




David Deida

MANUALE DEL  
**SESSO**  
ILLUMINATO

Insegnamenti per amanti superiori



"Semplicemente il miglior manuale sul sesso  
che sia mai stato pubblicato".

- KEN WILBER

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

David Deida

MANUALE  
DEL  
SESSO ILLUMINATO

*Abilità sessuali per l'amante superiore*

# Indice

Introduzione .....	11
<b>Parte Prima: Energia .....</b>	<b>13</b>
1. Usare il respiro per eccitare e rilassare i genitali .....	17
2. Rieducare il sistema nervoso .....	21
3. Usare la lingua come un interruttore .....	37
4. Usare gli occhi per dirigere l'energia .....	41
<b>Parte Seconda: Orgasmo .....</b>	<b>45</b>
5. Ritardare l'eiaculazione per provare un piacere più grande .....	57
6. Ridurre la dipendenza dall'eiaculazione .....	65
7. Tenere a freno i piccoli gesti di irrequietezza .....	71
8. Le buone eiaculazioni liberano energia .....	73
9. Ottimizzare le eiaculazioni per massimizzare la profondità della vita .....	79
10. Eiaculate quando il corpo ne ha bisogno .....	85
11. Conoscere i tre tipi di orgasmo femminile .....	89
12. Gioire dell'orgasmo clitorideo .....	93
13. Godere dell'orgasmo vaginale .....	97
14. Arrendersi all'estasi dell'orgasmo uterino .....	103
15. Scegliere quando avere un orgasmo .....	111
16. Variazioni all'orgasmo .....	113

<b>Parte Terza: Variazioni .....</b>	<b>117</b>
17. Stimolare le vie sessuali .....	123
18. Mordere, dare pacche e pizzicare per muovere l'energia stagnante .....	125
19. Muovere l'energia nelle labbra, nei capezzoli e nei genitali .....	129
20. Stimolare l'ano .....	131
21. "Pedicure" .....	135
22. Penetrazione profonda e penetrazione superficiale .....	139
23. Mettere in contatto il pene e il collo dell'utero .....	143
24. Vibrare per "distendere" l'energia .....	147
25. Rilassare il corpo e il respiro .....	149
26. Fare l'amore almeno per quarantacinque minuti .....	153
<b>Parte Quarta: Esercizi di energia sessuale .....</b>	<b>159</b>
27. Respirare l'energia sessuale in un cerchio completo .....	163
28. Respirare l'energia genitale su lungo la colonna vertebrale .....	167
29. Respirare l'energia giù lungo la parte anteriore del corpo .....	171
30. "Sigillare" il pavimento pelvico .....	175
31. Fermare l'energia nelle parti molli .....	179
Conclusione .....	183
L'autore .....	187

## Introduzione

I bravi artisti sono persone dotate, ma i *grandi* artisti sono quelli che attraverso la propria esperienza comunicano un sentire profondo. Lo stesso vale per l'arte del sesso. Un bravo amante sa far cantare il corpo, ma un grande amante, un amante superiore, evoca tutto un coro di beatitudine.

Un buon orgasmo è appagante, ma un grande orgasmo può essere una rivelazione del vostro essere profondo e manifestare la sfolgorante verità di ciò che siete attraverso la comunione estatica con il vostro partner. Il sesso può essere un modo per far brillare la luce dell'amore in ogni cellula, al di là di qualunque paura e fondendo i cuori nell'infinita radianza dell'essere. Il sesso può essere *illuminato* o può non esserlo.

Molti di noi portano nel letto i loro problemi: la tensione di una giornata stressante, storie pregresse di insuccessi sessuali, il bisogno di rassicurazione di essere amati. Illuminando tutti gli aspetti della nostra sessualità, usiamo queste difficoltà per vedere il passo successivo verso l'apertura fisica, emozionale e spirituale. Ogni problema viene portato a galla e illuminato dalla radiante presenza dell'amore. Ogni problema è visto con occhi bene aperti e abbracciato, accettato e compreso come una porta potenziale sui veri desideri dell'anima.

*Il manuale del sesso illuminato* insegna a trasformare il flusso dell'energia sessuale, spesso forzatamente stimolato, in una grande profondità di sentire, di apertura e di estasi in-

carnata. L'energia sessuale può riempire di luce il vostro corpo, colmare di beatitudine la vostra mente e fondere le differenze in un amore infinito, il nostro vero cuore raggianti.

Quando l'energia sessuale emana dalla sua sorgente spirituale, le cellule vengono vitalizzate e lo spirito è ringiovanito dalla stessa forza che avremmo potuto sprecare in brividi e fremiti più volgari. Se fondiamo l'intensità sessuale con una vera profondità, la beatitudine cresce spontaneamente, fertilizzata dalle energie stesse delle paure, delle ansie e delle speranze.

Possiamo fare in modo che la luce dell'anima risplenda attraverso il gioco sessuale del corpo, a patto di saper gestire le abitudini che altrimenti impedirebbero l'amore illuminato. Le pratiche descritte in questo libro vi consentono di sviluppare le vostre abilità sessuali in quanto doni di estasi spirituale.

La prima parte insegna a far circolare l'energia interna in modo che un profondo rilassamento, una sensualità festosa e un amore sincero inondino di gioia il vostro fare

l'amore. La seconda parte è dedicata ai vari modi per godere di orgasmi multipli, maschili e femminili, diffusi in tutto il corpo, per ricordarvi la beatitudine ancora più spontanea e profonda del vostro essere. La terza parte offre una serie di tecniche per sviluppare la pienezza del piacere sessuale e dell'apertura spirituale. L'ultima parte descrive tecniche avanzate per chi desidera sviluppare ulteriormente le proprie abilità sessuali.

Le pratiche descritte in questo libro sono rivolte a tutte le coppie, eterosessuali od omosessuali. A volte parlerò in termini di "energia maschile" e di "energia femminile", che i partner di entrambi i sessi possono offrire, scambiandosi persino i ruoli, per lavorare con le polarità di attrazione verso lo stesso sesso e verso l'altro; altre volte descriverò tecniche specifiche che coinvolgono un uomo e una donna. Leggete queste pratiche, sperimentatele, modificatele e applicatele alla vostra situazione, percorrendo così il vostro specifico cammino per diventare amanti superiori.

## PARTE PRIMA

# ENERGIA

La luce dell'amore vuole esprimersi in tanti modi attraverso il nostro corpo, ma il dono dell'amore profondo è spesso limitato da una parte di noi più superficiale: la resistenza emozionale, la paura di aprirci all'amore profondo che è la nostra vera natura.

Facciamo resistenza all'apertura illimitata perché il nostro sé superficiale vuole percepirsi come un qualcosa, anche come un *qualcosa* teso e insoddisfatto, invece che come un *nulla*, come pura apertura, come amore privo di confini e infinito essere profondo.

L'amore infinito è ciò che siamo realmente e che ci rifiutiamo di essere. *Questo rifiuto è la nostra tensione più profonda.* La nostra vita sessuale così dolce-amara è un evidente ri-

flesso di questo dramma, di questo tira e molla tra il profondo desiderio di essere amore e apertura e l'afferrarci condizionato a quella che scambiamo per sicurezza e autostima superficiale.

Il sesso è il desiderio di perdere il nostro sé superficiale in una totale felicità corporea, ma nello stesso tempo abbiamo paura di perdere questo sé. Vogliamo fonderci con il partner così profondamente che i nostri vulnerabili cuori diventino un'unica luce, eppure opponiamo resistenza a questa unità. Moriamo dalla voglia di lasciar andare tutte le difese e di entrare nudi in un amore disarmato, ma questa vulnerabilità ci fa paura.

Desideriamo e contemporaneamente esitiamo a donare la profon-

dità del nostro essere, che è la profondità di Dio, attraverso l'amore sessuale. Questa apertura dell'essere è sempre presente ed è ciò che siamo, eppure continuiamo a voler rimanere divisi e a difenderci. Rifiutiamo di avere fiducia.

Il rifiuto di avere fiducia radica spesso nel passato: abbiamo subito abusi da bambini, siamo stati abbandonati da un partner oppure abbiamo avuto un partner egoista, chiuso, insensibile e disattento.

È molto importante affrontare queste realtà che possiamo avere vissuto attraverso la presa di coscienza, la comunicazione, la terapia, amici che ci diano supporto e insegnanti saggi, assieme alla nostra personale indagine ed esplorazione. Inoltre, spesso è necessario proteggerci, fisicamente ed emozionalmente, da rapporti distruttivi e abusanti.

Anche in questi casi, alla fine scopriamo che la chiusura emotiva è sempre una nostra scelta. Noi ne siamo i responsabili. In ogni istante possiamo scegliere se aprirci o chiuderci. *Niente al di fuori di noi ha il potere di limitare la nostra capacità di dare e*

*ricevere amore.* Anche prendendo coscienza delle violenze e lavorando alla guarigione delle ferite che abbiamo subito in passato, se il nostro cuore non è aperto stiamo semplicemente rifiutando di avere fiducia nel nostro essere profondo. Stiamo rifiutando di esprimere la nostra natura aperta e infinita. Stiamo rifiutando di essere amore nel momento presente.

La luce dell'amore vuole esprimersi attraverso il nostro corpo. Ma, anche se il nostro sé profondo vuole aprirsi ed essere amore, il sé superficiale ha paura. Perciò tratteniamo l'espressione dell'amore che scorre spontaneamente e con forza attraverso il nostro corpo. Lo facciamo anzitutto trattenendo il respiro.

Il respiro è il modo in cui il nostro corpo fa l'amore con Dio. Se siamo disposti a essere amore, siamo anche disposti a respirare amore. Se non siamo disposti a essere amore, se facciamo resistenza alla profonda e naturale apertura del nostro essere, tratteniamo anche il respiro. Il diaframma è bloccato. Il cuore si irrigidisce. Creiamo dei nodi



al nostro interno e viviamo nell'oscurità. Tutto il nostro corpo blocca il flusso di energia che vuole risplendere attraverso di noi. Il rifiuto della divina apertura ci fa soffrire. Il rifiuto di essere amore ci fa soffrire.

La fantasia di un sesso perfetto è invitante, ma in realtà occorre pratica per sciogliere i nodi che abbiamo stretto per anni nel nostro corpo e nelle nostre emozioni. L'amore illuminato scioglie i nodi che abbiamo stretto attorno al cuore, affinché possiamo essere liberi di essere amore. Aprire il cuore è la chiave per sciogliere i nostri nodi interiori, perché il nostro amore possa esprimersi pienamente.

Possiamo iniziare ad aprirci percependo la luce dell'amore come *energia* sessuale. Come percepite in questo momento la vostra energia sessuale?

Immaginate di ritornare a casa stremati alla fine di una giornata di lavoro. Vi stendete sul divano per rilassarvi e sentite che potreste rimanere così per sempre. Il vostro partner viene a sedersi vicino a voi e vi massaggia amorevolmente le

spalle. Dopo avere sciolto i muscoli delle spalle, le sue dita sciolgono quelli del collo massaggiandoli delicatamente, poi si piega su di voi e vi bacia. Continua a massaggiarvi mentre vi bacia il collo, le orecchie, le labbra.

Il vostro respiro diventa più lento e profondo. Iniziate a sentire l'energia muoversi nel vostro corpo. Il vostro partner vi massaggia le gambe fino ai piedi. Poi vi massaggia dolcemente i piedi, se li porta alla bocca uno alla volta e li succhia amorevolmente.

Guardate i suoi occhi: sono pieni d'amore e di apertura. Vi sentite trasportati nel giardino incantato dell'amore. Pochi momenti fa, il vostro corpo era esausto e sfinito, un guscio vuoto. Ora si sta riempiendo di piacere e di energia in movimento. Il respiro è profondo e il corpo freme, vivo e percorso dal piacere.

Il vostro partner vi bacia risalendo dai piedi alle gambe, al ventre e al petto. Vi sbottona la camicia, vi bacia i capezzoli e i vostri corpi premono uno contro l'altro. Sentite la sua lingua sul collo.

Una forte energia si muove dentro di voi. Il vostro respiro è pieno e profondo. I vostri ventri si strusciano, un brivido percorre la colonna vertebrale, la carne pulsa.

Come fare per continuare ad aumentare il flusso dell'energia ses-

suale, per godere di orgasmi multipli in tutto il corpo per ringiovanire, per aprire il vostro cuore e arrendervi all'unità della beatitudine dell'amore? Il primo passo consiste nel comprendere che il respiro e l'energia sessuale sono collegati.

## *Usare il respiro per eccitare e rilassare i genitali*

Benché il respiro presenti molti aspetti sottili, i due aspetti principali collegati alle funzioni sessuali sono ricevere e rilasciare energia. *Inspirando* vi aprite e *ricevete* aria ed energia. *Espirando* lasciate andare e *rilasciate* energia. Alla nascita, la prima cosa che facciamo è inspirare, immettere aria nel corpo. Alla morte, l'ultimo nostro atto è esalare, lasciare la presa su questa vita. La nascita e la morte dell'eccitazione dei genitali è un processo analogo.

L'inspirazione manda energia nei genitali. Gli uomini che hanno problemi di erezione, o di durata, e le donne con problemi di secchezza vaginale o di penetrazione dolorosa, hanno spesso un'inspirazione debole. Hanno difficoltà a ricevere energia ed emozioni. Il loro ventre

non è aperto né vivo, incapace di espandersi attraverso l'energia del respiro e un'inspirazione piena che spinge l'energia dal petto ai genitali. Queste persone tendono ad agire nel mondo più debolmente del loro vero potenziale. Non sono capaci di gestire l'energia per portare a termine le cose o tendono a essere precipitosi e affrettati mentre le fanno, invece di rilassarsi e farle con pienezza.

*Se avete problemi di erezione o di durata, o problemi di secchezza vaginale e di penetrazione dolorosa, potrete trovare beneficio nel rafforzare l'inspirazione.* Esercitatevi, durante la giornata e soprattutto nei rapporti sessuali, a fare inspirazioni piene e profonde. Fate scendere l'aria nell'addome espandendolo e portando nei geni-

tali l'energia che state inspirando. Provate a inspirare in modo così pieno da avvertire una reale pressione sulla regione genitale al culmine dell'inspirazione. Con ogni inspirazione è come se "caricaste la pompa", riempiendo di energia i genitali e il basso addome.

Al contrario, l'espiazione rilascia energia. Uomini e donne ipercinetici, che tendono ad avere orgasmi frequenti ma superficiali, hanno spesso un'espiazione debole. Hanno difficoltà a lasciar andare e a permettere all'energia di circolare in tutto il loro corpo e oltre. Sono anche troppo pronti a farsi riempire dall'energia; ma, non riuscendo a rilasciarla o a farla circolare con facilità, si fanno prendere dall'ansia di rilasciarla in altri modi. Si arrabbiano facilmente, tendono a nutrirsi compulsivamente e ad avere una sessualità centrata solo sull'orgasmo. Sono sempre alla ricerca di modi per "far uscire il vapore". L'espiazione è una forma di resa. In termini emotivi, le persone con una debole espiazione non sanno lasciarsi andare nel rapporto sessuale, incapaci di dare e ricevere

amore in modo profondo.

*Se avete problemi a rimandare l'eiaculazione o a lasciarvi andare nel rapporto sessuale, provate a rafforzare l'espiazione.* Fate espiazioni lunghe, piene e profonde, rilasciando tutta l'aria come se moriste nella beatitudine. Con ogni espiazione, lasciate qualunque presa su voi stessi e sentite di darvi totalmente al momento presente, al vostro partner e all'amore. Ad ogni esalazione completa arrendetevi sempre di più, offrendo al partner il dono della vostra energia e del vostro amore. Rilasciate l'aria da tutto il corpo, comprese le aree inferiori, sentendo l'addome e i genitali totalmente rilassati e offerti all'amore.

Riassumendo, un'inspirazione debole corrisponde a una debole eccitazione. Un'espiazione debole corrisponde a una debole circolazione dell'energia. Se volete aumentare l'eccitazione, date più importanza all'inspirazione. Se volete ridurre l'eccitazione, date più importanza all'espiazione. Inspirando, apritevi a ricevere amore, vita ed energia. Espirando, arrendetevi e

datevi totalmente, in modo che non rimanga nemmeno una parte di amore non dato. Il rapporto sessuale è un'opportunità per praticare questi due aspetti fondamentali del respiro (ricevere e rilasciare) in modo molto specifico. Il sesso può riempirvi di una tale energia d'amore che il piacere e la luce possono diventare quasi intollerabili. Il sesso può darvi anche una resa così grande che lasciate andare tutto e date pienamente i vostri doni, of-

frendo ogni particella del vostro amore e della vostra energia.

Praticando la pienezza e la resa attraverso il respiro nel rapporto sessuale rafforzerete la capacità di fare la stessa cosa durante la giornata. Ogni inspirazione e ogni espirazione vi ricorderà costantemente di riempire il vostro corpo d'amore e di energia per poi offrire i vostri doni più profondi, senza trattenere niente. Per essere di nuovo riempiti nel momento successivo.