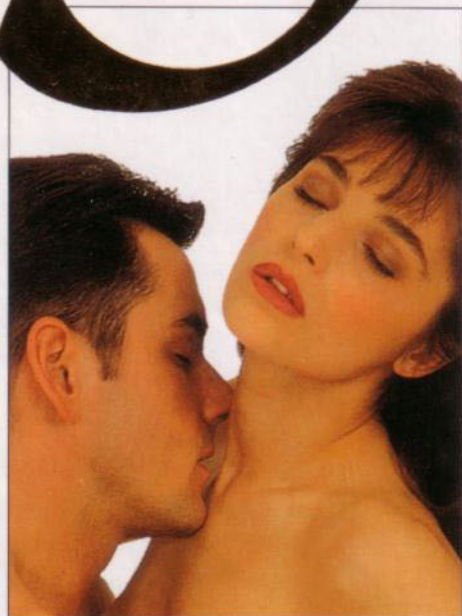




ANNE  
HOOPER

# KÁMA SZÚTRA



---

KLASSZIKUS

---

SZERELMI

---

TECHNIKÁK

---

MAI

---

SZERETŐKNEK

---

magyar könyvklub

ANNE HOOPER

# KÁMA SZÚTRA







ANNE HOOPER

# KÁMA SZÚTRA

*Klasszikus szerelmi technikák mai szeretőknek*



magyar könyvklub®

# TARTALOM

BEVEZETÉS 6

SZERELMI ELŐKÉSZÜLETEK 15

ÉRINTÉS ÉS SIMOGATÁS 25

CSÓK ÉS A SZÁJ ÉLVEZETE 45

SZERELMI POZÍCIÓK 65



A KÁMA SZÚTRA POZÍCIÓI 66



AZ ANANGA RANGA POZÍCIÓI 90



AZ ILLATOS KERT POZÍCIÓI 108



A TAO POZÍCIÓI 136

SZERELEM ELŐTT ÉS UTÁN 151

INDEX 158

# BEVEZETÉS

Egyszer felkértek, hogy írjak előszót a Káma Szútra egy új kiadásához. Nem lelkesedtem túlzottan. A 60-as, 70-es években a Káma Szútra tucatnyi kiadása



volt forgalomban, de mind távol állt tőlem, és nem éreztem, hogy bármiben is azonosulni tudnék a szöveggel. Bár nagyon is izgat az emberi természet szexuális oldala, az már nem, ha a szexet afféle tornagyakorlatokként művelik. Mindenkinek jogában áll a legbonyolultabb szexuális pozíciókat élvezni, de mi köze ezeknek a tornagyakorlatoknak a saját szexuális életemhez? Így aztán meglehetősen vonakodva ültem neki a Burton és Arbuthnot-féle fordításnak is. Ez a fordítás 1883-ban jelent meg először, és könyvemben bőven idézek belőle. (A magyar

szövegben ilyenkor Baktay Ervin fordítására támaszkodunk.) Nem hittem volna, hogy ilyen sokat tanulok belőle. Kezdtém megérteni az egzotikusabb helyzetek mögött rejlő humort, és felfogtam, hogy ezeknek a pózoknak egy jó része nemcsak a két fél, hanem a test és lélek egyesülését is szolgálja. A Káma Szútra egyes helyzetei jóga-pozíciók, és a jóga célja a testi és lelki harmónia megvalósítása. A Káma Szútra értelmet visz túlbonyolított, eksztázist hajszóoló világunkba.

A Káma Szútra és a hozzá kapcsolódó Ananga Ranga, az Illatos kert és a Tao nem is olyan nyíltan szexuális művek, mint hinnénk. Van kapcsolat az ősi írások és a huszadik századi élet között, és ez a kapocs az érzélem. Bármilyen sok emberrel háljunk is együtt, ha nem érzünk szeretetet, melegséget vágyaink tárgya iránt, soha nem

érhetjük el a káma igazi célját. A káma elve, hogy öt érzékszervünk: a hallás, érzékelés, látás, ízlelés és szaglás az agy és a lélek segítségével nyújtson élvezetet. És ez az elv ugyanolyan helyénvaló ma is, mint 400 táján, Indiában volt.

A Káma Szútra valamikor az időszámításunk szerint 100 és 400 között keletkezett, egy olyan

Indiában, amely már rég nem létezik. Akkoriban az ideális polgár ideális életet próbált élni. Barátokkal vette körül magát, a szerelmet a művészet egyik ágaként művelte, jókat evett-ivott, szerette a festészetet és a zenét, s olyan úrnak látta magát, aki jól bánik alattvalóival.

A Káma Szútrát ennek az ősi, indiai nemességnek írta egy nemes. Vátszjájana úgy vélte, hogy az élet dharmából, arthából és kámából áll. A dharma az erény gyűjtése, az artha a vagyoné, míg a káma a szerelemé és szexuális gyönyöré. Ezek az eszmék nem is állnak olyan távol mai elveinktől. Bár a hitbéli érdemeknek már nem tulajdonítunk olyan jelentőséget, fontosnak tartjuk az önismeretet és személyes fejlődésünket; szeretnénk, ha elég gazdagok volnánk ahhoz, hogy kényelemben élhessünk, és majd

mindenki szeretne egy igazi, szerető kapcsolatot. A fő különbség az, hogy ma sokkal demokratikusabb a világ, mint Vátszjájana idejében volt. A Káma Szútra olyan, mint egy üzletembereknek szóló kézikönyv, csak épp nem pénzről, hanem szexről szól.



Indiai festmény  
a 15. század végéről

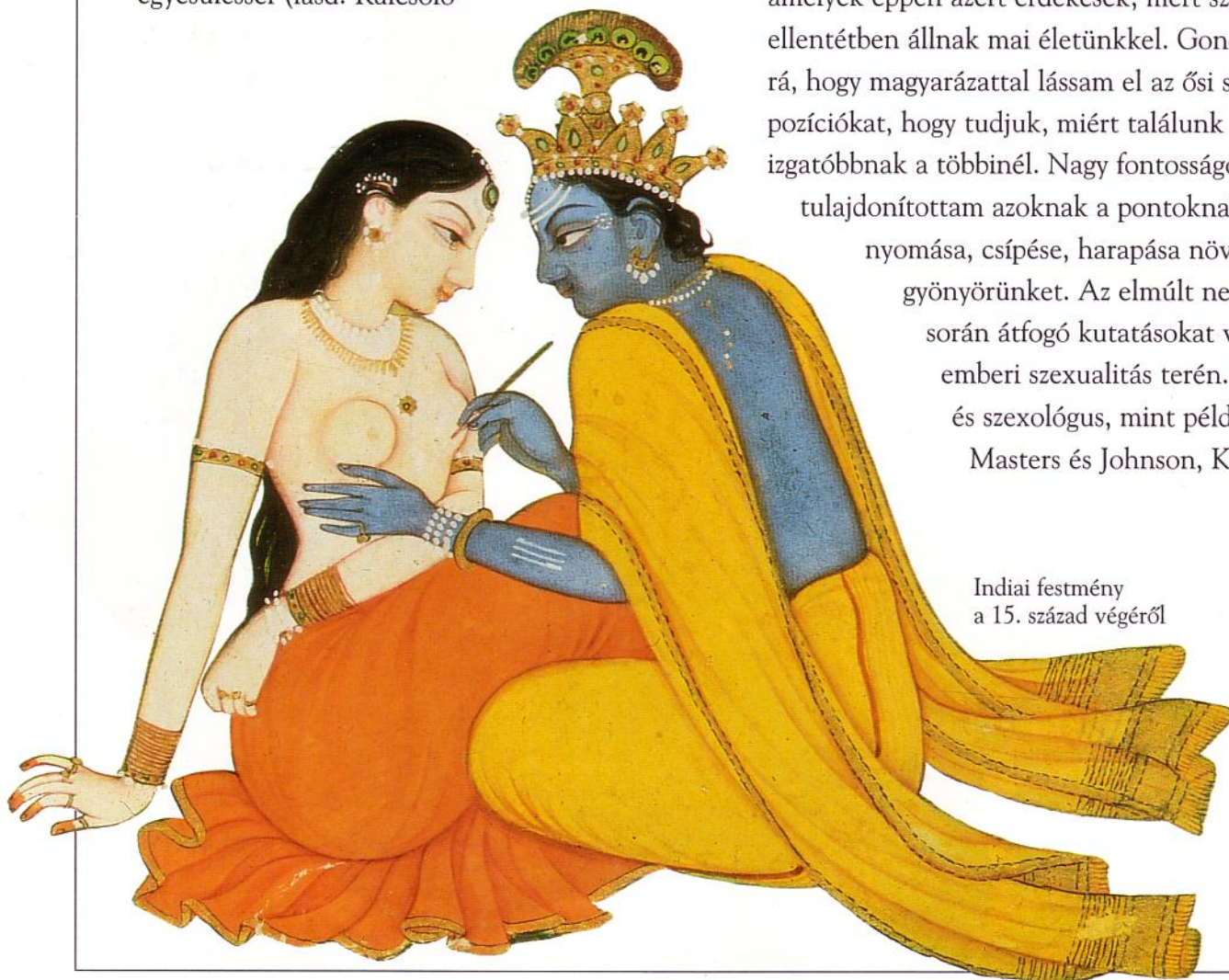
Férfiaknak készült, mert a nők társadalmi helyzete még alacsony volt. Ne úgy értsék, hogy a szöveg közönyös a nők vágyai iránt, mert több oldalon is taglalja, miként izgassák föl partnernőjüket. Részletesen foglalkozik a témával, leírja a csókot, a különféle simogatásokat, és ha a nő végül kielégítetlen maradna, Vátszjájana azt tanácsolja, a férfi kezével dörzsölje az asszony jóniját (vulváját). Olyan különleges pozíciókat is javasol, amelyek a társak közti méretkülönbségeket kompenzálják. A „magas” egyesülés (lásd az Indra felesége pozíciót, 71. oldal) lehetővé teszi, hogy egy kis lingammal vagy lingával (pénisz) rendelkező férfi mélyen behatoljon egy mély hüvellyel rendelkező asszonyba. Az „alacsony” egyesüléssel (lásd: Kulcsoló

helyzet, 75. oldal) a vastag péniszű férfi könnyen behatolhat kis vaginájú társába.

Bár a Káma Szútrát egyszerű szexuális tankönyvnek tartják, modort, viselkedést és a művelt ember számára fontos művészeteket is tanítja. Bár az eredeti kézirat egyes részei ma már különösnek hatnak (például hogy miként tanítsuk papagájunk és szajkónk beszélni), jó néhány érzéki művészet, mint az illatszerek, zene, ételek felhasználása mai szerelmi életünkben is hasznos lehet.

A Káma Szútrának ebbe a mostani változatába nemcsak olyan részeket válogattam az eredeti szövegből, amelyek ma is élők. Benne hagytam olyan részeit is a majd kétezer éves tanításnak, amelyek éppen azért érdekesekek, mert szöges ellentétben állnak mai életünkkel. Gondom volt rá, hogy magyarázattal lássam el az ősi szexuális pozíciókat, hogy tudjuk, miért találunk egyeseket izgatóbbnak a többinél. Nagy fontosságot tulajdonítottam azoknak a pontoknak, melyek nyomása, csípése, harapása növelheti gyönyörünket. Az elmúlt negyven év során átfogó kutatásokat végeztem az emberi szexualitás terén. Sok kutató és szexológus, mint például Masters és Johnson, Kinsey és

Indiai festmény  
a 15. század végéről





Shere Hite vizsgálta a szexuális tevékenység széles körét a maszturbációtól az előjátékig és magáig a szeretkezésig. Hitler Harmadik Birodalmának sok tragédiája között szinte elenyésző, hogy több évtizednyi ilyen kutatómunkát tettek tönkre, és az amerikai tudósok csak a hetvenes évek közepén kezdték behozni a lemaradást. Személyesebb szinten: képesek elképzelni, hogy családjukban egyik generációról a másikra szállna tovább a szexuális tapasztalat? Igen csodálkoznék, ha szüleik elmondták volna önöknek saját szexuális életük intim részleteit. Nyugaton nem beszélünk nyíltan ilyesmiről. Ritkák az ilyen, szerelemmel és szexualitással foglalkozó munkák, mint a Káma Szútra is, és felbecsülhetetlen



történelmi és kulturális perspektívát nyújtanak.

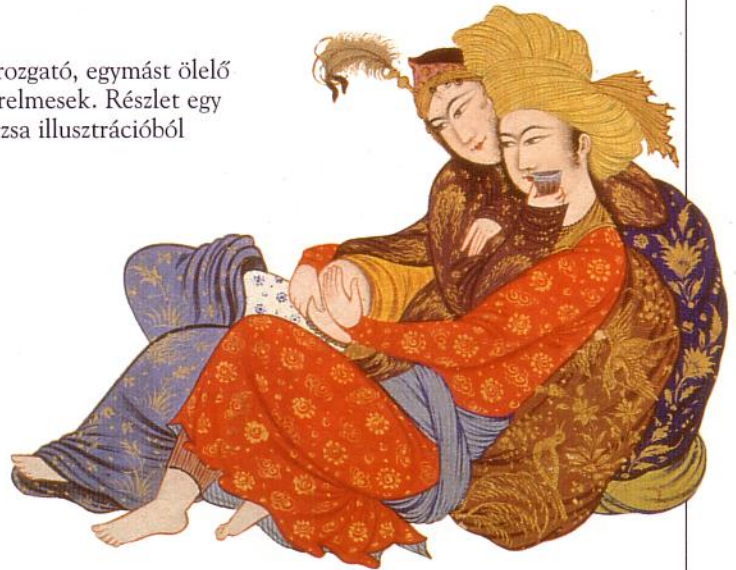
#### MÁS SZERELMI TANKÖNYVEK

Olyan örömteli meglepetés volt számomra új szexuális információkat találni az ősi szövegben,

hogy úgy döntöttem, belepillantok más régi szerelmi kézikönyvekbe is.

A Káma Szútra csak egy a sok lefordított és nyomtatásban Nyugaton megjelent régi keleti kézikönyv közül, hála a híres Viktória kori utazónak, Sir Richard Burtonnak és kollégájának, Forster Fitzgerald Arbuthnotnak. Igen tanulságos az Ananga Ranga, az Illatos kert és a Tao is, melyekből szintén idézek ebben a könyvben.

Borozgató, egymást ölelő szerelmesek. Részlet egy perzsa illusztrációból

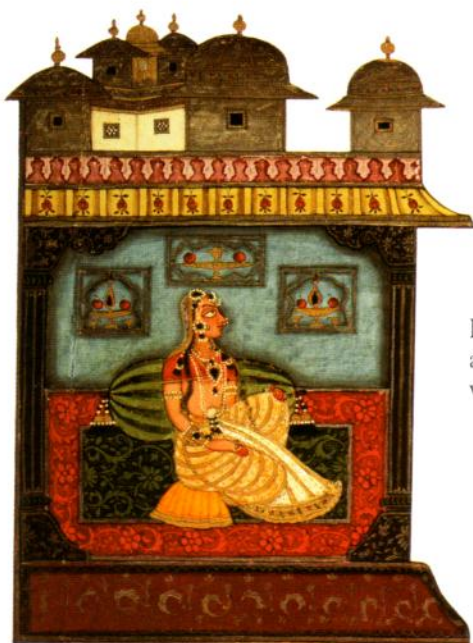


#### AZ ANANGA RANGA

Két évvel azután, hogy a Káma Szútra megjelent Nyugaton, Burton és Arbuthnot kihozták az Ananga Rangát is. Ezt a művet kifejezetten házaspárok számára írták, szerzője, Kaljana Malla így fogalmaz: „A fő oka, hogy a házaspárok elhidegülnek egymástól, hogy a férj idegen nő ölelését keresi, a feleség idegen férfiak karjába bújik, a változatosság iránti vágy és a birtoklással járó egyhangúság.” Az Ananga Ranga 1172 táján keletkezett, erotikus művek gyűjteménye, és bőven idéz a Káma Szútrából is. Címe, a „Testetlen állapota” arra a legendára utal, mely szerint Káma, a szerelem istene test nélküli szellemmé vált, mikor fizikai testét Síva isten harmadik szemének egyetlen pillantásával hamuvá égette.

A könyv nem sokkal a keresztes hadjáratok megindulása előtt jelent meg. A Nyugat és Kelet közti hatalmas kulturális csere időszaka volt ez. A hazatérő keresztesek jó néhány új szokással ismertették meg Európát, köztük szexuális szokásokkal is. Az évekig tartó háborúkat túlélő kemény lovagok igencsak élvezhették az arab, észak-afrikai és szír háremeket. Az ügyesebb

szeretkezés csak az egyik haszon volt, de talán még fontosabbak az olyan finomságok, mint a tisztaság és az előjáték. Ezeknek, a keresztetek által



Indiai festmény a 17. század végéről

behozott arab elképzeléseknek hála kezdett a Nyugat ráébredni a szeretkezés örömeire.

#### AZ ILLATOS KERT

Egészen a viktoriánus korig mégsem jelent meg Nyugaton az ősi és gazdag arab erotikus kultúra egyetlen könyve sem. Az Illatos kert kéziratára az 1800-as évek közepe táján bukkant egy Algériában állomásozó francia tiszt. Szerzője, Nefzawi sejk feltehetőleg Tuniszban élt, a 16. században.

Mikor részletesebben is megismerkednek az Illatos kerttel, láthatják, hogy Nefzawi sejk az ősi hinduknál jobban ismerte az emberi anatómiát és szexuális reakciókat.

Ha belegondolunk, milyen hírnévnek örvendtek régen az arab orvosok az Óvilág minden szegletében, ez talán nem is meglepő. Nefzawi sejk tanácsai megalapozottak, a józan észre épülnek, még ha nem is mindig pontosak. Néhány szexuális pozíciót például azért nem tanácsol, mert hajlamossá tehet a reumára és az ülőideg becsípődésére.

Még ha nem is azonosította a ma G-pontnak nevezett területet, tisztában volt vele, hogy bizonyos helyzetek különös gyönyört nyújthatnak a nőknek. Egyértelmű, hogy Nefzawi sejk igencsak sok személyes tapasztalattal rendelkezhetett.

Akárcsak a Káma Szútra, az Illatos kert sem csak magával a szeretkezéssel foglalkozik, hanem az érzéki ételekről, az afrodisziákumokról és arról is ír, milyen a szexuálisan kívánatos férfi és nő.

Az Illatos kert a harmadik volt a Káma Sásztra Társaság által kiadott művek sorában. A sásztra szó szent iratot jelent, és a társaság célja a szerelemmel és szexszel foglalkozó ritka és fontos szövegek lefordítása volt. Az Illatos kert jelentős része a homoszexuális gyakorlattal foglalkozik. Burton ezt is gondosan lefordította, ám nem sokkal azután, hogy végzett munkájával, 1890. október huszadikán meghalt. Felesége, aki az egész munkát ellenezte, tűzre vetette a fordítást. Csak azért nem veszett el teljesen, mert Burton kollégájának, Dr. Grenfell Bakernek sikerült a Burtonnal való beszélgetésekre támaszkodva részben reprodukálnia.

#### A TAO

A Tao, mely e könyv zárórésze, ősi kínai bölcsességek gyűjteménye. Régebbi az előbbi három könyvnél, korábbi az ősi Egyiptom, India

és a görögök tudásánál is. A Tao bölcsessége nyolc pilléren áll: filozófia, újraélesztés, kiegyensúlyozott étrend, „elfeledett étel” étrend, gyógyító művészet, szexuális bölcsesség, tudás és siker. A taoista szexológia a szex és a szexuális energia segítségével törekszik egészségre, harmonikus kapcsolatokra és szellemi tökéletesedésre. Előző könyvemben, Anne Hooper Nagy szexkalauzában találnak szexuális energiát növelő taoista gyakorlatokat.

A taoisták szerint a szexuális stimulációt el kell nyújtani, így a gyönyör magasabb szintjét érzjük el. A könyv végén

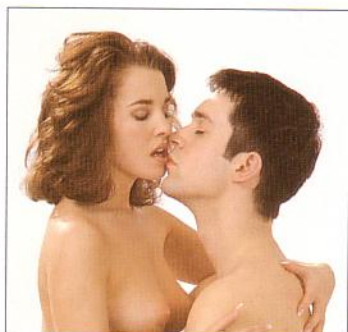
megismertetem önöket néhány klasszikus taoista szexuális pozícióval, össze lehet hasonlítani őket a többivel. A Tao több olyan szexuális pozíciót is tanácsol, melynek célja a szexuális energia áramlása. Igencsak különböznek a hindu és arab pózoktól, jelezvén, hogy a régi kínaiak egészen más nézőpontból közelítettek a szexhez. Elég, ha csak a pozíciók neveit nézzük – Vágtató ló, Repdeső pillangó, Szerelmes fecskék, Gubót fonó selyemhernyó –, láthatjuk, hogy az ősi kínaiak a művészet egy ágának tekintették a szerelmeskedést. Ha képesek vagyunk megérteni ezt a hozzáállást, nem szégyelljük többé szexuális énünket és vágyainkat.



Indiai festmény  
részlete  
a 18. század végéről

## HOGYAN HASZNÁLJA A KÖNYVET?

Az eredeti Káma Szútra a pusztán szexnél jóval többről szól. De ebben a könyvben főleg a szexuális előjátékkal és szeretkezéssel kapcsolatos információkra koncentráltam, s ezeket egészítettem ki, ahol szükségesnek láttam, a magam javaslataival. Csodálkozva



láttam például, hogy a masszázs művészetéről szó sem esik az eredeti Káma Szútrában, ezért beépítettem egy fejezetet az érzéki masszázsról (34–39. oldal), mivel ez remek módja a szeretkezés elkezdésének. A könyv utolsó fejezetében pedig egy olyan témát kell taglalom, amely a Káma Szútra keletkezésének idején nem létezett, s ez a biztonságos szex. A modern szex elengedhetetlen része az óvszer. Hogy ne kellemetlen tehernek tekintsük, leírtam néhány módszert, mellyel a szeretkezés szerves és erotikus részévé tehetjük (154–155. oldal).

A Káma Szútra és a többi ősi szerelmi tankönyv alapján készült oldalakon az eredeti szöveg értelmezése dőlt betűvel van szedve, míg a saját kommentárjaim, melyek modern összefüggésbe helyezik a szöveget, rendes betűvel. A szükségesnek talált további információkat keretben találják.

Az első fejezet bepillantást nyújt az udvarlás és előjáték ősi hindu művészetébe. Ezeket kiegészítettem saját, mai változataimmal. A következő két fejezetben olyan témákkal foglalkozunk, mint az ölelés, a közös fürdés, az ajkak és a test csókolása.



**ELŐJÁTÉK**  
Az erogén zónák  
cirógatása fokozza  
a vágyat

**SZERELMI POZÍCIÓK**

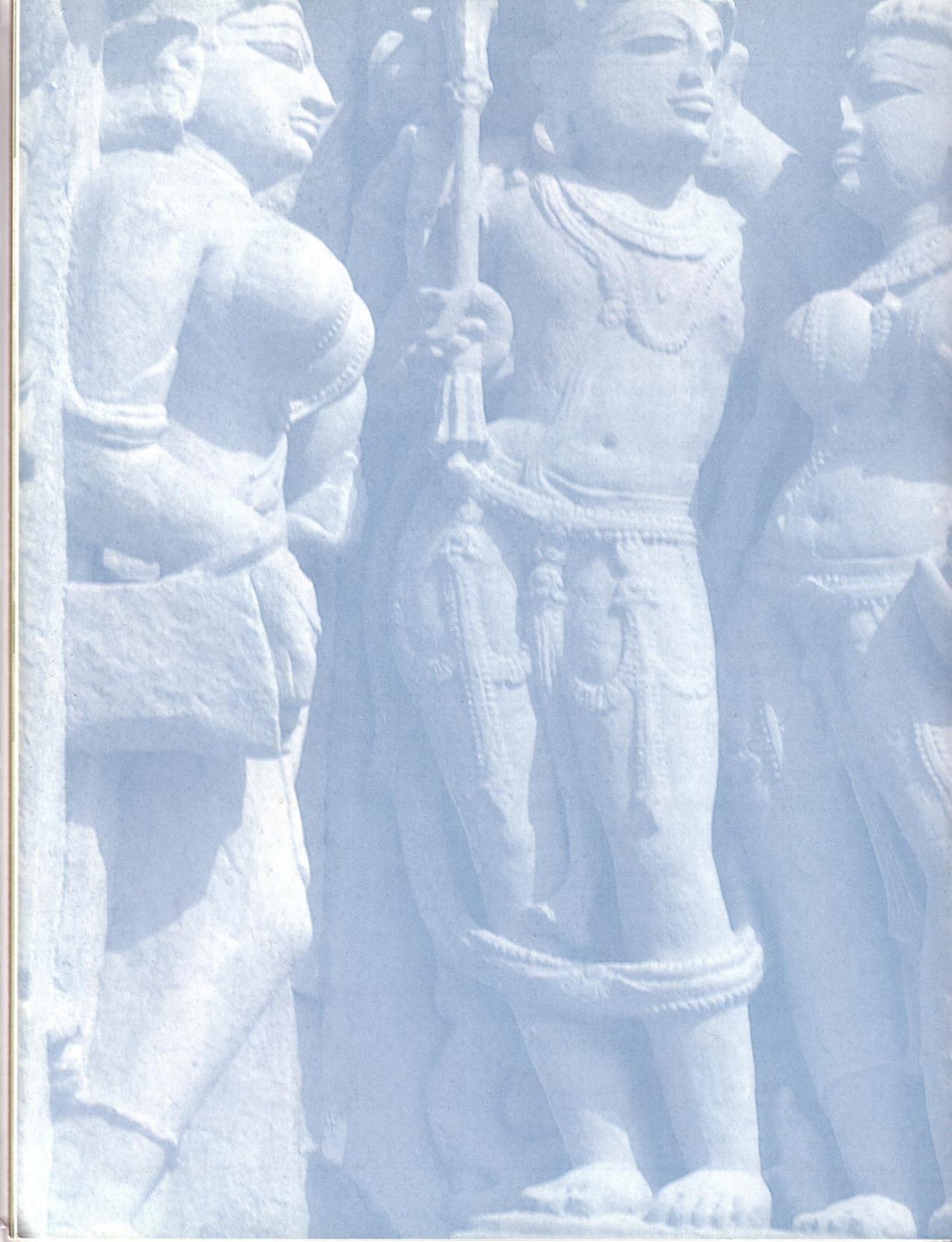
A pozíciók változtatása – akár fekszenek (*balra*), akár állnak (*lent*), vagy bármely más pozitúrában vannak – kihat a szeretkezés érzelmi és fizikai részére is

Manapság nem illő nyomot hagyni partnerünk testén, de az elv, hogy a gyönyör sokszor rokon a fájdalommal, nem idegen tőlünk sem. Ezért olvassa nyitott elmével a karmolással foglalkozó részt (40–41. oldal). A Káma Szútrában leírt összes technikát tekintsük olyan alapnak, melyet saját szükségleteink szerint módosíthatunk.

Ki gondolta volna, hogy a csóknak is ennyi fajtája létezik? Hát nem mindegy? Szerintem nem. A más-más fajta csók mást is jelent. A könnyű, érzéki csók provokál és megteremti a hangulatot az előjátékhoz, míg a mély nyelvcsók ugyanolyan érzéki lehet, mint maga az aktus. A csókkal és szájjátékkal foglalkozó rész (46–63. oldal) segítségével felmérheti és fejlesztheti technikáját.

Ám a könyv nagy része a szexuális pozíciókkal foglalkozik (66–149. oldal). Mivel a Káma Szútra korántsem nyújt teljes választékot, kiegészítettem az Ananga Rangában, az Illatos kertben és a Taoban levő pozíciókkal is. Ha bármelyiket túl nehéznek vagy sportosnak találom, nem tagadom le. De remélem, hogy együtt még nagyobb gyönyörhöz segítik önt és partnerét.

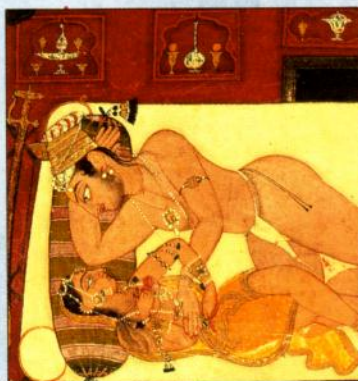






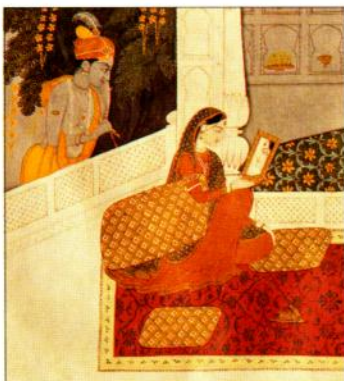
# SZERELMI ELŐ- KÉSZÜLETEK

*„Bármiben,  
ami a szerelemmel kapcsolatos,  
mindenki saját  
hajlamai szerint cselekedjen.”*



## A TEST FELKÉSZÍTÉSE

A Káma Szútrát is szülő hindu tradíció szerint az emberi test a szellem kifejezésének eszköze, s nem a bűn tárgya, aminek a Nyugat látta századokon át. A hindu templomokban, India-szerte látható erotikus szobrok és faragványok tanúskodnak róla, hogy a szexet szentségnek tartották. A hindu hagyomány a testet



tisztelettel kezeli, s a Káma Szútrának az a része, ahol „a polgár mindennapi életét” írja le, részletesen közli is, milyen törődést igényel. „A háztartó polgár (grihszta), miután reggel fölkelt és elvégezte a halaszthatatlan dolgokat, megmossa fogát, testét mérsékelten kenőcsökkel és illatszerekkel dörzsöli be, szemöldökét és szeme alját collyriummal megfesti, ajkának alaktavával pírt ad, és szemügre veszi magát a tükörben. Ezután bételleveleket és más szájillatosító szereket rág, mert

rendes napi dolgai után lát. Mindennap fürdőt vesz, minden másodnap olajjal keni meg a testét, minden harmadnap valami habzószerrel dörzsöli be tagjait, és minden negyedik napon megborotváltatja fejét, és minden ötödik vagy tizedik napon testének többi részét is szőrteleníti. Mindezeket pontosan be kell tartania, azonfelül gondoskodnia kell hónalja s egyéb testrészei izzadságának eltüntetéséről is.”

A kulturális közeg változik, és a részletek nem olyan lényegesek, mint maga az elv.

A tisztaság kétezer év múltán is ugyanolyan fontos a szerelmeseknek, és az illatok sokak számára teszik kellemesebbé a szeretkezést. Ügyeljen rá, hogy az ön által használt illatot partnere is élvezze. Legyen szó férfiről vagy nőről, a hozzá nem illő illat feltehetőleg lehangolja a társát, míg az, amely kihangsúlyozza lényét, az amúgy is jó szexet még jobbá teszi.

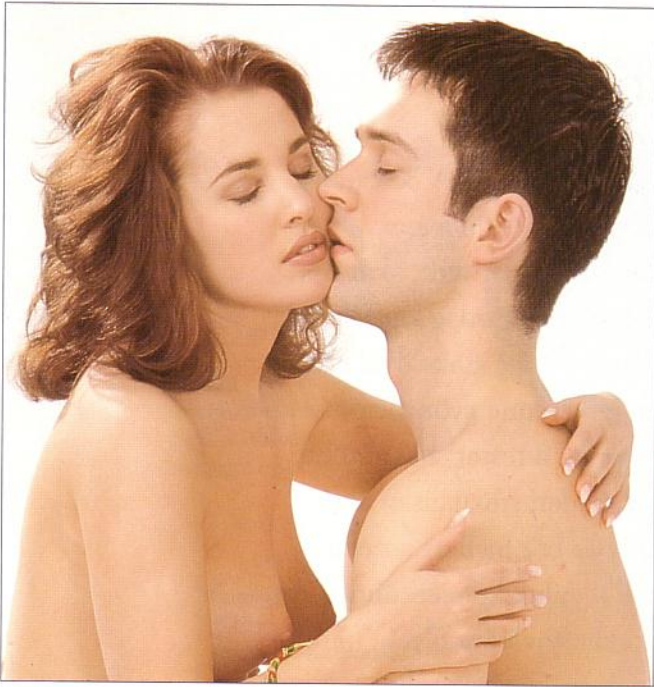




## ILLATOS LEHELET

*Már a pusztán testszag is csökkenti a vágyat, de rossz szagú lehelettel társulva végképp lehervasztja az embert. A Káma Szútra nem véletlenül ajánl szereket, melyek kellemessé teszik a leheletet. Manapság szerencsére rengeteg szájfrissítő kapható, amelyek valószínűleg hatékonyabbak a Vátszajána által tanácsolt bételleveleknél.*

Sokan nincsenek is tudatában, hogy rossz a leheletük, társuk nem is meri említeni. Ha felébred önben a gyanú, kérje meg társát, hogy legyen őszinte. És ha a rossz szájíz nem múlik, jobb orvoshoz fordulni, mint illatszerekkel elkenni a problémát.



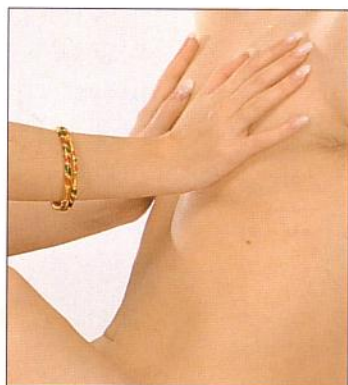
## KÖZÖS FÜRDŐ

*Egy közös zuhany vagy kádfürdő nemcsak a nap piszkát mossa le, hanem szerelmi hangulatba is ringat. Remek helyszín a szeretkezésre (csak vigyázzunk, el ne csússzunk) vagy az előjátékra, s aztán irány az ágy.*



## EROGÉN ZÓNÁK

Azt mondják, a legérzékenyebb erogén zóna az agy. A bölcsesség értelme, hogy a szabadjára engedett képzelet nélkül a szex lélektelen, mechanikus tevékenységgé válik. Akár férfi, akár nő, a jó szeretőkben közös vonás, hogy érzékien és gazdag képzelettel közelednek a test ama részeihez, amelyeket rideg szakszóval erogén



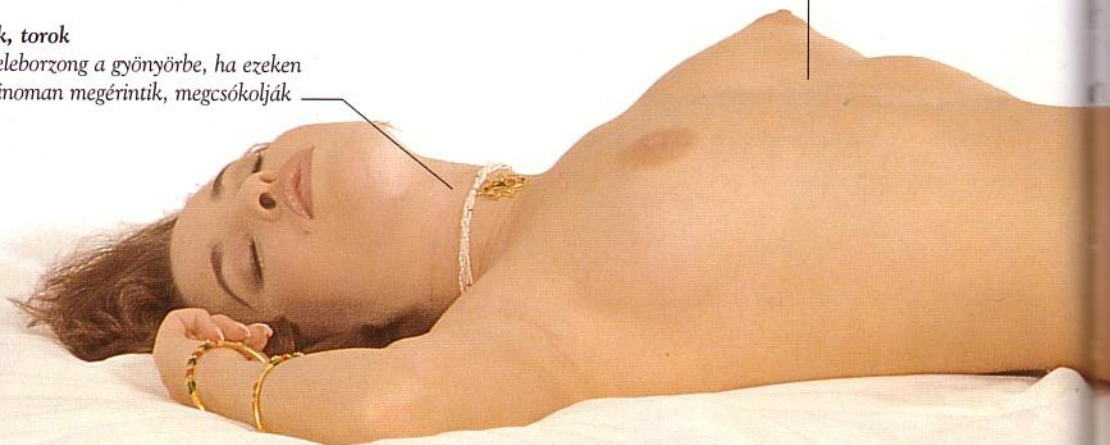
zónáknak nevezünk. Talán jobb lenne gyönyörzónákat mondani, mert kihasználásukkal a testet sokkal több gyönyörhöz lehet juttatni. Minden szexuálisan aktív ember elfogadja, hogy az agy és bőr mellett a nemi szervek a fő erogén zónák. De rájuk koncentrálni a test számtalan egyéb gyönyörzónája rovására olyan, mintha egy jól összeállított menünek csak egy részéhez nyúlnánk, a többit otthagynánk.

A klasszikus keleti szerelmi tankönyvek mind tisztában vannak ezzel. A csók és az érintés témakörénél említik. A Káma Szútra például a csóknál azt tanácsolja, hogy „a homlokra, a szemre, a két orcára, a nyakra, a mellre, a keblekre, az ajakra és a száj belsejére lehet alkalmazni”. De legtöbbször kellemesnek találjuk a csókot a mellbimbókon, fenéken, fülön és lábon is. A lista tetszés szerint bővíthető. Van, aki attól pörög be, ha megérintik a lábikráját vagy karja belsejét. Van, aki az egész testére ilyen érzékeny.

*Mell és mellbimbó  
A nők melle,  
mellbimbója nagyon  
érzékeny. Finom  
cirógatása,  
csavargatása,  
csókolgatása igen  
izgató lehet*

### **Ajkak, nyak, torok**

*Az ember beleborzong a gyönyörbe, ha ezeken  
a helyeken finoman megérintik, megcsókolják*



## A LÁB ÉLVEZETE

---

*A láb reflexkapcsolatban áll az egész testtel, és ha izgatják, az nemcsak ott nyújt kellemes élményt, hanem végigfut az egész testen, a karokon, sőt a fejen is.*

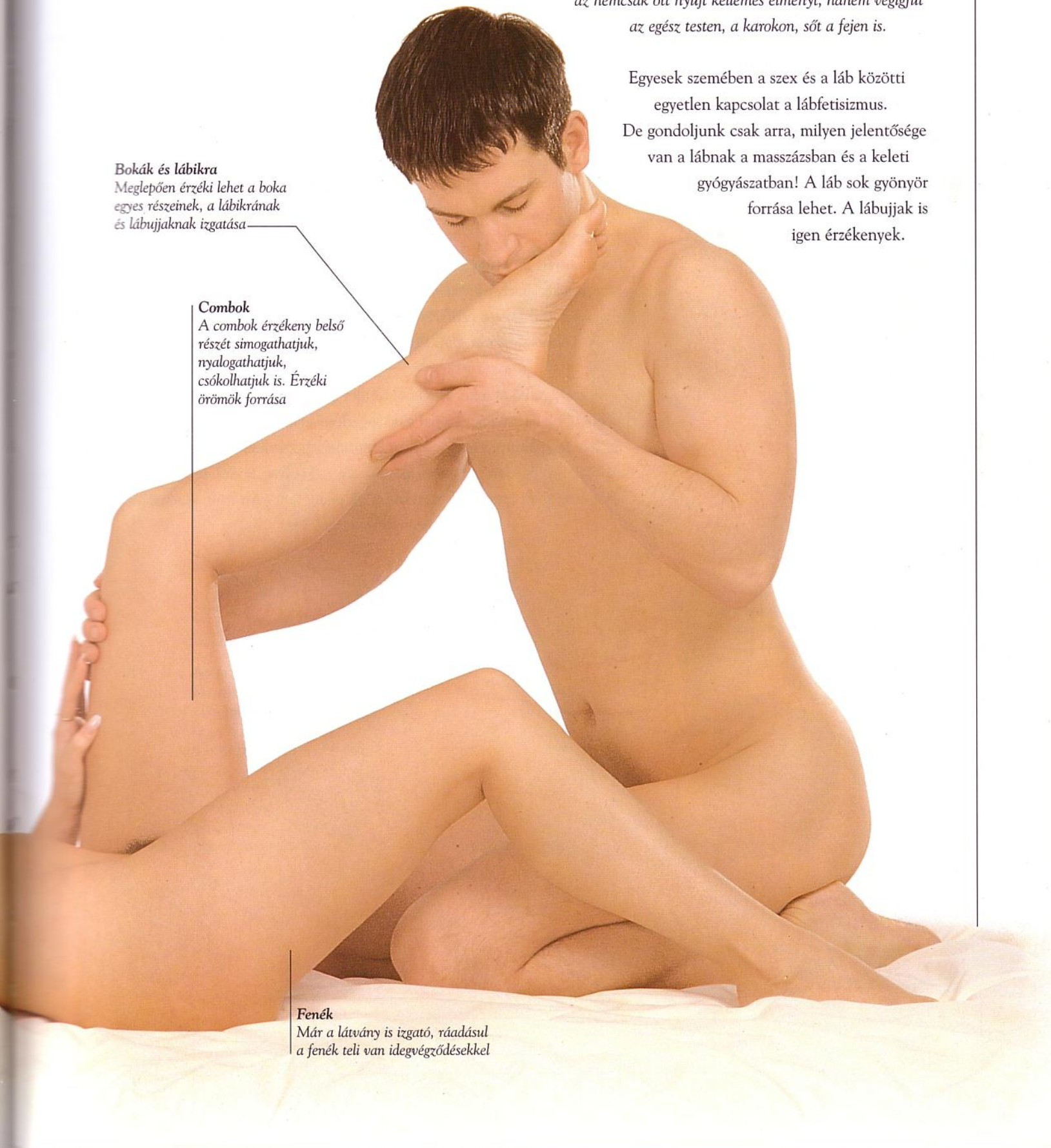
Egyesek szemében a szex és a láb közötti egyetlen kapcsolat a lábfetisizmus.

De gondoljunk csak arra, milyen jelentősége van a lábnak a masszázsban és a keleti gyógyászatban! A láb sok gyönyör forrása lehet. A lábujjak is igen érzékenyek.

**Bokák és lábikra**  
Meglépően érzéki lehet a boka egyes részeinek, a lábikrának és lábujjaknak izgatása

**Combok**  
A combok érzékeny belső részét simogathatjuk, nyalogathatjuk, csókolhatjuk is. Érzéki örömek forrása

**Fenék**  
Már a látvány is izgató, ráadásul a fenék teli van idegvégződésekkel



## AZ ÉRZÉKI BŐR

A bőr az emberi test legnagyobb szerve, amely gazdagon el van látva érzékeny idegvégződésekkel, és a legkisebb érintésre, a nyomás vagy hőmérséklet legcsekélyebb változására is reagál. Egy asszony bőrének hat négyzetcentiméternyi területén átlagban 1500 receptor, köztük érintésre érzékeny idegvégződés található. A bőr érzékenysége testrésztől függően változik, és az erogén zónák az érintésre különösen érzékenyen reagáló helyek közé tartoznak.

## A MELL

*„...erősen szorítsa  
a nő ama testrészeit,  
amelyek felé ez  
a szemét fordítja”*

*Kevés testrész bír olyan szexuális vonzerővel, mint a női mell. Az ember az egyetlen olyan főemlős, amelynek emlőmirigye akkor is duzzadt, amikor nem termel tejet. Ez is jelzi, hogy a mell szerepe nem merül ki a kisdetek szoptatásában. Azon túl, hogy felkelti a hímek figyelmét, tagadhatatlanul az egyik legfontosabb gyönyörzőna.*

A mellbimbó és a körötte levő terület igen érzékeny. Egyes nők pusztán a mellbimbók kézzel vagy szájjal való ingerlésével elérhetik az orgazmust. Sok férfi fel sem fogja, milyen fontos a legtöbb nőnek, hogy mellét finoman dörzsöljék, csókolják, gyengéden csavargassák. Sokszor még olyan férfiak sem szánnak annyi időt erre, mint partnerük szeretné, akik pedig tisztában vannak azzal, milyen örömet adhatnak így.

### Csók és nyalogatás

A mellbimbó igen érzékeny, és izgató, ha csókolják, nyalogatják, szívogatják



## A FENÉK

*Egyes férfiak a nők fenekét még a mellénél is izgatóbbnak találják, főleg, ha egy feszes nadrág még ki is hangsúlyozza.*

*A nők feneké, akárcsak a melle, általában hangsúlyosabb, mint a férfiaké. A legtöbb férfi számára a gömbölyded – és hozzá feszes – mell és fenék a legfőbb vonzerő. Bár a nők vizuálisan kevésbé ingerelhetők, mint a férfiak, sokan vonzódnak a formás férfihátához s találják szexuálisan ingerlőnek.*

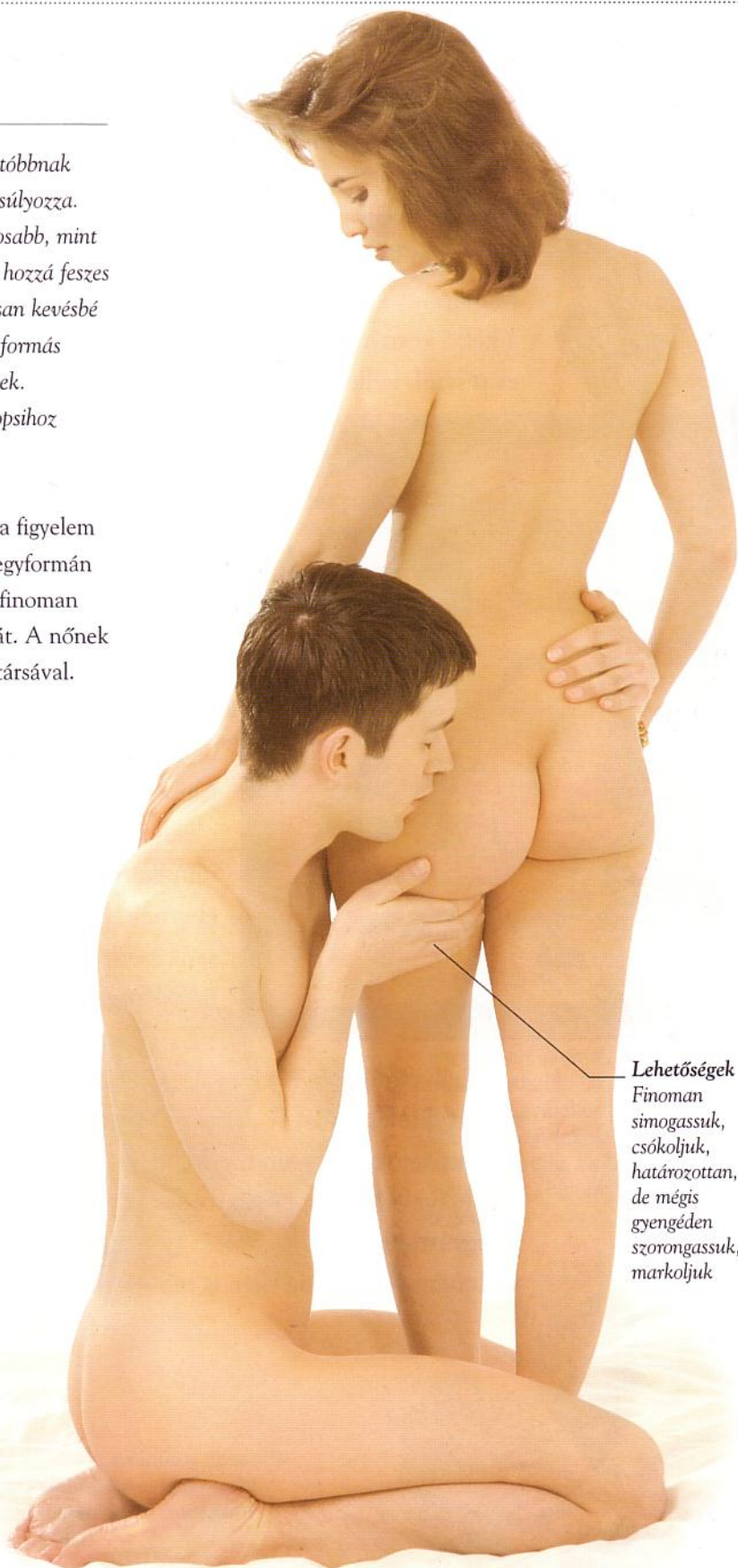
*A fenék kedvelői általában a feszes, kompakt popsihoz vonzódnak.*

*Akárcsak a női mell, a fenék is egyszerre szolgál a figyelem felkeltésére és gyönyörforrássul. Mindkét félnek egyformán kellemes lehet, ha a férfi szorongatja, dörzsöli, finoman markolja vagy csókolja, harapdálja partnere popsiját. A nőnek pedig ugyanolyan jóleshet, ha ő teszi mindezt társával.*



### ANÁLIS ÉRZÉKENYSÉG

Ha társunk ánuszára egy óra számlapját képzeljük úgy, hogy a 12 óra esik a legközelebb a hüvelyhez (vagy a herékhez), a legérzékenyebb, szexuálisan legingerelhetőbb területeket a 10 óra és a 2 óra helyzetben találjuk.



**Lehetőségek**  
Finoman simogassuk, csókoljuk, határozottan, de mégis gyengéden szorongassuk, markoljuk

## A KELLŐ HANGULAT

Amilyen fontos a test előkészítése a szerelemre, ugyanolyan gondosan készítsük elő a szobát is, amelyben egyesülünk társunkkal. Manapság, akárcsak a Káma Szútra születésekor, fontosnak tartjuk a kellő környezet megteremtését. Azon túl, hogy virágokkal díszítjük és tesszük kellemessé a szobát, ahogyan Vátszjájana javasolta, több



más módon is elősegíthetjük a kellő hangulatot.

Először is ügyeljünk rá, hogy hideg időben meleg (de ne fojtogató) szoba várja kedvesünket, míg kánikulában friss, hűvös. Jó ötlet, ha a háttérben kellemes zene szól. Nem túl érdes vagy pattogó, mert az nem illik a gyengéd öleléshez, de nem is olyan, ami elálmosít. A zenei ízlése mindenkinek más, a lényeg, hogy olyan zenét válasszunk, amely segít mindkettőnknek ellazulni, s ugyanakkor ébernek, figyelmesnek maradni. Mivel senki sem örül, ha megzavarják, ha nincs üzenetrögzítője, jobban teszi, ha kihúzza vagy egyszerűen melléteszi a telefont.

Végül pedig, bár közhit szerint a szexuális szenvedély és a mértéktelen zabálás, ivászat a kéjenc jellemző jegyei, a kettő kombinációja nemigen működik. Bár nagy lehet a kísértés, hogy egy lakomával vagy, ami még rosszabb, jó adag itallal készüljünk az együttlétre, egyik sem lesz előnyünkre. A szeretkezés általában jobb nem éhesen, de nem is teli gyomorral, és főleg tiszta fejjel.



#### JÓ SZAGÚ SZOBA

Csábító illatba burkolhatjuk a szobát füstölővel, meleg illóolajokkal vagy illatos kristályokkal



#### A BŐR ILLATA

Fürdéskor használjon finoman illatosított fürdőolajat, amely puhítja és kellemesen illatosítja a bőrt. Ha jobban szeret zuhanyozni, illatos zuhanygél javaslok



#### OLAJAK ÉS KENŐCSÖK

Még izgatóbb lehet az előjáték, ha illatos masszázsolajjal és krémmel dörzsöljük be egymás testét. Még jobb, ha érzéki masszázsban részesítjük társunkat (34–39. oldal)



### SZERELMI FÉSZEK

Bármennyire más is ma az élet, mint a Káma Szútra Indiájában, szeretkezéshez készülődve jól járunk, ha megfogadjuk Vátszjájana tanácsát: a szobában, „amelynek levegőjét illatszerek teszik balszamossá, áll a puha, hófehér lepellet leborított, tetszetősen elrendezett ágy, amelynek közepe kissé kiemelkedik. Az ágyat virágfüzerek díszítik, mennyezet borul föléje, és két párna van rajta, egy a fejnél, egy a lábnál. Ezen az ágyon kívül még egy nyugvóhely, kerevet áll a teremben, ennek fejnél pedig az asztalkát látjuk, amelyen az illatos éji kenőcsök, virágok, collyriummal telt téglék és más, kellemes szagot árasztó anyagok, szájjillatosító kivonatok és citromhéjak vannak elhelyezve.”

#### VIRÁGOK

A friss virág, mint a rózsa is, díszíti és illatával betölti a szobát



#### PEZSGÓ ÉS SELYEM

A romantikus este hagyományos tartozékai közé számít a kellően lehűtött jó pezsgó és a csábító selyem fehérnemű

#### PUHA FÉNYEK

A gyertya finom, libegő fénye sokkal romantikusabb a villanylámpáénál, de biztonságosabb, ha nem az ágynemű vagy más gyúlékony anyag közelében pislákol. Az illatgyertyák nemcsak puha, csábító fénnel világítanak, hanem a finom illatról is gondoskodnak



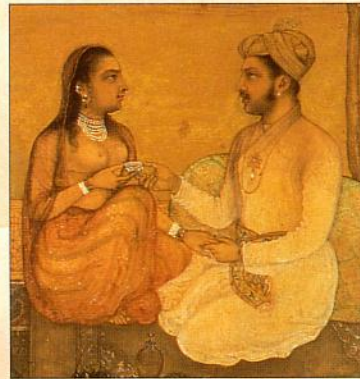






# ÉRINTÉS ÉS SIMOGATÁS

*„A nők, lévén gyengéd  
természetűek, gyengéd  
kezdetet kívánnak.”*



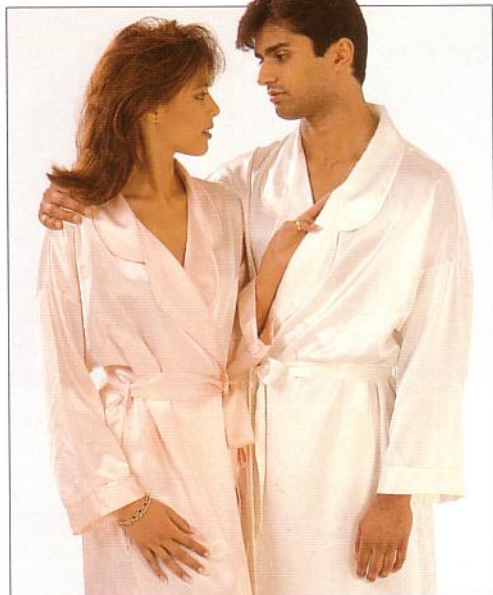
## ÖLELÉS

A Káma Szútra nyolc fajtáját különbözteti meg, két négyes csoportra osztva. Az első csoportba, amely „a férfit s a nőt egyesítő kölcsönös vágy jele”, az érintkező ölelés, az érintő ölelés, a dörzsölő ölelés és a szorító ölelés tartozik. A második csoportba tartoznak a „találkozáskor” történő ölelések, mint a kígyófonódás (dzsatavéstitaka), a fára kúszás (vriksádhirúdhaka), a szezám- és rizsszemek keveredése (tilatandulaka) és a tej és víz vegyülése (ksíraníra). Vátszjájana mindemellett a „test egyes tagjainak” ölelését is megkülönbözteti, négyet sorol fel. Ezek az egyes tagok: a combok, a dzsaghana (a test középső része), a mellek és a homlok. Az ölelések leírásával és felsorolásával Vátszjájana feltehetőleg az általa megfigyelt emberi viselkedést írta le, s nem gyakorlati tanácsot adott.

### AZ ÉRINTKEZŐ ÖLELÉS

A Káma Szútra a következőképp írja le ezt a mozdulatot: „Mikor a férfi valamely ürüggyel a nő előtt vagy mellett megy el, és felsőtestével hozzáér, ezt érintkező ölelésnek nevezzük.”

Szeretők között az effajta szándékoltan „véletlen” érintés a szeretet kimutatásának játékosan erotikus módja.



## A DÖRZSÖLŐ ÖLELÉS

„Mikor két szerelmes a sötétben, akár látogatott helyen vagy magányban, lassan sétál, és közben egymáshoz dörzsölik testüket, ezt hívják dörzsölő ölelésnek.”

Szerelmesek, főként a fiatalok közt gyakori az ilyen fizikai kapcsolat, amikor séta közben át is karolják társuk derekát.



## AZ ÉRINTŐ ÖLELÉS

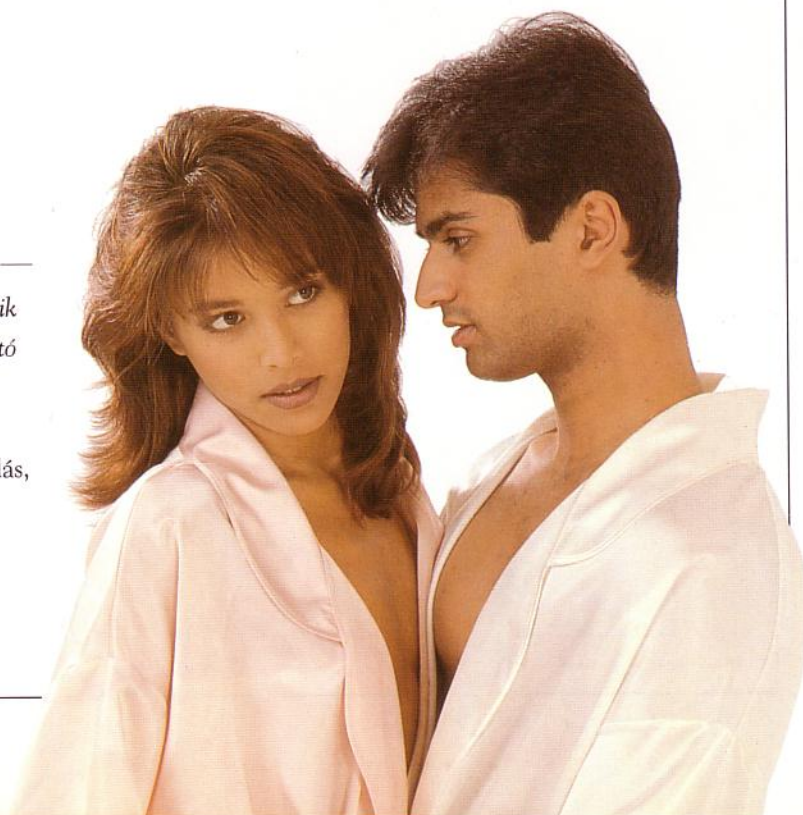
„Midőn a nő valamely magányos helyen lehajol, mintha föl akarna emelni valamit, és ezáltal megérinti keblével az előtte ülő vagy álló férfit, ez az érintő ölelés.”

Az „érintés” szó itt képletesen is és nemcsak szó szerint értendő. Sokszor annyi is elég, hogy a nő lehajlás közben keblével épphogy súrolja a férfit.

## A SZORÍTÓ ÖLELÉS

„Midőn hasonló alkalommal (dörzsölő ölelés) az egyik a másik testét erősen valami falhoz vagy oszlophoz szorítja, ez a szorító ölelés.”

Fiatal szerelmesekre igencsak jellemző az ilyen huncutkodás, akárcsak a dörzsölő ölelés. Kevesen ellenkeznek, ha szerelmük egy falhoz szorítja őket.



## ÖLELÉS ÉS SZERETKEZÉS

Vátszójána a „találkozáskor történő” öleléseket két csoportra osztja. A kigyófonódás és a fára kúszás akkor használatos, amikor a szeretők állnak, de még nem egyesültek, míg a szezám- és rizsszemek keveredése és a tej és víz vegyülése egyesülés közben.



### A TEJ ÉS VÍZ VEGYÜLÉSE

„Ha a férfi s a nő heves szenvedéllyel szereti egymást, és mit sem törődve azzal, hogy fájdalmat okoznak-e vele, oly erővel ölelkeznek össze, mintha be akarnának hatolni egymás testébe, ezt az ölelésmódot, akár a férfi ölében ül a nő, akár előtte áll vagy ágyban feküsznek, a »tej és víz vegyülése«-nek nevezzük.”

A név jól szemlélteti a teljes feloldódást, és írja le, mint próbálnak a szerelmesek elveszni a másikban, főként a fizikai kapcsolat kezdetén.



### FÁRA KÚSZÁS

„Midőn a nő egyik lábát a férfi egyik lábára, a másikat pedig a férfi combja köré helyezi, egyik karjával a férfi derekát, a másikkal meg a vállát öleli át és galambturbékoláshoz hasonló hangot hallatva, úgyszólván rákapaszkodik a férfin, az ölelés e módjának »fára kúszás« a neve.”





## A SZEZÁM- ÉS RIZSSZEMEK KEVEREDÉSE

„Mikor a szerelmesek ágyban fekvé oly szorosan összeölelkeznek,  
hogy egymást egészen átfonják karjukkal s lábukkal,  
és összedörzsölőznek, az ölelés e fajtáját »a szezám- és rizsszemek  
keveredése«-nek hívjuk.”

A név költőien írja le a testek és végtagok teljes  
összefonódását, hogy bőrünk minél több helyen érhesen  
szerelmünkéhez.

## A KÍGYÓFONÓDÁS

A Káma Szútra a következőképp írja le: „Midőn a nő ráfonódik  
a férfira, mint a kígyó a fára, s a férfi fejét maga felé vonva halk  
sziszegő hangot hallat, megöleli a férfit és szenvedélyesen néz rá,  
az ölelés e módját »kígyófonódás«-nak nevezzük.”

A leírásból úgy tűnik, Vátszjájana egyértelműnek vette, hogy  
a nő alacsonyabb a férfinál, s az ő korában valószínűleg így is  
volt. A sziszegő hangok a szenvedély artikulálatlan kis  
nyögései lehetnek.





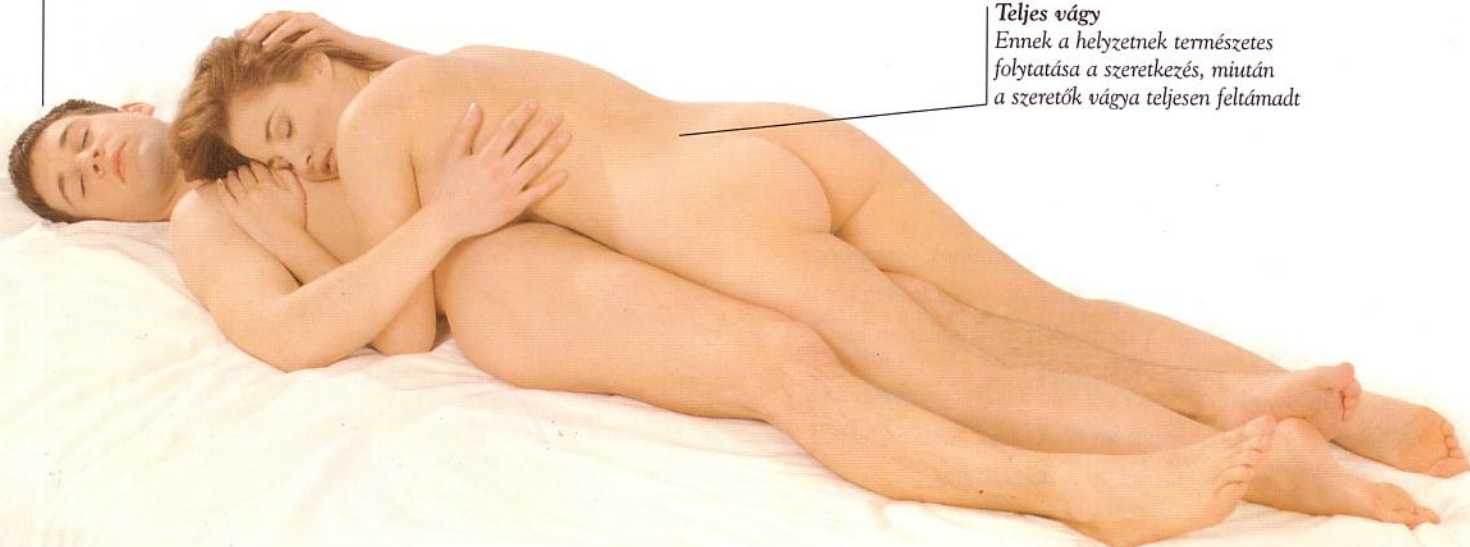
### A FÉRFIGY FELKELTÉSE

„Az ölelés egész kérdése olyan természetű – írja a Káma Szútra –, hogy az emberek, akik felőle érdeklődnek, beszélni hallanak vagy maguk beszélnek róla, már ezáltal is gyönyörvágat éreznek. Vannak ölelések, amelyeket a Káma Sásztrák ugyan nem említenek meg, de azért mégis alkalmazandók a nemi gyönyör pillanataiban, ha a szerelmi szenvedély fokozására szolgálnak. A Szútra szabályait addig lehet alkalmazni, míg a férfi szenvedélye közepes; ám ha a szerelem kereke egyszer már lendületbe jött, megszűnik minden Sásztra és szabály.”

### A COMBOK ÖLELÉSE

„Ha a szeretők egyike combjait erősen a másikéhoz, vagy annak egy combját az övéi közé szorítja, ezt nevezzük a »combok ölelésé«-nek.”

A combok intim érintésén túl ez a mozdulat egymás nemi szervéhez is közelebb segíti a szeretőket, s növeli vele a vágyat.



**Teljes vágy**  
Ennek a helyzetnek természetes folytatása a szeretkezés, miután a szeretők vágya teljesen feltámadt



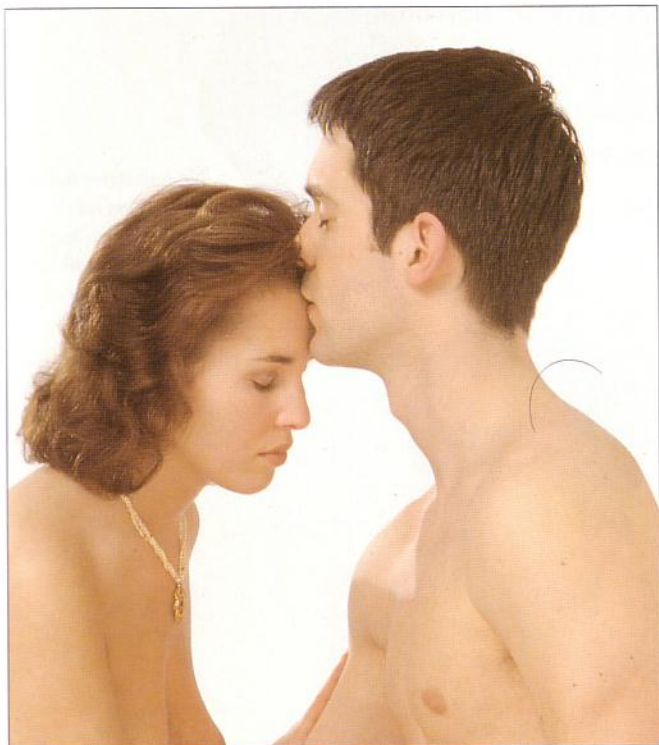
### A DZSAGHANA ÖLELÉSE

„Midőn a férfi a nő dzsaghanáját, azaz testének középső részét saját testének ugyanezen részéhez feszíti, és ránehezdedve akár körmével vagy ujjával csipkedi, akár harapja, üti vagy csokolja a nőt, akinek a haja fölbomolva terül szét, ezt hívjuk »a dzsaghana ölelésé«-nek.”

A Káma Szútra a köldök és a combok közti részt nevezi dzsaghanának. Ez az ölelés a szeretkezés közvetlen előjátéka, bár ma a szeretők többsége elhagyja a Vátszajána által javasolt rituális csipkedést, harapást és ütéseket.



A medence mozgása  
Érintsük medencénket a partnerünkéhez,  
és mozgassuk fel-le, illetve körkörösén!



## A HOMLOK ÖLELÉSE

„Midőn a szerelmesek egyike száját, szemét és homlokát a másik szájára, szemére és homlokára illeszti, ezt nevezzük a »homlok ölelésé«-nek.”

A szeretetteljes összebújás, különösen csókkal együtt, meghittséget, önbizalmat teremt, és serkenti a vágyat is.



## A KEBLEK ÖLELÉSE

„Mikor a férfi mellét a nő kebléhez szorítja, ez a »keblek ölelése«.”

A felsőttestek ilyen érintkezése mindkét fél mellbimbóját izgatja, és izgalmas változatosságot jelent a szokásos kézzel vagy szájjal cirógatás után.

## EGYMÁS FÜRDETÉSE

Bár a Káma Szútra hangsúlyozza a testi tisztaság fontosságát, nem szól egymás fürdetéséről. A mai szemmel érthetetlen hiánynak feltehetően a kulturális különbség az oka, pedig a szeretőknek komoly élvezetet okozhat az ilyen együttes készülődés. Ebbe beletartozhat a közös fürdő vagy zuhany, a férfi megborotválása, egymás hajának megmosása, szárítása, fésülése. Egymás fürdetése természetesen egyáltalán nem afféle kötelező rítus, de azzal, hogy késleltetjük vele az együttlétet, viszont egymásra figyelünk, csak növeli a vonzerőt és még kívánatosabbá teszi a beteljesülést. Ráadásul kimutathatjuk vele gyengédségünket, bizalmunkat, törődésünket. Egy új kapcsolatnál segít ledönteni a gátakat, míg egy réginél megerősíti a kötelékeket.

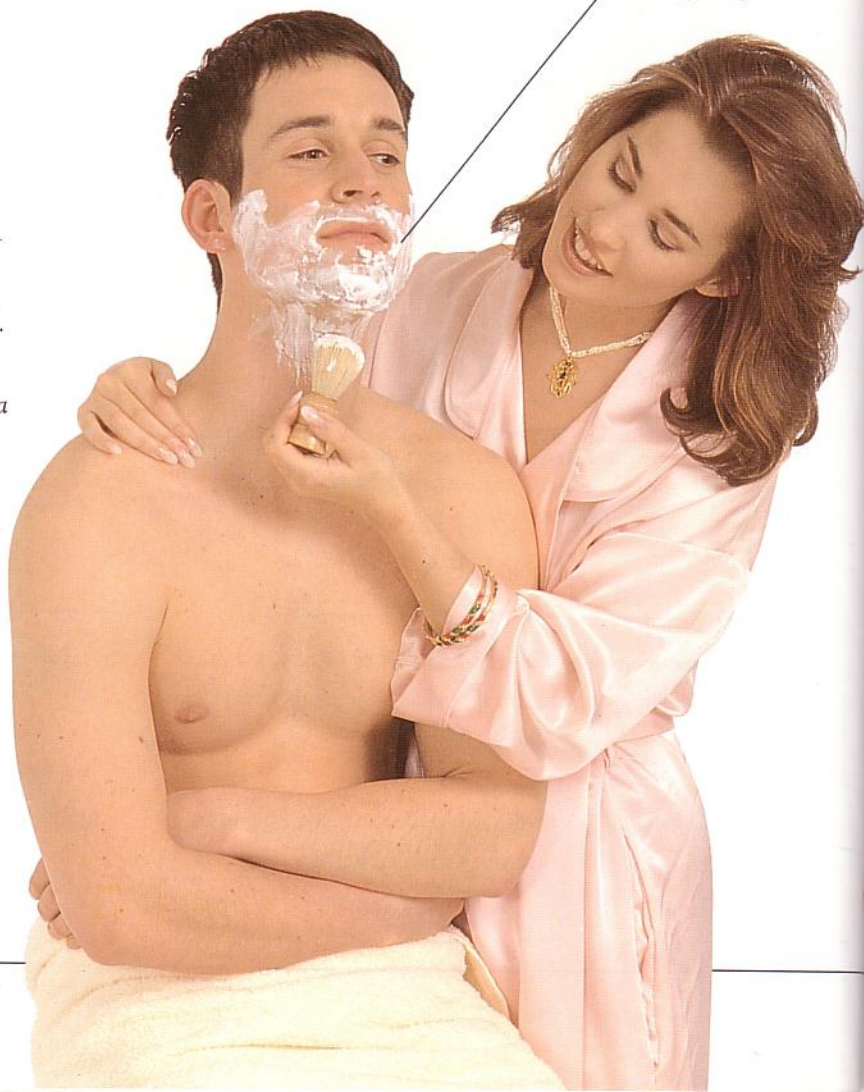
*Ne habozzon habozni!  
Használjon elég  
borotvahabot, hogy  
simára borotválhassa  
és ne vágja meg az arcát*

## A BOROTVÁLÁS

*A Káma Szútra meglepő módon azt ajánlja, hogy a férfiak legfőbb négynaponként borotválkozzanak.*

*De ma, még ha divatos is a néhány napos borosta, és férfias külsőt nyújt, a nők azt már nem szeretik, ha a csók közben dörzsöli őket. Ha a nő nem akarja megkérni partnerét, hogy együttlét előtt borotválkozzon, felajánlhatja, hogy most ő borotválja meg.*

Nemcsak a férfiak borotválkoznak. Sok nő borotválja lábát, hóna alját vagy a szeméremszőrét is; egyesek igen erotikusnak találják a szőrtelen szeméremtestet. De ez azzal jár, hogy rendszeresen kell borotválni a szeméremszőrzetet, mert a friss sörte hamar megerősödik annyira, hogy irritálja a férfi bőrét.





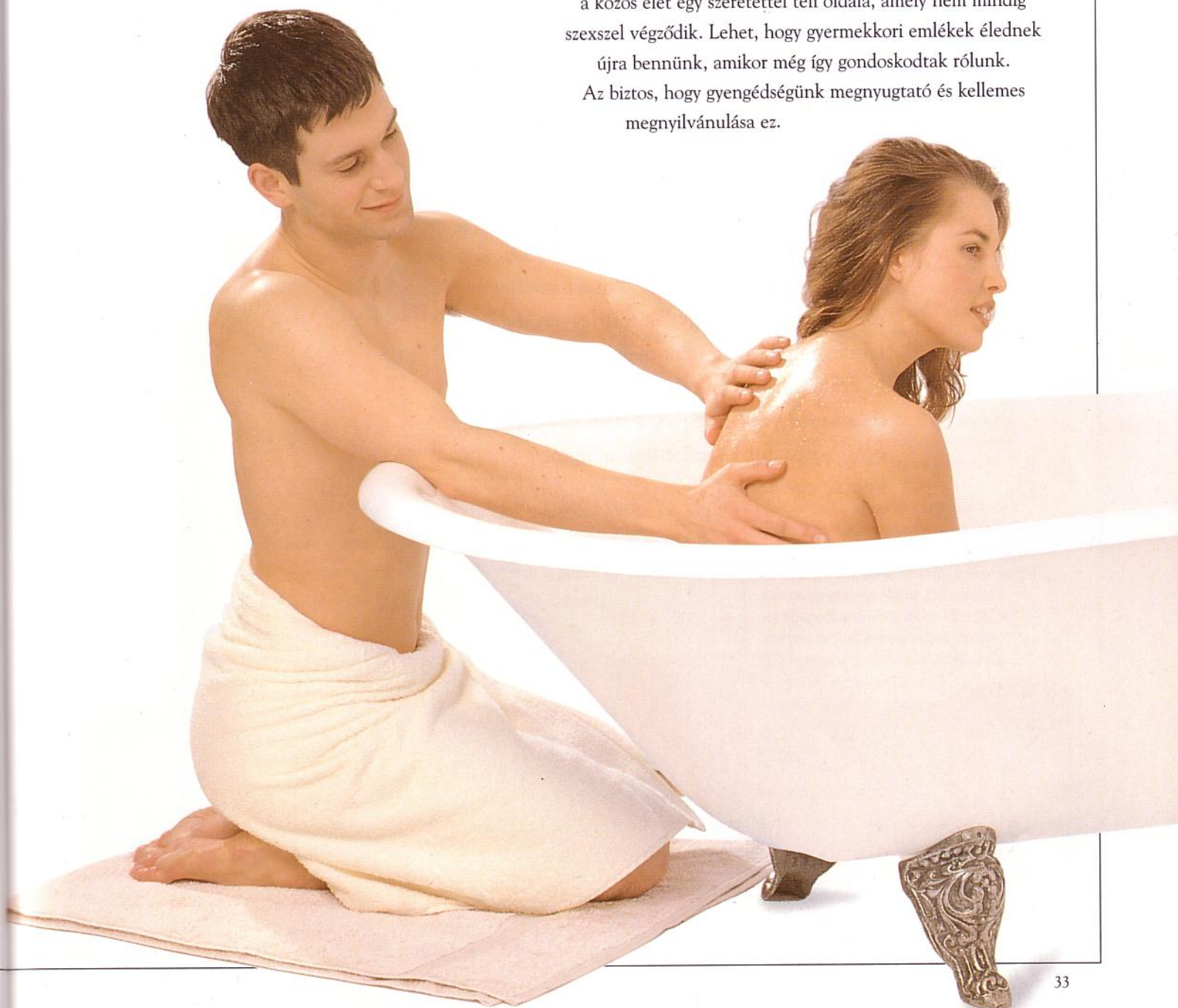
**NYAKMASSÁZS**

Mielőtt szerelmünk haját besamponoznánk, segítsünk egy finom nyakmasszázzsal ellazulnia

**A HAJMOSÁS**

Vátszjájana szerint egyesek a másik beszappanozását is az ölelés egy formájának tartják. Igaz, ő nem ért egyet velük, mivel szerinte ez nem szeretkezés előtt történik, és célja is más, mint az ölelésnek. Pedig akár a haját dörzsöljük be samponnal, akár a szó eredeti jelentése szerint a testet mossuk és masszírozzuk vele, kellemes és intim foglalatosság, remek előjáték lehet.

Szerelmesek gyakran szívesen szappanozzák, fürdetik, majd szárítják meg egymást, mielőtt ágyba bújnának. Igaz, ez lehet a közös élet egy szeretettel teli oldala, amely nem mindig szexszel végződik. Lehet, hogy gyermekkori emlékek élednek újra bennünk, amikor még így gondoskodtak rólunk. Az biztos, hogy gyengédségünk megnyugtató és kellemes megnyilvánulása ez.

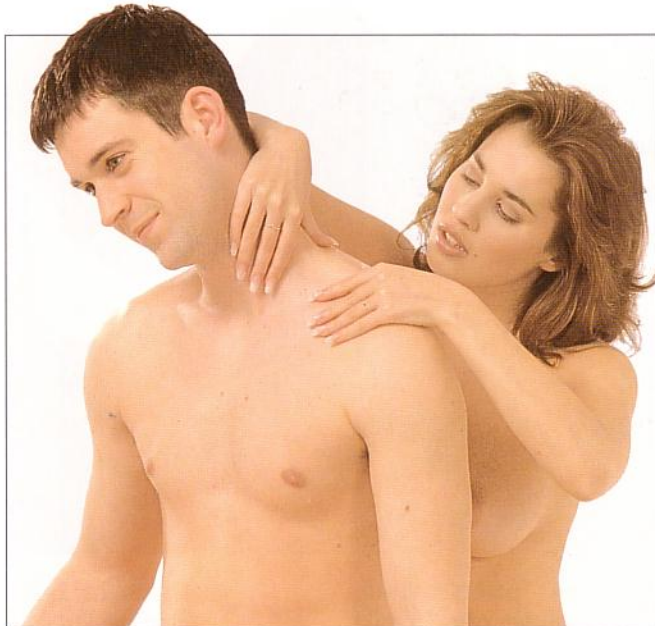


## AZ ÉRZÉKI MASSZÁZS

A Káma Szútra ugyan nem írja le, de a masszázis évezredek óta a fáradtság és feszültség enyhítésének bevett módja. De mivel az érintést a szexszel azonosítjuk, a félreértéstől tartva sokszor nem merjük megérinteni egymást. Ezt a rossz szokást sokan még partnerükre is kivetítik. Csak a tiszta szexualitásra koncentrálnak, kihagyva a rendszeres, érzéki érintést. A masszázis erejét figyelmen kívül hagyva, sok szerető komoly gyönyörforrástól fosztja meg magát és társát, amely ráadásul ellazít és megfelelő hangulatba ringat.

Akár szerelmi előjátékkul szolgál, akár nem, az érzéki masszázis célja a teljes relaxáció, ezért békés és kényelmes környezetet kell hozzá teremteni. Nagy, nem túl puha matracú ágy vagy a földre tett lepedő is megfelel. Helyezzünk párnákat társunk nyaka, dereka és bokái alá. A szoba meleg és hangulatosan megvilágított legyen, és lehetőleg ne zavarjanak meg. A masszázis mozdulatait nyugodtan kombináljuk belátásunk szerint, egyet, kettőt vagy akár egy egész sorozatot végezhetünk a lábtól kezdve egészen a fejig.





## A VÁLL ÉS A FEJ

Masszírozzuk a vállak elülső részét, a nyak oldalát, az arcot és állat, aztán a homlokot és halántékot. Ujjunk fusson finoman végig az állon és az ajkakon, a szemén és orron, társunk élvezni fogja. Sokan szeretik, ha a fejüket is masszírozzák, akárcsak, ha a hajukat mossák.

## HÁT ÉS GERINC

A hát masszázsakor gyengéd, érzéki mozdulatokkal haladjunk a fenéktől fölfelé. Nyitott tenyérrel csináljuk, a hüvelykujjak a gerinc mentén mozogjanak. Dolgozzuk meg a nyak alsó részét, aztán a vállakat, majd kezünk lassan térjen vissza a fenék két oldalára. Tízszer vagy akár többször is ismételjük el a mozdulatsort.



## A MASSZÁZS ALAPFOGÁSAI

A masszázis lényege elég hamar megtanulható. A felsorolt technikák mindegyikét ajánlom.

### EFFLEURAGE (FINOM ÉRINTÉS)

Tenyerünket csúsztassuk végig társunk bőrén, súlyunkkal adjunk erőt a mozdulatnak. Minden területen ezzel kezdjük és végezzünk.

### GYÚRÁS

Enyhén behajlított kézzel, egyenletes, ritmikus mozdulatokkal gyúrjuk a húst.

### PÉTRISSAGE (gyúrás, dagasztás)

Ujjaink vagy hüvelykujjunk hegyének körkörös mozgásával simítsuk ki az izmok feszültségét a gerinc mentén. De ne masszírozzuk a gerincet magát.

### ÜTÖGETÉS

Kézével lendületesen ütögessük társunkat, mintha karateütések lennének, de persze jóval gyengébbek. Ujjainkat lazítsuk el.

### KOPOGTATÁS ÉS KÖPÖLYÖZÉS

A kopogtatásnál finoman dobolunk társunk testén, míg a köpölyözésnél váltott kézzel, behajlított tenyérrel, a hüvelykujjat behajtván ütögetjük.

Bármelyik technikát vagy kéztartást használjuk is, mozdulataink mindig maradjanak egyenletesek, ritmikusak és szimmetrikusak. Mindig használjunk hozzá megfelelő olajat (37. oldal), és állapodjunk meg előre társunkkal, milyen erővel nyomkodjuk, hiszen a kölcsönös örömforrás a cél. Arra is megtanít ez, hogy saját szükségletünkről ideiglenesen megfeledkezve társunk örömére koncentráljunk. Ezzel közelebb kerülünk az igazi célhoz, ahhoz, hogy egyaránt képesek legyünk gyönyört nyújtani és kapni.



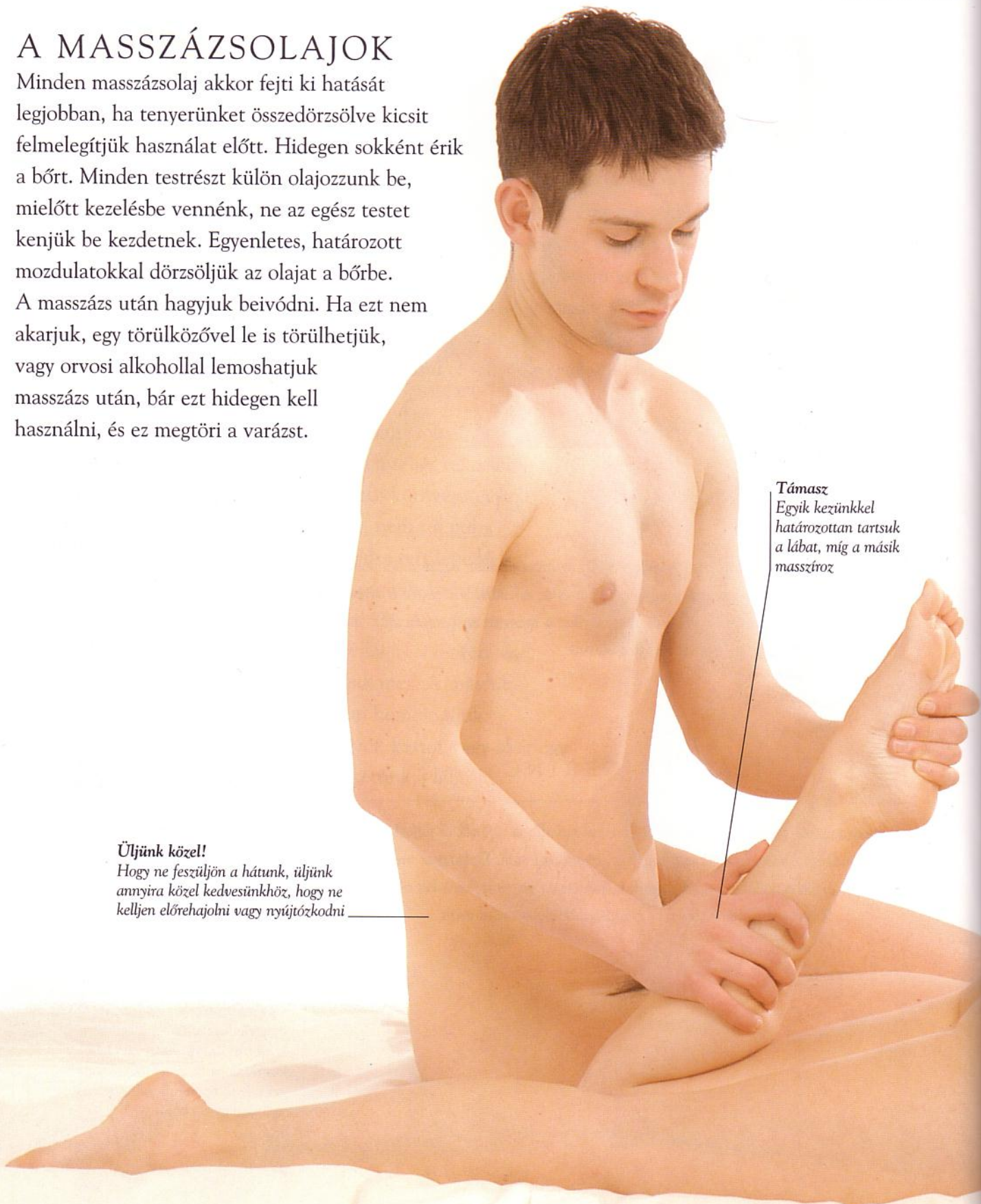
## A MASSZÁZSOLAJOK

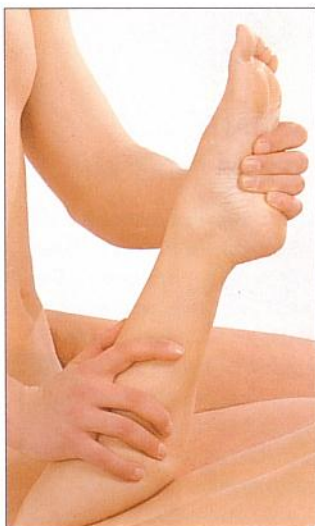
Minden masszázsolaj akkor fejt ki hatását legjobban, ha tenyerünket összedörzsölve kicsit felmelegítjük használat előtt. Hidegen sokként érik a bőrt. Minden testrészt külön olajozunk be, mielőtt kezelésbe vennénk, ne az egész testet kenjük be kezdetnek. Egyenletes, határozott mozdulatokkal dörzsöljük az olajat a bőrbe.

A masszázs után hagyjuk beivódni. Ha ezt nem akarjuk, egy törülközővel le is törülhetjük, vagy orvosi alkohollal lemoshatjuk masszázst követően, bár ezt hidegen kell használni, és ez megtöri a varázst.

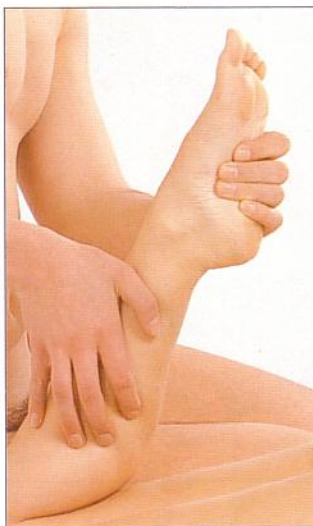
**Támasz**  
Egyik kezünkkel határozottan tartjuk a lábat, míg a másik masszíroz

**Üljünk közel!**  
Hogy ne feszüljön a hátunk, ülünk annyira közel kedvesünkhöz, hogy ne kelljen előrehajolni vagy nyújtózkodni





**SIMÍTÁS LEFELÉ**  
Bokától a térd felé  
simítsunk, s közben ujjaink  
hegyével gyengéden  
szorítsuk meg a lábikrát



**SIMÍTÁS FELFELÉ**  
Ugyanazzal a mozdulattal,  
mint amivel lefelé  
simítottunk, húzzuk föl  
kezünk a térdtől a bokához

## L Á B , L Á B F E J

Partnerünk hason fekszik. Kezdjük a lábujjakkal – nyújtogassuk, masszírozzuk, hajlítgassuk sorjában őket –, aztán dörzsöljük finoman a köztük levő részt. Utána tenyerünket határozottan húzzuk végig a talpon és a lábfejen. Felváltva emeljük föl a két lábat, és néhányszor finoman mozgassuk körbe, hogy ellazuljon. Végül szép lassan haladjunk fölfelé, a bokától a lábikrán és a térdhátán át a combokig.

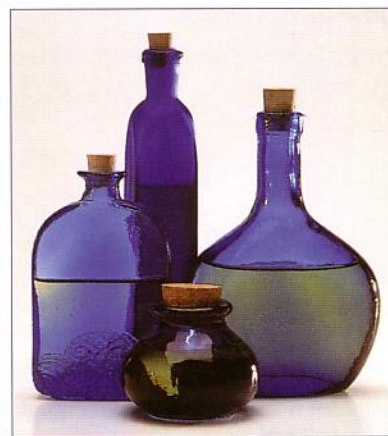
### A pozíció

Ha társunk hason fekszik,  
könnyebb megmasszírozni lábát,  
vállját és bokáját



## MASSZÁZSOLAJOK ÉS ADALÉKOK

Lehet ugyan száraz kézzel is masszírozni, de – főleg, ha kezdők vagyunk – mozdulataink simábbak lesznek masszázsolajat vagy olajmentes masszírozókrémet használva. A megfelelő olajok széles skálája kapható, többségüket diófélékből, főleg kókuszdióból vagy zöldségekből nyerik. Használhatunk sima olajokat, mint mandula-, olíva-, szőlőmag- vagy napraforgóolaj magukban, vagy olyan illatos olajok alapanyagaként is, mint a pacsuli-, a szantálfa-, az ylang-ylang, jázmin- és rózsaoilaj. Készítsünk egy alkalomra bőven elegendő illatos olajat. 30 milliliternyi alapolajhoz egy tucat csepp illateszenciát tegyünk.



Masszázsolajos üvegek





## FENÉK

Határozott, körkörös mozdulatokkal mozgassuk kezünket partnerünk fenekén. Először erőteljesen nyomjuk – a legtöbbben élvezik –, majd egyre gyengébben, míg végül alig érintjük a bőrt. Végül felváltva mindkét fenéket jól nyomkodjuk meg.

## KAROK ÉS MELLKAS

A vállaktól kezdve haladjunk lefelé a mellkason a has irányába, finoman megmasszírozva a melleket és mellbimbókat. Utána a karok következnek, gyengéden nyomkodva haladjunk rajtuk lefelé. Ezután a comboktól indulunk fölfelé körkörös mozdulatokkal (jobb kéz az óramutató járásával megegyezve, a bal fordítva). Gyúrjuk meg a combot, az ágyékot, és lassan a medence és a köldök tájára érünk, ahol a legfinomabb érintés is gyönyört okoz. Haladjunk el a bordák fölött, ujjaink hegyével kövessük a mell vonalát, gyengéden masszírozunk meg a melleket.

**Körkörös mozdulatok**  
A comboktól fölfelé haladva körkörösen mozgassuk kezünket





## A SZEXUÁLISAN INGERLŐ MASSZÁZS

Ha a masszázs kellemesen ellazítja testünk, jobban is szeretkezünk utána, de ha kifejezetten az a célunk, hogy a masszázs ne ellazítson, hanem felkeltse a vágyat, az erőteljesebb technikákat gyengédebbekre kell cserélnünk. Ha például ujjunk finoman végigsiklik társunk mellkasán, mellbimbóin, majd a hasán, az jóval izgatóbb a hagyományos masszázs erősebb mozdulatainál.

Sok más porcikánk reagál még a finom érintésre; köztük a fülcimpák, a nyak oldala, a nyakszirt, a karok és combok belseje, a köldök, a fenék, a lábikra és a lábujjak. Ne csak a kezét használja! Feküdjön partnerére, simítsa testét az övéhez, lábával, lábujjával is derítsen fel új, finom területeket, és szerezzen mindkettejüknek eddig nem tapasztalt élményeket. Egy igazán összetartozó párnál szinte az egész test érzékenyen reagál a másik erotikus érintésére, ezzel gyönyört nyújt, és növeli a beteljesedés utáni vágyat.

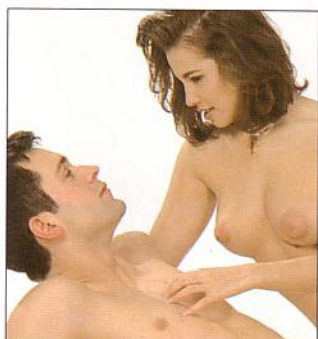


## A FELHÁT

A felhát masszázsnál a lapockacsont és a nyak közti rész izmait gyúrjuk át. Utána engedjük le kezünk, ujjaink hegyével simítva társunk oldalát. Gyúrjuk át a vállat, enyhítsük a feszültséget a nyak hátsó részén.

## KARMOLÁS

Szeretők gyakran vájják bele körmüket egymásba a szenvedély hevében, akár egy veszekedés után is. A Káma Szútra szerint ezeket a technikákat tanácsos csak olyanokkal használni, akik kellemesnek találják őket. A Káma Szútra Indiájában s más korábbi vagy jóval későbbi kultúrákban is, a szenvedély ilyesfajta jelei a fiatal nők mellén vagy torkán azt hirdették a világnak, hogy a nő már foglalt. Vátszjájana szerint az ilyen jelek elismerést váltanak ki. „Ha egy



idegen, akár messziről is, meglát egy fiatal nőt, akinek a keblén körömnyomok vannak, ez benne szerelmet és tiszteletet kelt.” Ugyanez vonatkozik a karmolás nyomait viselő férfira. Az ilyen jelek arra is jók – írja a Káma Szútra –, hogy elváláskor emlékeztessék a szerelmeseket társukra. „Ha ilyen jelek nem emlékeztetnek a szerelemre, akkor az csökken és eltűnik, mint ahogy történni szokott, ha hosszú idő múlik el egyesülés nélkül.” Ezzel szemben férjes

nők nem jártak ilyen nyilvános szerelmi mementókkal, legfeljebb intim testrészeiken volt. „Röviden, semmi sem oly alkalmas, hogy fokozza a vágyat, mint a karmolás és harapás nyomai” – vonja le Vátszjájana a következtetést.

*Nyomás körömmel  
Olyan erővel  
nyomjuk, hogy ott  
maradjon a nyoma, de  
ne sértsük fel a bőrt*





# KARMOLÁS

Bár elismeri, hogy nem mindenki ízlésének felel meg, a Káma Szútra a karmolást a szerelmi fegyvertár hasznos elemének tekinti.

Ha nem kegyetlenség vagy düh, hanem a szerelmi szenvedély váltja ki, mindkét fél élvezheti időnként nyomait magán és társán.

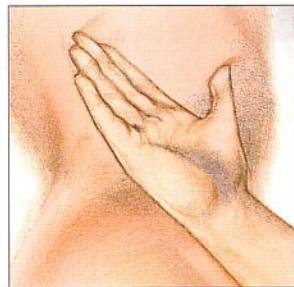


## A SZERELMI RÍTUS ÜTÉSEI

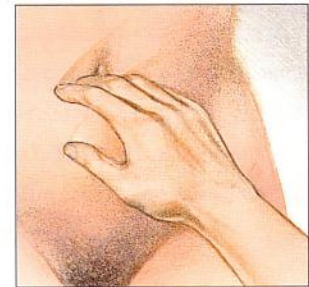
A Káma Szútra több olyan rituális ütést is leír, amellyel a szeretők kifejezhetik érzéseiket és növelhetik vágyukat szeretkezés előtt vagy közben. Négy ilyen ütés van: a kézháttal, az ököllel és a tenyérrel. Az ütések a vállon, a fejen, a melléközi részen, a háton, a rekeszizmon és a test oldalán hatásosak.

A modern szeretők is rá-rácsaphatnak egymásra a szenvedély hevében, de az erőszak tabu a mi társadalmunkban. Féltünk tőle, és jó okunk van rá. És bár a Káma Szútra azt tanácsolja, hogy a nő viszonzza a férfi ütéseit, sok nőt megrémiszt a dolog, s visszataszítónak találja. Társadalmunk megveti azokat, akik élvezik a ritualizált erőszakot, rossz tréfák

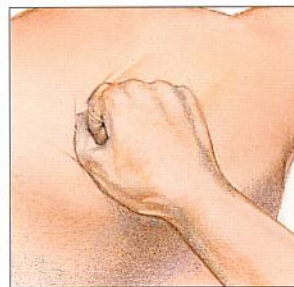
áldozatává teszi őket. Pedig azok, akik szeretik az ilyesmit, elmondhatják, hogy egy gyenge ütés kézháttal nem fáj, inkább rövid, izgalmas, bizsergő érzést kelt, és kellő adag ilyen finom kis ütés az egész testet izgalmi állapotba hozza. És ott van az érzelmi oldala is. Bármennyire rituális is az erőszak, agresszív gesztus, és sokak számára ez a művi erőszak is elég ahhoz, hogy reagáljanak rá, és finom tusa alakuljon ki. Ez emeli az adrenalin szintet, s így az izgalmi állapotot.



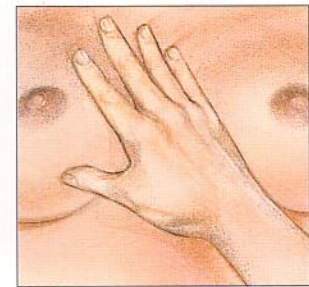
Kézháttal



Ujjakkal



Ökölrel



Tenyérrel

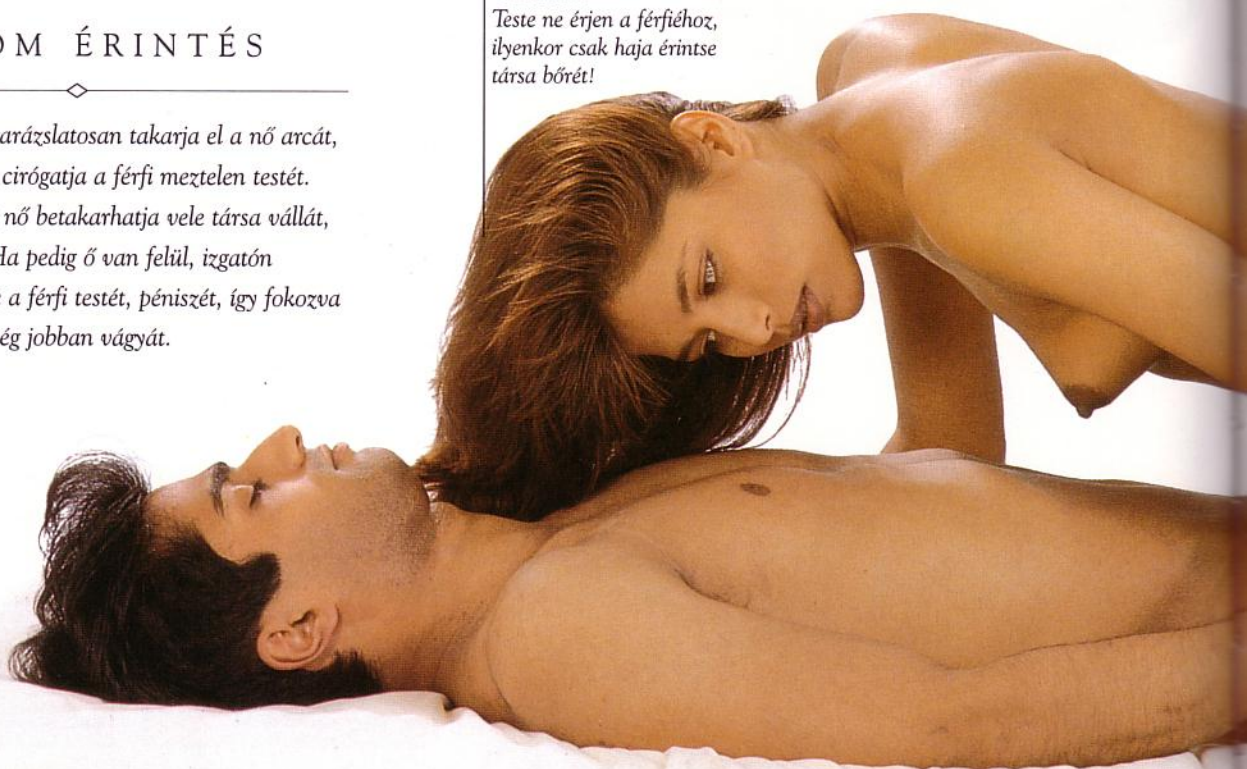
## JÁTÉK A HAJJAL

A Káma Szútra felismeri, milyen örök hatással van a férfiakra a női haj. A szükséges művészetek közé sorolja „a haj kenését, bedörzsölését illatszerekkel és a hajfonást”. A vonzerő viszonyozható azzal, ha a férfi dicséri, cirógatja társa haját, felkelti vele, majd ki is elégíti vágyát. Vátszójána korábban férfinak, nőnek egyaránt éke volt a hosszú haj. Most is a szerelmi játék fontos kelléke lehet. A szeméremszőr is szerepet játszhat az előjátékban, egymás szeméremszőrének látványa, érintése a közeli öröm hírnöke. De a szeméremszőr cirógatása nem korlátozódik az előjátékra, mert szeretkezés után a gyengédség jele, amely könnyen az újabb szeretkezés kiváltó oka lehet. Finoman érintse, ne húzza, hanem cirógassa.

### FINOM ÉRINTÉS

A hosszú női haj varázslatosan takarja el a nő arcát, mellét, érzékien cirógatja a férfi meztelen testét. Ha elég hosszú, a nő betakarhatja vele társa vállát, mellkasát. Ha pedig ő van felül, izgatón végigsimíthatja vele a férfi testét, péniszét, így fokozva még jobban vágyát.

**Óvatosan**  
*Teste ne érjen a férfiéhoz,  
 ilyenkor csak haja érintse  
 társa bőrét!*



## A NYAK FELDERÍTÉSE

*A tiszta, ragyogó haj erős afrodisziákum lehet, a férfit elönti a vágy, hogy belémarkoljon. Anyaga, csillogása önmagában vonzerő, de még ingerlőbb, amikor kibukkan alóla a puha, finom nyak.*

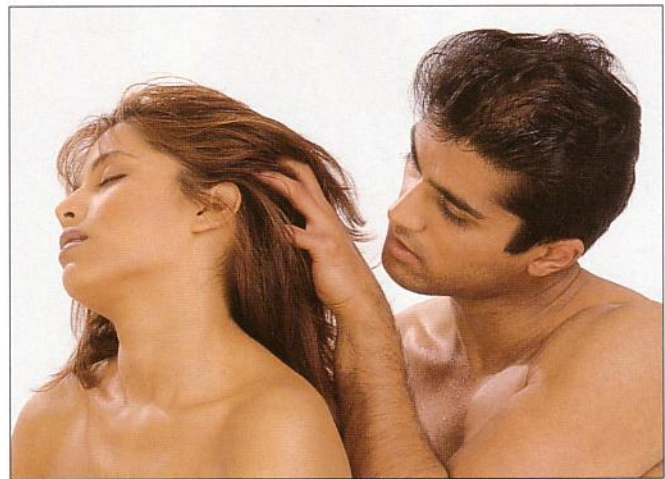
A férfiak néha ezzel mutatják ki vágyukat. Még izgatóbbá teszi a dolgot mindkettejük számára, hogy a férfi ilyenkor hátulról közeledik – a nőstényét becserkésző hím.



## A TAPINTÁS GYÖNYÖRE

*A szeretettel teli érintés egy intim kapcsolat egyik legfontosabb része. Mindkettejük élvezetét fokozhatja, ha miközben a férfi a nő haját cirógatja, a nő ugyanazt teszi társáéval.*

Tovább is léphetnek, kikefélhetik egymás haját, finoman megmasszírozhatják egymás fejbőrét.

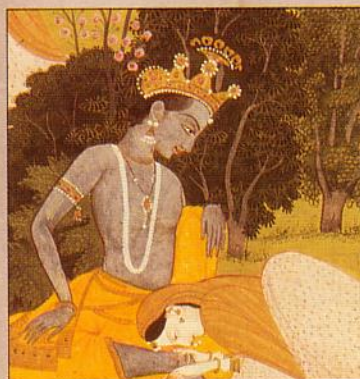






# CSÓK ÉS A SZÁJ ÉLVEZETE

„A férfiak s a nők  
egyenlő természetű lények lévén,  
egyenlő gyönyört is éreznek...”



# CSÓK

A száj testünk egyik legérzékenyebb és legsokoldalúbb része. Használhatjuk a szerelemben mindkét ajkunk és a nyelvünk, tudunk vele csókolni, nyalogatni, szívogatni, rágcsálni. A csók maga is művészet, melynek hatalmát a Káma Szútra is elismeri, részletesen leírja a csókok fajtáit és azt, mikor melyik a helyénvaló. Intenzitásától függetlenül a szájra adott csók három érzékünkre is hat: tapintás, ízlelés és szaglás, s mindhárom erős érzelmi választ válthat ki. A csók a futó pusztól a mély nyelvcsókig minden lehet, amelyikben a behatolás ritmusa a szeretkezéséhez mérhető. S kettő között a variációk végtelen sora. A Káma Szútra talán éppen azért foglalkozik a csókkal olyan részletesen, mert gyakran nem fordítanak kellő figyelmet rá.



## HAJLÓ CSÓK

*A Káma Szútra szerint hajló csókról akkor beszélünk, ha „a két szerelmes feje egymás felé hajlik, és ebben az állásban történik a csók”.*

Ez az egyik legtermészetesebb mód, amellyel megcsókolhatjuk kedvesünk. Enyhén félrebiccentjük fejünket, hogy szájunk teljesen összeérjen és nyelvünk mélyen behatolhasson. Szenvédélyünk kimutatásának remek módja előjáték során, szeretkezés közben pedig tovább fokozza az izgalmat.



## ELFORDULÓ CSÓK

*„Mikor a szeretők egyike elfordítja a másik arcát, kezével fejét és állát fogja, s így csókolja meg, ezt »elforduló csók«-nak nevezzük”, fogalmaz a Káma Szútra.*

Ez a fajta csók gyengédséget és finomságot sugall. Remek módja az előjáték megkezdésének, de olyankor is kellemes, ha egymással szemben állva vagy ülve lassan, finoman szeretkezünk.

## EGYENES CSÓK

A Káma Szútra így nevezi azt a csókot, amikor „a szeretők ajkai egyenesen és közvetlenül érintkeznek”.

Ilyenkor, amikor a szeretők alig biccentik oldalt fejüket, a nyelvcsók nem szerencsés. Ezért az egyenes csók nem is a vad szenvedély kifejezése, hanem a vágy kezdeti stádiumában a szeretet megnyilvánulása. Ez a fajta csók, amelyet szeretők kapcsolatuk kezdetén, az ismerkedés stádiumában váltanak.

*A csók simogatás is  
Csók közben simogassuk,  
cirógassuk, kezünkkel  
is szeressük partnerünket*



## SZORÍTÓ CSÓK

Ennek két változata is van, az első, amikor „az egyik szerelmes a száját erősen a másik alsó ajkához szorítja”. A második, amelyet bemutatunk, az „erősen szorító csók”, melynél a szerető „két ujjá közé fogja a másiknak alsó ajkát, és miután azt nyelvvel megérintette, száját rendkívül erősen rányomja”.

Ezt nem is nevezném csóknak, inkább erotikus előjátéknak.



## FELSŐAJAK- CSÓK

**Még érzékibben**  
Még érzékibbé tehetjük  
ezt a csókot, ha felváltva  
csókoljuk szerelmünk  
felső és alsó ajkát

Vátszjájana szerint azt nevezzük így, „ha a férfi megcsókolja a nő  
felső ajkát, mialatt emez az ő alsó ajkát csókolja”.

Vátszjájana leírása szerint a nő csak viszonyozza a férfi csókját,  
a férfié a kezdeményezés, s a név is erre utal. Később, a csók  
taglalásánál azonban tisztázza, hogy a nő ugyanúgy  
kezdeményezhet. Ez az alapelv a szerelem minden  
mozzanatára igaz; a nők se féljenek megtenni  
az első lépést.

**Pozíciók**  
Mint a legtöbb csók,  
ez is egyaránt élvezetes  
ülve, állva vagy fekve





„Mindazt, amit a szeretők  
egyike tesz a másikkal,  
ennek viszonznia kell.”



## ÖSSZESZORÍTÓ CSÓK

„Mikor az egyik a másikkal mindkét ajkát a saját ajka közé veszi, ennek a neve »összeszorító csók«. De a csók e nemét csak a bajusztalan férfitől túri. Ha ilyen csók alkalmával a szeretők egyike nyelvvel megérinti a másik fogát, nyelvét és ínyét, ezt »nyelvcsatá«-nak hívjuk.”

A Káma Szútra a ma angolszász országokban „francia” csókként ismert technikát írja le így, és a szerző egyértelművé teszi, hogy a nő ugyanúgy kezdeményezheti, mint a férfi. Ennél a csóknál alapkövetelmény a tökéletes szájhigiéné.



## A FIATAL LÁNY CSÓKJA

A csókról szóló fejezetében Vátszjájana azt mondja, hogy amikor egy pár első ízben szeretkezik, visszafogottan és rövid ideig csókolózzanak. Később felsorolja a megcsókolható helyeket, és három olyan csókot ír le, amely egy fiatal lánnyal használatos.

A megcsókolható helyek: a homlok, a szemek, az arc, a torok, a mell, az ajkak és a száj belseje. „A Lat földjéről való emberek még a következő helyeket is csókolják: a combok között, a karokat és a köldököt”.

De úgy tűnik, vannak némi fenntartásai a Lat-beliakkal szemben, mert így ír: „hogya ezek szerelmi felhevülésükben és az országukban uralkodó szokáshoz alkalmazkodva így gyakorolják is a csókot, azért mégsem volna illendő, ha mindenki utánozná őket”.

A fiatal lányok csókját egyszerű csókként, reszkető csókként és érintkező csókként csoportosítja.

### EGYSZERŰ CSÓK

„Míg a leány szájával csupán megérinti szerelmese száját, de közben nem tesz semmit vele, ez az »egyszerű csók«.”

### RESZKETŐ CSÓK

„Ha a leány, szemérmét kissé leküzdve, meg akarja érinteni az ajkat, amely szájához feszül, s ezért alsó ajkát mozgatja, de a felsőt nem, ezt nevezzük »reszkető csók«-nak.”

### ÉRINTKEZŐ CSÓK

„Mikor a leány szerelmesének ajkát nyelvvel érinti, és lehunyva szemét, kezét a férfi kezébe teszi, ennek a neve »érintkező csók«.”

## VÁGYGERJESZTŐ CSÓK



Mint a név is mutatja, ez az a csók, amellyel az asszony fölkeltheti alvó partnerét, ha szerelmes kedvében van. „Mikor a nő alvó szeretőjének arcát nézi és megcsókolja, hogy tudtára adja szándékát vagy vágyát, ezt »vágygerjesztő csók«-nak nevezzük.”

A fenti leírásból és az elterelő csók leírásából egyértelmű, hogy Vátszjájana természetesnek tartotta, ha a nő kezdeményez. Csaknem kétezer évvel később mégis sok férfi nehezen fogadja el, hogy egy nő átvegye a kezdeményezést. Pedig csábító csókokra ébredni igen kellemes, és felkeltheti a férfi vágyát, főleg reggel. Hogy olyankor is beválik-e, ha a férfit szeretkezés után elnyomja az álom, más kérdés.



### A CSÓKJÁTÉK

A Káma Szútra egy csókjátékot is javasol a szerelmeseknek. „Melyik tudja hamarabb megkaparintani a másik száját. Ha a nő veszít, úgy tesz, mintha sírna, kezével csapkodva eltolja magától szeretőjét, hátat fordít neki, és duzzogva mondja: »Csináljuk még egyszer!«. Ha újra veszít, még haragosabbnak tettet magát, és amikor a szeretője nem figyel oda vagy elalszik, hatalmába keríti ajkát, és a foga közé szorítva azt, nem engedi el; majd hangosan kacag, zajt csap, és kigúnyolja a férfit, körülbánolja és beszél, ami éppen eszébe jut, szemöldökét rángatva és szemét forgatva. Ilyen játékok és apró veszekedések kísérhetik a csókot, de lehet ezeket a körömmel vagy az ujjakkal való nyomásnál és csípésnél s a harapásnál is alkalmazni.”

## AZ ÉBRESZTŐ CSÓK

A vágygerjesztő csóknak ezzel a változatával a férfi ébreszti kedvesét. „Mikor a férfi későn tér haza, megcsókolja az ágyon szunnyadó kedvesét, hogy ezzel tudtára adja vágyakozását, ezt »ébresztő csók«-nak hívják. Hasonló esetben a nő alvást színlelhet szerelmese érkezésekor, hogy ily módon megismerje szándékát és kiérdemelje becsülését.”



## ELTERELŐ CSÓK

A Káma Szútra szerint, „mikor a nő szeretőjét, aki éppen el van foglalva, vagy veszekszik vele, vagy másfelé néz, megcsókolja, hogy ezáltal elterelje s a szerelemre irányítsa a férfi gondolatait, ennek a neve »elterelő csók«”.

Egy meleg, vágygal teli csók (vagy akár több is) eltereli kedvesünk figyelmét gondjairól, és akárcsak a szerelemre gerjesztő csók, ez is a szerelem felé fordítja gondolatait. Ha azok közé a férfiak közé tartozik, akik úgy vélik, hogy a kezdeményezés a férfi dolga, s nem képes elengedni magát, hagyni, hogy gyönyörben részesítsék, a csókokat követő érzéki masszázs leküzdheti ellenállását. A masszázst még egyértelműbb szexuális közeledés folytathatja, a nemi szervek simogatása vagy akár orális szex, és a férfi vonakodása hamar elpárolog.



**Kézzel is**  
Csókjainkat simogatás,  
cirógatás kísérje!

**A csók helye**  
Finoman csókolja  
partnernője nyakát, fülét,  
hátát, arcát és ajkát!



## CSÓK A TESTEN

Bár az ajkak és a mell különösen érzékenyek, testünk több része is könnyen ingerelhető szájjal; általában véve, minél közelebb haladunk a nemi szervekhez, annál nagyobb és elfojthatatlanabb a gyönyör. Egyiküknek sem kell tétlen maradni, mindkét fél egyszerre adhat és kaphat testére csókokat, főleg ha láb–fej helyzetben fekszenek. A Káma Szútra anélkül, hogy részletekbe bocsátkozna, azt tanácsolja, hogy attól függően, hová adjuk a csókot, legyen mérsékelt, összehúzó, szorító vagy gyengéd.



## CSÓK A MELLEEN

*A leginkább hatásos a magára a mellre adott csók, míg a bimbót szopogatni, finoman rágcsálni érdemes.*

*A bimbók különös törődést érdemelnek, sok nő számára igen izgató a dolog.*

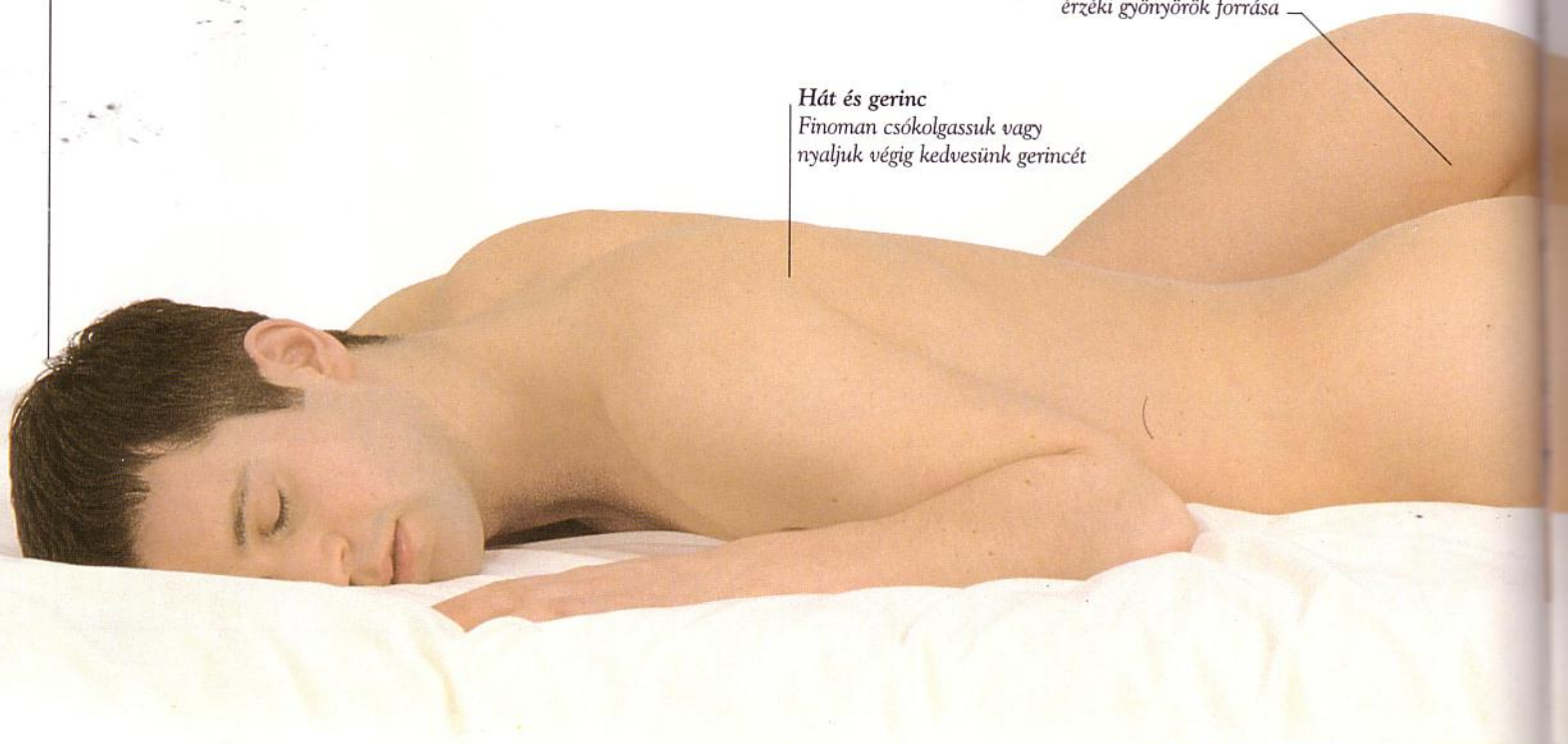
A figyelmes szerető hosszan csókolgatja, dédelgeti kedvese mellét, és a legtöbb nő erre érzelmileg kielégítően és fizikailag izgatón reagál. Sőt a nők gyakran becsapottnak érzik magukat, ha mellükre ügyet sem vetve, csak ágyékukkal foglalkoznak.

### Combok

*A combok csókolása  
érzéki gyönyörök forrása*

### Hát és gerinc

*Finoman csókolgassuk vagy  
nyaljuk végig kedvesünk gerincét*



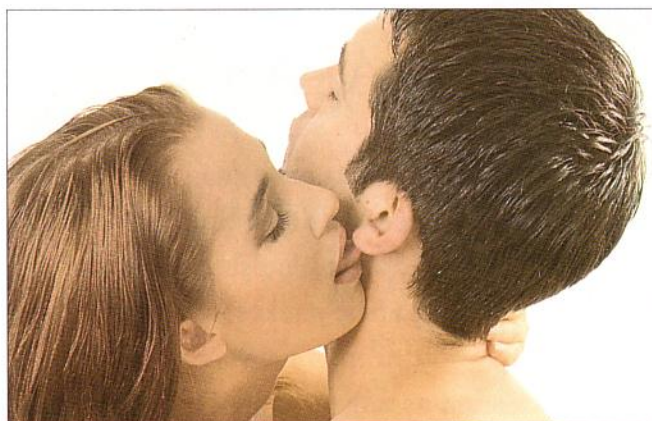


## A CSÓK EGYÉB FAJTÁI

A Káma Szútra által leírt sokfajta csók között található az „érzést mutató csók”. „Ha este, a színházban vagy társaságban, a férfi a nőhöz lép, és megcsókolja ennek egyik kezeujját, ha a hölgy ül, vagy egyik lábujját, ha áll; vagy ha a nő, mikor szeretője testét kenegeti és dörzsöli, arcát a férfi combjára teszi, mintha aludni akarna, hogy ezzel vágyat gerjessen benne, és megcsókolja a férfi combját vagy nagy lábujját, ezt »érzést mutató csók«-nak nevezzük.”

Különbözik tőle a „helyettesítő csók”: „mikor valaki a szeretett lény jelenlétében megcsókol egy térden ülő gyermeket vagy valamely festményt, képmást, szobrot...” Hasonlít hozzá a „szándékot eláruló csók”, „mikor valaki megcsókolja a szeretett lény falra festett vagy a tükörben, vagy a víz színén látszó képmását...”

*Szinte lehetetlen megcsókolni valaki tükröképét. Hacsak nem nagyon szerelmes az ember, bizony saját tükröképét csókolja.*



## CSÓK ÉS NYALOGATÁS

*Fordítson különleges figyelmet ilyen érzékeny helyekre, mint a mell, a mellbimbók, a combok belseje és a térdhajlat. Minél inkább uralkodik magán és késlelteti a behatolást, annál nagyobb lesz az élvezet.*

Borítsa el kedvese testét csókokkal, vagy kalandozzon végig rajta nyelvével. Kevés dolog kelti ennyire fel a vágyat.

**Csók és simogatás**  
*Csókjai hatását csak növeli, ha érzéki simogatással párosítja őket*



## HARAPÁS

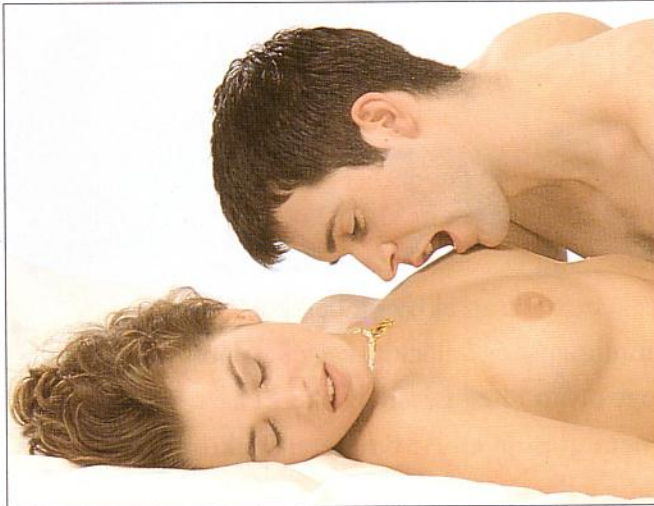
A hindu erotikus hagyomány szerint a harapás a szerelmi fegyvertár fontos része, és a Káma Szútra részletesen felsorolja a különböző fajta harapásokat. A test szinte bármelyik részét lehet harapdálni, és ez lehet afféle játékos, inkább kedves, mint erotikus kóstolgatás, határozott nyomot hagyó szívás (manapság a legelterjedtebb szerelmi nyom), vagy akár erőteljes harapás a fogakkal a szenvedély hevében. A legtöbb pár tartózkodik szeretkezés közben ettől a harapástól, és bölcsen is teszi, mert orgazmuskor az állak görcsbe rándulhatnak, és ez komoly sérülést okozhat.

### VADKANHARAPÁS

*A Káma Szútra ezt a harapást tanácsolja a váll megjelölésére. „A harapás nyomai több, kiterjedt sorban állnak egymás mellett, és a nyomok közei pirosak” – írja. „A kebleken és vállakon alkalmazzák...csak erősen szenvedélyes embereknél használatos.”*

Kimutatták, hogy a nők szeretnek harapni szeretkezés közben, míg a férfiak jóval kevésbé, és még kevésbé kedvelik, ha őket harapják. Feltehetőleg az magyarázza ezt, hogy a férfiak általában erősebbek, és ezért erőteljes testi gesztusokkal könnyebben ki tudják fejezni szenvedélyüket, mint a nők.





## SZÉTFOSZLÓ FELHŐ

*A Káma Szútra így írja le ezt a harapást: „kör alakú nyomai egyenlőtlenek, ami a fogaknak egymástól való távolságából ered”. Vátszjájana szerint az ilyen nyomoknak a kebleken a helye.*

Még azok a párok is, amelyek szeretnek szerelmi nyomokat hagyni egymáson, többnyire ügyelnek, hogy ne szakítsák fel a bőrt. Inkább kiszívják partnerük bőrét, hogy nyomot hagyjanak rajta, és így hirdessék, hogy megszerezték. Ez a rituális harapás, amely nem sérti föl a bőrt, de az a fogak közti réseknél felemelkedik, hasonló célokat szolgál.



## SZERELMI HARAPÁSOK

A Káma Szútra nyolc rituális szerelmi harapást különböztet meg. A szétfoszló felhőn és a vadkanharapáson kívül a következőket:

### REJTETT HARAPÁS

„Rejtett harapás az, amikor a harapás után nem marad egyéb nyom, csak élénkpiros folt a bőrön.”

### DAGADT HARAPÁS

„Dagadt harapásnak azt nevezzük, ha a bőr a harapás két oldalán benyomódik.”

### PONT

„Pont akkor keletkezik, ha a bőrnek egészen kis felületét csupán két foggal harapják meg.”

### PONTOZOTT VONAL

„Pontozott vonal az, ha a bőr kis felületén az egész fogsor nyoma látható.”

### KORALL ÉS KÖSÖNTYŰ

„A harapást, mely a fogakkal és ajkakkal egyidejűleg történik, »korall és kösöntyű«-nek nevezzük. A fogak jelentik a korallt és az ajkak a foglalatot, a kösöntyűt.”

### GYÖNGYSOR

„Gyöngysor keletkezik, ha az összes fog harapásnyoma látszik.”

Vátszjájana azt is megszabja, hogy melyik harapásnak az arc vagy test mely részén van helye. „A »rejtett harapás«, a »dagadt harapás« és a »pont« helye az alsó ajak, a »dagadt harapás«-t még az arcon is lehet alkalmazni, úgyszintén a »korall és kösöntyű«-t is. A csók, a körömnymó és a harapás a bal orca díszé, s így valahányszor arcról van szó, mindig a bal oldal értendő alatta. A »pontozott vonal«-at és a »gyöngysor«-t együttesen a nyakra, a hón alá és a combok közé kell harapni, de a »pontozott vonal« egymagában csakis a homlokon vagy a combokon helyénvaló.”

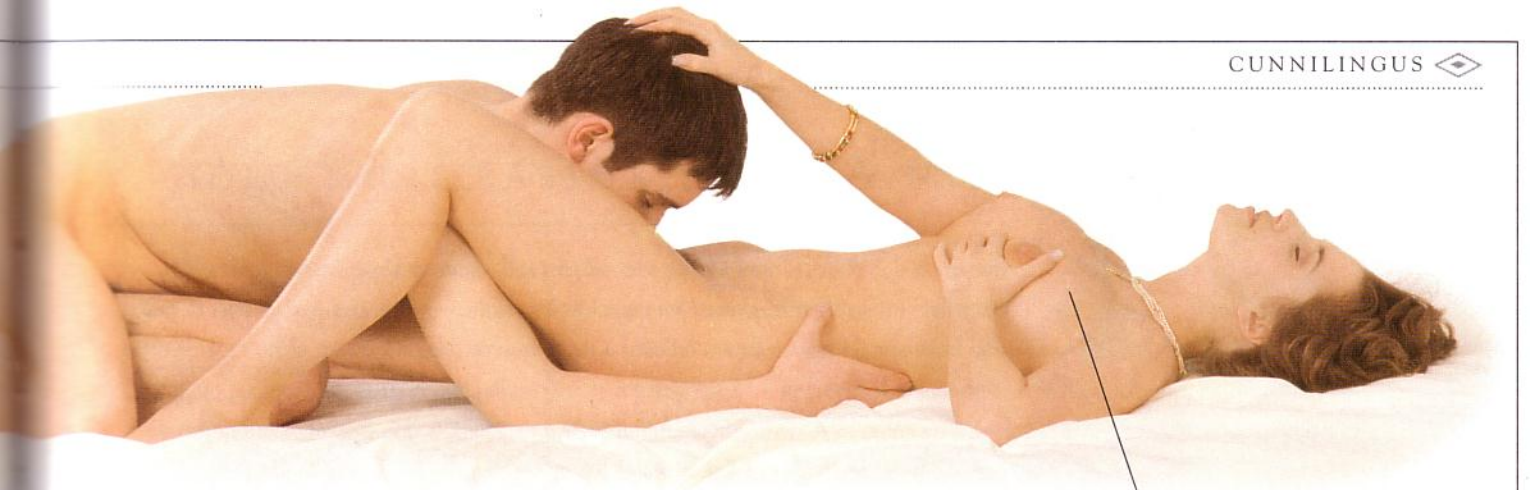
## CUNNILINGUS

Talán nem is olyan meglepő, hogy a Káma Szútra szerzője szinte szégyenlősen áll az orális szex kérdéséhez. Bár ma az orális szex széles körben elterjedt, és soha ilyen nyíltan nem beszéltek róla, sokan – köztük szexuálisan aktív emberek és fiatalok – helytelenítik a cunnilingust és fellációt, vagy legalábbis nem művelik. Rajtuk kívül van egy olyan réteg is, amely ellenzi a cunnilingust, de a fellációt nem utasítja el. Az ő nézeteik tükröződnek Vátszjájanánál is, aki taglalja a felláció által a férfinak szerzhető gyönyört, de a cunnilingust kurtán elintézi. Lehet, hogy a higiénia kérdése miatt, vagy mert hagyományosan a férfi kielégülése volt a fontosabb szempont. Ma viszont sokaknak nincsenek hasonló fenntartásaik, és kiélik az orális szexszel járó örömet és különleges intimitást.

*A comb belseje  
Csókolgassa,  
nyalogassa kedvese  
combjának belsejét  
és a perineumot!*







## A CSIKLÓ IZGATÁSA

A csikló a női test talán legérzékenyebb része, és leginkább az ajkakkal, nyelvvél izgatható. Úgy helyezkedjen, hogy nyelve fölfelé simogathassa. Kedvese állhat, ülhet vagy a hátán fekéüdhét, de ha azok közé a nők közé tartozik, akik élvezik az ehnyújtott cunnilingust és egy sor orgazmust átélhetnek közben, kényelmesebb, ha fekszik. A csikló mindkét oldalát izgassa. Egészen finoman érintse nyelvével a csikló fejét, és nyelve hegyével oldalról birizgálja az alját.

**Saját magát is**  
Még izgatóbb, ha miközben kedvese lent csókolja, a nő is simogatja saját mellét, mellbimbóit

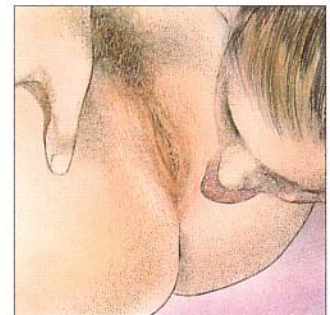
## A CSIKLÓ ÉS A PERINEUM

### A PERINEUM IZGATÁSA

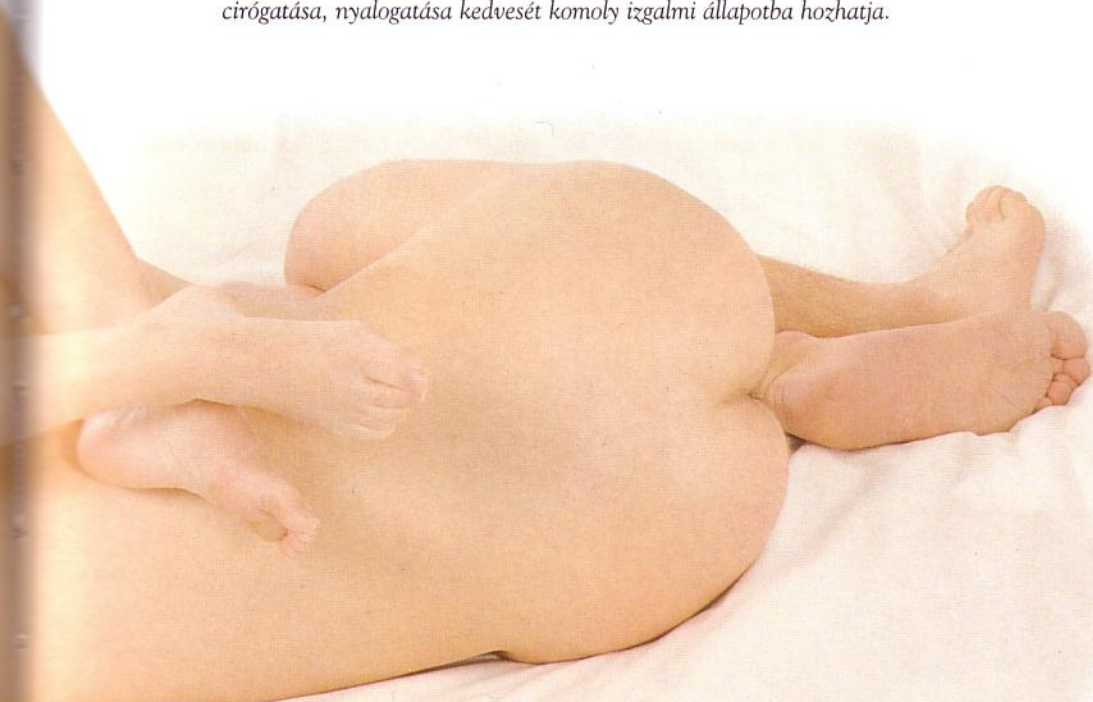
Mikor a nő kitarja lábát, hozzáfér a perineumhoz. A hüvely és az ánuszt közötti, idegvégződésekkben igen gazdag és nagyon érzékeny területet nevezük így. A perineum cirógatása, nyalogatása kedvesét komoly izgalmi állapotba hozhatja.



**A CSIKLÓ NYALOGATÁSA**  
Fölfelé mozgassa nyelvét, de csak gyengéden, a csikló nagyon érzékeny!



**A PERINEUM NYALOGATÁSA**  
Nyelve hegyét finoman futtassa végig föl-le a perineumon!

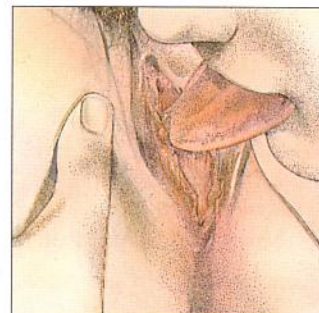
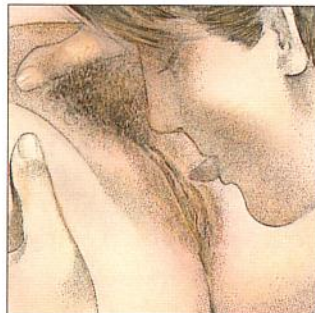


## A RÓZSASZIROM CSÓK

Orális szexnél sem kell rögtön a tárgyra témi. Jobb előbb gyengéden megcsókolnia kedvese hasát, combjai belsejét és csak lassan haladni a nemi szervek felé. Ha ideért, előbb csókolgassa, nyalogassa a szeméremdombot, a külső ajkakát és a csiklót.

De indulhat akár a mellétől is. Ha így, fokozatosan jut el céljához, még jobban növeli kedvesében a szexuális feszültséget. Még fontosabb, hogy így tegyen, ha kedvese kicsit bizonytalan, fél az orális szextől és be kell vezetni ennek művészetébe.

## SZEMÉREMAJKAK ÉS A HÜVELY



**A SZEMÉREMAJKAK NYALOGATÁSA**  
Nyelvével kalandozzon a szeméremajkak mentén és közöttük is, csókolja meg őket!

**BEHATOLÁS**  
Hol mélyen, hol kevésbé hatoljon be! Nyelvét nemcsak ki-be, hanem föl-le is mozgassa!





## AZ IZGATÁS ÉS A NEDVESSÉG

A hüvely izgalmi állapotban természetes síkosító folyadékot termel, és a cunnilingus az egyik legjobb mód ennek az állapotnak az eléréséhez. Ez a folyadék azonkívül, hogy a hüvelyt képessé teszi a megmerevedett pénisz befogadására, arra is hat, miként reagál az érintésre. Gyönyörteli, érzéki élménnyé teszi. Nemcsak a hüvely izgatásával lehet elérni, még ha ez is a leghatékonyabb. A legszexibb és legerotikusabb, ha ügyes előjátékkal izgatja föl kedvesét annyira, hogy benedvesedjen.

Azok a nők, akiknek szervezete nem állít elő elég síkosító folyadékot, használjanak vízben oldódó krémet vagy zselét. Sok ilyen hüvelysíkosító kapható a gyógyszertárakban, és áruk is megfizethető.

## A NYELVJÁTÉK

Miután a csikló és a perineum csókolgatásával, nyalogatásával kellően felizgatta kedvesét (57.oldal), tovább fokozhatja az extázist, ha nyelvvel be-behatol a hüvelybe. Előbb csak a nyelve hegyével, majd az egész nyelvvel, aztán a kettőt ügyesen váltogatva. A jó orális szex egyik titka, hogyan játszik a nyelvvel és kelt vele újabb és újabb érzéseket. Csak ha kedvese erre kéri, csinálja hosszan ugyanazt a mozdulatot nyelvvel.

### Lazítson!

Dőljön hátra, engedje el magát, és élvezze a kedvesétől kapott gyönyört!

A kéz sem tétlen  
Kezével orális szex  
közben is izgassa  
kedvesét!



## FELLÁCIÓ

Igaz, hogy a Káma Szútra jóval nagyobb teret szentel a fellációnak, mint a cunnilingusnak, mai szemmel elég idegen, amit erről ír. Vátszjájana szerint az auperistakával, azaz szájközösüléssel a heréltek kedveskednek uraiknak. A női ruhát öltő eunuchok a kurtizánok életét élik, míg „a férfiruhát hordó heréltek mesterségüket titkon



űzik, s ha valami hivatást akarnak gyakorolni, fürdősök, kenegetők lesznek”. Vátszjájana részletesen leírja, hogy a kenegetés (masszázs) során az eunuch mint izgatja föl urát és végül tesz öröme a felláció nyolc fajtájával. Izgató játék kezdődik: „E műveletek mindegyikének befejezése után a herélt ama vágyának ad kifejezést, hogy annál maradhasson, de a vendég az első után a másodikat, majd a harmadikat kívánja, és így tovább.”

Homoszexuális férfiak közt ma is gyakorlat a felláció, de a heteroszexuális kapcsolatoknak is izgalmas eleme.

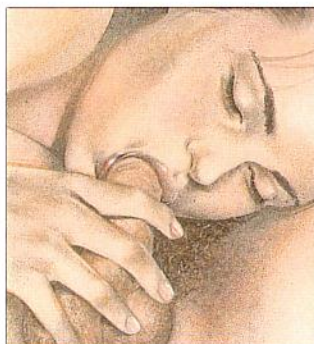
## A PÉNISZ NYALOGATÁSA

Izgassa föl kedvesét azzal, hogy úgy nyalogatja péniszét, mint egy jégkrémrudat. Egyik kezével fogja meg az alját, aztán hol egyik, hol másik oldalról simítsa végig nyelvével.

**Ne akarjon irányítani!**  
Próbálja elengedni magát, és hagyja, hogy kedvese maga döntse el, mint kíván a kedvében járni!



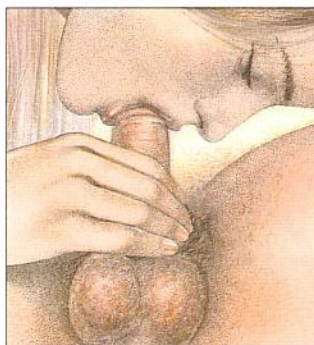
## ÉDES AJKAK



**EGYSZERŰ KÖZÖSÜLÉS**  
Fogja meg kedvese péniszét,  
vegye szájába és mozgassa!



**OLDALHARAPÁS**  
Ujjaival fogja meg a pénisz  
végét, és csókolgassa, fino-  
man harapdálja az oldalát!



**BELSŐ SZORÍTÁS**  
Vegye szájába a péniszt,  
szorítsa meg ajkával, aztán  
vegye ki!



**KÜLSŐ SZORÍTÁS**  
Nyomja ajkát a pénisz  
végéhez, és úgy csókolja,  
mintha húzni akarná!

## PILLANGÓSZÁRNY

Igen hatékony technika. Nyelve, akár a pillangó szárnya cikázzon  
kedvese péniszének alja mentén. Eleinte tartania kell közben,  
de kellő gyakorlattal keze segítségével nélkül is képes lesz rá,  
és eközben is simogathatja, cirógathatja.



## AZ ORÁLIS SZEK ILLEMTANA

Ha kedvese a felláció gyönyörében részesíti, ügyeljen, hogy péniszje tökéletesen tiszta legyen. Mindig jelezze, ha a csúcsponthoz közeledik, hogy partnere időben visszahúzódhasson, ha nem szájába akarja kapni gyönyörét.

## CSÓK ÉS NYALOGATÁS



**SIMOGATÁS**  
Miután megcsókolta a péniszt, nyalja végig, s nyalogassa a végét is!

**Csók**  
Kezében fogva a péniszt, úgy csókolja, mint kedvese alsó ajkát szokta!



## MILYEN MÉLYEN?

Egyes nők szívesen részesítenék kedvesüket ebben a gyönyörben, de attól tartanak, hogy partnerük izgalomba jöve egyre mélyebbre nyomja szájukba hímtagját. Ilyenkor kezét kulcsolja a kívánt magasságban a péniszre, s nyugodtan csókolgathatja, nyalogathatja, szopogathatja. Amúgy sem szükséges az egész péniszt a szájába vennie, hogy gyönyörhöz juttassa partnerét, mert a makk (kidudorodó vége) a legérzékenyebb része.



„Van viszont olyan egyén,  
hely és idő, hogy rájuk való  
tekintettel az említett eljárásokat  
alkalmazni lehet.”

## A HOLLÓEGYESÜLÉS

A Káma Szútra szerint: „Ha a férfi és a nő ellentétes irányban fekszenek együtt, azaz egyiknek feje a másik lába felé néz, s így végzik a szájközosülést, ezt hollóegyesülésnek nevezzük.”

Ez a tömör leírás gyakorlatilag az általunk hatvankilencnek nevezett pozíciót mutatja, ahol a két fél egyszerre nyújt és kap szájjal örömet. Éppen ezért ideális helyzetnek tűnik, de a gyakorlatban kényelmetlen lehet, és ezért kevésbé élvezetes, mint amikor a szeretők felváltva kényeztetik egymást szájukkal.



## A SZÁJ ÖRÖMEI



**MANGÓSZÍVÁS**  
A péniszt félig vegye  
a szájába, s erősen szívja!



**ELNYELÉS**  
Egészen tövig vegye szájába  
a péniszt, mintha el akarná  
nyelni!

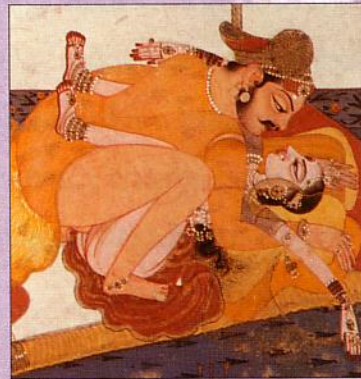






# SZERELMI POZÍCIÓK

*„Ha egyszer a közösülés  
elkezdődött, egyedül csak  
a szenvedély vezeti  
az ölelkezők tetteit.”*



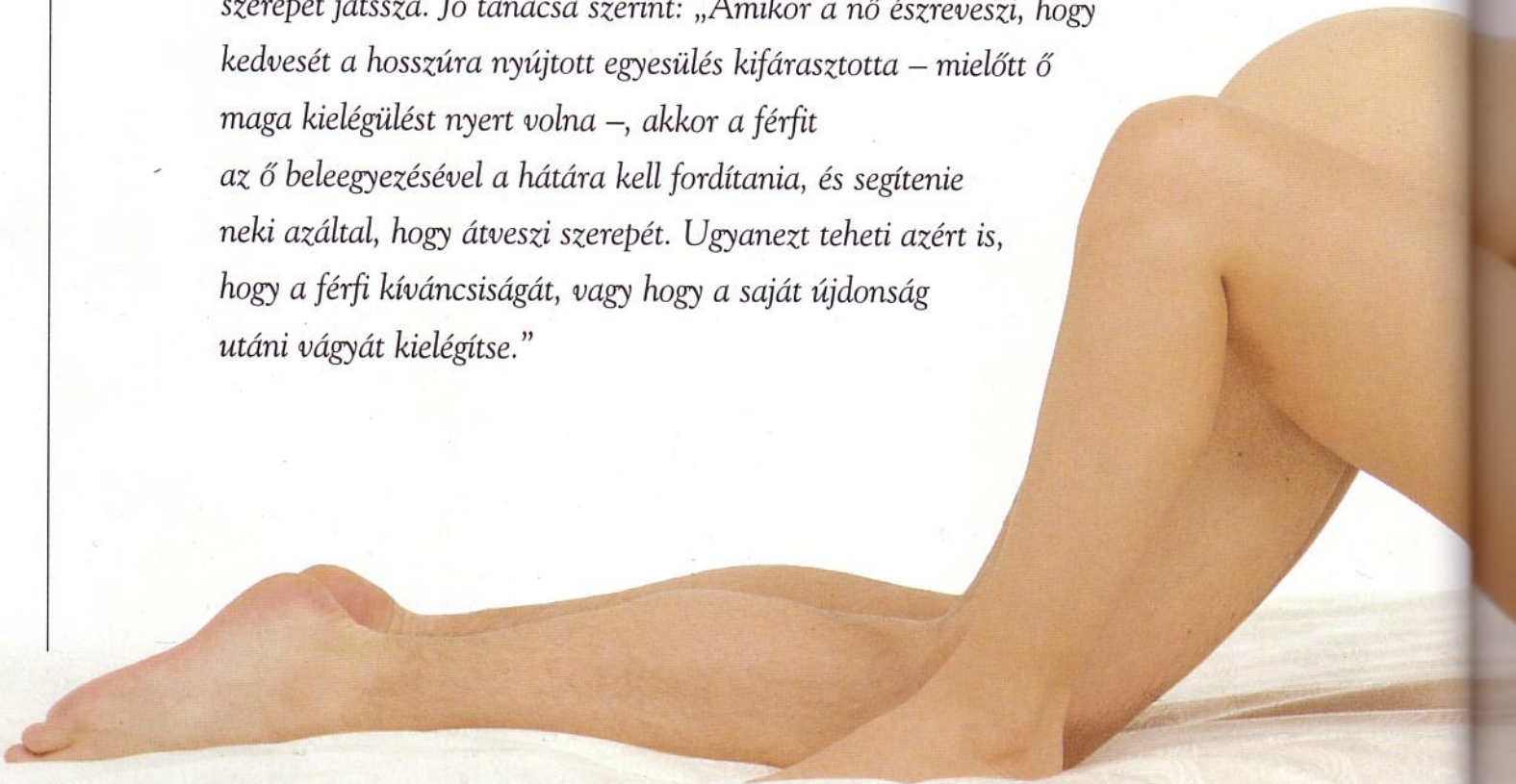
# A KÁMA SZÚTRA POZÍCIÓI

A Káma Szútra szavak a legtöbb emberben egzotikus, erotikus képzeteket keltenek, de a művet bizarr, nem praktikus, sőt kivitelezhetetlen szerelmi



pozíciókkal azonosítják. Pedig a könyv mindössze vagy két tucat pozíciót ír le, és ezek nagy része sem okozhat nehézséget, ha a nő elég hajlékony. Vátszjájana nyolc alaphelyzetet sorol fel, egy korábbi szerző, Bábhravja nyomán, leírásukat pedig egy még régebbi szerzőnek, Szuvarmanábhának tulajdonítja.

A pozíciók többségében a nő a hátán fekszik, lába van mindig más helyzetben, de a későbbiekben Vátszjájana megjegyzi, hogy a nő is lehet felül, mikor a férfi szerepét játssza. Jó tanácsa szerint: „Amikor a nő észreveszi, hogy kedvesét a hosszúra nyújtott egyesülés kifárasztotta – mielőtt ő maga kielégülést nyert volna –, akkor a férfit az ő beleegyezésével a hátára kell fordítania, és segítenie neki azáltal, hogy átveszi szerepét. Ugyanezt teheti azért is, hogy a férfi kíváncsiságát, vagy hogy a saját újdonság utáni vágyát kielégítse.”





## KITÁRT HELYZET

*A hagyományos, misszionáriuspozícióban kezdődő szeretkezés gyakran a kitért helyzetben folytatódik, mikor a nő felemeli és széttárja combját.*

A nő combja itt nem engedi a mély behatolást, és feltehetően csiklóját sem ingerli a helyzet. Bőven kárpótol érte a pozíció tagadhatatlan erotikája. Szem

elő tárul a nő nemi szerve, és kiszolgáltatott helyzete igencsak felajzhatja a férfit.

### **A comb helyzete**

*Azzal, hogy mennyire emeli föl combját, a nő szabályozhatja a behatolás mélységét.*

### **Előrehajlás**

*Dőfés közben a férfi kicsit hajoljon előre*

### **Támaszték**

*A nő támassza meg lábát a férfi derekán, így nem fárad el*



## VÁLTOZAT A KITÁRT HELYZETRE

**A láb**  
Tegye mindkét lábát a  
férfi vállára!

**Aktívan**  
Ne engedje el  
magát, aktívan  
várja a döféseket!



A kitárt helyzetnek ez a variációja a lehető legmélyebb behatolást és vele hatalmas gyönyört nyújthat mindkét félnek. De éppen a mély behatolás miatt csak akkor lehetséges, ha a nő már a kellő izgalmi állapotban van s eléggé kitégult.

A kitárt pozícióban való hancúrozás feltehetően ebben a helyzetben végződik. Jóval kellemesebb, mert a misszionáriuspozíció kényelmét a mély behatolással vegyíti, s a nő magasba emelt lába igen erotikus.

## SZÉLESRE NYITOTT HELYZET

**Támaszkodjon!**  
Mindkét kezével támassza  
ki magát!

**A lélek tükre**  
Nézzünk  
egymás  
szemébe,  
meghittebb lesz  
az élmény



A nő hátraveti fejét, homorítva magasra emeli teste középső részét, lábát kitarja, így teszi lehetővé a mély behatolást.

Ez a pozíció többnyire élvezetesebb a nő, mint a férfi számára, mert szeretkezés közben így a férfi ágyéka dörzsöli csiklóját, a férfi péniszét viszont nem szorítja olyan kellemesen a hüvely, mint zártabb lábbal.



## A FÉRFI KÖTELESSÉGE

Mármint az, hogy kielégítse partnerét, és ennek eléréséhez a Káma Szútra a következő mozdulatokat javasolja:

- ◆ Előrenyomulás – egyenes behatolás
- ◆ Köpülés – a hüvelyben körbeforgatni a péniszt
- ◆ Döfés – felülről hatolni a hüvelybe és a csiklóhoz nyomni magát
- ◆ Nyomás – a péniszt erőteljesen a hüvelyhez nyomni
- ◆ Lökés – kihúzni a péniszt és erősen visszadöfni
- ◆ Bikadófködés – a hüvely mindkét oldalát dörzsölni a pénisszel
- ◆ Vaddisznótúrás – a hüvely egyik oldalát dörzsölni a pénisz
- ◆ Verébhajsza – a péniszt gyorsan mozgatni előre-hátra a hüvelyben

*Mai szemmel nézve elég péniszorientált tanácsok ezek. De azért érdemes megfontolni őket. Mára szinte elfelejtettük, hogy a pénisszel, akár csak valami vibrátorral, hányféleképp lehet stimulálni a nőt.*

### Térdhajlítás

*Emelje föl térdét amennyire csak tudja, hogy vádlíja a combjához nyomódjon!*

### Comb és fenék

*Markolássa, simogassa hölgye combját és fenekét!*



## AZ INDRÁNI (INDRA FELESÉGE) HELYZET



### CIRÓGASSA A MELLEKET!

Ha kedvese széttárja lábát, hozzáfér a melléhez, és simogathatja. De inkább tekintsen el tőle, ha ehhez erősen neki kell feszülnie hölgye lábának

### Legyen gyengéd!

Finoman támaszkodjon csak kedvese lábára, és kapaszkodjon combjába, így uralhatja döféseit!

Igen hajlékony partner kell hozzá, és a Káma Szútra szerint „még a nagyon magas egyesülés esetén” is alkalmas. (Mikor a férfi méretei igen felülmúlják kedvesét.) Mély behatolást tesz lehetővé, de a legtöbben legfeljebb átmenetként használják a kevésbé megerőltető pozíciók között. Indra isten, az istenek királya, az eső és mennydörgés istenének gyönyörű és csábító hitveséről kapta nevét.

Feltételezhetjük, hogy Indra hitvesében erős szexuális feszültséget keltett, mikor az isten összegyömösölte. A nők izgalmi állapotát csakugyan fokozza, ha a hüvely izmai megfeszülnek, s amikor valaki a lábát amennyire csak lehet felhúzza, ez történik. A feszültség létfontosságú a szexuális izgalom létrehozásában, és az orgazmus pontosan ennek a feszültségnek az oldása. Ha tehát nincs elég feszültség, nehéz, sőt szinte lehetetlen eljutni az orgazmusig. A medencetájék, de főként a combok és fenék megtelnek szexuális feszültséggel, és ez még magasabbra repít minket. Érdemes tehát szántszándékkal növelni a feszültséget. Egyes bioenergetikai gyakorlatok, mint a combok és fenék nyújtása, vagy a Kegel-technikák (77. oldal) is ezt a célt szolgálják.

„A szenvedélyes cselekvések,  
a szerelmi mozdulatok  
és mozgások, amelyeket  
a pillanatnyi izgalom szül,  
nem határozhatók meg,  
olyan szabálytalanok,  
mint az álmok.”

## AZ ÉRINTÉS EREJE

Az érintés nemcsak a szexuális kapcsolatok fontos és csodálatos eleme. Minden emberi kapcsolatban szerepet játszik. Kómában fekvő betegek reagálhatnak a nővérek rutinszerű érintésére, és kimutatták, hogy könnyebb elcsitítani azokat a kisbabákat, akiket gyakran érintenek, és ezek mind érzelmileg, mind fizikailag jobban is fejlődnek.

## AZ OLDALT FEKVŐ FESZÍTŐ HELYZET

*A feszítő helyzet (szemközt) gyengéd, oldalvást fekvő változata. A Káma Szútra szerint a férfi „kivétel nélkül mindig a bal oldalon feküdjék”, de ehhez kár volna ragaszkodni.*

Ez a meghitt, szerelmes ölelés igen megnyugtatóan hat, főként a szexuális kapcsolat elején, amikor tán félnek még egy kicsit. Pusztán azzal, hogy meghitten magukhoz szorítják kedvesüket, és egy ideig ebben a helyzetben maradnak, elűzi az idegességet. Megnyugtató, kényelmes kezdete az együttlétnek. De azok a párok is örömeiket lelik benne, akik régóta együtt vannak. Ez a meghitt helyzet lehetővé teszi, hogy kifejezzék gyengédségüket s ezzel megerősítsék érzelmeiket.

Összekulcsolt lábak  
Kinyújtott lábaik  
összekulcsolódnak







## FESZÍTŐ HELYZET

*Inkább ölelés, mint szexuális pozíció, de az összekulcsolódó lábak különösen intim hangulatot teremtenek. A képen bemutatott helyzetben a nő a hátán fekszik, és a férfi fölötte van.*

A 20. század végén, a könnyű születésszabályozás korában sokan megfeledkeznek az előjáték örömeiről, és csak a pusztá szeretkezésre koncentrálnak. A jó szex gyönyöreinek vagy kétharmadáról lemondanak így, ezért hiszem, hogy most nagyobb szükség van a feszítő helyzetre, mint századokon át bármikor.

**Kölcsönös gyengédség**  
Ebben a csendes nyugalomban mindketten cirógathatják a másik arcát és testét is

**Kevés mozgás**  
Nem kell mélyre hatolni, és kevés mozgás is elég



## SZORÍTÓ HELYZET

*A Káma Szútra és a többi ősi szerelmi kézikönyv is arra tanít, hogy a helyzetek természetesen kövessék egymást, kellemes ritmusban, mintha táncolnának. A feszítő helyzet (73. oldal) teljesen természetesen vezet át a szorító helyzetbe. A nő combjával szorítja kedvese combját, és ezzel hüvelybe is rászorul annak péniszére.*

A spontán szeretkezés egyik legcsodálatosabb eleme, hogy folyékony, mint valami gyönyörű tánc. Úgy érezzük, a test minden porcikája életre kel. És így is van. Testünk reagál a másik intím érintésére, a bőr megfeszül, a szövetek alatta folyadékkal telnek meg, nő az izomfeszültség. Minél inkább egymáshoz érnek a szeretők, minél többet mozognak egymáson, annál nagyobb a szexuális töltet.

**Szorítson combjával!**  
Új élményt nyújt, ha miközben összeszorítja, meg is emeli combját

**Lábával kapaszkodjon!**  
Ha lábfejét kedvese lábára kulcsolja, erősebben tud szorítani



**Simogatás**

Mikor a férfi megemelkedik, kedvese simogathatja vállát, oldalát, mellkasát

**Ölelés lábbal**

Szorítsa lábát kedvese combjához, s így húzza még közelebb magába!

## KULCSOLÓ HELYZET

A nő szinte körbefonja kedvesét a szorító helyzetnek (szemközt) ebben a remek variációjában. A nő egyik lábát kedvese combjára fekteti, és úgy húzza magába.

A csodás balett során a mellszövetek megduzzadnak, a bimbók megmerevednek, az izmok kezdenek megfeszülni, a szeméremajkak, a csikló, a pénisz duzzadt, merev lesz. Az izgalmtól mindkét szerető mellén megjelenhet a szerelmi pír, a bordáktól a mellek felé terjedő vörös folt a bőr alatt.



### A CSAKRÁK: ENERGIAKÖZPONTOK

A Káma Szútra születése idején már ismerték a csakrákat, és az elmélet ma is divatos. A csakrák azok az energiaközpontok, amelyek – szám szerint hét – a fizikai testünket körülvevő asztráltesten vannak. Hat csakra azon a vonalon helyezkedik el, amelyen fizikai testünkben a gerinc van, a hetedik a fejtetőn. A szexuális aktivitás a kundalini nevű hatalmas energia felébresztésének egyik módja. Ez az energia a gerinc alján, a muladhara csakrában szunnyad, és ezért hasonlítják összetekeredve alvó kígyóhoz is. Egy igazi jógi képes csakráról csakrára irányítani ezt az energiát, s ezzel feltölteni testét, szellemét. A kundalini feltámasztásának és irányításának mégsem ez a célja, hanem a moksha, az élet és halál körforgásából való szabadulás. (De ezt a szót használják a női orgazmusra is.)

## KANCAHELYZET

*Ez a technika több pozícióban is használható. A nő hüvelyizmaival (ezek azok, amelyek orgazmuskor összehúzódnak) összeszorítja a péniszt. Mindkettejük számára igen kellemes érzés lesz. A tapasztalat dönti el, melyik pár számára melyik az a póz, amelyben a legjobban esik ez a technika. Egyesek számára az a legkellemesebb, ha a férfi van felül kulcsoló helyzetben, mások élvezetesebbnek találják, ha a nő meglövigolja a férfit, akár szemben vele, akár háttal neki.*

Ez a technika is azt bizonyítja, hogy nincs új a nap alatt. Nyugaton 1970 óta tanítjuk a nőknek, hogy a Kegel-gyakorlatokkal (szemben) fejlesszék PC (pubococcygealis) izmaikat. Ez segít abban, hogy hüvelyük szülés után is megőrizze feszségét, erősebb orgazmushoz jussanak (erősebb hüvelyi izmok nagyobb orgazmushoz segítenek), és partnerüknek is kellemes meglepetést okozhatnak.

### Pozícióválasztás

*Ha a nő a férfinak háttal ül, a férfi vagy támaszkodik meg, mint a kép mutatja, vagy egyszerűen fekdjön hanyatt*

### Izgató csókok

*Fokozza kedvese vágyát azzal, hogy csókolja, nyalogatja, finoman rágcsálja vállát, karját!*

### Izgassa önmagát is!

*Enyhén dőljön hátra, hogy hozzáférjen a csiklójához és ujjaival izgathassa magát!*

**Érzéki szorítás**

A nő lábát a férfi vállára támasztja, s közben combjaival fokozatosan szorítja, így finoman nő a szorítás a pénisz körül is

**Erős dőfések**

Erős dőféseknél szorítsa a nő lábát saját testéhez, hogy pénisze ne csússzon ki!

**EMELŐ HELYZET**

A nő mindkét lábát felemeli a férfi válla fölé. A férfi előtte térdel, úgy hatol belé. Combjait összeszorítva a nő bent is szorít, nehezítve a mozgást, s ezzel csodás élményhez juttatja mindkettejüket.

Mivel kedvese lába, lábikrája pont a keze ügyébe kerül, a férfi simogassa, vagy erősen tartsa, ha nagyokat dőf.

**A KEGEL-  
GYAKORLATOK**

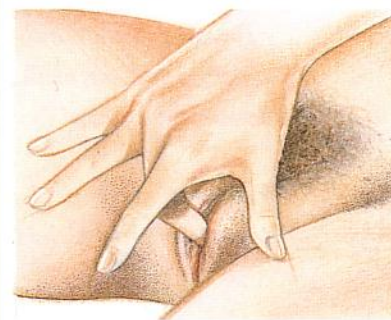
A hüvely izmainak erősítését szolgáló PC (pubococcygealis) izomgyakorlatokat az őket elterjesztő Dr. A. H. Kegel amerikai nőgyógyászlól nevezték el. Ezek az egyszerű, de hatékony gyakorlatok bárhol, bármikor végezhetők – az irodában, otthon vagy a kertben is.

Ahhoz, hogy megtalálja PC-izmait, legközelebb a mosdóban próbálja elállítani vizeletét. Az ehhez használt izmok a PC-izmok. Többször is állítsa el vizeletét, hogy gyakorolja az izmok feletti uralmat. Aztán feküdjön le, dugja egyik ujját hüvelyébe, és ismét feszítse meg PC-izmait. Éreznie kell ujjával összehúzódásukat.

Feszítse meg PC-izmait három másodpercig, majd lazítsa el őket ugyanennyi időre, ezt ismétlje meg tízszer. Naponta háromszor végezze el a sorozatot.

Végezze gyorsabban a gyakorlatot, hogy hüvelye szinte lüktessen. Tízszor, naponta három alkalommal.

Képzeld azt, hogy a hüvelyében egy lift van. Most próbálja egészen a hüvely csúcsáig juttatni, három megállóval. Amikor a tetőre ér, legfelülre, egy ideig tartsa ott, aztán engedje vissza a „földszintre” úgy, hogy ismét mindegyik megállónál megáll. Ezt naponta kétszer ismétlje.



Ellenőrizze izmai összehúzódását!

## FÉLIG ÖSSZESZORÍTOTT HELYZET

Az emelő helyzetből (77. oldal) a nő egyik lábát kinyújtja kedvese mellett, a másikat behajlítva talpát a férfi mellére helyezi. Ez a pozíció összehúzza a hüvelyt, a férfi ne is döfjön erősen, mert azzal a várt gyönyör helyett fájdalmat okozhat.

Azáltal, hogy a nő kinyújtja egyik lábát, csiklója kapcsolatban lehet mozgásukkal. Az összeszorított helyzetben (szemkőzt) erre nincs mód, mert a csiklót itt elzárják a combok. A láb nyújtása igen érzéki, és ez felbátorítja a nőt, hogy óvatosan mozogni kezdjen a férfi alatt, a hüvely így finoman masszírozza a péniszt. Az, hogy a nő a férfi mellkasára teszi talpát, növeli a férfi érzéseinek hevesességét, valahogy úgy, mint amikor gyengéd pillanatokban tenyerét vagy fejét pihenteti rajta. Meglepően szeretetteli gesztus, és a férfi cirógathatja vagy akár meg is csókolhatja a nő lábát szerelme jeléül.

**A láb szöge**  
Előbb-utóbb elfárad, ha kinyújtva tartja lábát, ezért hajlítsa be, és sarkát támassza kedvese fenekére!

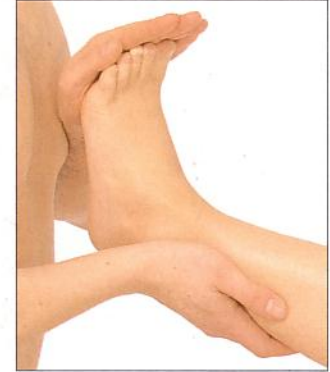
**Változó erővel**  
Döfések közben a férfi körözzön csípőjével, döféseinek ereje és mélysége váltakozzon

**Simogatás**  
Egyik kezével kedvese lábát, másikkal combjának belsejét simogassa!



**Használja lábujjait!**  
Tegye talpát a férfi mellkasára, és szorítsa hozzá lábujjait!

**Játék a lábbal**  
Gyengéden nyomkodja és gyúrja a bokát és a lábfejet!



#### REFLEXOLÓGIA

A reflexológia elmélete szerint a lábmassázs jótékony hatással van a test többi részére is. A férfi felváltva kedvese mindkét lábát masszírozza, aztán egyik kezével a boka mögött tartva a másikkal lassan forgassa. Izgalmas érzés támad a nő medencéje és ágyéka táján

**Simogassa a combokat!**  
Simogassa, dédelgesse kedvese combjait, kezének mozgása legyen összhangban döféseivel!

## ÖSSZESZORÍTOTT HELYZET

Itt a nő nemcsak egyik talpát helyezi kedvese mellkasára, mint a félig összeszorított helyzetnél, hanem egészen felhúzza mindkét térdét, és mindkét talpát odatámasztja. Kicsit más lesz az érzés, de a férfi ügyeljen, milyen erővel és mélyen hatol a megrövidült hüvelybe, hogy ne okozzon fájdalmat.

Akárcsak a félig összeszorított helyzetnél, a nő itt is alárendelt szerepet játszik, ami mindkettejükben tudat alatti érzelmeket vált ki. A nő védeni valónak, a férfi erőteljesnek érzi magát.

## AKROBATIKUS POZÍCIÓK

Az itt következő szerelmi helyzetekben a nő szorgalmasan hajtogatja ki-be lábait, s meglehetősen akrobatikus pózokat is fölvesz egyúttal közben. Nem hiszem, hogy túl komolyan kéne vennünk ezeket. A legtöbb nő például normális körülmények között sem képes fölvenni a lótuszpozíciót, nemhogy szeretkezés közben.

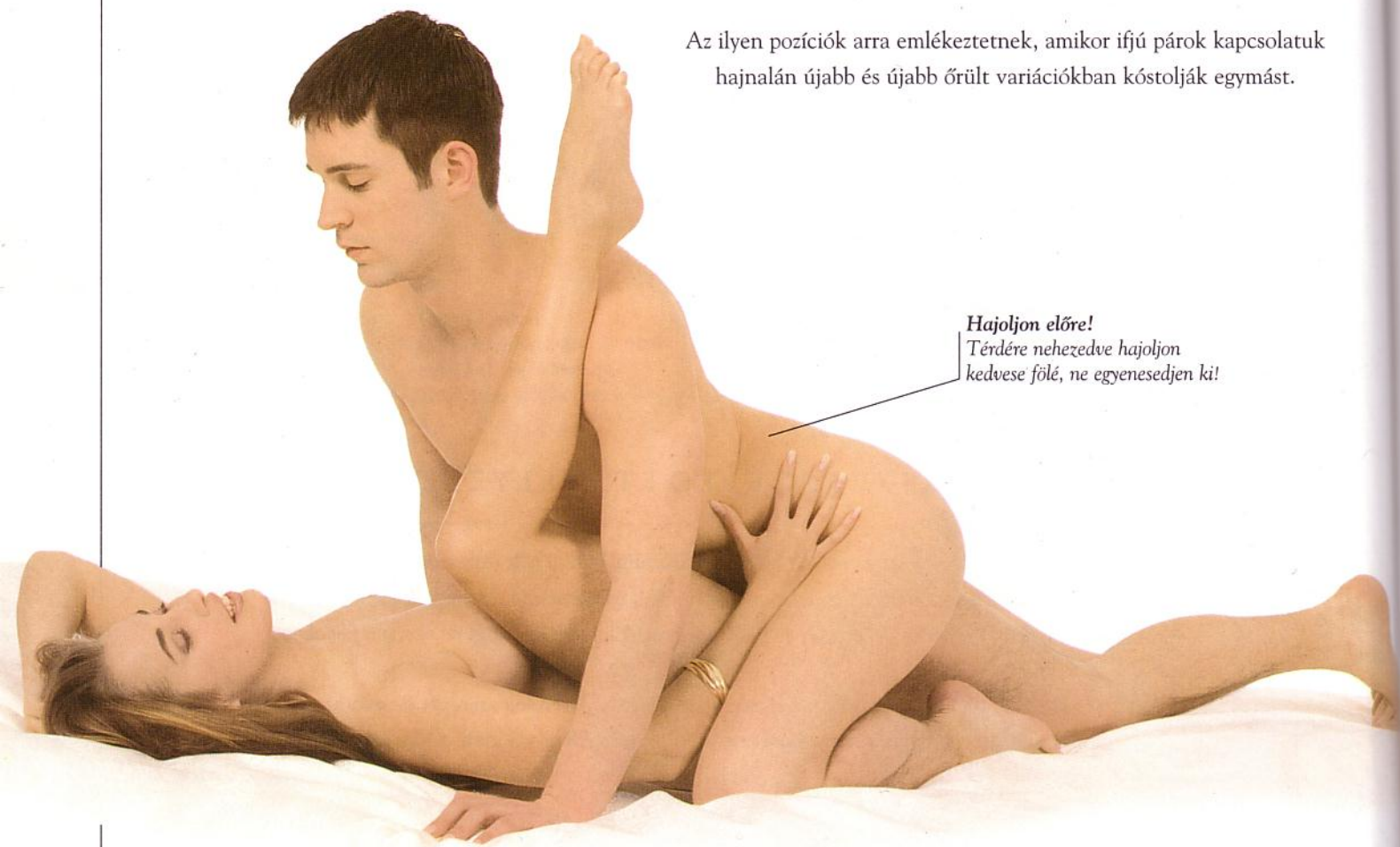
## BAMBUSZHASOGATÁS

A költői név a „férfi fölül” alaphelyzet egy változatát takarja, de a nő részéről meglehetősen hajlékonyságot igényel. A nő fölemeli egyik lábát, és partnere vállára teszi, egy ideig ott tartja, majd leteszi, és a másikat emeli föl. Ezt ismétli újra meg újra. Hüvelye ettől megfeszül a pénisz körül, s ez attól függően változik, milyen tempóban változtatja lábait. Izgalmas élmény.

Az ilyen pozíciók arra emlékeztetnek, amikor ifjú párok kapcsolatuk hajnalán újabb és újabb örült variációkban kóstolják egymást.

**Hajoljon előre!**

Térdére nehezedve hajoljon  
kedvese fölé, ne egyenesedjen ki!





## SZÖGÁLLÁS

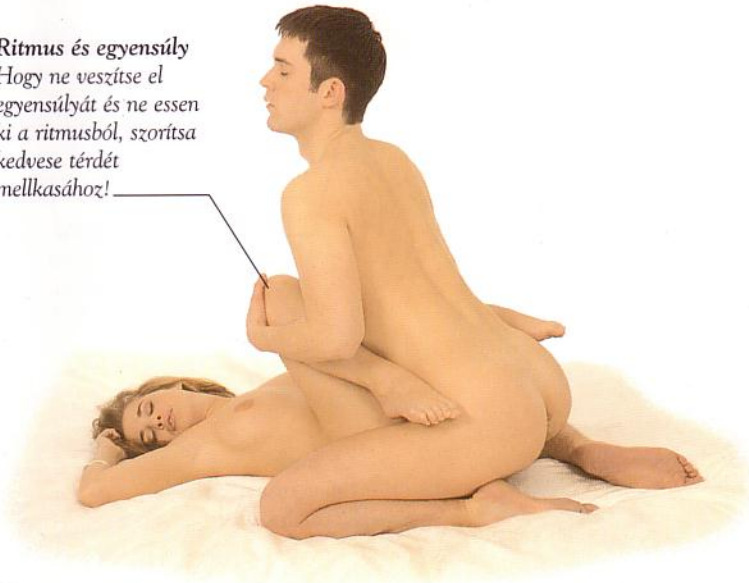
Itt a nő nem partnere vállára teszi lábát, mint a bambuszhasogatásnál, hanem a homlokára támasztja sarkát. A metaforában a lába, lábfeje a kalapács, a férfi feje a szög.

Mulassunk jól szeretkezés közben – senki nem állította, hogy ünnepélyes komolyság kell hozzá. Az ilyen pozíciók is csak vidáman szórakozva kellemesek.



**A láb mozgása**  
A férfi döfésével a nő felemelt lába együtt mozog kedvesével, változtatva a hüvely szorítását a pénisz körül, mindig új érzést keltve

**Ritmus és egyensúly**  
Hogy ne veszítse el egyensúlyát és ne essen ki a ritmusból, szorítsa kedvese térdét mellkasához!



## RÁKÁLLÁS

Igen kellemes pozíció, amely összeszorítja a hüvelyt a pénisz körül. A nő felhúzza mindkét lábát a hasára, ahogy a rák húzza be ollóit. A férfi itt is térdelő helyzetben marad.

A játék igen fontos minden kapcsolat elején, és a szexuális játék is idetartozik. Játék közben vagy amikor ilyen pozíciókkal próbálkozunk, akaratlanul is sokat megtudunk a másiktól.

## LÓTUSZ FORMÁJÚ HELYZET

Akár az ismert jógaülésben, a nő behúzza egyik lábát, és amennyire csak tudja a másikra fekteti. A hüvely ilyenkor is felemelkedve várja a péniszt.

A legtöbb nő fel sem tudja venni ezt a pozíciót, nemhogy sokáig így maradjon.



## A FORGÓ HELYZET

A megszokott „férfi felül” helyzetben a férfi körben elfordul, anélkül, hogy elhagyná a nőt. Némi gyakorlatot igényel.

Szeretkezés közben a pozíciók változtatását sokszor felhasználhatjuk érzelmeink kimutatására is. Ez esetben, mialatt a férfi körbefordul, kedvese simogathatja a vállát, hátát, oldalát.

**Támaszkodjon!**

A mozgás során végig nyújtsa ki karját, emelkedjen föl kedveséről!



**AZ ELSŐ FÁZIS**

A forgó helyzet első fázisa a hagyományos misszionáriuspoz. A férfi fekszik fölül, s mindkét lába belül van

**Biztató simogatás**

Biztatóan simogassa az ügyességet kívánó mozgás előtt és közben is!



**A fenék**

Simogassa a fenékét és a combokat is!



**MÁSODIK FÁZIS**

A férfi anélkül, hogy kihúzná péniszét, előbb bal, majd a jobb lábát is áttemeli kedvese jobb lábán

**Enyhén széttett láb**

Ha enyhén szétárja lábát, társának könnyebb lesz nem kacsúsznia



**HARMADIK FÁZIS**

A férfi a karjára támaszkodva s anélkül, hogy kihúzná péniszét, tovább mozgatja lábát, míg végül partneréhez képest derékszögben fekszik

**Ne mozduljon!**

Azzal segítsen társának nem kacsúsznia, hogy nem mozog, nem löki föl csípőjét

**Élvezze!**

Engedje el magát, és élvezze a szokatlan szögéből való behatolás újdonságát!



**NEGYEDIK FÁZIS**

A végső fázisban a férfi teste a nő két lába közé kerül, s az ő két lába a nő vállaihoz. Akár sikerül eljutnia ideig, akár nem, feltehetően egyet fog érteni Vátszjájanával, hogy ezt a pozíciót „csak a gyakorlat taníthatja”

## EROTIKUS SZOBROK

A Káma Szútra, az Ananga Ranga és a többi klasszikus keleti szerelmi kézikönyv nagy súlyt helyezett az álló pozíciókra. Az is mutatja, milyen becsben tartották ezeket a helyzeteket, hogy a templomok falait díszítő erotikus szobrok főleg ilyeneket és csak ritkábban ülő vagy fekvő helyzetet ábrázolnak.



**Kapaszkodjon!**  
Ujjait erősen kulcsolja  
össze kedvese nyakán!

## A FÜGGESZKEDŐ EGYESÜLÉS

*A férfi a falnak támaszkodik, a nő átkarolja,  
és hagyja, hogy kedvese combja vagy fenéke alatt  
fogva felemelje.*

Ez a pozíció némi fizikai erőt igényel a férfi részéről. Ha kedvese elég könnyű, talán mégis elég lesz egy kézzel tartania a derekánál, s így a másikkal simogathatja.

**Szorítsa!**  
Lábát támassza a falnak,  
és combjával szorítsa  
a férfi derekát!

**MAGASSÁGKÜLÖNBSÉG**

Elég nehéz úgy szeretkezni egymással szemben állva, ha a férfi jóval magasabb kedvesénél (vagy fordítva). Segít a dolgon, ha a férfi terpeszbe áll, behajlítja térdét, a nő lábujjhegyre áll. De a legtöbben nem tudnak hosszabb ideig ilyen helyzetben maradni.

**Döfések**

Tartsa kedvese combját, így jobban uralkodhat döfésén!

**Mélyebb behatolás**

Ha azt akarja, hogy kedvese mélyebbre hatoljon, emelje föl egyik combját, és lábát kulcsolja az övére!

**Egyensúly**

Az egyensúly kedvéért kis terpeszben álljon!

## A TÁMASZKODÓ EGYESÜLÉS

A pozíció nevében levő támaszkodás arra utal, hogy a szeretők egymásnak vagy egy falhoz dőlnek támaszáért.

Néha, amikor úrrá lesz rajtuk a szenvedély, a szerelmesek minden bevezetést félretéve, állva kezdenek szeretkezni. Azért érdemes közben a falnak támaszkodni, mert ha a nő helyzete stabil, a férfi erőteljesebben mozoghat benne.



## MIKOR A NŐ VAN FELÜL

A Káma Szútra három technikát javasol arra az esetre, amikor valamely okból szeretkezés közben a nő kerül felülre („a férfi szerepét játszó nő”). Ezeket vagy valamelyik variációjukat feltehetően ösztönösen megteszi a nő, ha partnere fáradt, de ő még nem elégtül ki. Vátszjájana pusztá átmeneteknek tekinti ezeket a helyzeteket, melyek után a férfi visszaveszi a kezdeményezést.

### A FORGÓCSIGA

Vátszjájana szerint a mozdulat meglehetősen ügyességet igényel, és csak kellő gyakorlattal hajtható végre. A nő lovagló ülésben ül partnerén, áttemeli egyik lábát kedvesén, és megfordul a péniszen. Vigyázat! Nehogy elveszítse közben egyensúlyát, magának és partnerének is sérülést okozhat.

Bár végrehajtható, akárcsak variációja, a hinta, inkább az ősi indiaiak rossz viccének tartom. A mozdulat inkább a férfira veszélyes, a forgócsiga ha nem sikerül, kárt tehet nemi szervében. Nem javaslom ezt a helyzetet.

**A behatolás szöge**  
Ez a szög aszerint változik, hogy a nő előre- vagy hátradól. Így a nő mozgása mindig másfajta élményt vált ki



**Támaszkodjon!**  
Egyik kezével kedvese derekán vagy mellkasán, másikkal a lábán támaszkodjon!



## A HINTA

A Káma Szútra szerint a forgócsigának ezt a változatát úgy kell végrehajtani, hogy „a férfi teste középső részét megemeli”. De ez igen erős hátizmokat igényel, és még akkor sem valószínű, hogy a férfi sokáig bírja ezt a helyzetet. Praktikusabb hanyatt feküdni, vagy mint képiünkön, a karokra támaszkodni.

A Káma Szútrában leírt eredeti verzió nem praktikus, és a férfi háta is megfájdulhat. Ez a változat azonban biztonságos.



## A CSÍPTETŐ

A férfi hanyatt fekszik, a nő lábát behajlítva, lovagló ülésben ül rajta, szemben vele. Miután magába vezette a péniszt, belső izmaival hosszan szorítja. Mély behatolás.

A három olyan helyzetből, ahol a nő van felül, talán ez a legpraktikusabb. A belső izmok megfeszítésével (Kegel-gyakorlatok, 77. oldal) a nő magát és partnerét egyaránt izgathatja. Van, aki a gyors hüvelymozgatással nyújt örömet, de kombinálhatja teste apró mozdulataival is.

A gyönyörszerzés gyengéd módja.



„A nő arckifejezéséből a férfinak fel kell ismernie hajlamait, és a módot is, miként akarja, hogy élvezzék a testét.”

## ELEFÁNTHELYZET

A Káma Szútra, akárcsak az Ananga Ranga, jó néhány „állathelyzet”-et sorol fel, mint ez is vagy a szemközti tehénközösülés. A nő itt hason fekszik, melle, hasa, combja, lába az ágyhoz ér, s a férfi homorítva fekszik fölé. Ha már behatolt, a nő összezárhatja lábait, ezzel is erősítheti az érzést.

A hátulról behatoló pozíciók mind mély behatolást tesznek lehetővé, de a Káma Szútra egyértelműen tisztázza, hogy a képzelet és az állatokhoz való hasonlóság adja ezen helyzetek különleges erotikáját. Merőben más a mai gondolkodás, amely határozottan elítéli azt, akinek fantáziája az állatvilágba téved.

**Homorítson!**  
Támaszkodjon közben  
tenyerére vagy alkarjára!

**Behatolás**  
Az enyhén széttárt  
combok közt csúsztassa  
péniszét a hüvelybe!





## A TEHÉNKÖZÖSÜLÉS

Sok pár szenvedélyét fokozza a párzó állatokhoz való hasonlatosság. A megszokottabb hátulról beható pozíciók egyik izgalmas változata ez, ahol a nő nem térdel, hanem kinyújtja lábát és kezére támaszkodik, a férfi pedig bikaként hágja meg. Mély behatólást tesz lehetővé, amelyben a férfi uralni tudja döfősei mélységét és erejét.

Az állatok közösülését utánozó, hátulról közelítő helyzetek igen izgatók lehetnek mindkét fél számára. Bár a nő ezekben a pozíciókban nehezebben éri el az orgazmust, a férfi segítheti azzal, hogy előrenyúl és izgatni kezdi a csiklót. Hasonlóképp izgalmas érzés az, ahogyan a férfi ágyéka az érzékeny perineum és anus közelében a fenekének ütődik.

### Időzítés

A nő derekát vagy csípőjét fogva, a férfi száját mozgásával összehangolva kedvesét is mozgathatja



### Egyensúly

Enyhe terpeszben álljon, és mindkét tenyérrel támaszkodjon!



### A KÉPZELET EREJE

Vátszjájana, a Káma Szútra szerzője ebben a fejezetben beismeri, hogy lehetetlen felsorolni minden szerelmi pozíciót. Azt javasolja, hogy az állatok világában nézzünk körül; jó képzelettel megáldott szeretők kibővíthetik így repertoárjukat. A tehénközösülés leírása után Vátszjájana a következő tanácsot adja: „Hasonló módon lehet utánozni a kutya, a kecske, a szarvas közösülését, a samár vad löketét, a macska egyesülését, a tigris ráugrását, az elefánt súlyos nyomását, a vaddisznó dörzsölőzését, a ló támadását. Ez esetben az említett állatok szokásos viselkedését kell utánozni.”

# AZ ANANGA RANGA POZÍCIÓI

Az Ananga Ranga gyökerei közösek a Káma Szútrával, de 1500 évvel később keletkezett, a 15. század végén vagy a 16. század elején. Időben tehát jóval közelebb áll az arab klasszikushoz, az Illatos kerthez, még ha más kultúrkör is.



Az Ananga Rangát lefordították arabra, és így nagy befolyást gyakorolt az iszlám világ szerelmi szokásaira. A késő középkori India, amelyben az Ananga Ranga keletkezett, akárcsak az arab világ, jóval kevésbé volt szabados a Káma Szútra Indiájánál. Vátszjájana idején a házasságon

belül és kívül egyaránt szabad volt a szerelem, de az Ananga Ranga egy szigorú társadalmat idéz, amely helyteleníti a házasságon kívüli kapcsolatokat. A két klasszikus indiai kézikönyv közötti gyakorlati különbség az, hogy a Káma Szútra a szeretők számára íródott, akár házások, akár nem, míg az Ananga Ranga nem kérdőjelezi meg a házasság szentségét, és a nős férfiak számára nyújt tanácsokat. Szerzőjének, Kaljának Mallának egyértelműen az a célja, hogy a házasságokat megóvja az őket akkor és ma is fenyegető legnagyobb veszélytől, a szexuális kapcsolatra ráüülő megszokástól és unalomtól.





## TÉRDELŐ/FEKVŐ HELYZETEK

Az Ananga Ranga öt fő csoportra, bandhára vagy ászánára osztja a szerelmi pozíciókat. Ezeket a helyzeteket, amelyeknél a nő a hátán fekszik, a férfi pedig a lábai közt térdel, uttana-bandhának, hanyatt fekvő helyzeteknek nevezi.

Emelje föl lábait kedvese nyaka mellé, és lábikráját fektesse a vállára!

### A LÁBAK EGY SZINTEN HELYZET

Ilyenkor a férfi megemeli kicsit kedvese testét, megtámasztja a magáéval, és a nő kinyújtott lábát a vállára helyezi. Ha egyforma magasak, a nő feneké az ágyon maradhat. Így kevésbé fárasztó a pozíció, igaz, nem is olyan izgalmas.

Azok a párok, akik a mély behatolást szeretik, kedvelni fogják az uttana-bandha pozíciókat. A férfi úgy érzi, ura a helyzetnek, és kedve szerint tudja beállítani partnerét, míg a nő pont fordítva, kiszolgáltatottnak érzi magát, de éppen ezt találja igen erotikusnak.

#### Szorítsa!

Zárja össze combjait, s ezzel kellemesen szorítja a mélyre nyomuló péniszt!



## A LÁBAK FELEMELVE HELYZET

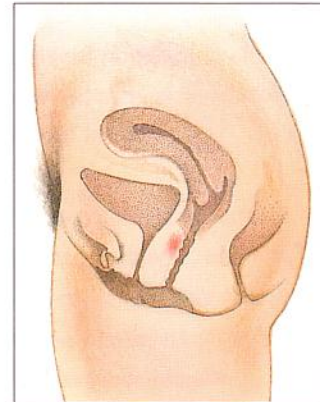
A nő a hátán fekszik, behajlítja lábát és térdét, az Ananga Ranga megfogalmazásában „egészen hajáig” felhúzza. A férfi térdelő helyzetből hatol belé.

Mivel a férfi térdel, nem kell támaszkodnia, és szabadok a kezei. Nyugodtan simogathatja kedvesét, cirógathatja melleit. Ha pedig két kézzel megemeli a nő csípőjét, olyan szögben hatolhat belé, amelyben péniszbe a hüvely elülső falát izgatja, ahol az érzékeny G-pont is található.



**Simogassa a mellét!**  
Használja ki, hogy nem kell kapaszkodnia, simogassa kedvese mellét!

## A G-PONT



A hüvely elülső falán, hosszának úgy kétharmadánál található igen érzékeny területet nevezik G-pontnak. Komoly gyönyör forrása, ha pénisszel vagy ujjal megnyomják. A kutatások szerint nem minden nő rendelkezik G-ponttal, de akik igen, többnyire tudják, hogy ingerlése orgazmust válthat ki.

## A CSISZOLT HELYZET

A nő ennél a pozíciónál nem partnere vállára teszi lábát, hanem a dereka mellé. Ez is mély behatolást tesz lehetővé, és még izgatóbb, ha a férfi a fenekénél tartva felemeli kedvesét.

Miközben a fenekénél fogva tartja a nőt, a férfi finoman széthúzhatja a két popsit az ánusztól és a perineumtól. Igen izgalmas élménnyel ajándékozhatja meg így.



**Cirógassa a mellkasát!**  
Nyúljon föl, cirógassa a férfi mellkasát, vállát, mellbimbóit!

## KÁMA KEREKE

*A férfi itt kinyújtott lábbal, terpeszben ül, partnere így ereszkedik péniszére, és lábát az övére teszi. A férfi átkarolva tartja a nőt. A helyzet a lábak kerékküllőre emlékeztető helyzetéről kapta nevét.*

A Káma kereke a szexualitás olyan dimenzióiba vezet, amelyet kevesen gyakorolnak, és a többség tán meg sem ért. Ebben a dimenzióban a szex, mint a meditáció egy válfaja, magasabb tudatossághoz, a dolgok élvezetéhez és általános boldogsághoz segít. A Káma kerekének célja nem az orgazmus elérése vagy a szenvedély növelése, hanem egy tiszta, nyugodt, kiegyensúlyozott lelkiállapot.

**Szemtől szemben**  
Ebben a helyzetben kedvünkre csókolhatjuk a másikat, élvezettel gyönyörködhetünk benne



## AZ ÉRINTETLEN HELYZET

A nő hátán fekvé fölemeli lábát, térdben behajlítja, és elébe térdelő kedvese mellkasának támasztja. A férfi mielőtt behatolna, finoman följebb emeli a nő fenekét.

Az érintetlen helyzet is azok közé a pozíciók közé tartozik, amelyek szinte csomagként bánnak az asszonnyal, és a férfié az aktív szerep. Ha kapcsolatukban az irányítás és a kiszolgáltatottság lelkileg izgató játék, kedvükre lesz, még ha fizikailag nem is igazán kielégítő a nő számára.



### Izgató érintés

Miután belé hatolt, combján támassza meg kedvesét, hogy kezével szabadon simogathassa mellét, izgassa csiklóját

## A SZELÍD ÖLELÉS

Az Ananga Ranga szerint a pozíció a régi költőktől származtatja nevét, és „valaha igen népszerű volt”. A nő a hátán fekszik, a férfi előtte térdelve feljebb emeli a fenekét és belé hatol. Meghitt mozdulat, amellyel a nő két lábát összefonja a férfi hátán és magába húzza kedvesét.

A pozícióra alapvetően a nagyfokú gyengédség jellemző. Szerelem és bizalom árad abból, ahogyan a nő kezével, lábával egyaránt átöleli kedvesét.

### Karolja át!

A nő nyúljon föl, és két kezével kulcsolja át kedvese nyakát!



### Tartsa a hátát!

A férfi hajoljon előre, és kezével támassza meg a nő hátát!



## A KOR HATÁSA A FÉRFIAKRA

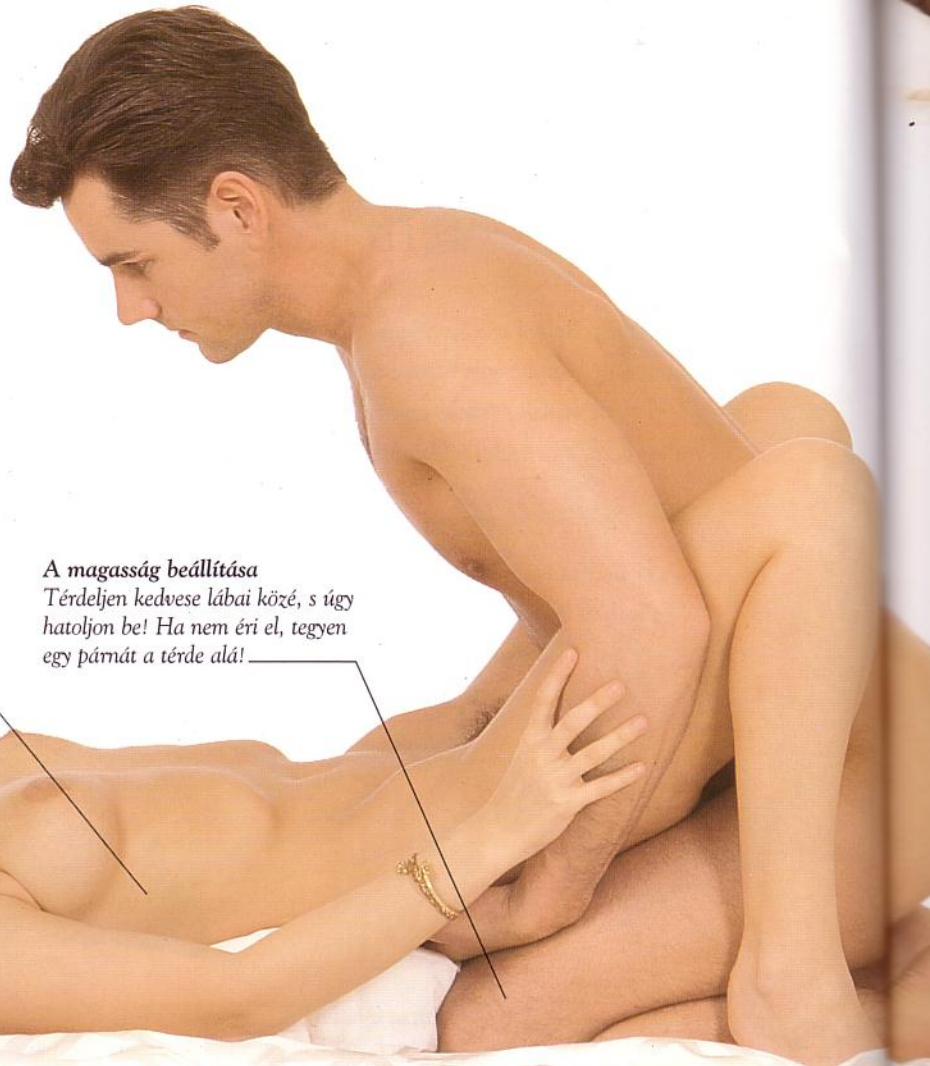
Jelen tudásunk szerint a férfiak szexuális zavarainak jó egyharmadát fizikai problémák okozzák, és ezek nagy része az öregedés mellékhatása. Az öregedéstől szűkülhetnek a péniszbe vért szállító erek, s ez impotenciát okozhat. Ugyancsak a kor hatására gyengülhetnek a szelepek, amelyek a vért a merev péniszben tartják, és ez a merevedés elvesztéséhez vezet. Ráadásul az öregedésben szerepet játszó hormonális változások is eredményezhetnek gyengülő szexuális vágyat és érzékenységet.

Vannak módszerek, amelyekkel ezek a problémák gyógyíthatók. Ne szégyelljenek orvoshoz fordulni velük!

## A KITÁRT HELYZET

*Párnákkal lehet segíteni a kellő ívben tartani a nő testét és a férfinak elérni a megfelelő magasságot. A kitárt hüvely élvezettel fogadja a férfit, és sok nő szereti ezt a helyzetet a mély behatolás előtt.*

Az 1950-es években a szexterápia egyik divatos tanácsa volt az orgazmust elérni képtelen nők számára, hogy párnákkal támasszák ki medencéjüket, amivel nemi szervüket jobban kitérítik, mint amikor vízszintesen fekszenek. Az elmélet szerint a jobban kitért csikló feltehetően nagyobb élvezettel fogadja a döféseket. Fürge ujjakkal is segítve pedig még hatékonyabban izgathatja kedvesét.



**Homorítson!**  
Tegyen párnákat dereka alá, és homorítson!

**A magasság beállítása**  
Térdeljen kedvese lábai közé, s úgy hatoljon be! Ha nem éri el, tegyen egy párnát a térd alá!



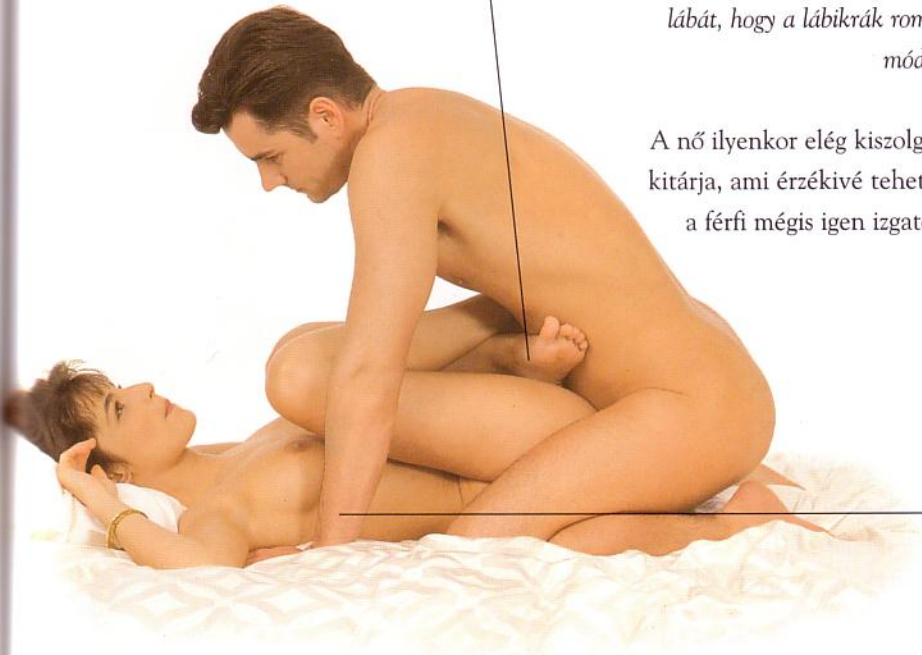
**Izgató**

A lábak szinte bekeretezik és kihangsúlyozzák a nő nemi szervét, ezért ez a helyzet mindkettejük számára igen izgató

**AZ ÁTKAROLÓ HELYZET**

Kaljána Malla szerint az átkaroló helyzet „igen megfelel azoknak, akik vágyban égnek.” A nő a hátán fekvé kicsit felemeli, behajlítja és keresztbezi lábát, hogy a lábikrák rombusz alakot formáljanak. A férfi a szokásos módon, felülről hatol belé.

A nő ilyenkor elég kiszolgáltatott helyzetben van, s hozzá csiklóját is kitarja, ami érzékvé teheti az együttlétet. A behatolás nem túl mély, a férfi mégis igen izgatónak találhatja épp az említettek miatt.

**Támaszkodjon!**

Támaszkodjon kezére, hogy ne nehezeden túlzottan hölgye keresztbe tett lábára!

**A HASÍTÓ HELYZET**

Itt a nő a hátán fekszik, és a férfi térdelve hatol belé, majd felemeli és egyik vállára teszi kedvese mindkét lábát.

Az ilyen helyzetek nagyon megfelelnek az idősebb férfiaknak, akik számára erősebb ingerek kellene vágyuk fenntartásához. A pénisz ilyenkor kellemesen elhelyezkedik a hüvelyben, és a combok szorítása megadja azt a többletet, ami eljuttatja az orgazmushoz.

**Erősebb érzés**

Combját, térdét szorítsa össze, és így erősebben masszírozza a péniszt!



## AZ OLDALVÁST HELYZETEK

Az Ananga Ranga három olyan pozíciót ír le, amelyben a nő az oldalán fekszik, kedvesével szemben. Ezeket nevezi a könyv tirják-bandhának, haránt helyzeteknek. Kettőt mutatunk be közülük, a harmadiknál, a csészepozíciónál a szerelmesek lába nyújtva van.

### A RÁKÖLELÉS

*Meleg, hívogató változata ez az alap oldalfekvő helyzetnek, amelyben a nő egyik lábát a férfié alatt hagyja, a másikat átveti kedvese testén a mellkas alatt.*

Mély behatolást tesz lehetővé, de a férfi mozgása korlátozott. Ezek az oldalvást helyzetek akkor igazán hasznosak, ha egyik szerető elfáradt már, de vágya nem lankad. A Káma Szútra azt tanácsolja, hogy oldalvást helyzeteknél a férfi feküdjön bal oldalon, és a nő a jobbján, de Kaljána Malla nem ismer ilyen szabályt. Feltehetően az indokolta az elgondolást, hogy a férfiak java része már akkor is jobbkezes volt. De ha a férfi balkezes, és bal kézzel óhajtja simogatni kedvesét, semmi oka, hogy ne cseréljenek helyet.



**Szerető simogatás**  
Szabad kezükkel simogassák egymás karját, arcát, felső testét, fenekét és combját!

**A láb helyzete**  
Felső lábát vesse át a férfi testén!





## A NŐK NÉGY CSOPORTJA – 1. RÉSZ

Kaljána Malla, az Ananga Ranga szerzője vérmérsékletük alapján négy csoportba sorolta a nőket. Az első két csoport a padmini és a csitrini.

### A PADMINI

„Azt a nőt, akin a következő jellegzetességek mutatkoznak, padmininak vagy lótszűznek nevezzük. Arca kedves, akár a telihold, idomai dúsak és puhák, mint a shiras (magas, illatos fa) vagy a mustár virágja, bőre finom, puha és halovány, soha nem sötét, bár ifjúkorában az eső ígérte hordó felhő bíbor ragyogására emlékeztet. Jónija (vulva) a nyíló lótszűvirágot idézi, szerelmi magva (Káma-szalila, az élet vize) pedig illatos, akár a frissen virágzó liliom. Járása a hattyúé, hangja mély és dallamos, mint a kokilamadár dala (az indiai kakukk); kedveli a fehér színt, a szép ékszereket és díszes ruhákat.”

### A CSITRINI

„A csitrini vagy művésznő középtermetű, se nem alacsony, se nem magas, haja fekete, nyaka karcsú és kerek, dereka izmos, akár az orosláné, keble dús és kemény, combja formás és csípeje telt. Jónija körül a szőre ritkás, és a Káma-szalila (szerelmi magva) forró és mézillatú, s oly bő, hogy együttlét közben hangot ad. Szemét forgatja, járása kacér, ringatja hátsóját, mint az elefánt.”

*A leírásokban említett Káma-szalila a nő hüvelyváladéka, amelyet a férfiondó női megfelelőjének tartottak.*

A térd szöge  
Ha enyhén behajlítja térdét,  
kényelmesebb lesz a helyzet.

## HARÁNT LANT

*A szeretők kinyújtott lábbal fekszenek egymás mellett. Miután a nő enyhén felemelte lábát, hogy kedvese behatolhasson, a férfi emeli fel lábát, és a nő combjára fekteti.*

Az oldalvást helyzetek nagyon szerencsések azoknak a férfiaknak, akiknek szeretkezés közben erősebb fizikai ingerekre van szükségük. A lábak a péniszhez szorítják a szeméremajkakat, és azok teljes hosszában érzik a lökéseket, tehát a nő izgalma és orgazmusa is valószínűbb. Ha pedig a férfi kicsit följebb húzza magát (a nő feje felé), pénisze a csiklót súrolja. Szexterápiában gyakran javasolják ezeket a pozíciókat olyan nők számára, akik nehezen érik el az orgazmust.

## AZ ÜLŐ POZÍCIÓK

A következő hat pozíciót az Ananga Ranga upavistának, ülő helyzeteknek nevezi.

### A LÓTUSZHELYZET

*Ez az egyik legalapvetőbb ülő helyzet, Kaljána Malla szerint sokak kedvence. A férfi törökülésben ül, a nő pedig vele szemben ereszkedik a péniszére. Az Ananga Ranga azt tanácsolja, hogy a férfi tegye kezét kedvese vállára, de ugyanolyan kényelmes és talán még meghittebb, ha a férfi átkarolja hölgye nyakát vagy testét.*

Az ülő pozíciók hangulatunktól, kedvunktől függően lehetnek barátságosak, vadul erotikusak, fiatalosak, vidámak, akrobatikusak vagy mulatságosak. A férfiak számára pihentető helyzetek, ilyenkor többnyire a nő mozog. A hindu szerelmi kézikönyvek javára kell írni, hogy bár férfiszempontból íródtak, tisztességesek, és korukat meghazudtolva foglalkoznak mindkét fél szexuális igényeivel.

**Simogatás**  
*Simogassák egymás nyakát, vállát, karját és hátát!*

**Szenvedélyes csókok**  
*Izgató csókokkal halmozza el kedvese torkát és melleit!*





## A NŐK NÉGY CSOPORTJA – 2. RÉSZ

A következő két csoport a sánkini és a hasztini

### A SÁNKINI

„A sánkini vagy kagylónő heves természetű, bőre forró és barna vagy sötét sárgásbarna, teste nagy, dereka vastag, melle kicsi. Jónija mindig nedves, és Káma-szalilája sós ízű, nyílását sűrű szőr borítja.”

### A HASZTINI

„A hasztini (elefántnő) alacsony termetű, zömök, erőteljes testű, bőre, ha fehér, akkor halottfehér, haja homokszínű, ajaka széles; hangja éles torokhang, nyaka hajlott. Járása lassú, nehézkes, lábujjai gyakran görbék. Káma-szalilájának íze az elefánt halántékából tavasszal kicsorduló nedvére emlékeztet.”



## A BEVÉGZŐ HELYZET

*A lótuusz helyzetnek ebben a változatában a nő egyik lábát kissé felemeli, s ezzel változtatja a hüvely szorítását a pénisz körül. Nem árt közben megtámaszkodnia.*

A többi szemtől szemben helyzethez hasonlóan, ez is módot ad, hogy a szeretők csokolják, simogassák egymást. A férfi mozgása azonban elég behatárolt.

**Hajlítsa be lábát!**  
Behajlított lábbal, talpát az ágyra fektetve üljön!



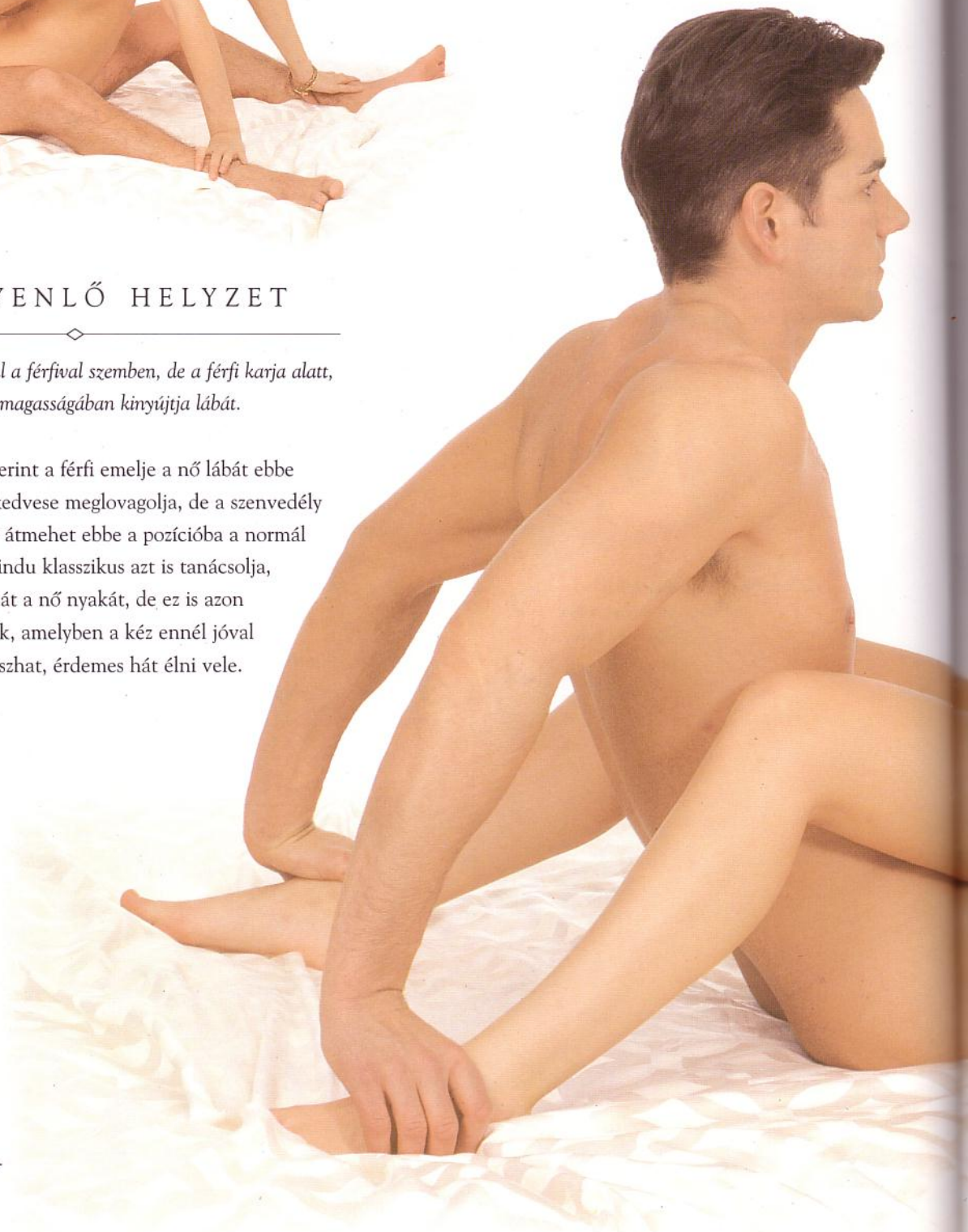
*Dőljön hátra!  
Kedvese lábát megmarkolva  
támaszkodjon meg, és dőljön hátra!*

## AZ EGYENLŐ HELYZET

*A nő lovagló ülésben ül a férfival szemben, de a férfi karja alatt,  
úgy könyökmagasságában kinyújtja lábát.*

Kaljána Malla szerint a férfi emelje a nő lábát ebbe a helyzetbe, mikor kedvese meglavagolja, de a szenvedély hevében mindkét fél átmehet ebbe a pozícióba a normál ülő helyzetből. A hindu klasszikus azt is tanácsolja,

hogy a férfi ölelje át a nő nyakát, de ez is azon pozíciók közé tartozik, amelyben a kéz ennél jóval aktívabb szerepet játszhat, érdemes hát élni vele.



## A KÍGYÓCSAPDA

A nő ebben a pozícióban is lovagló ülésben ül a férfin, és mindketten egymás lábát fogják. Ebben a helyzetben a pár izgatón himbálózhat előre-hátra, de mivel dőfésekre nemigen van mód, leginkább akkor javasolt, ha a férfi már elfáradt vagy kielégült, és kedvese gyönyöréért folytatja a szeretkezést.

Ez a két ülő pozíció jól mutatja, mit értek játék alatt. Semmiféle komoly, szexuálisan izgató szerepük vagy hatásuk nincs, de a „változatosság gyönyörködtet”.

### A tekintet

Ilyenkor vagy szeretettel néznek egymás szemébe, vagy abban gyönyörködjenek, ami „odalent történik”!



## SZEXUÁLIS FESZÜLTÉG ÉS SOROZATOS ORGAZMUS

Két amerikai szexológus kutató, Hartman és Fithian tanácsa szerint, ha egy pár célja a sorozatos orgazmus, lassan szeretkezzenek. A heves dőfések helyett inkább fokozatosan, minden sürgetés nélkül fejlődjön ki bennük a vágy és a rá adott válasz.

Ennek az az oka, hogy több orgazmus eléréséhez férfinak, nőnek egyaránt nagyobb szexuális feszültség kell. Ennek a feszültségnek a felszításához tovább kell ingerelni, izgatni az érzékeket. A szeretkezés különben sem valami hamar letudni való testgyakorlat.

Az Ananga Rangában javasolt ülő pozíciók ilyen szempontból is hasznosak. Nem teszik lehetővé a vad dőfködést, és ezért nem is fárasztóak, a szeretők jobban kézben tarthatják a szexuális feszültség növekedését, mint sok más testhelyzetben.

## A ZÁRT LÁBAS POZÍCIÓ

*A férfi szétterpesztett lábbal ül, kedvese pedig ráereszkedik. A teljes behatolás megtörténte után a nő összezárja combjait.*

Ebben a helyzetben egyik fél sem igen tud mozogni, de a nő combjainak összezárása összehúzza a hüvelyt, ami mindkettejük számára kellemes élmény. Az összes egymással szemben ülő helyzetre jellemző meghittség pedig még kellemesebbé teszi.

**A comb simogatása**  
*Szorítsa össze kedvese combjait, s közben simogassa, élvezze őket!*

**Engedje el magát!**  
*Ereszkedjen hátra, támaszkodjon könyökére, és engedje el magát!*







## A FELKIÁLTÓ POZÍCIÓ

*A férfi a nő lába alatt át tudja karjait, és felemelve kedvesét, oldalirányban mozgatja. A majomhelyzet nevű variációjában a nő előre-hátra mozog.*

Mivel a férfinak fel kell emelnie és péniszét körül mozgatnia a nőt, ez a helyzet erős férfiből és könnyű nőből álló párt igényel.



## A FÉRFIAK HÁROM CSOPORTJA

Kaljána Malla a férfiakat is osztályokba sorolta, de a nőkkel ellentétben nem négybe, hanem háromba, ezek a sasha vagy nyúlférfi, a vrishabha vagy bikaférfi és az ashwa avagy lóférfi.

### A SASHA

„A sasha megismerszik lingájáról (pénisz), amely erekcióban sem nagyobb hat ujj szélességénél vagy 8 centinél. Teste alacsony, arányos, keze, lába, térde, ágyéka és combja kicsi, ez utóbbin bőre sötétebb, mint máshol. Vonásai tiszták, finomak, arca kerek, fogai rövidek és egyenletesek, haja selymes, szeme nagy, tág. Viselkedése szerény, étvágya nem nagy, akárcsak szerelmi vágyai. S végül Káma-szalilájában, ondójában sincs semmi bántó.”

### A VRISHABHA

„A vrishabha megismerszik arról, hogy lingája kilenc ujj, avagy 12 centi hosszú. Teste kemény, erőteljes, akár a teknős páncélja, mellkasa húsos, hasa izmos, felkarját úgy forgatja, hogy bicepszét kihangsúlyozza. Viselkedése kegyetlen, erőszakos, ellentmondást nem tűrő, Káma-szalilája hamar megindul.”

### AZ ASHWA

„Az ashwa megismerszik arról, hogy lingája tizenkét ujj, avagy 15 centi hosszú. Magas és széles, de nem húsos, s a nagydarab, erőteljes nőkben leli kedvét, nem a finom, törékenyekben. Nyugtalan természetű, szenvedélyes, falánk és állhatatlan, lusta és álomszuszék. A szerelmeskedés nemigen érdekli, csak ha magva feszíti. Káma-szalilája bőséges, sós és kecskeszerű.”

## HA A NŐ VAN FELÜL

Az Ananga Ranga azokra a helyzetekre tanácsolja a három ilyen pozíciót, amikor a férfi fáradt vagy még nem elégítette ki partnerét. Purusadszita-bandhának, vagyis szerepcsere-pozícióknak nevezi őket. Igen tanulságos, hogy a nők szexuális igényeit ugyanolyan fontosnak tartották, mint a férfiakét. Az itt javasolt módszerek alapján tisztában voltak azzal, hogy a nők szexuális reakciói eltérnek a férfiakétól, és ezek a helyzetek a modern szexterápiai technikák előfutárainak tekinthetők.

### **Kényelem**

*Tegyen egy párnát a feje alá, és kényelmesen elhelyezkedve gyönyörködjön abban, hogy kedvese mint szereti önt!*

## A KIELÉGÍTŐ SZEREPCSERE

*Kaljána Malla úgy írja le a nőt ebben a pozícióban, hogy „olyan mint egy nagy méh, amely alaposan kielégíti magát”. A nő a férfi combjaira guggol, magába vezeti a péniszt, szorosan összehárja lábait, és forgatni kezdi csípőjét.*

Ez a pozíció komoly szabadságot nyújt a nőnek, aki maga szabja meg a behatolás sebességét, szögét és azt is, milyen mértékben köröz csípőjével.

A behatolás mértékének megváltoztatásával is mindig új élménnyel ajándékozza meg magát.



## AZ EMELKEDŐ HELYZET

*Annak a nőnek, akinek „vágyát nem elégítette ki az előző egyesülés”, az Ananga Ranga az emelkedő helyzetet javasolja. A nő törökülésben ereszkedik a férfi combjára, megfogja és magába vezeti péniszét, s fel-le mozog rajta.*

Akárcsak a többi hasonló helyzetnél, a nő itt is változtathatja a behatolás szögét, így is fokozva élvezetét, és úgy is mozoghat, hogy G-pontját (93. oldal) ingerelje. Ha eközben a csiklóját is izgatja, feltehetőleg nem lesz gond elérnie az orgazmust.

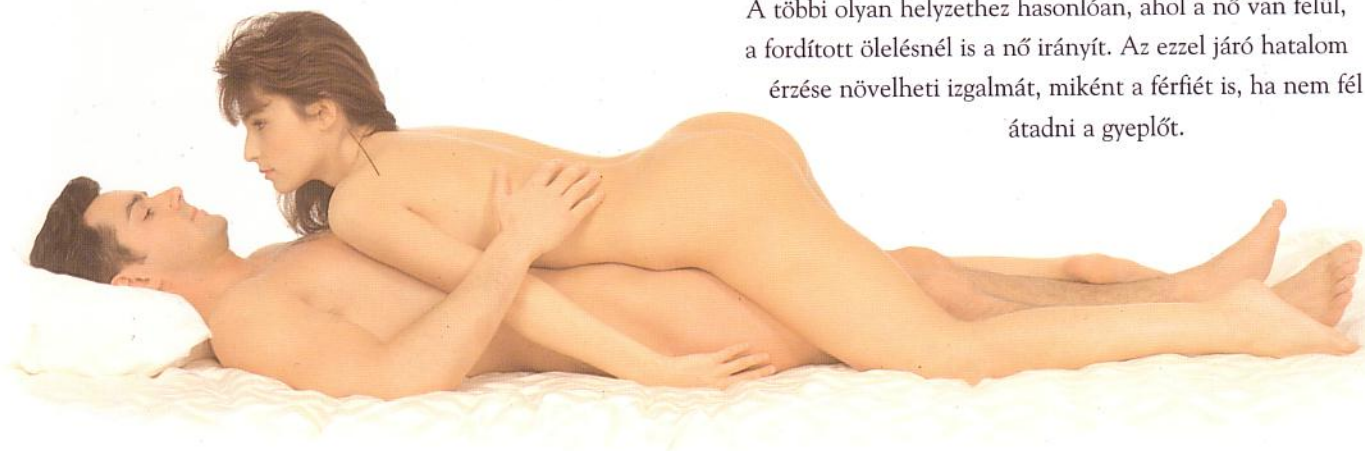


**Segítsen kedvesének!**  
Miközben partnere a csiklóját izgatja, a férfi a combját simogatva segítsen neki tovább tüzelni vágyát!

## A FORDÍTOTT ÖLELÉS

*A férfi a hátán fekszik, a nő pedig rajta, és így vezeti be a péniszt. Mellét a férfiéhez nyomva, a férfi derekát szorítva, szabadon mozgatja csípőjét.*

A többi olyan helyzethez hasonlóan, ahol a nő van felül, a fordított ölelésnél is a nő irányít. Az ezzel járó hatalom érzése növelheti izgalmát, miként a férfit is, ha nem fél átadni a gyeplőt.



# AZ ILLATOS KERT POZÍCIÓI

A 15. századi Észak-Afrika férfiuralomra épülő társadalmában, melyben Nefzawi sejk az Illatos kertet írta, művét feltehetően nem adták a nők kezébe.



Elvégre miért érdekelte volna őket egy ilyen gyakorlatias tanácsokat felsoroló kézikönyv? A könyv, a maga helyenként költői, szemléletes nyelvezetével bőven ad tanácsokat, mi mindent műveljen egy férfi a feleségével vagy szeretőjével, de soha nem a nők nézőpontjából. Bár ma már idejétmúlt

és idegen a szemlélete, az Illatos kert elég lényegre törően magyarázza el szerelmi technikák és pozíciók sorát, s végső soron megerősít hitünkben, hogy a szerelemben férfi és nő egyformák. Ma egyre több nő veti el a hagyomány által rákényszerített szerepet, és nem hajlandó pusztán a férfivágy tárgya lenni, hanem igenis keresi a módját, mint jusson nagyobb gyönyörhöz ő maga is. Számukra a legfontosabb, hogy levessék a passzív szerepet, és partnerükkel együtt dönthessék el, mit várnak el a szextől. A következő oldalakon található pozíciók is hozzájárulhatnak a választékhoz. Az Illatos kert 11 szerelmi technikát ír le, s hozzá több, részben Indiából és egyéb kultúrákból átvett pozíciót.



## ELSŐ POZÍCIÓ

*Ezt az egyszerű helyzetet, melyben a férfi van fölül, Nefzawi sejk elsősorban a hosszabb péniszű férfiak számára javasolja.*

Azt hiszem, Nefzawi sejk a maga módján közelebb áll a modern szexuálterapeutákhoz, mint a többi klasszikus szerző. Könyvében foglalkozik a nők és a férfiak közötti méretkülönbségekkel is. Ezt a klasszikus pozíciót például kifejezetten azért választotta, hogy egy hosszú péniszű férfi ne okozzon döfésével fájdalmat kedvesének. Nem árt az ilyesmire odafigyelni, amikor a két fél között nagyok a méretkülönbségek.

**A comb helyzete**  
Hanyatt fekvve emelje föl combját, mielőtt kedvese behatolna!



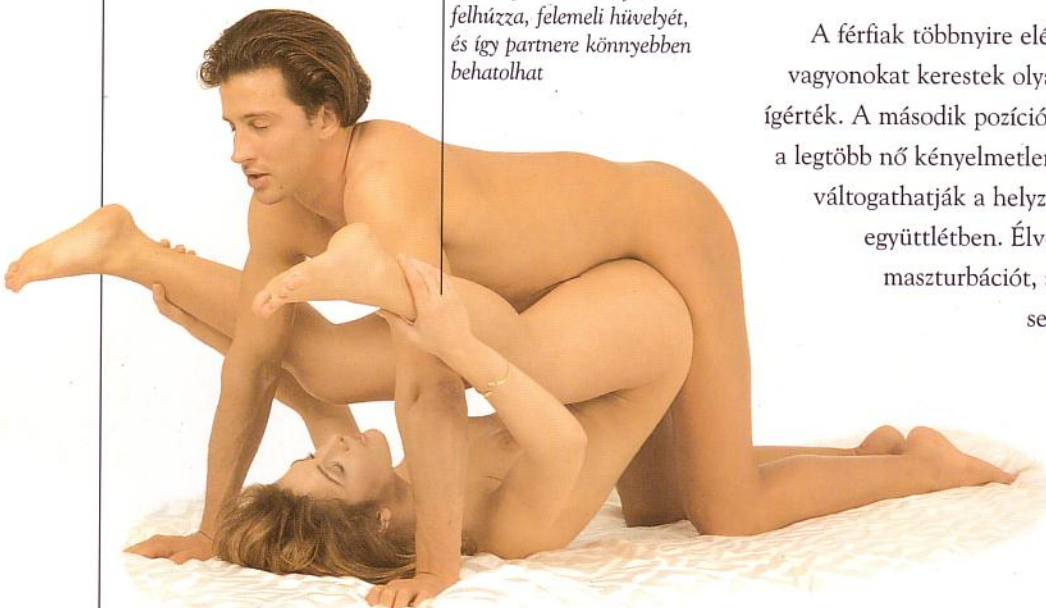
**Uralja döféseit!**  
Miután behatolt, támaszkodjon kezére, lábujjaival is kapaszkodjon az ágyba, hogy uralni tudja döfései hosszát és ritmusát!

## MÁSODIK POZÍCIÓ

*Nem mondhatnám, hogy a nő számára kényelmes ez a helyzet, de Nefzawi sejket ez mit sem zavarja abban, hogy a „rövid taggal rendelkező” férfiak számára ajánlja.*

A férfiak többnyire eléggé szégyellik, ha rövid a péniszük, és vagonokat kerestek olyanok, akik csodaszerekkel megnövelését ígérték. A második pozíció igen praktikus a számukra, de félek, hogy a legtöbb nő kényelmetlennek vagy nehéznek fogja találni. Esetleg váltogathatják a helyzeteket, hogy mindkét fél örömét lelje az együttlétben. Élvezzék együtt a maszturbációt, a közös maszturbációt, az orális szexet, és használhatnak segédeszközöket is.

**Könnyebb behatolás**  
Azzal, hogy kinyújtott lábát amennyire csak tudja, felhúzza, felemeli hüvelyét, és így partnere könnyebben behatolhat





## FÉRFIAK DICSÉRETE

Nefzawi sejk szerint a „nők szemének az a férfi kedves, aki kedvükben akar járni”. Ami pedig a dicséretes férfiak fizikai tulajdonságait illeti, kedvese közelségétől „tagja megnő, erős és kemény lesz; nem siet megszabadulni magvától, de utána hamarosan ismét harcra kész. Az ilyen férfit megbecsülik és kedvelik a nők, és ennek oka, hogy az asszony csak a szeretkezés miatt szereti a férfit. Ez okból a férfi tagjának hossza és mérete elegendő legyen; tudja visszatartani magvát, és álljon készen az erekcióra; tagja érjen az asszony csatornájának végéig, és töltsse is teljesen ki mindenütt.”

## HARMADIK POZÍCIÓ

*Ha mély behatolásra vágyik, szeretni fogja ezt a helyzetet, amelyet talán a Káma Szútra kitárt helyzete (68. oldal) ihletett.*

Bár ez a helyzet maximális behatolást tesz lehetővé, azt tanácsolom, hogy várják meg vele, míg a nő igazán izgalomba jön és hüvelye alkalmas a mély dőfésekre. A szexuális izgalom során a hüvelycsatorna felső vége megnagyobbodik, így képes lesz befogadni a mélyre dőfő péniszt is.

### A láb helyzete

*Térdeljen kedvese lábai közé, aztán egyiket emelje a vállára, a másikat a karja alá!*

### Ne kapkodjon!

*Mivel ez a helyzet maximális behatolást tesz lehetővé, várják meg vele, hogy a nő hüvelye izgalomban kitáguljon!*



## NEGYEDIK POZÍCIÓ

*A behatolás szögét változtatva, a férfi mindkettejüket új érzésekkel ajándékozhatja meg. A negyedik pozíció, amelyben a férfi kedvese mindkét lábát vállára támasztja behatolás előtt, a legkellemesebb szögeket teszi lehetővé.*

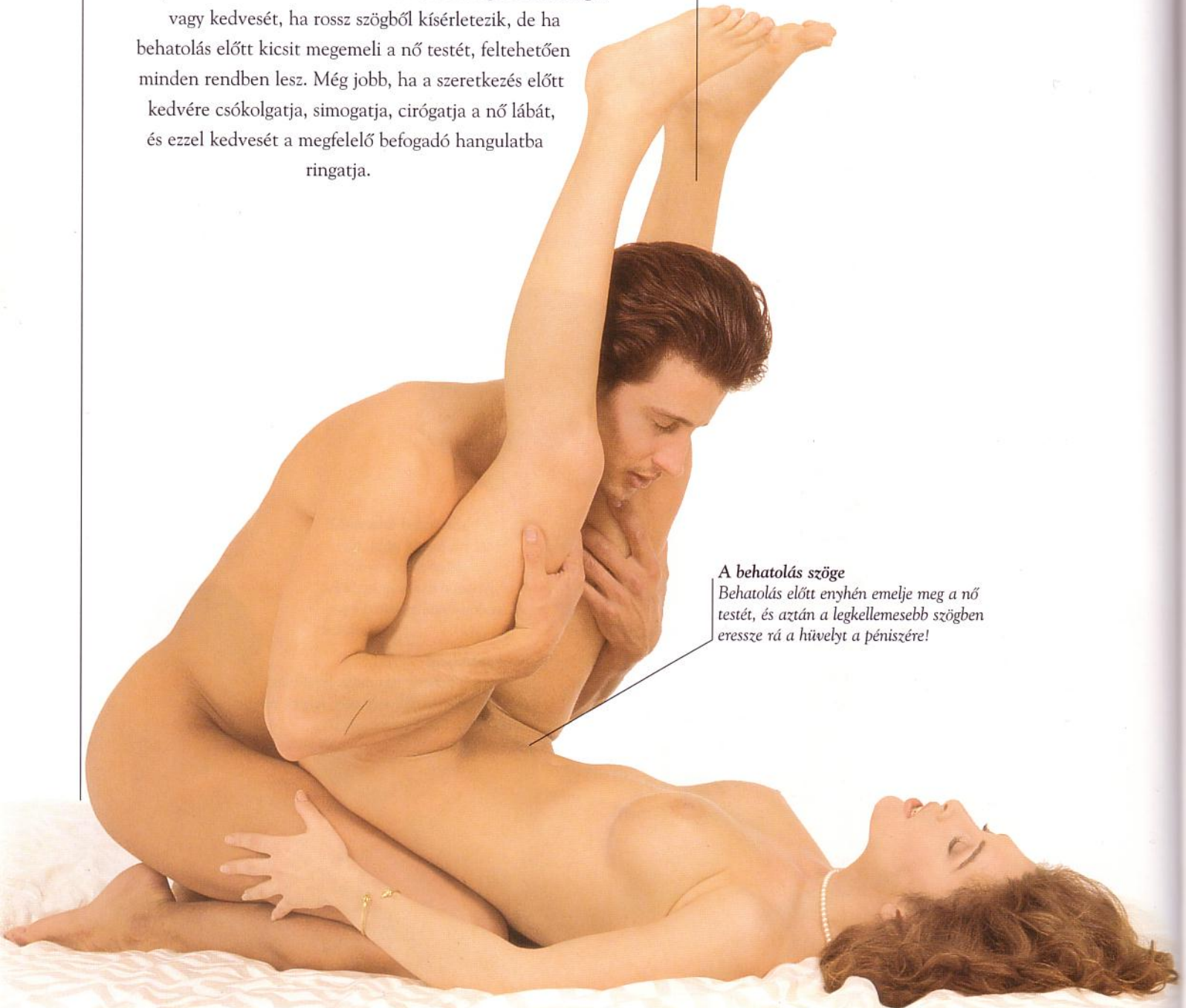
Gyakorlatlan szerető akarata ellenére is megsértheti magát vagy kedvesét, ha rossz szögből kísérlétezik, de ha behatolás előtt kicsit megemeli a nő testét, feltehetően minden rendben lesz. Még jobb, ha a szeretkezés előtt kedvére csókolgatja, simogatja, cirógatja a nő lábát, és ezzel kedvesét a megfelelő befogadó hangulatba ringatja.

### **Nyújtott lábbal**

*Nyújtsa ki lábát, vagy ha így kényelmesebb, támassza vállliját a férfi vállára!*

### **A behatolás szöge**

*Behatolás előtt enyhén emelje meg a nő testét, és aztán a legkellemesebb szögben eressze rá a hüvelyt a péniszére!*





## ÖTÖDIK POZÍCIÓ

Ennél az egyszerű oldalvást fekvő helyzetnél mindkét fél kinyújtja lábát, s a nő egyik lábát a férfién átvetve teszi lehetővé a behatolást. Nefzawi azonban arra int, hogy ez a helyzet reumát okozhat. Ki tudja?

### Mély behatolás

Hajlítsa be lábát és támassza a férfiéra, lehetővé téve a mély behatolást!

Az ilyen szerelmi pozíciók, ahol a férfi és a nő egymás mellett, egymással szembenézve fekszenek, gyengédek, és alkalmasak a mély érzelmek kimutatására s felkeltésére.



## HATODIK POZÍCIÓ

Mivel a férfi stabil térdelő helyzetből hatol be kedvesébe, keze szabadon marad, és simogathatja a nő hátát, mellét, izgathatja csiklóját. A nő derekát vagy csípőjét megfogva pedig föl-le húzogathatja őt tagján.

Ez a klasszikus hátulról behatoló póz erős, ősi ösztönöket ébreszt föl. Valamikor rég, az evolúció során így közösülhettünk. Antropológusok szerint a fenék erős erotikus jelzéseket ad, és a nők melle azért fejlődött ki teljesen az emlős állatok nőstényeinek mellével ellentétben, hogy a fenék vizuális vonzerejével bírjon.

### Csábító helyzet

Lábát széttárva kínálja felfelé fordított hüvelyét társának!

### Négykézláb

Könyökén és térdén támaszkodjon!





## NŐK DICSÉRETE

Nefzawi sejk elsősorban fizikai tökéletességet vár el a nőtől, bár mai szemmel nem biztos, hogy egyetértünk az ízlésével. „A férfi számára igazán kívánatos nő csípeje legyen tökéletes, dús és buja. Haja fekete, homloka széles, szemöldöke olyan széles, mint az etiópai nőké, szeme nagy, fekete, s fehérje tiszta.

Orcája legyen tökéletesen ovális, orra elegáns, ajka kecses, nyelve és ajka karmazsinvörös, lehelete kellemes, torka hosszú, nyaka erős; melle telt és feszes legyen, míg alhasa széles, és a vulva húsos, kiálló, attól a ponttól, ahonnan szőre nő, egészen a fenekéig; bejárata keskeny és ne nyirkos legyen, de puha, meleg és jó szagú.

Combja, fenéke legyen kemény, csípője telt és széles, dereka finom, keze, lába pedig feltűnően elegáns, válla széles. Ha az ember meglát egy ilyen nőt előlről, gyönyörö tölti el, ha hátulról látja, belepusztul a vágyba.”

## HETEDIK POZÍCIÓ

Az Illatos kert úgy írja le ezt a pozíciót, hogy a nő az oldalán fekvő férfit az egyik lábát támassza a vállára, de határozottan kényelmesebb, ha a nő a hátán fekszik.

Akár a hátán, akár az oldalán fekszik a nő, ez a helyzet leginkább akrobatáknak való, ne is vegyük komolyan. Igaz, valami cirkuszos fantáziajáték részeként szórakoztató lehet.

### Látjuk egymást

A többi egymással szembeni helyzethez hasonlóan ez is módot ad arra, hogy a szeretők egymás örömeiben gyönyörködjenek.

### Emelje fel egyik lábát!

Üljön a sarkára, kedvese egyik lábát vegye a combjai közé, a másikat emelje a vállára!



**Finom változások**

Finoman változtathatja az élményt azzal, hogy a dőlések közben előre-hátra dől

**Kényelmes behatolás**

Lovagló ülésben térdeljen a nő fölé, és úgy helyezkedjen, hogy a behatolás mindkettejük számára kellemes legyen!

**Tegye keresztbe lábát!**

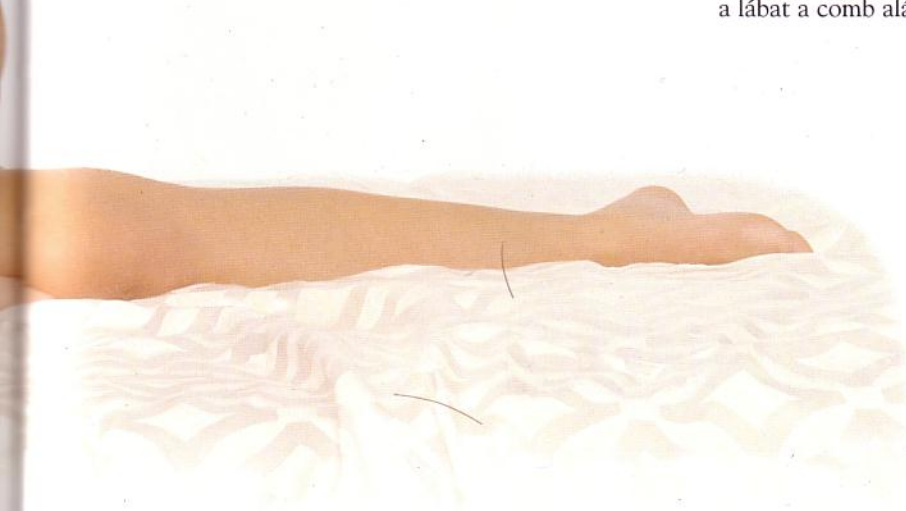
Feküdjön hátára, keresztbe tett sarkakkal, kitárt combokkal!



## NYOLCADIK POZÍCIÓ

A nő csípőjének mozgásával a férfi változtathatja behatolása szögét és mértékét, és mivel térdel, keze szabad a simogatásra. A nő behúzhatja keresztbe tett lábát a behatolás előtt, vagy – mint az Illatos kert javasolja – combja alatt kereszttezheti, hogy a férfi lovagló ülésben térdeljen fölé.

Mindkét változatnak megvannak a maga előnyei. Azt tanácsolom, hogy ha mély behatolásra, a G-pont izgatására vágnak, csinálják a hátrahúzott lábas változatot, ha pedig a csiklót izgatnák inkább, akkor a lábat a comb alá húzó variációt.



## KILENCEDIK POZÍCIÓ

Igen erotikus helyzet, és mivel három fő változata van – kettő hátulról és egy szemből –, igen gazdag élményt nyújthat. Ráadásul ruhában éppúgy kivitelezhető, mint meztelenül. A hátulról beható változatoknál a nő vagy a padlón térdelve fekszik az ágyra, vagy állva ráhajol. A szemből beható variációnál lábát a padlóra támasztva hanyatt fekszik az ágyon.

Korunkban ez a szexuális fantáziákban leggyakrabban megjelenő pozíció, így helyett gyakran konyhaasztallal, íróasztallal, vagy ki tudja, milyen más felülettel.

**Könnyebb dőfések**  
Húzza ki magát, és markolja meg kedvese csípőjét, így könnyebben mozoghat!



## TIZEDIK POZÍCIÓ

**Kapaszkodjon az ágytámlába!**

Kapaszkodjon mindkét kézzel az ágy támlájába vagy a falba!

**Szorítsa a csípőjét!**

Lábával erősen szorítsa a férfi csípőjét!



A látszat ellenére ebben a pozícióban a nő irányít.

Mindkét fél számára kevés mozgásra van csak lehetőség, de azt a nő kezdeményezi, a férfi pedig felveszi a ritmusát. A nő kinyújtott, széttett lábbal fekszik az ágyon, a férfi pedig a combjai közé térdel. Miután behatolt, előrehajol, megkapaszkodik az ágy támlájában, s mint egy nagy fűrés, mozognak együtt előre-hátra.

Ez az előre-hátra mozgás az ágyon még izgalmasabbá teszi a szeretkezést.

**Térdeljen kényelmesen!**

Tegyen a térd alá egy pálmát!

## TIZENEGYEDIK POZÍCIÓ

Igaz, a nő számára nem sok mozgáslehetőséget nyújt ez a helyzet, de feltehetőleg kárpótolja érte a mély behatolás és a csikló izgatása.

Ez a klasszikus helyzet lehetővé teszi a mély behatolást és a csikló izgatását is. A pár mozgása a csikló fölé húzza a szeméremajkakat, és ez a finom dörzsölés orgazmushoz vezethet.

**Izgassa partnerét!**

Simogassa hátát és fenekét!



**Zárt talpakkal**

Miután a férfi belé hatolt, a nő hurkolja lábát a férfiéra úgy, hogy érintse össze két talpát!



## A NŐI SZERVEK ELNEVEZÉSE

Nefzawi sejk költői szavakkal ömleng a női nemi szervekről. Többtucatnyi fajtáját sorolja fel, de a legnagyobb figyelmet a „vulvára” fordítja. (Az arab szó a csiklót és a hüvelyt is jelenti.) Főleg a fiatal nők nemi szervét ecseteli lelkesen:

„Az ilyen vulva duzzadt és minden irányban kerek, hosszú ajkakkal, nagy nyílással, melynek szélei határozottak és szimmetrikusan kerekdedek: lágy, csábító, mindenében tökéletes. Nem kétséges, hogy mind közül ez a legkellemesebb és a legjobb. Az Isten segítsen engem egy ilyen vulvához! Ámen. Az ilyen meleg, szűk és száraz, az ember szinte várja, hogy láng csap ki belőle. Alakja kecses, illata kellemes; külseje fehér, míg bévül karmazsin. Nincsen benne hiba.”

Az Illatos kertben leírt vulvák milyenségére már nevükből is következtethetünk: például a kéjsóvár, a zúzógép, a torkos, a gyönyörű, a forró és a finom.

Bármennyire nevetségesnek is hangzik mindez, Nefzawi sejk valami olyasmire világít rá, amiről manapság hajlamosak vagyunk elfeledkezni; ahogyan arcunk vagy száunk sem egyforma, nemi szerveink sem azok. A férfiak és nők szexuális természetének részletes leírásait olvasva el kell ismerni, hogy a sejk igencsak tapasztalt ember lehetett.

Nemcsak arról van szó, hogy tisztában volt a szexuális anatómiával, hanem érzékletesen írt az emberi természetben levő különbségekről is. A férfi és női szerv számtalan változatának leírásával sokkal inkább az emberi természetről, mintsem a nemi szervek alakjáról beszél.



**Behatolás**  
Hajlítsa be és tárja szét lábát,  
hogy kedvese behatolhasson!

**A láb helyzete**  
Széttett lábbal üljön, és óvatosan  
tolja partnere sarkát a fenéke felé!

## BÉKAHELYZET

Ebben a helyzetben egyik fél sem tud sokat mozogni, de mindkettejük számára intim és kényelmes pozíció. A férfi ül, a nő a hátán fekszik. Nefzawi sejk tanácsa, hogy az orgazmus pillanatában a férfi a karjánál fogva húzza közelebb magához a nőt.

Milyen jól jön ez a pozíció, ha a királynő megcsókolta a békát és az királyfi lett. A tréfát félretéve, a férfinak jólesik karjánál fogva magához húzni a nőt, az pedig biztonságban érzi magát maga alá húzott lábbal. Meglepően biztonságos és kényelmes helyzet.

**Finom tolás**  
Lábujjait az ágyon tartva, gyengéden,  
de határozottan tolja partnere  
behajlított lábát a melle felé!



## A DUGASZ

*Akárcsak a Káma Szútra összeszorított helyzeténél (79. oldal), a hüvely falai itt is összenyomódnak, és a méhnyak előretolódik. A behatolás nehézkes, és utána a pénisz a méhnyaknak feszül. Olyan erőteljes hatás ez, ami a nőnek fájdalmas is lehet, figyelmeztet Nefzawi sejk. Azt tanácsolja, hogy csak rövid hímtagú férfi próbálkozzon vele.*

Ennek a helyzetnek és hatásának leírása is jelzi, mennyire tisztában volt a sejk a szexuális anatómiával. Azt hiszem, érdemes megfogadni tanácsát. Jó lesz vigyázni ezzel a pozícióval!



**A kéz helyzete**  
Behatolás közben fogja meg kedvese vállát, vagy nyúljon át a keze alatt!

**Támassza ki hátát!**  
Tegyen egy párnát a fenéke alá!



**Karolja át!**  
Mindketten  
karolják át a  
másik nyakát!

**Ölelés lábbal**  
Kulcsolja lábát kedvese  
derekára, és húzza  
maga felé!

## KAPASZKODÁS A LÁBUJJAKKAL

Ez a helyzet nem ad módot mély döfésekre, de alkalmas a gyengédség kifejezésére, és afféle közzjáték lehet a hevesebb szeretkezések között. A nő a hátán fekszik, és a férfi térdelve hatol belé, közben lábujjaival az ágyba kapaszkodik.

Ez is azon pozíciók egyike, amelyben a férfi pusztán azzal, hogy előrehajol vagy hátradől, változtathatja a behatolás szögét.

## A LÁBAK A LEVEGŐBEN

Azáltal, hogy combjait összeszorítja, a nő igen kellemesen szorítja partnere hímtagját is. Mivel a hüvely a péniszre feszül, a férfi az erőteljes döféseket a finomabbakkal váltogassa.


Ez a helyzet is kitűnő az idősebb férfiak számára, akik péniszének erősebb behatásokra van szüksége a csúcspont eléréséhez. Mivel a nő számára nem olyan gyönyörűsége ez a helyzet, más módszerekkel – orális szexszel, maszturbációval – segítse elő az ő gyönyörét.

**Emelje fel lábát!**  
Szorítsa össze  
kedvese két lábát,  
emelje fel őket,  
és támassza  
a mellkasának!

**Combok**  
Gyengéden hatoljon be,  
közben combjával szorítsa  
kedvese combját!







**Emelje föl a lábát!**  
Térdeljen kedvese lábához,  
emelje föl, és tegye kétoldalt  
a nyakára, mielőtt  
behatolna!

## STRUCCFAROK

A férfi érzések egész tárházát válthatja ki mindössze  
azzal, hogy dőfései közben följebb emeli vagy lejjebb  
engedi partnerét, s ezzel változtatja a behatolás szögét,  
mélységét. Érdekes kezével tartania kedvesét a dereka  
alatt.

Azt hiszem, ez a pozíció inkább a férfiak szexuális  
fantáziálásának birodalmába tartozik, mert a  
nőnek nem sok örömet okoz. Ha a nő szívesen  
benne van az ilyen fétisjátékban (hiszen szinte fej-  
felé van), akkor minden rendben. De ne  
feledjék, a játék megviselheti a nyakat és gerincet.

**Függőlegesen**  
Mindössze a feje és  
a vállá marad az ágyon



**Masszírozza a csiklót!**

Egyik kezével továbbra is tartsa összenyomva a vulva ajkait, a másikkal finoman masszírozza a csikló körüli részt!

**Comb a combon**

Lábai vagy a férfi lábai mellett legyenek, vagy combjait tegye az övéire!

**Rövid dőfések**

Gyors, de igen rövid dőfésekkel mozogjon, amíg kedvese fel nem izgul annyira, hogy teljesen behatolhasson!

## A ZOKNI FELPRÓBÁLÁSA

Inkább előjátéknak mondanám, mint valódi szerelmi pozíciónak. A szellemes név is arra utal, hogy a játék célja a nő felizgatása teljes behatolás előtt. A nő a hátán fekszik, partnere a lába közé ül és húmtagja végét illeszti a vulvába, és azt hüvelyk- és mutatóujjával összehúzza körötte. Péniszét finoman mozgatva dörzsöli a külső ajkakat, amíg a vulva át nem nedvesedik. Ekkor hatol csak be teljesen.

Remek példa arra, amikor a pénisz dildóként használják. Annyira más, mint egy megszokott szeretkezés, és annyira csak a szeméremajkak belsejére koncentrál, beleértve a csiklót is, hogy a nőt igencsak felizgathatja a behatolás előtt.

**A fenék látványa**

Ebben a helyzetben szeretkezve kedvese popsijában gyönyörködhet





## A NŐK KEDVÉNEK FŐLKELTÉSE

Az Illatos kert nagy fontosságot tulajdonít a női vágy felkeltésének. A témáról egy asszony szavait is idézi:  
„Ha engem kérdezel, hát a következő dolgok keltik fel a nők együttlét iránti vágyát; az ezt megelőző játékok és érintések, aztán a szoros ölelés az öröm pillanatában. Higgy nekem, a csókok, finom harapások, az ajkak beszívása, a szoros ölelés, a száj kalandozása a mellhez és lejjebb, az összefutó nyál azok, amelyek felkeltik és ébren tartják a vágyat. Ha így cselekszel, a két orgazmus egyszerre történik, férfi és nő ugyanakkor élük át a gyönyör pillanatát.”

**Simogassa a hátát!**  
Combjaival szorítsa kedvesét,  
kezelével simogassa a hátát és  
a fenekét!

## HÁTAT FORDÍTVA

*Ez a pozíció nemcsak pihenteti a férfit, hanem segít késleltetni ejakulációját.  
Nem olyan intenzív érzés, mint amikor szabadabban mozoghat.*

Különösen személytelen helyzet ez, amelyben mindkét fél nyugodtan álmodozhat arról, hogy valaki mással van megszokott partnere helyett. Régi kapcsolatokban, amelyekben a megszokás elnyomja a vágyat, sokat segíthet az ilyen ábrándozás. Ha viszont valamelyik fél már a kapcsolat kezdetén nagy hajlandóságot mutat ez iránt a helyzet iránt, el lehet tűnődni, kivel is van valójában.

**Uralja a történeteket!**  
Helyezkedjen lovagló ülésbe,  
vezesse magába a péniszt, majd  
dőljön előre és úgy mozogjon,  
hogy a lehető legnagyobb  
gyönyört csiholja ki belőle!



## KARÓBA HÚZÁS

Az ülő helyzetnek egy szokatlan változata ez, amelyben a nő szerepe teljesen passzív: behatolás után a férfi mozgatja magát előre-hátra, medencéje mozgása helyett. Teheti úgy, hogy maga felé húzza, aztán finoman visszaengedi, és teheti úgy is, ahogyan Nefzawi sejk tanácsolja, hogy a lábára ülteti, és lábának emelgetésével mozgatja.

Az ilyen szokatlan helyzetek gondolatébresztőnek vannak az Illatos kertben. A férfinak olyan kisportoltnak vagy jógamesternek, a nőnek pedig olyan könnyűnek kell lennie, hogy nemigen lehet komolyan venni a dolgot. De bepillantást enged a sejk szexuális fantáziáiba, és határozottan emlékeztet a férfimagazinoknak beküldött hihetetlen történetekre.

**Zárt lábak**  
Érintse össze két talpát, és eressze le combjait!

**Fenekfogás**  
A fenekénél fogva tartsa partnerét!





## SZERELMI MOZDULATOK

Az Illatos kert írója hat szeretkezés közben használatos mozdulatot különböztet meg. Az első három közülük a „vödör a kútban”, az „összeütközés” és a „megközelítés”.

### VÖDÖR A KÚTBAN

A bevezetés után a férfi és a nő szoros ölelésben egyesül. Aztán a férfi tol egyet, majd visszavonul, s a nő követi egy tolással, majd ő húzódik hátra. A láb a lábhoz ér, a kéz a kézhez, így mozognak, akár a vödör a kútban.

### ÖSSZEÜTKÖZÉS

A bevezetés után mindketten visszahúzódnak anélkül, hogy teljesen elváljanak egymástól. Aztán mindketten előrelökik magukat, és így is folytatják.

### MEGKÖZELÍTÉS

A férfi úgy mozog, ahogy szokott, aztán megáll. Most a nő kezd mozogni, magában a férfi hímtagjával, úgy, ahogyan az előbb kedvese, és ő is megtorpan. Így folytatják, míg el nem söpri őket a gyönyör.

*Ez az a pont, ahol az Illatos kert igazán tanulságos lesz. A behatolás önmagában is komoly erotikus és érzelmi élmény. Igazán csodálatos elgondolás, hogy különleges technikákkal megnyújtjuk ezt a lélegzetelállító gyönyört.*

**A kéz helyzete**  
Fogja meg partnere vállát, vagy tegye kezét a hátára!

**A láb helyzete**  
Behatolás előtt helyezkedjen el kedvese lábai közé úgy, hogy partnere elérje az ön lábát!



**Bokafogó**  
Markolja meg kedvese lábát vagy bokáját, és húzza maga felé!

## A SZIVÁRVÁNY ÍVE

*Bár nem olyan ellazult, mint a legtöbb oldalvást fekvő pozíció, a szokatlan behatolási szög új érzésekkel lepi meg a nőt. Az összefonódó szerelmesek képe miatt tjhúzásnak is nevezik ezt a helyzetet.*

Azt hiszem, ebben a pozícióban inkább az újdonság varázsa lehet vonzó. Nem túl praktikus, és a legtöbb pár nem is marad sokáig benne. De érdemes megpróbálkozni vele, és egy hosszú szeretkezés üde színfoltja lehet.

## KOPOGTATÁS

*Ez a helyzet mindkét fél számára egyformán élvezetes. A férfi kinyújtott lábbal ül, a nő pedig lovagló ülésben vele szemben ráereszkedik, és bevezeti magába a péniszt.*

A nő számára ez a helyzet a lovaglásra emlékeztet, mert a férfi combizmainak mozgása az ügető ló izmainak játékára hasonlít. A férfi gyönyörét nagyban fokozza, ha a nő minden alkalommal, amikor leereszkedik a péniszre, megfeszíti belső izmait. Ennek a pozíciónak további előnye, hogy a nő irányít, közös gyönyörük az ő kezében van, és ez a hatalom mámoros lehet.

**Karok és lábak**  
*Karolja át kedvesét, lábát keresztelje a háta mögött!*

**Saját ritmusában**  
*Mivel szabadon mozoghat föl és le, megszabhatja szeretkezésük ritmusát és a behatolás mélységét is*

**Segítse mozogni!**  
*Kezével segítse kedvesét föl és le mozogni!*





**Fenekttámasz**  
Egy párnával emelje  
meg fenekét!

**Teljes közelség**  
Ölelje át kedvesét, hogy még  
közelebb legyenek egymáshoz!

## GYÖNYÖR HÁTULRÓL

Akárcsak a többi olyan helyzet, ahol a férfi hátulról közeledik, ez is lehetővé teszi a mély behatolást, a G-pont izgatását, és mindkét fél számára élvezetes.

*Nefzawi sejk szerint ez a legkönnyebb pozíció mind közül.*

Érdemes egy párnával megemelni a nő fenekét, mert hüvelyét így kényelmesebb szögben tárja kedvese elé, mint vízszintesen fekve. A férfi így mélyebbre hatolhat, és kisebb az esélye annak is, hogy véletlenül kicsúszik a helyéről.



## AZ IDEÁLIS NŐ

Nefzawi sejk nemcsak az eszményi szépséget várta el a nőktől, hanem engedékenységet és szelidséget, egyszóval behódolást is.

„Ritkán beszél és nevet fel, és soha nem ok nélkül. Soha nem hagyja el a házat, még szomszédokat és barátokat sem látogat. Nincsenek barátai, senkit nem avat bizalmába, a férje az egyetlen támasza. Senkitől nem fogad el semmit, kivéve a férjét és szüleit. Ha rokonokkal találkozik, nem avatkozik ügyeikbe. Nem áruló, nincsenek rejtenei való hibái és rossz kifogásai. Nem viselkedik csábítón.

Ha férje kimutatja vágyát, hogy szerelmeskedjen vele, nem utasítja vissza, sőt néha maga is kezdeményez. Nem neveti ki férjét, és nem örvendez, ha férje fáradt és bánatos, inkább megosztja gondjait, és jókedvre deríti. Férjén kívül senkinek sem adja át magát, még ha annak távolléte kínozza is.”



## A FÉRFISZERVEK NEVEI

Nefzawi sejk nemcsak a hüvelyre sorol fel tucatnyi nevet, hanem a péniszre is. Íme néhány a legszemléletesebbek közül:

**Kovácsfújtató** – „Azért nevezzük így, mert a hímtag hol megduzzad, hol lekókad megint. Mikor megduzzad, mereven áll, mikor lekókad, puha lesz.”

**Az alvó** – „Mikor izgalomba jön, megnyúlik és úgy mered, mint aki soha többé nem akar lekókadni. De mihelyt kielégítette vágyát és előbukkan a vulvából, álomba merül.”

**A szemérmetlen** – „Onnan kapta nevét, hogy mikor megmerevedik és hosszú lesz, nem ismer sem istent, sem embert, szemérmetlenül kidugja fejét gazdája ruhája alól, hogy az szégyellheti magát, míg ő bizony nem ismer szégyent. Hasonlóképp viselkedik, mint egyes szégyentelen nők, akik úgy rendezik ruháikat, hogy combjuk szabadon maradjon. Gazdája hiába pírul, tagja még eltökéltebben mered elő a vulvát keresve.”

## SZERELMES EGYESÜLÉS

*Az ilyen oldalvást fekvő, egymással szemben lévő helyzetekben a nő, ha kedve tartja, együtt mozoghat a férfi erőteljes döféseivel.*

*Nefzawi sejk így fogalmazza meg: „Miután bevezette tagját, mozogjon, ahogy tetszik, és a nő erre úgy válaszol, ahogy neki tetszik.”*

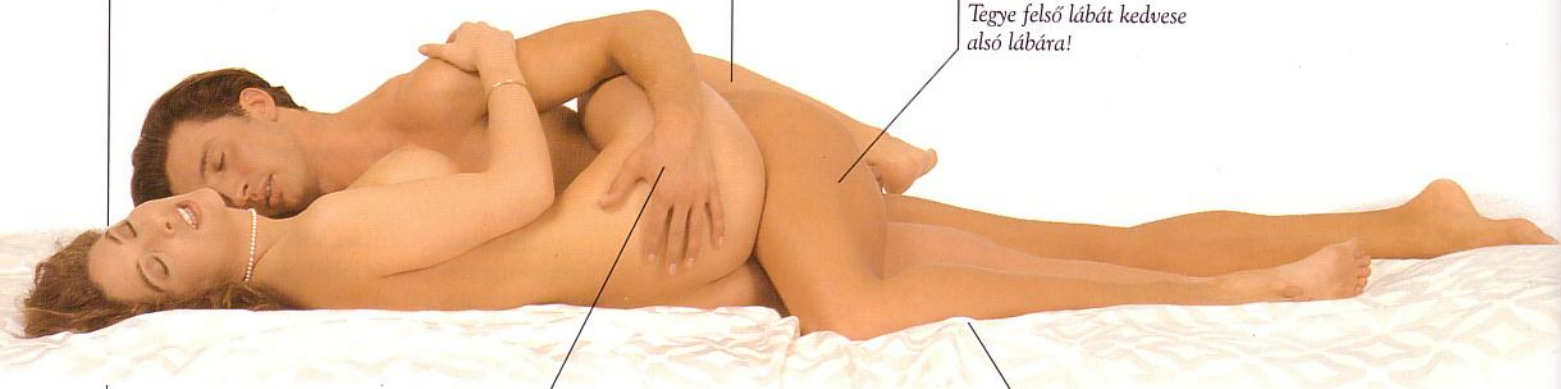
Az oldalvást fekvő helyzetekben számtalan módon fonódhatnak össze karok és lábak, és sokakat izgat fel mélységesen, ahogy kedvese lába az övé köré fonódik. Pusztán az, hogy fekszünk egymás mellett és lábunk társunkéhoz ér, felkeltheti a vágyat. Ezek a helyzetek kényelmes, nyugodt szeretkezést tesznek lehetővé, és intimek, mivel a szerelmesek látják egymás arcát.

**Az átvett láb**  
Vesse át felső lábát  
társa oldalán!

**Láb a lábon**  
Tegye felső lábát kedvese  
alsó lábára!

**Szabad kéz**  
Lehet vele simogatni  
partnerünk fenekét, és  
magunkhoz szorítani őt

**Erőkar – erőláb**  
Felső lábát hátratulva nagyobb  
erővel döfhet







## HASONMÁS

*Nefzawi sejk azt tanácsolja azoknak a pároknak, akik először próbálkoznak állva szeretkezni, hogy a „vödör a kútban” technikát alkalmazzák (125. oldal). Tehetik úgy is, hogy mindketten két lábbal állnak a földön, ahogy a sejk leírja, és amit a fenti kép is ábrázol, vagy a bal oldali kép alapján, hogy a nő egyik lábát partnere combja köré kulcsolja.*

Azok közé a kifejezetten buja pozíciók közé tartozik, amelyben a kéz és a vágy a tetőpontra hág. Miért feküdjünk le, ha állva gyorsabban a tárgyra térhetünk? Miért ne bizonyítsuk ezzel is vágyunk erejét? Legalább időnként miért ne eshetnénk egymásnak minden előkészület nélkül, hiszen annyira kívánjuk egymást, hogy nem tudunk uralkodni magunkon? Mindenki szexuális életében elő kell hogy forduljon néha ilyen féktelen vágy.

## SZERELMI SZEREPCSERE

Az Illatos kertben is akadnak olyan pozíciók, melyekben a nő van felül. Ezek a Káma Szútra „férfiszerepet játszó nők” helyzeteinek (86. oldal) megfelelői. Az alábbi helyzet egyik variációjaként a sejk azt tanácsolja, a nő térdeljen kedvese combjai közé, s egy párnával támassza ki lábát a megfelelő szögben.

Meglehetősen mesterkéltnél, amolyan fekvőtámasz ez a póz, amelyben a nő csiklója és combjai erősen szorítják a péniszt, melyen a nő föl-le mozog. Ideális pozíció idősebb férfi és fiatalabb kedvese számára, mert sok idősebb férfinak erőteljesebb ingerekre van szüksége a csúcspont eléréséhez. Amellett a fiatalabb – feltételezzük –, fittebb partner mozog többet. A dőlések irányának finom változtatásával igen kellemes lehet a nőnek is, mert csiklóját is izgathatja. Csak az a bibi, hogy a nőnek jó kondícióban kell lenni, ha a legtöbbet ki akarja hozni a helyzetből. De hát annyi nő aerobicozik!

„Senkit nem hagy közönyösen  
a nemek közötti  
különbségből  
adóó gyönyör.”

**Szorítsa a péniszt!**  
Tolja fel magát karjával,  
s közben szorítsa össze  
combjait, fokozva  
a szorítást a pénisz  
körül!

**Tárja szét lábait!**  
Emelje föl és tárja szét combjait,  
hogy kedvese közéjük  
férhessen!



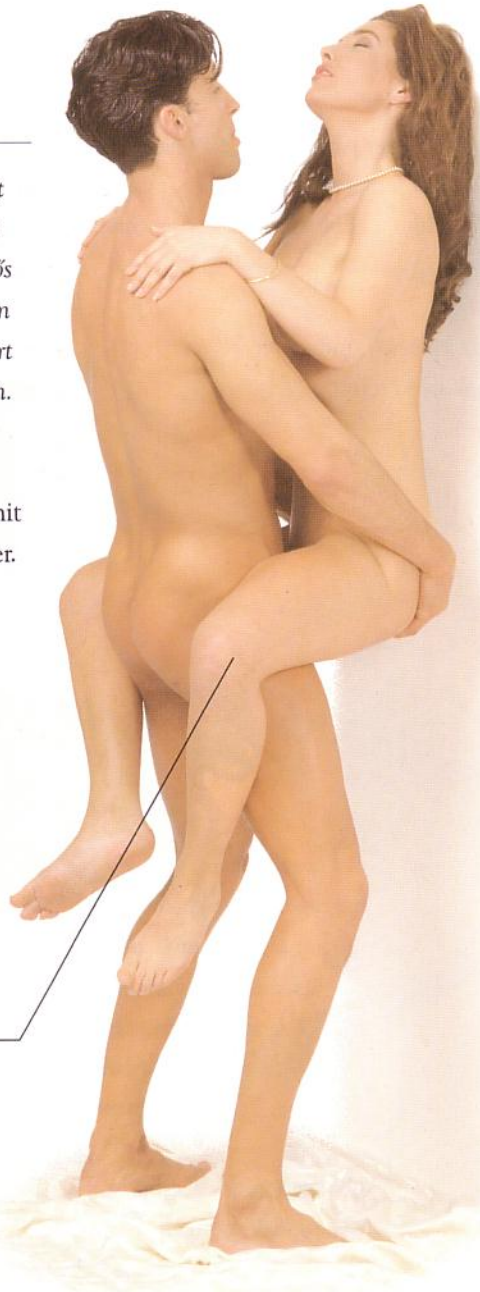
## SZÖG A FALBAN

A második álló pozíció azért kapta ezt a nevet, mert a férfi hímtagja a falba bevert szögre emlékeztette a sejtet. Erős férfi partnere súlyát tartva is keményen döfködhet, de csak óvatosan tegye, mert péniszze megsérülhet ebben a helyzetben.

Számomra olyan nehéznek és kockázatosnak tűnik ez a pozíció, amit inkább csak virtusból csinál az ember.

**Erősen szorítsa!**  
Lábával szorítsa a férfi derekát, kapaszkodjon a vállába, és hátával támaszkodjon a falnak!

**Emelje föl medencéjét!**  
Tegyen egy párnát a lába alá, hogy medencéje a megfelelő magasságban legyen!



## AZ ÁLLÓ SZERELMI POZÍCIÓK

Modern világunkban a szexterápia és házassági tanácsadás egyik nehézsége, hogy a legtöbb embernek szinte halvány fogalma sincs arról, hogy mi a jó szexuális élet. A szexuális politika beszűrődik a hálósobákba, azt sulykolja például, hogy a szexuális fantáziálás bűn, főleg az olyan, ahol a másik nem uralkodik fölöttünk. Ha pedig egy szexuális pozíció nem igazán a nők kedvére van kitalálva, felejtjük el.

Pedig a szex nemcsak az, ami a testünkkel történik. A szexhez igenis hozzátartozik a képzelet! A szex sokkal tágabb fogalom, mint sokan gondolnák, és éppen érzelmi hozzáállásunk teszi olyan sokrétűvé és állandóan megújulóvá.

Ezt tanúsítják az *Illatos kertben* és a többi szerelmi klasszikusban leírt álló pozíciók is. A legtöbben az állva szeretkezést a hirtelen vággyal azonosítják, amikor az ember már egy percet sem képes várni. Belemagaráznak némi exhibicionizmust is és az izgalomnak azt a fokát, amikor a szeretők minden elővigyázatosságot a sutba dobnak.

És csakugyan, a szexben, akárcsak az életben, szükség van rá, hogy néha az impulzusainknak engedjünk és ne tervezzünk el mindent. Az impulzusoknak engedni az élet örömei közé tartozik, amelyek miatt élni érdemes. Erre is tanítanak ezek a helyzetek.

## LÓVERSENY

A pozíció alapváltozatát a lovaglás inspirálta. A férfi egy párnát válla alá téve a hátán fekszik, és felhúzza térdét, hogy combjai V alakot formáljanak. A nő vele szemben ereszkedik közéjük és vezeti be magába a férfi hímtagját. Ebben a haladó változatban a férfi az arca felé húzza térdét, és a nő a combjaira ülve „meglovagolja”.

Igazán érdekes kísérlet annak a férfinak, aki kíváncsi, milyen érzés lehet nőnek lenni (és higgyék el, vannak ilyen férfiak).



A térd ereje  
Térdét behajlítva mozogjon föl-le  
a péniszen!



**Összefonás**  
 Jobb lába legyen  
 kedvese bal combján,  
 és az ő jobb lába a  
 maga bal combján!

**Finom ringás**  
 Egymás karját  
 fogva finoman  
 ringjanak  
 előre-hátra!

## ÖSSZEFONÁS

Szokatlan helyzet, amelyben nem dőfések, hanem finom hímálózás visznek a gyönyör felé. A szerelmesek egymás karjába kapaszkodva hímálózhatnak finoman előre-hátra, a mindkettejüknek legkellemesebb ritmusban. Nefzawi sejk (aki általában feltételezi, hogy a földön szeretkeznek) azt javasolja, hogy sarkukat a földön megtámasztva tartsák a megfelelő ritmust.

Elragadó póz, amelyet a művészeltek számára tervezhettek. A combok elrendezése igen vonzó lehet olyan szem számára, amely mindenben mintát keres. De semmi oka, miért is ne élvezhetné bárki a szexet ily módon is, ha örömét leli abban, hogy élő műalkotást csinál magából és partneréből.



## TOVÁBBI SZERELMI MOZDULATOK

A szeretkezés közben használatos hat mozdulat közül a második három a „varrógép”, a „fogpiszkáló a vulvában” és a „bezárt”.

### VARRÓGÉP

„A férfi csak részben vezeti be tagját, de ami benn van, fűrgén mozgatja, majd hirtelen tövig dőfi.”

### FOGPISZKÁLÓ A VULVÁBAN

„A férfi bevezeti tagját a vulva falai közé, s föl-le, jobbra-balra mozgatja. Csak erőteljes hímtaggal rendelkező férfi képes rá.”

### BEZÁRT

„A férfi a lehető legmélyebben behatol a hüvelybe, annyira, hogy szőrzete összekeveredjen a nőével. Aztán anélkül, hogy a legcsekélyebb mértékben is kihúzná szerszámát, erősen mozogjon vele.”

## AKI OTTHON MARAD

A nő rövid, gyors mozdulatokkal újra meg újra felemeli, majd leejti fenekét. Partnere pedig követi mozgását és vigyáz, hogy közben tagja ki ne csússzon. „Mintha össze volnának tapadva”, tanácsolja Nefzawi sejk.

Olyan technika ez, amelyet érdemes nem túlzásba vinni. Hamarosan elveszti varázsát, sőt igen fárasztóvá válik a szeretkezés, ha csak ebből áll.

### Egyenes hát

Igyekezzen egyenes háttal követni partnere föl-le mozgását!



### MARADJANAK EGYÜTT!

Testük egyszerre mozogjon, hogy pénisz ne csússzon ki!

### Magasság

Tegyen egy párnát a keze alá, hogy eléggé el tudjon emelkedni az ágytól!





**Támasz és simogatás**  
Egyik kezével támaszkodjon, a másikkal simogassa kedvesét!

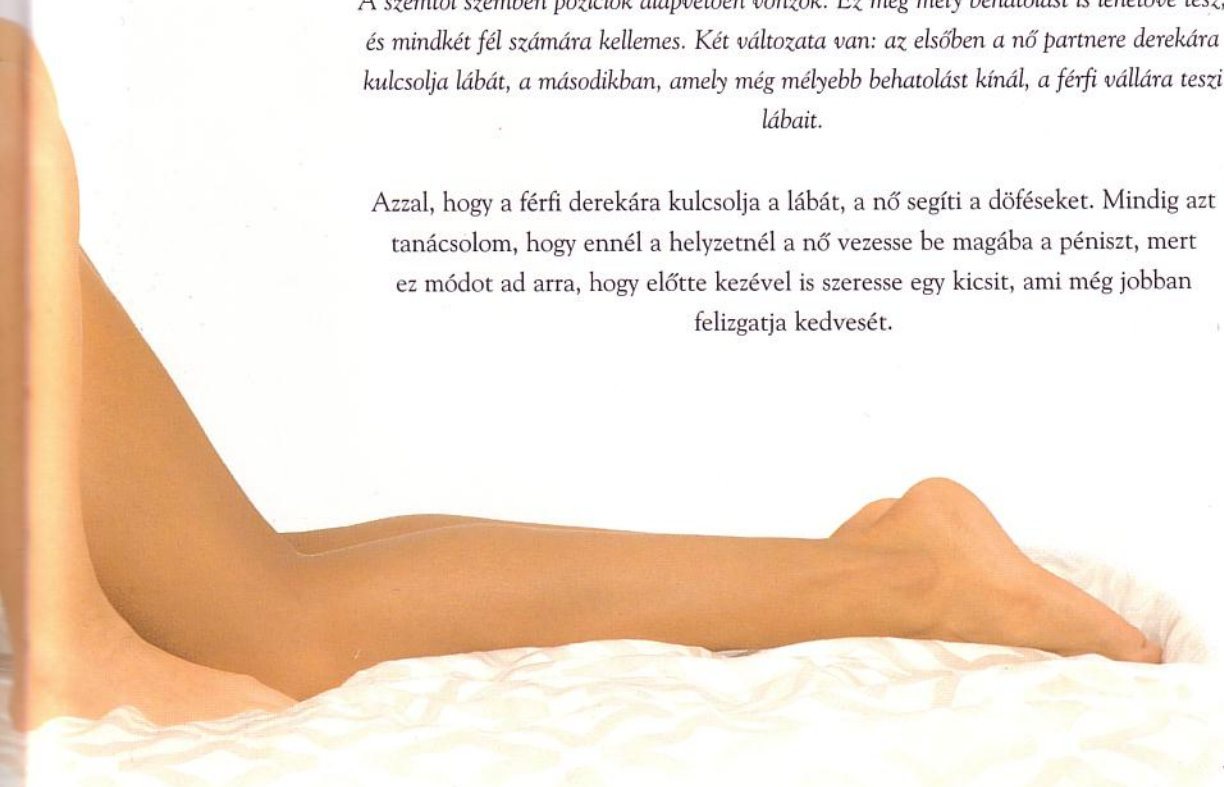
**Húzza magába!**  
Kulcsolja a lábát partnerére, és húzza magába, mikor ő döf!

**Fenéktámasz**  
Combjaival támassza meg kedvese fenekét!

## A CSÁBÍTÓ

A szemtől szemben pozíciók alapvetően vonzóak. Ez még mély behatolást is lehetővé tesz, és mindkét fél számára kellemes. Két változata van: az elsőben a nő partnere derekára kulcsolja lábát, a másodikban, amely még mélyebb behatolást kínál, a férfi vállára teszi lábait.

Azzal, hogy a férfi derekára kulcsolja a lábát, a nő segíti a döféseket. Mindig azt tanácsolom, hogy ennél a helyzetnél a nő vezesse be magába a péniszt, mert ez módot ad arra, hogy előtte kezével is szeresse egy kicsit, ami még jobban felizgatja kedvesét.



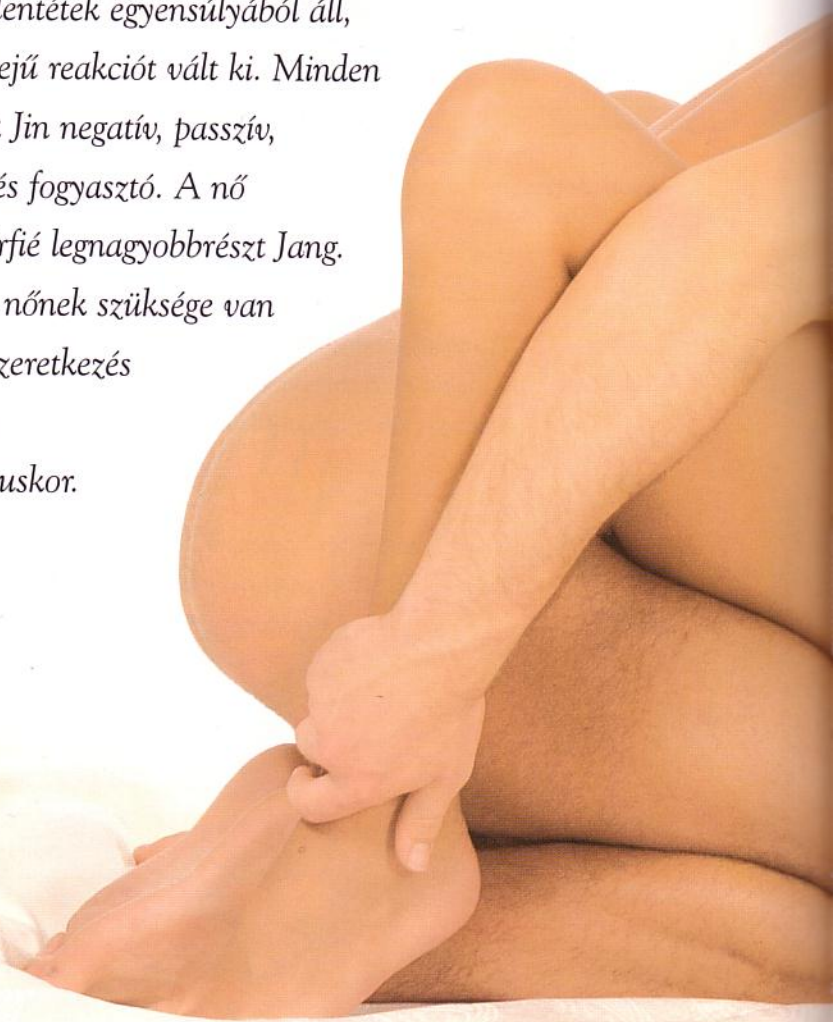
# A TAO POZÍCIÓI

*A taoizmus ősi kínai filozófiai rendszer. Egyik alapműve a Tao Te King, amelyet a hagyomány szerint az i. e. 604 körül született Lao Ce írt, de az újabb*



*kutatások kétszáz évvel korábban tartanak. A taoizmus alapja az a gondolat, hogy a világegyetem alapja a harmónia, ami a Tao követésével elérhető. A szó utat, ösvényt jelent, de a Tao magában foglalja a világegyetem működését is. A taoisták számára az élet ellentétek egyensúlyából áll,*

*s bármi történjék is, ugyanolyan erejű reakciót vált ki. Minden létező két erő mozgásán alapszik: a Jin negatív, passzív, tápláló, a Jang pedig pozitív, aktív és fogyasztó. A nő természete alapvetően Jin, míg a férfié legnagyobb részben Jang. A megfelelő egyensúly eléréséhez a nőnek szüksége van a férfierőre, a férfinak a nőire. A szeretkezés pedig ennek a cserének az eszköze, a leghatékonyabban épp az orgazmuskor.*







## A NÉGY ALAPHELYZET

A Tung Hszüan Cu című taoista kézikönyv szerzője, Li Tung Hszüan 26 szerelmi pozíciót ír le, java részük a négy alaphelyzet variációja. Ez a négy alaphelyzet: az intim egyesülés (a férfi felül), az egyszarvú szarva (a nő fölül), az erős kötelék (oldalvást és egymással szemben) és a napon sütkérező hal (hátsó behatolás).

## A SÁRKÁNYFORGÁS

*Ez is olyan pozíció, amely maximális behatolást tesz lehetővé, ezért a férfi várja meg vele, míg partnere kellő izgalmi állapotba jön és hüvelye eléggé kitágult.*

Meglehetősen személytelen módja a férfiak örömszerzésének. A nő szemét eltakarja kinyújtott lába, és a nő számára az egész kényelmetlen, mert a lába feszül, és mivel combját összeszorítják és felemelik, a pénisz nem izgathatja a csiklót. Határozott nemmel szavazok erre a helyzetre.

**Fönn a lábak**  
Zárja lábait, és amennyire tudja, nyújtsa ki!

**Ügyeskedjen!**  
Egyik kezével tolja odébb a nő lábát, hogy a másikkal bevezethesse péniszét a hüvelyébe!



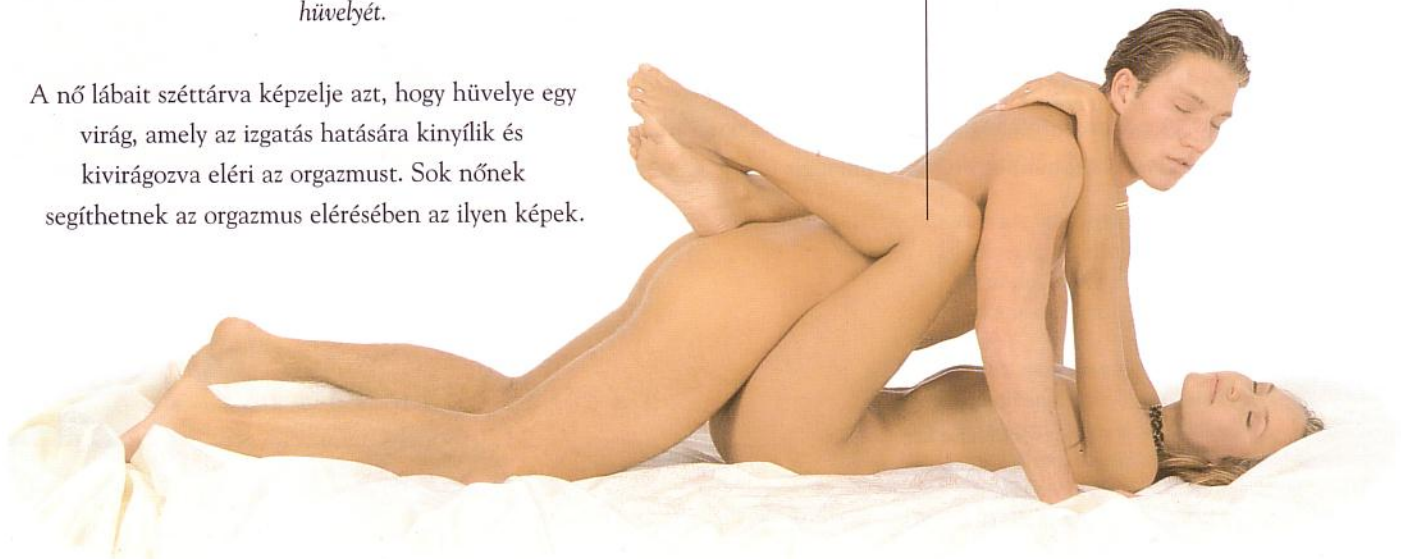
## A GUBÓT FONÓ SELYEMHERNYÓ

A nő a hátán fekvve felemeli és széttárja combjait, felkínálva hüvelyét.

A nő lábait széttárva képzelje azt, hogy hüvelye egy virág, amely az izgatás hatására kinyílik és kivirágozva eléri az orgazmust. Sok nőnek segíthetnek az orgazmus elérésében az ilyen képek.

### Mozogjanak együtt!

Tegyé kezét a férfi vállára, lábát kulcsolja össze a hátán, és kedvese mozgására hangolódva húzza fel, majd engedje vissza magát!



### Irányítsa a szorítást!

Szabad kezével mozgassa a nő lábait, ezzel változtathatja a hüvely szorítását péniszén!



A láb helyzete  
Zárja két lábát, úgy  
tegye kedvesére!

## K É T H A L

A szeretők egymás mellett fekszenek, s mint az ivó halak a farkukat, mozgatják zárt lábukat. A behatolás után teszi a nő lábát a férfiéra.

Az oldalvást fekvő helyzetek csak a hosszabb pénisszel megáldott férfiaknak hoznak kielégülést; különben csak egy kis rész marad kényelmesen a hüvelyben, és könnyen kicsúszik az egész.

## PILLANGÓK RÖPTE

A férfi ebben a helyzetben nemigen mozoghat, hacsak partnere nem nagyon könnyű súlyú, de jól jön, ha a férfi fáradt vagy a nő kívánja a férfi szerepét. Behatolás után mindketten nyújtsák ki oldalt karjukat, a névben szereplő pillangókat idézve!

Ékesszóló név. A nő kinyújtott karjával (szárnyaival) csakugyan úgy remeghet, mint egy repdeső pillangó.

**Nyomjon a lábával!**  
Tegye lábát a férfiéra,  
és nyomja le, hogy fel-le  
mozoghasson!



**A térd helyzete**  
Támassza a térdét a  
kedvese térde mögé!

**Szabad a kéz**  
Tehát simogasson  
vele!

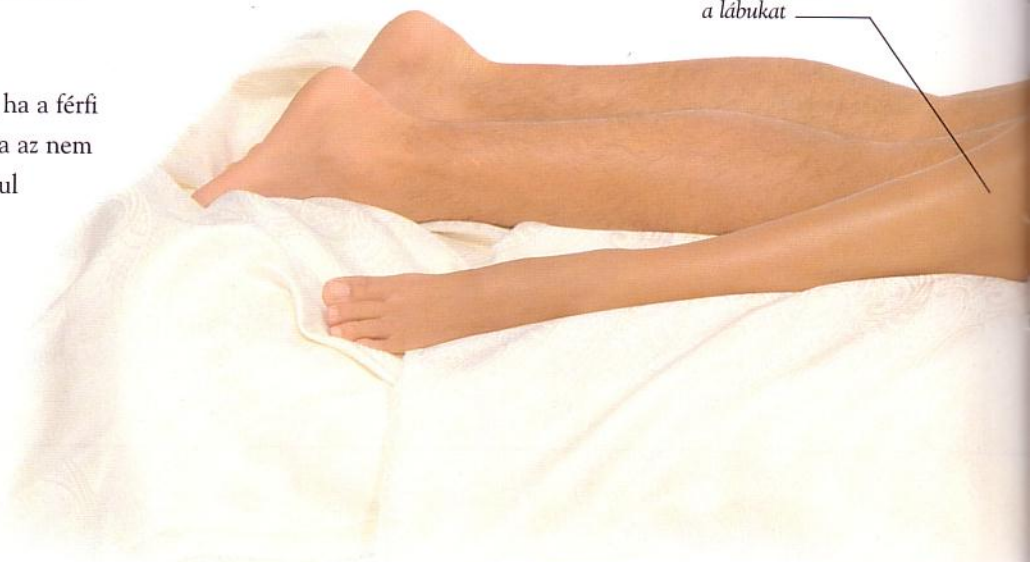


## MANDARINKACSA

A mandarinkacsa párzása ihlette a nevét; ebben az oldalvást fekvő, hátulról beható helyzetben a férfi szabadon mozog.

Van valami csábító huncutság abban, ha a férfi hátulról csusszan partnerébe, főleg, ha az nem számít rá. Remek módja például az ébresztésnek.

**A láb kinyújtva**  
Mindketten teljesen  
kinyújthatják  
a lábukat





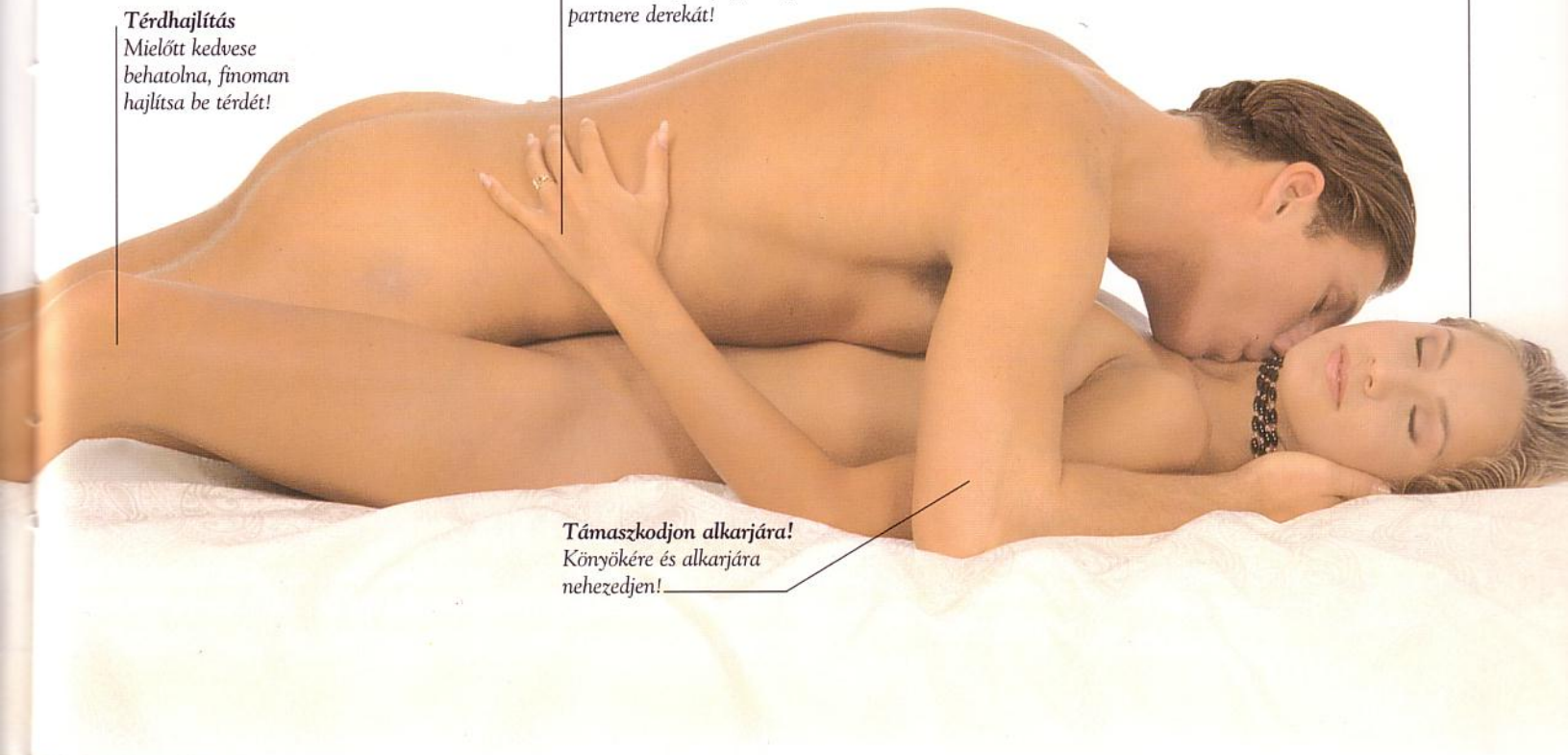
## A SZERELMES FECSKE

*Ez a pozíció is egy udvarló madárról kapta nevét. Meghitt helyzet, amelyben a férfi van fölül. Nem ad módot mély behatolásra, de a szeretők most kimutathatják gyengédségüket és azt, hogy a másik hozzájuk tartozik.*

Érdekes ellentmondás feszül a helyzetben. Arra szolgál, hogy közel érezzük magunkat a másikhoz, de kinyújtott testünk mégis elkülönül tőle. Ez a kettősség jellemzi magát az aktust; szeretkezés közben gyakran érezzük úgy, hogy lelkileg egyesülünk társunkkal, pedig a valóságban mindenki csak saját szexualitását éli át.

**Térdhajlítás**  
Mielőtt kedvese behatolna, finoman hajlítsa be térdét!

**A kéz**  
Mindkét kezével fogja meg partnere derekát!



**Támaszkodjon alkarjára!**  
Könyökére és alkarjára nehezedjen!



## A TAO NYELVEZETE

Akárcsak a klasszikus hindu és arab szerzők, a kínai „párnakönyvek” (szerelmi kézikönyvek) is dús képzelőerővel ecsetelik a fizikai szerelmet. Íme néhány a gyakran ismétlődő ékesszóló elnevezések közül:

**A FÉRFI NEMI SZERV**  
Jade-szár, korallszár, hímvessző, teknősfej, vörös madár, a mennyei sárkány oszlopa.

**A NŐI NEMI SZERV**  
Korallkapu, jade-kapu, cinóber kapu, karmazsin kapu, jade-pavilon, aranylótusz, bazsarózsavirág, érzékeny virágkehely, gyöngy a jade-lépcsőn (csikló), ékszerterasz (a csiklótájék).

**ORGAZMUS**  
A nagy tájfun, felhőszakadás.

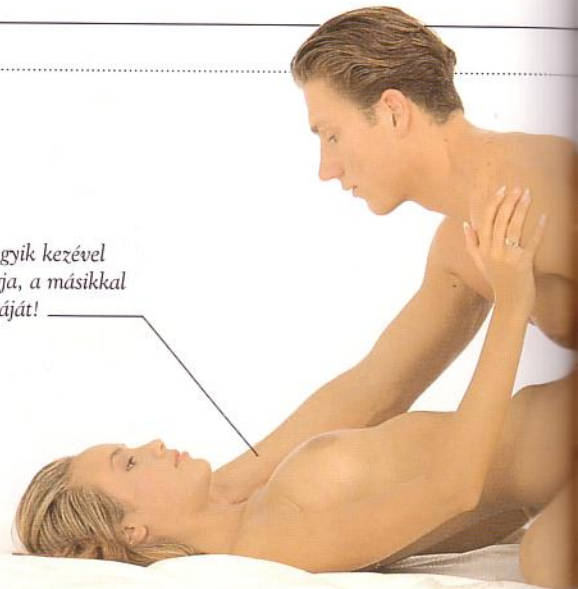
**SZEXUÁLIS EGYESÜLÉS**  
A köd és az eső, a felhők és az eső, a fekhely örömei.

## A FENYŐFA

*Ez a helyzet ideális a rövidebb péniszű férfiak számára, mert mély behatolást tesz lehetővé, és a nő, lábaival átkulcsolva partnerét, a férfi ritmusára föl-le mozogva segítheti.*

A jó öreg misszionáriuspozó mély behatolást nyújtó változata. A nő azzal, hogy átkulcsolja a férfit, kimutathatja vágyát.

**Tartsa meg**  
Miután behatolt, egyik kezével kedvese nyakát fogja, a másikkal a lábát vagy a bokáját!



**Ölelje át!**  
Mindkét kezével fogja meg partnere derekát!

**Keresztbe tett lábbal**  
Kulcsolja lábát partnere derekára, és a háta mögött keresztet tesz őket!

**Támaszkodjon!**  
Kezére és térdére támaszkodva ne ereszkedjen rá partnerére!



## A VÁGTATÓ LÓ

**Behúzott láb**  
Hajlítsa be térdét,  
és lábát húzza  
a férfi mellé!

*Akár a lovas, aki nyereg nélkül üli meg a paripát és az állat sörényébe és farkába kapaszkodik, a férfi itt partnere nyakát és lábát fogja, így képes a térdelő póz ellenére is erőteljes döfésekre.*

Ebben a bonyolult helyzetben a legjobb föl-le mozogni, de ha a férfi magas, a nő pedig alacsony és könnyű, felejtsek el. Nem lesznek képesek rá, de ha mégis, veszélyes, mert a férfi áteshet partnerén.

## SIRÁLYOK A SZÉLBEN

*Azokban a helyzetekben, amelyekben a férfi van felül, a pénisz általában lefelé hatol a hüvelybe, de itt a kettő egy szintben van, és ez mindkettejük számára friss élmény lehet.*

Van valami szemérmetlen abban, ahogy a nő félig lecsúszik az ágyról, s a férfi így teszi magáévá. Bár ez a helyzet kellemes változatosságot jelenthet, a nő csiklóját kevésbé izgatja a szokásosnál. Nagyban fokozhatja az élményt, ha valamelyikük az ujjával pótolja ezt a hiányosságot.

**Egyenes test**  
Térdeljen a nő lábai  
közé, és húzza ki  
magát, hogy a behatolás  
szöge a megfelelő  
legyen!

**A lábak a padlón**  
Feneke kényelmesen az ágyon legyen,  
lábát, ha leér, támassza a padlóra!

## KABÓCA AZ ÁGON

Sok pár azért találja időről időre izgalmasnak a hátulról beható helyzetek viszonylagos személytelenségét, mert ha nem látják egymást, könnyebben elengedik a fantáziájuk. Ez a pozíció emellett a hüvely elülső falát és vele az igen érzékeny G-pontot is erősen stimulálja.

Ebben a helyzetben a nő nemi szerve az ágyhoz vagy az odatett párnához nyomódik, ezért a férfi nem fér a csiklójához. Ha nem akarnak lemondani a csikló izgatásáról sem, használjanak vibrátort. Úgy helyezték el, hogy ahányszor a férfi a nőre nehezedik, a nő nemi szerve nekinyomódjon.



**A VIBRÁTOR**  
A csikló izgatásához helyezzen el egy vibrátort a nő medencéje és a párna között! Kapcsolja be behatolás előtt!

Támaszkodjon lábbal!  
Lábujjaival támassza ki magát dőfésekkor!



**Biztos pont**

Ne rozoga székre üljön, s lehetőleg olyanra, aminek erős háttámlája van!

## A KECSKE ÉS A FA

A férfi mozgása behatóról, viszont kezei szabadok, simogathatja partnere arcát, mellét, izgathatja csiklójánál. Ez már csak azért is hasznos, mert egyébként valószínűtlen, hogy a nő a csúcspontra érme ebben a helyzetben.

Olyan élvezetes játék ez, amely könnyen kialakulhat ártatlanabb helyzetből is. Ha a nő mondjuk kedvese ölébe ül; ha beszélgetés közben esetleg megcsókolja, a férfi pedig viszonozza csókját; a dolgok folynak a maguk természetes módján, és mire a férfi észbe kap, kedvese már meg is lepte.

**Finom ringás**

Lovagló ülésben üljön, lábát a földre támasztva, hogy finoman előre-hátra ringhasson a péniszen!







**Mélyebb behatolás**  
Emelje fel fenekét, vagy tegyen alá egy párnát, hogy mélyebb behatolást biztosítson!

**Fogja meg a vállát!**  
Dőlések közben kapaszkodjon kedvese vállába vagy karjába!

## A FEHÉR TIGRIS

Sok nő különösen izgatónak találja, ha hátulról hatolnak belé.  
Ennek a helyzetnek további előnye, hogy a férfi szabadon gyönyörködhet kedvese hátsójában.

Ha még emlékezetesebbé akarja tenni ezt a pozíciót kedvesének, nyúljon előre, és minden egyes dőlés közben fölfelé simítsa végig a csiklót is! Fokozza vele kedvese izgalmát és gyönyörét!

**Derékfogás**  
Könnyebben mozog, ha megmarkolja kedvese derekát

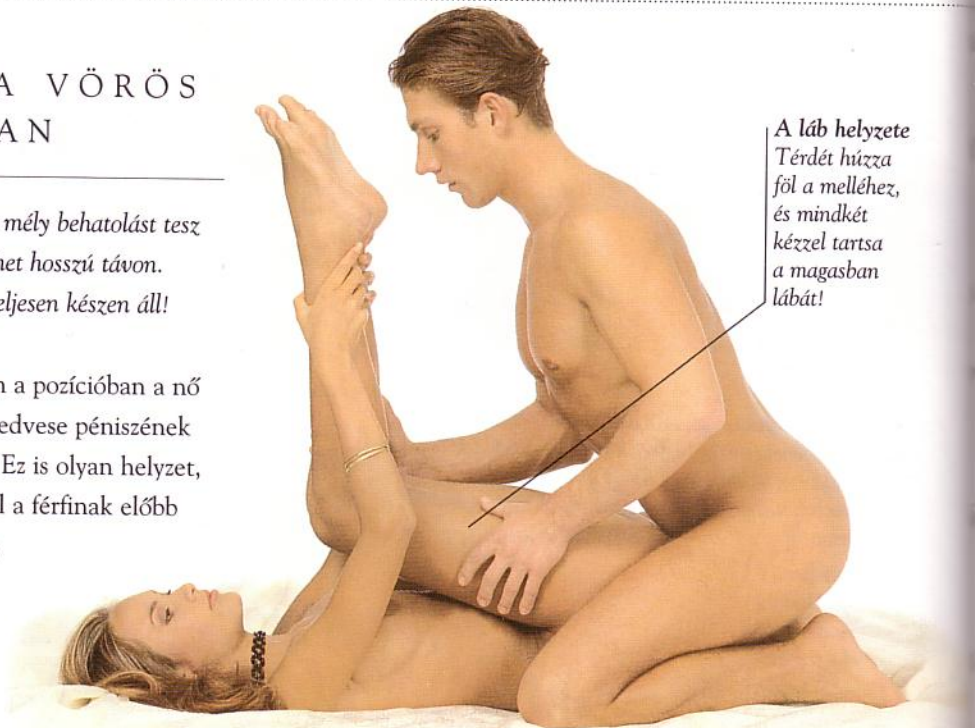
**Térdelő helyzet**  
Támaszkodjon alkarjára, és tárja ki combját, hogy partnere behatolhasson!



## FŐNIX JÁTSZIK A VÖRÖS BARLANGBAN

*Az ékesszóló név is sejteti, hogy a helyzet mély behatolást tesz lehetővé, de a nő számára fárasztó lehet hosszú távon. A behatolással várják meg, míg a nő teljesen készen áll!*

Csodálatosan kifejező elnevezés. Ebben a pozícióban a nő fölemeli mindkét lábát, és felkínálja kedvese péniszének a „vörös barlangot”, ahol játszadozhat. Ez is olyan helyzet, ahol a nő nemigen mozoghat, és ahol a férfinak előbb dildóként kell használnia péniszét; a szeméremajkakát, majd a csiklót simogassa, dörzsölje vele. Behatolás után megkísérelheti az Illatos kertben javasolt szerelmi mozdulatok valamelyikét (125–133. oldal).



*A láb helyzete  
Térdét húzza  
föl a melléhez,  
és mindkét  
kézzel tartsa  
a magasban  
lábát!*

*Gyengéd nyomás  
Óvatosan nehezedjen partnere  
combjára, ne nyomja túl erősen!*

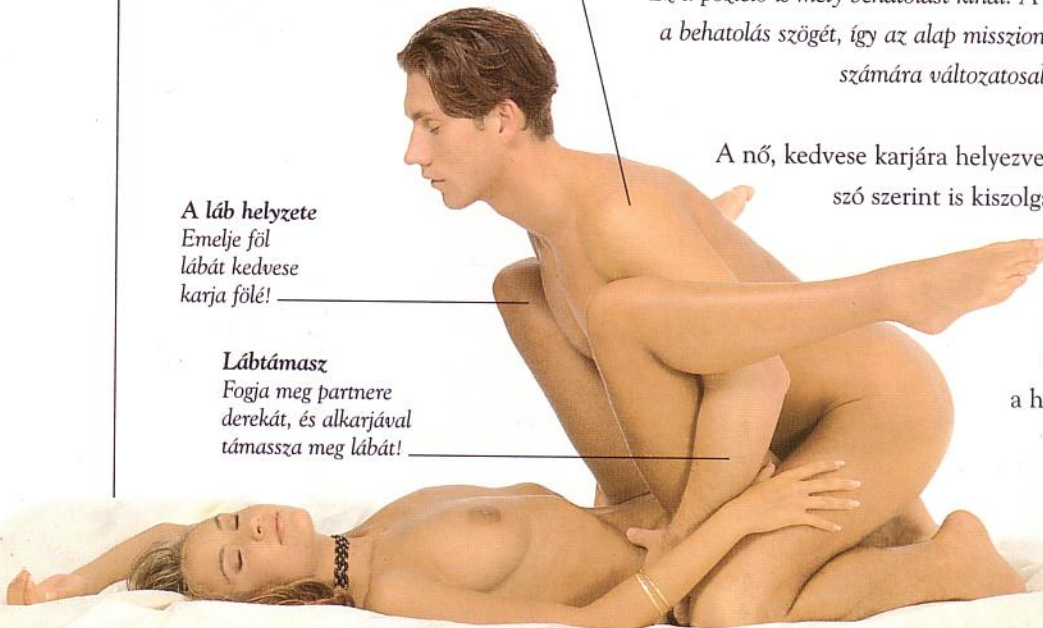
## NAGY MADÁR A SÖTÉT TENGER FÖLÖTT

*Ez a pozíció is mély behatolást kínál. A nő lábát felemelve változtatni tudja a behatolás szögét, így az alap misszionáriuspozízzal szemben mindkettejük számára változatosabb élmény lehet.*

A nő, kedvese karjára helyezve lábát, a szó átvitt értelmében, de szó szerint is kiszolgáltató. Sok nő nem is képes érzelmileg elfogadni egy ilyen helyzetet, ha nem nagyon szerelmes, így az erős fizikai gyönyör mellett ennek a helyzetnek mély érzelmi töltése is lehet.

*A láb helyzete  
Emelje föl  
lábát kedvese  
karja fölé!*

*Lábtámasz  
Fogja meg partnere  
derekát, és alkarjával  
támassza meg lábát!*



**Egyensúly**  
Egyik kezével karolja át  
partnerre nyakát, a másikkal  
támaszkodjon a lábára!

**Fenekfogás**  
Egyik kezével támaszkodjon,  
a másikkal fogja meg kedvese fenekét!

## AZ ÉNEKLŐ MAJOM

Egyik fél sem élvez sok mozgásszabadságot ebben a helyzetben – a férfi még partnerénél is kevesebbet –, de simogathatják egymást, és egymás szemébe nézve még közelebb érezhetik magukat egymáshoz.

Ez a helyzet abban különbözik a többi olyan pozíciótól, ahol a nő van felül, hogy a férfi partnere feneké alá teszi a kezét. A nők többsége ezt igen erotikusnak találja, a férfiak mégsem igen élnek vele. Ráadásul a férfi így kicsit elhúzhatja a feneket a perineumról és az ánuszról, amivel igen kellemes érzéseket kelthet a nőben.

**Lábhasználat**  
Lábizmainak  
megfeszítésével  
és ellazításával  
mozgassa partnerét!

## SZAMÁR A TAVASZ VÉGÉN

A név a szamarak késő tavaszi párzási szokásaira utal. Nem tartozik azon helyzetek közé, amelyeket a nők hosszabb ideig elviselnek. Nemcsak fárasztó, de fájdalmas is lehet, úgyhogy csak óvatosan.

A pozíció egyik mellékhatása, hogy miután a nő néhány percig lelógatja a fejét, az agyába áramlik a vér, légzése akadozik, és az egész szeretkezést másként éli meg. Ha ebben a helyzetben is képes eljutni a csúcsra, látványos orgazmus lehet az eredmény, de ha nem ilyen szerencsés, inkább csak egy fejfájás.

**Kapaszkodjon!**  
Kapaszkodjon  
partneré derekába!



**URALJA MOZGÁSÁT!**  
Fogja meg partneré derekát,  
hogy dőlések közben ne veszítse  
el egyensúlyát! Pénisze így nem  
csúszik ki, és megszabhatja  
a behatolás mélységét is

**Nyújtott lábbal**  
Amennyire tudja,  
nyújtsa ki lábát,  
és tenyerét  
támassza  
a padlóra!

**Lazítson!**  
Kényelmesen feküdjön,  
lazítsa el lábait!

**Lábmunka**  
Támassza lábát a férfiéhoz,  
könnyebben mozoghat!





## A TAOISTA PÁRNAKÖNYVEK

A szexuális életre vonatkozó taoista bölcsességeket már 2500 éve „párnakönyvekben” adják közzé. Közülük az egyik legismertebb a Tung Hszüan Cu, amelyet a hetedik században írt Li Tung Hszüan orvos.

Nyugati szemmel nézve sokak számára még ma is pornográfának tűnnek szókimondó szövegükkel és gyönyörű, ám igen részletekbe menő illusztrációikkal. Ezzel szemben a kínaiak már ősidők óta felbecsülhetetlen értékű szerelmi tankönyvekkel rendelkeztek, amelyek nemcsak a szex mechanikáját mutatják be, hanem hosszú és teljes élethez segítenek, amelyben a gátlásoktól mentes szexuális élet komoly szerepet játszik.

De bármilyen elfogulatlanok is a taoista párnakönyvek, a homoszexualitás és leszbikusosság kérdésében a mai konzervatívok álláspontjához állnak közelebb. A taoizmus szerint az eltérő nemű szeretők egyesülésében az egyenlő, de ellentétes erők játéka testesül meg. Ugyanígy mellőzik a párnakönyvek a szodomazochista játékokat is.

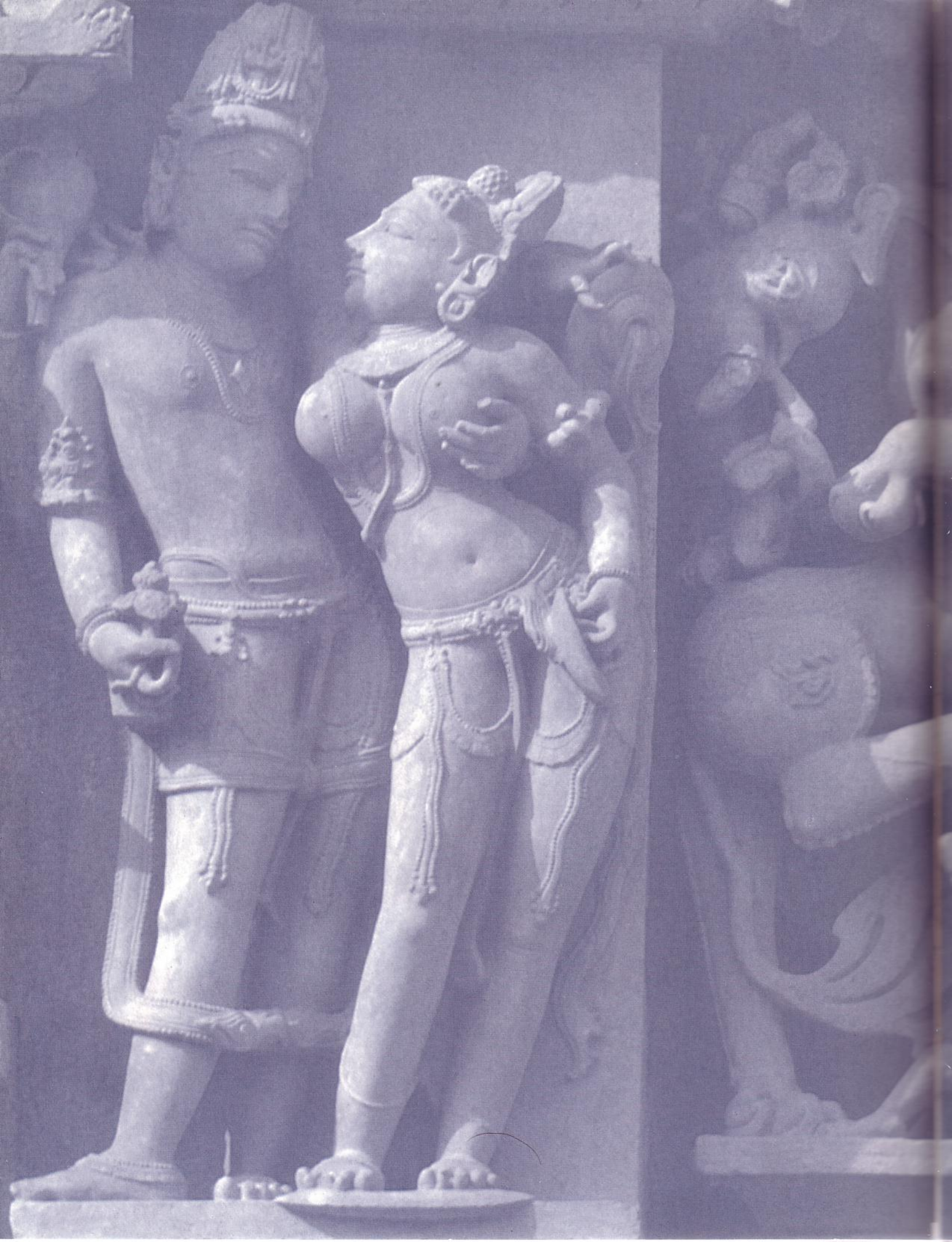
## A MACSKA ÉS AZ EGÉR EGY LYUKBAN

*Akárcsak a többi olyan helyzetnél, ahol a nő van felül, itt is a nő szabja meg a szeretkezés mozgását és ritmusát. Bár az orgazmus elérése fárasztó munka, mindkettejük számára élvezetes lehet.*

Számomra a sokat ígérő név után csalódást jelentett ez a pozíció. A kezek és az ujjak sokkal aktívabb részvételére számítottam. A férfi mindkét keze szabad, kedvese testének bármely pontját simogathatja, eléri a fenekét, mellét és talán a csiklóját is. A nő viszont nem izgathatja kézzel partnerét, hacsak nem egy kézzel támaszkodik.

**A ritmus**  
*Felváltva lökje magát kézzel és lábbal, így előre-hátra mozog partnere péniszén!*

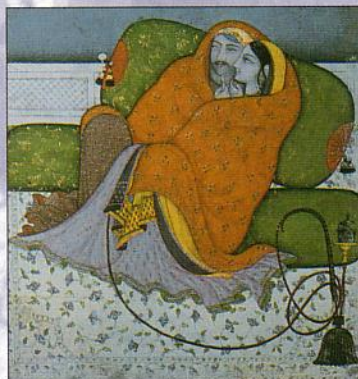






# SZERELEM ELŐTT ÉS UTÁN

*„Először azt tedd,  
ami növeli a szenvedélyt,  
a mulatság ráér utána.”*

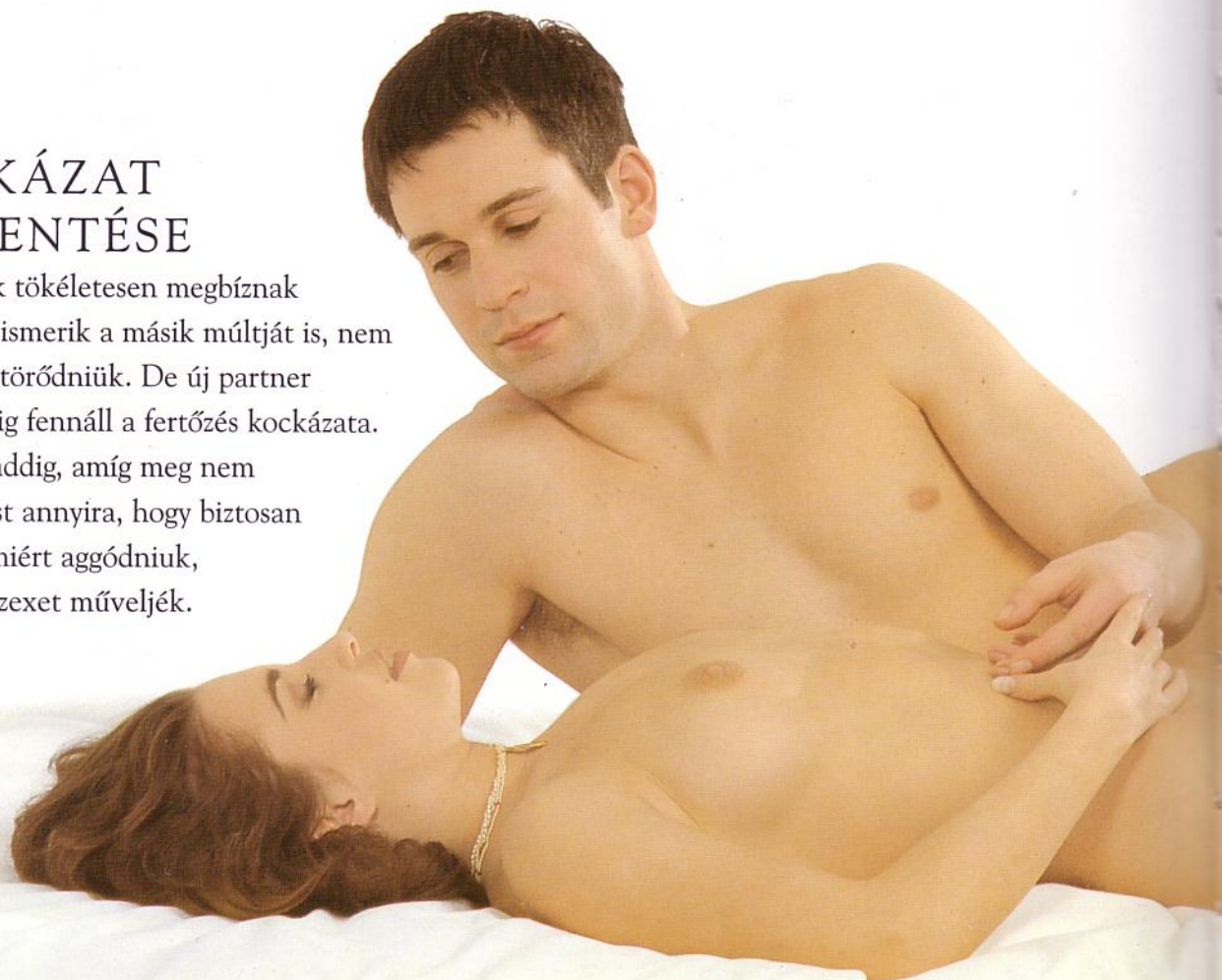


## A BIZTONSÁGOS SZEK

Nemi betegségek léteztek már a Káma Szútra keletkezésének idején is, Vátszjájana mégsem említi őket. Az emberek nyilván mindig is igyekeztek elkerülni a fertőzéseket, de a „biztonságos szex” mégis csak a közelmúltban jött divatba. Az AIDS drámai terjedése indokolta ezt a változást. A „biztonságos szex” kifejezés olyan szexuális tevékenységekre utal, melynek során igen kicsi a HIV vírussal, az AIDS okozójával való fertőződés veszélye. A vírus alapvetően a testnedvek (ondó, vaginaváladék és vér) útján terjed, ezért a biztonságos szex a velük való érintkezés elkerülésén alapszik. A HIV vírussal való fertőződés megakadályozásának leghatékonyabb módja a spermicide-del kombinált gumióvszer használata (154. oldal).

## A KOCKÁZAT CSÖKKENTÉSE

Ha a partnerek tökéletesen megbíznak egymásban, és ismerik a másik múltját is, nem kell ilyesmivel törődniük. De új partner esetében mindig fennáll a fertőzés kockázata. Ezért egészen addig, amíg meg nem ismerik egymást annyira, hogy biztosan tudják, nincs miért aggódniuk, a biztonságos szexet műveljék.





## SZEX BEHATOLÁS NÉLKÜL

Az érzékeny szeretők tudják, hogy a szerelmes együttlét nem jár okvetlenül együtt behatolással. A száraz csók, ölelés, simogatás és masszázs a HIV-fertőzés veszélye nélkül is kifejezi együvé tartozásukat. Ugyanígy kellemes lehet a közös maszturbáció, de, hogy még biztosabbra menjenek, az aktív fél vigyázzon, hogy ujjai ne érintkezzenek az ondóval vagy a hüvelyváladékkal, mert lehet rajtuk horzsolás, vágás vagy más seb.

Az orális szex is kockázattal jár, főleg, ha lenyelik a testnedveket. Valamelyest védelmet nyújt az óvszerfelláció és a latexgát (foggát) cunnilingus közben, bár egyik módszer sem teljesen biztonságos.

Olyan pár esetén, ahol fennáll a veszélye, hogy valamelyikük megfertőzheti a másikat, fogadják el, hogy a behatolás nélküli szex kapcsolatuk értékes része, és ne ragaszkodjanak mindenáron a közösüléshez. Ha mégis egyesülnek, mindig használjanak óvszert.



### A HIV ÉS AZ AIDS KIALAKULÁSA

A HIV a véráramba kerülve megtámadja az immunrendszert, azt a bonyolult mechanizmust, melynek segítségével szervezetünk a betegségek ellen védekezik. Annyi kárt tesz benne, hogy a szervezet végül védtelenül áll az egyéb fertőzésekkel szemben, és egyébként ritka betegségeket is elkap, köztük bizonyos rákokat és tüdőgyulladásokat. Amikor a HIV-fertőzött ilyen betegségekben megbetegszik, AIDS-esnek nevezzük. Halálát végül nem a közvetlen HIV-fertőzés, hanem ezek a betegségek okozzák.

#### FERTŐZÉS ÉS LAPPANGÁS

Miután valakit megfertőztek HIV-vel, a vírus megtalálható a vérében, a férfi ondójában és a nő hüvelyváladékában. Ha valaki intim kapcsolatba kerül a fertőzött testnedvekkkel, mint az a szeretkezéskor is történhet, ha nem védekeznek, nagy a kockázata, hogy maga is megfertőződik.

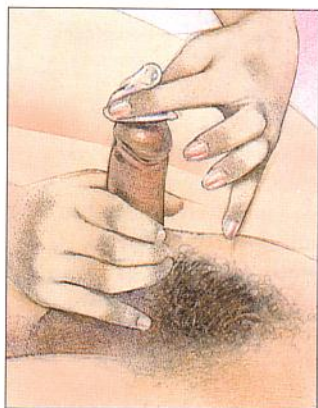
Egyelőre nem tudjuk a véráramba jutott HIV vírust elpusztítani, és nyolc-tíz éven belül általában kifejlődik az AIDS. Ezzel szemben a mindennapos érintkezés során nem kapjuk el a fertőzést. Nem kell aggódnni, hogy olyasvalakivel fogunk kezni, aki fertőzött, hogy köhög vagy tüsszög a közelünkben, vagy hogy megérintünk utána tárgyakat.



## AZ ÓVSZER

Az óvszer központi szerepet játszik a biztonságos szexben. Nemcsak a HIV-fertőzés veszélyét csökkenti jelentősen, de a többi nemi betegség vagy a nemkívánatos terhesség ellen is hatékonyan véd. A kondom használatát legtöbbször azért nem szeretik, mert felvétele megszakítja a szeretkezést, és mert a férfi gyönyörét csökkenti. Az első problémára könnyű a megoldás: az óvszer felvételét mindkét fél számára izgalmas erotikus játékká kell tenni. A második kifogásban van némi igazság, de a gyönyör csökkenése elég kis ár ahhoz képest, hogy az óvszer megvéd a HIV-fertőzéstől vagy a szifiliszttől és herpeszektől is.

### AZ ÓVSZER FELHELYEZÉSE



**NYOMJA KI A LEVEGŐT!**  
Amikor kedvese péniszére végére helyezi az óvszert, finoman nyomja ki belőle a levegőt!



**TEKERJE LE!**  
Lassú, egyenletes mozdulatokkal tekerje le az óvszert a pénisz egész hosszára!



**LEVÉTEL**  
Figyelmeztesse partnerét, hogy ejakuláció után húzódjon ki, még mielőtt merevéde alábbhagyna, és addig is tartsa magán az óvszert!



## AZ ÓVSZER HASZNÁLATA

*Az, hogy az óvszert kedvese péniszére húzza, szerelmes, érzéki, erotikus játék is lehet, amely szeretkezésük szerves része. Kezdje finom simogatással, aztán a masszázs észrevétlen menjen át gyengéd kézi munkába!*

Óvatosan vegye ki az óvszert a tasakjából, mutató- és hüvelykujja közé fogva a végét nyomja ki belőle a levegőt, mert a bennragadt levegő miatt szeretkezés közben elszakadhat, és lassú, érzéki mozdulatokkal tekerje le! Ha partnere nincs körülmetélve, finoman tolja lejjebb a fitymát, mielőtt az óvszert letekerné!

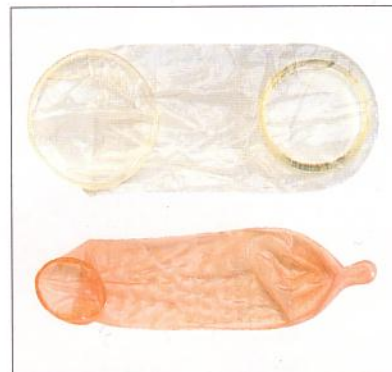


### AZ ÓVSZER KIVÁLASZTÁSA ÉS HASZNÁLATA

Az óvszernek megbízhatónak kell lennie, ezért jobb elkerülni az ismeretlen márkákat és a mindenféle recés, bütykös különlegességeket. Ellenőrizze a szavatossági időt is! Ugyanilyen fontos az óvszer korrekt használata, mert ha nem feszül a péniszre, lecsúszhat, vagy ondó csuroghat a hüvelybe közöszülés közben.

Az óvszert nem lehet újra felhasználni, és vigyázzunk, ne érintkezzen olaj alapú termékekkel, mint a masszázsolajok és -krémek, a babaolaj, sem vazelinnel. Az óvszerek latexből készülnek, és ez az anyag nem bírja az olajat. Ha síkosítóra van szüksége, víz alapút használjon.

Sokan idegenkednek az óvszer használatától, de ez egy olyan tanult reakció, amit viszonylag gyorsan meg lehet változtatni. A változatosság kedvéért próbálkozhatnak a nőknek való óvszerrel is, amely a hüvelybe illik. Az orális szexnél használjon szájpajzsot („foggát”) cunnilingus közben és óvszert fellációnál; kapható ízesített óvszer is, ami azért kellemesebbé teszi a gumin keresztüli fellációt.

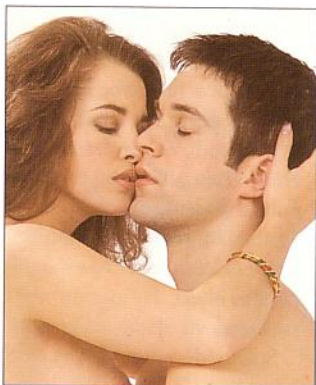


#### FÉRFI- ÉS NŐI ÓVSZEREK

A női óvszer (fent) viszonylag újdonság. A hüvelybe kell helyezni. A férfi óvszert (lent) a péniszre

## SZERETKEZÉS UTÁN

Egymást őszintén szerető két ember szeretkezés után talán még közelebb érzi magát a másikhoz mind érzelmileg, mind fizikailag. Sokan tapasztalják, hogy miután ilyen intim kötelék feszül közöttük, könnyebben képesek elmondani bizonyos dolgokat társuknak. Fontos, hogy el tudják mondani, mit élveznek leginkább szexuális



életükben, és ne féljenek azt sem kimondani, min akarnak változtatni. Egyes párok szeretkezés közben beszélnek meg az ilyesmit, másoknak könnyebb utána, visszaemlékezve a közös gyönyörrre, s néha a közös csalódásra is. Gyakran adódik úgy ilyenkor, hogy folytatni akarják a szeretkezést, ez esetben a nőnek nem árt kezével izgatni partnerét, hogy elérjék a merevedést.

Ha nem akarnak ismét szeretkezni, de elsőre a nő nem érte el a csúcspontot, a férfinak illik kézzel vagy szájjal kielégíteni kedvesét.





## SZERETKEZÉS UTÁN

A Káma Szútra szerzőjének figyelmét nem kerülte el, hogy a szerelmesek szívesen megőrzik a szeretkezés meghittségét. Arra is ad tanácsokat, milyen érzéki gyönyörökben lehet részük közvetlen együttlét után. A részletek természetesen változtak a századok során, de az alapelv igaz maradt:

„Az egyesülés bevégeztével, mikor már lecsillapították szenvedélyüket, mindketten szemérmesen, anélkül, hogy egymásra néznének, külön-külön az öltöző- és mosdószobába sietnek. Onnan visszatérve illendően elfoglalják helyüket, és bételleveket rágnak, a férfi pedig a nő testét tiszta szantálkenőccsel vagy más illatszerrel dörzsöli le. Majd bal karjával átöleli a nőt, és kedves szavakat intézve hozzá itallal kínálja. Vízet isznak, vagy édességeket vagy más szokásos étket fogyasztanak, gyümölcslevet, savanyú rizslevest, húsételt, mangógyümölcsöt és édesített citromlevelet, már amint az országban divatozó szokás magával hozza. A férfi hol ezt, hol amant az étket kínálja hölgyének, miután előbb mindegyiket megízlelte: édes, kellemes és tiszta-e.”

## A VÁGY ÚJBÓLI FELKELTÉSE



**AZ EREKCIÓ ELÉRÉSE**  
Egyik kezével gyengéden cirógassa a heréket, a másikat fel-le mozgassa a péniszten!



**ERŐSEBB IZGATÁS**  
Tenyerét lehetőleg finom érintéssel, körkörös mozgassa a pénisz fején!



**AZ ORGAZMUS ELÉRÉSE**  
Ha partnere szeretkezés közben nem jutott el a csúcspontig, vagy további orgazmusokra vágyik, míg ön még nem áll újra készen a szerelemre, ujjával izgassa csiklóját! Finoman játsszon az aljával, mindkét oldalával és a tetejével is!

## A HARMÓNIA MEGŐRZÉSE

A legtöbb szerelmes nem akarja megtörni a szeretkezés utáni édes harmóniát azzal, hogy egyszerűen befordul aludni, vagy bármilyen testileg-lelkileg fárasztó tevékenységbe kezd.

Egyesek békésen hevernek egymás karjában, mások inkább gyengéd, nem érzéki masszázssal folytatják. Ha felkelnek, közös étkezéssel, zenehallgatással, sétával vagy más nem fárasztó, nyugodt tevékenységgel őrizhetik meg a szerelmes együttlét hangulatát.



# INDEX

## A

AIDS 153  
Akrobatikus szeretkezés 80  
Ananga Ranga-pozíciók 90  
átkaroló helyzet 97  
bevégző helyzet 101  
csiszolt helyzet 93  
egyenlő helyzet 102  
emelkedő helyzet 107  
érintetlen helyzet 95  
felkiáltó pozíció 105  
fordított ölelés 107  
haránt lant 99  
hasító helyzet 97  
Káma kereké 94  
kielégítő szerepcseré 106  
kígyócsapda 103  
kitárt helyzet 96  
lábak egy szinten 92  
lábak felemelve 93  
lótuszhelyzet 100  
oldalvást helyzetek 98  
rákölelés 98  
szelíd ölelés 95  
térdelő/fekvő helyzetek 92  
ülő pozíciók 100  
zárt lábas pozíció 104  
Arbuthnot, F. F. 9

## B

Biztonságos szex 152  
Borotválás 32  
Bőr 20  
Burton, Sir Richard 9

## C

Cunnilingus 56  
csikló izgatása 57  
hüvely 58  
perineum 57  
rózsaszírom csók 58  
szeméremajkak 58

## Cs

Csakrák 75

## Csikló

izgatása 57  
nyalogatása 57  
vibrátor használata 144  
Csók 46  
ébresztő 50  
egyenes 47  
elforduló 46  
elterelő 51  
és nyalogatás 53  
felsőajak 48  
fiatal lányé 49  
hajló 46  
mellen 52  
szorító 47  
testen 52  
vágygerjesztő 50

## E

Egymás fürdetése 17  
Elnevezés  
a férfiszerveké 128  
a női szerveké 118  
Erekcio  
a vágy újbóli felkeltése 157  
problémák 96  
Erogén zónák 18  
bőr 20  
fenék 21  
láb 19  
mell 20  
Erotikus szobrok 84  
Érzéki masszázs 34

## F

Felláció 60  
Fenék  
erogén zónák 21  
masszázs 38  
Férfiak  
dicsérete 111  
fajtái 105  
kötelessége 70

## G

G-pont 93

## Gy

Gyertyák 23

## H

Haj  
érintése 42  
mosás 33  
Harapás 54  
Harmónia megőrzése 156  
HIV 153  
Hollóegyesülés 63  
Hüvely  
izgatása 59  
nyelv behatolása 59  
szeméremajkak nyalogatása 58  
váladéka 59

## I

Illatos kert-pozíciók  
aki otthon marad 134  
békahelyzet 18  
csábító 35  
dugasz 19  
első pozíció 110  
gyönyör hátulról 127  
harmadik pozíció 111  
hátat fordítva 123  
hatodik pozíció 113  
hetedik pozíció 114  
kapaszkodás a lábujjakkal 120  
karóba húzás 124  
kilencedik pozíció 116  
kopogtatás 126  
lábak a levegőben 120  
lőverseny 132  
második pozíció 110  
negyedik pozíció 112  
nyolcadik pozíció 115  
összefonás 133  
ötödik pozíció 113  
struccfarok 121  
szerelmes egyesülés 129  
szerelmi szerepcseré 130  
szívárvány íve 125  
szög a falban 131  
tizedik pozíció 117

tizenegyedik pozíció 117  
zokni felpróbálása 122

Illatos olajok 23

Impotencia 96

Indra 71

## K

Káma Szútra-pozíciók  
csíptető 87  
elefánthelyzet 88  
emelő helyzet 77  
félíg összeszorított helyzet 78  
feszítő helyzet 73  
forgócsiga 86  
forgó helyzet 82  
függeszkedő egyesülés 84  
hinta 87  
Indra felesége helyzet 71  
kancahelyzet 76  
kitárt helyzet 68  
kulcsoló helyzet 71  
lótusz formájú helyzet 81  
oldalt fekvő feszítő helyzet 72  
összeszorított helyzet 79  
rákállás 81  
szélesre nyitott helyzet 69  
szorító helyzet 74  
szögállás 81  
támaszkodó egyesülés 85  
tehénközösülés 89  
változat a kitárt helyzetre 69  
Karmolás 40  
Kegel-gyakorlatok 77  
Kenőcsök 23  
Képzelet 89  
Kor hatása a férfiakra 96  
Kölcsönös gondoskodás 32

## L

Láb  
erogén zónák 19  
masszázs 37  
reflexológia 79  
Lao Ce 136  
Li Tung Hszüan 138

**M**

Magasságkülönbség 85

Malla, Kaljána 9, 90

**Masszázs**

szexuálisan ingerlő 39

fej 35

felhát 39

fenék 38

hát és gerinc 35

láb és lábfej 37

mellkas 38

reflexológia 79

váll 35

**Masszázsolajok**

adalékok 37

fajtái 37

használatuk 36

**Maszturbáció**

férfinak 157

nőnek 157

**Megvilágítás 23****Mell**

csók 52

erogén zónák 20

ölelés 31

simogatás 71

**N**

Nefzawi sejk 10, 108

**Nők**

dicsérete 114

ideális nő 127

négy csoportja

1. rész 99

2. rész 101

**Ny****Nyalogatás**

csikló 57

hüvely 58

perineum 57

szeméremajkak 58

test 53

**O****Orális szex**

cunnilingus 56

felláció 60

hollóközösülés 63

illetmánya 62

**Orgazmus**

elérése 157

sorozatos 103

**Óvszer 154**

felhelyezése 154

férfi és női 155

használata 155

kiválasztása 155

**Ö****Ölelések**

a combké 30

a dzsaghanái 30

a homloké 31

a kebleké 31

a szezám- és rizsszemek

keveredése 29

dörzsölő 27

érintkező 26

érintő 27

fára kúszás 28

kigyófonódás 29

szorító 27

tej és víz vegyülése 28

**P****PC-izmok 76****Pénisz**

csókja 62

dörzsölése 62

elnyelése 62

harapása 61

nyalogatása 60

pillangószárny 61

szívása 62

szorítása 61

**Pezsgő 23****Pillangószárny 61****R****Reflexológia 79****Sz****Szerelmi mozdulatok 125, 133****Szerelmi pozíciók**

Ananga Ranga 90

Illatos kert 108

Káma Szútra 66

Taoista 136

**Szeretkezés után 157****Szex behatolás nélkül 153****Szexuális feszültség 103****T****Taoista párnakönyvek 149****Taoista pozíciók 136**

énekítő majom 147

fehér tigris 145

fenyőfa 142

főnix játszik a vörös

barlangban 146

gubót fonó selyemhernyó

139

kabóca az ágon 144

kecske és a fa 144

két hal 139

macska és egér egy lyukban

149

mandarinkacsa 140

nagy madár a sötét tenger

fölött 146

pillangók röpte 140

sárkányforgás 138

sirályok a szélben 143

szamár a tavasz végén 148

szerelmes fecske 141

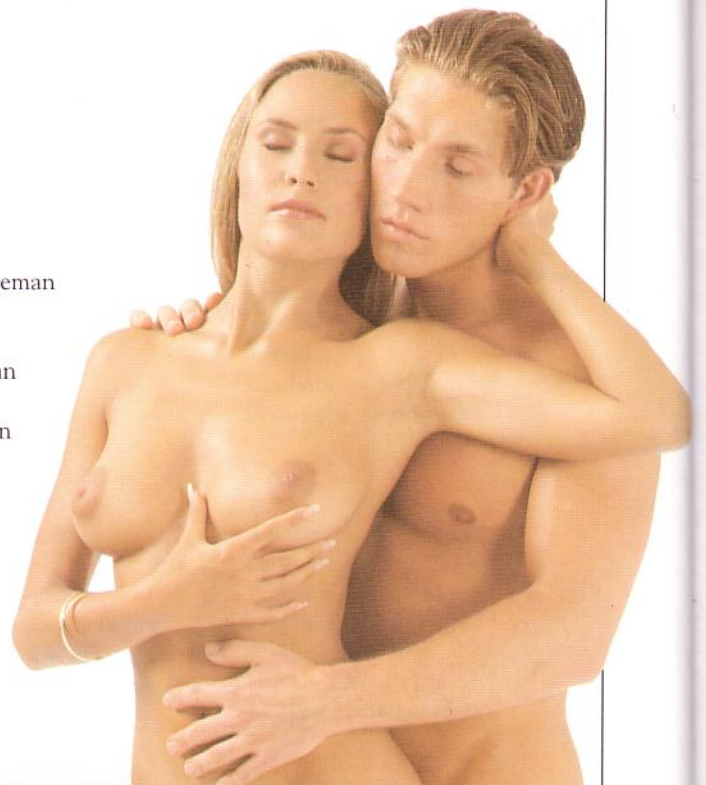
vágató ló 143

**Tao Te King 138****Tung Hszüan Cu 138****Ü****Ütések 41****V****Vátszjáana 7, 66****Virágok 23**



**A könyvet illusztrálta:**  
Jane Craddock-Watson  
és John Geary

**Képjogok:**  
Chester Beatty Dublin/Bridgeman  
Art Library: 25;  
E. T. Archive: 16, 151;  
Lownes Collection/Bridgeman  
Art Library: 11 lent, 15, 65;  
Private Collection/Bridgeman  
Art Library: 6, 7, 8, 66, 90;  
Victoria and Albert  
Museum/Bridgeman Art  
Library: 9 fent, 10, 11  
fent, 22, 45, 136;  
The Charles Walker  
Collection: 1, 2-3, 9,  
14-15, 24-25, 44-45,  
64-65, 150-151.







ANNE HOOPER

# KÁMA SZÚTRA

AZ EROTIKUS IRODALOM ÓSI MESTERMŰVE  
EGY MAI SZEXOLÓGUS TOLMÁCSOLÁSÁBAN

A Káma Szútrát régóta az illusztrált erotikus irodalom kiemelkedő művének tartják. A kétezer éves mestermű újrafeldolgozásával Anne Hooper angol szexológus, népszerű könyvek szerzője a szeretők új generációjához is közel hozza az ősi szexuális tanítások bölcsességét.

A könyv angol szerzője a Káma Szútra, az Ananga Ranga, az Illatos kert és a Tao legjobb elemeinek felhasználásával új klasszikust teremtett. Az ősi szerzők kreatív megoldásokat javasoltak a szexuális problémákra, és leleményes technikákkal fokozták az érzékiséget. Tanításuk ma is ugyanolyan élő, mint valaha; ez a könyv a régi erotikus könyveket körülvevő mítoszok és rejtélyesség helyett azok élelenségét hangsúlyozza.

23320

ISBN 963-547-353-2



9 789635 473533



magyar könyvklub®



DORLING KINDERSLEY