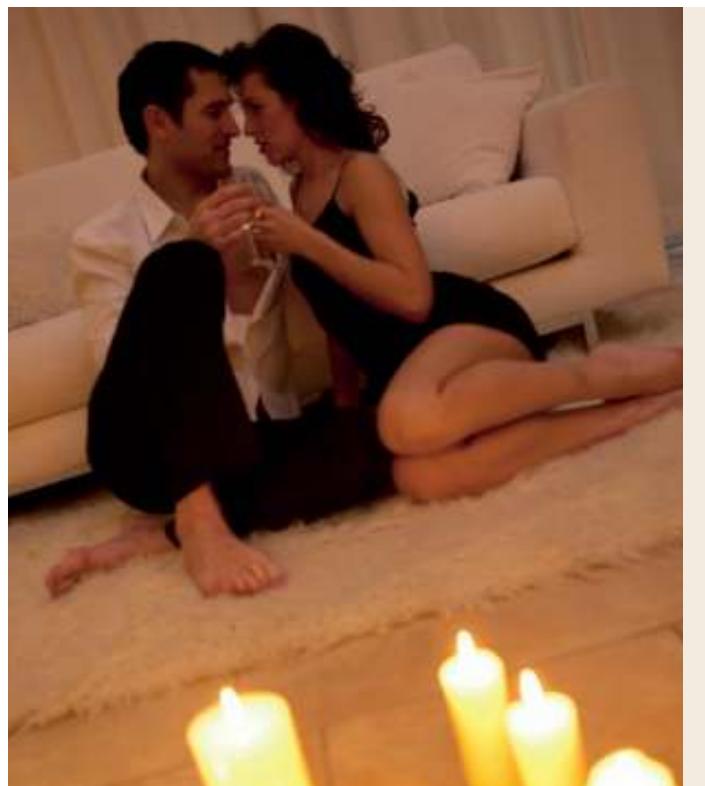
Kama Sutra

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

Po darbų pilnos dienos svarbu iš pradžių susitelkti dėmesį į partnerį ir pasidalyti mintimis. Tai padės jums atsipalauidoti ir pajusti vienąs kitą, nesvarbu, ar jūsų gundymo tikslas – greitas aistringas seksas ar létai rusenantis, intensyvus, neskubus myléjimasis.

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

Netikėtos dovanos gali pasitarnauti jūsų vilio-nėms. Galite pasitiki vienas kitą su gėlėmis, kvepalais, šokoladu ar vynu arba atviriau parodyti savo ketinimus, įteikdami apatinių drabužių ar intymių žaisliukų arba net pasitik-dami partnerj prie dury nuogi.



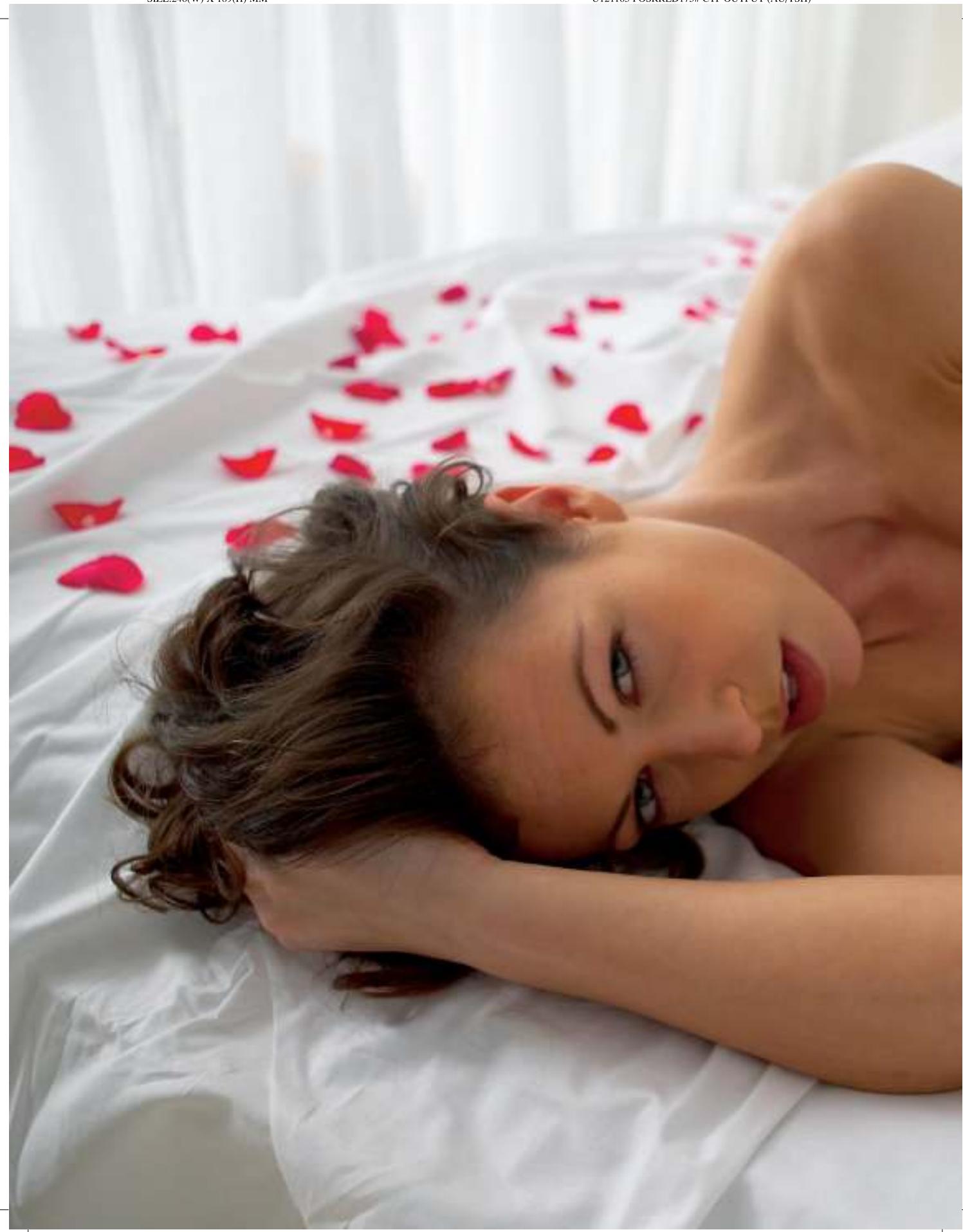
Degančios žvakės arba židinys, jei jų turite, visuomet sukuria tinkamą atmosferą, o eterinių aliejų ar smilkalų kvapas irgi padeda pažadinti jusles. Kodėl gi aplink miegamajį nepabarsčius rožių žiedlapiai arba jame nepastačius vazą su gėlėmis ir taip nesukūrus erotiškų meilės rūmų? *Kama Sutra* sako, kad „kambaryje, iškvépintame sodriais kvepalais, turėtų stovėti minkštai, 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 seksualiaisiais apatiniais, galite net pasipuošti specialiu kostiumu. Kaitinkite vienas kito geismą nešvankiais šnabždesiais arba tyčia neleisdami 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 aistringesnių glamonių. Kai būsite nuogi, gali pasidaryti sunku atsispirti norui imtis ryžtingesnių veiksmų, bet pamėginkite neskubėdami gérėtis vienas kito kūnu, skirkite laiko kiekvienam lopinėliui.



SIZE: 240(W) X 182(H) MM

012160103KRED175F C11 001101 (AU/13M)



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 privału.

Kama Sutra



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

Vonios kambarį galima paversti juslių šventovę, kur nuplaunami kasdieniai rūpesčiai. Apšieskite vonios kambarį švelnia žvakiu švieša, 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, – aplieki te jo kūną šiltu vandeniu arba įkaitusių odą atvésinkite 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 stiprinami lytinj susijaudinimą. Prausdami vienas