



# СЕКСУАЛНАТА ЕНЕРГИЯ

Д-р Мая Живкова

Д-р Мая Живкова

## СЕКСУАЛНАТА ЕНЕРГИЯ

© Всички права са запазени. Всички текстове и изображения се ползват със закрилата на Закона за авторското право и сродните му права и всички международни актове в сила за Република България и Европейския съюз. Нито една част от това издание не може да бъде възпроизвеждана или разпространявана под каквато и да било форма - електронна, механична, фотокопирна, звукозаписна или друга, без писменото съгласие на автора.

София, 2014

# СЕСУАЛНАТА ЕНЕРГИЯ

## **СЪДЪРЖАНИЕ**

ЖИЗНЕНАТА ЕНЕРГИЯ .....	7
Сексуалната енергия .....	8
Признаци на висока сексуална енергия .....	9
Парите .....	10
Как губим сексуалната енергия? .....	12
Избор на партньор .....	17
Сексът .....	21
Активност на сексуалната чакра .....	28
Признаци на енергиен застои .....	29
Енергийна обмяна по време на секса .....	29
Защо е необходимата предварителната игра? .....	31
Кога жената е готова за сексуалния акт? .....	33
Типове сексуалност .....	35
Препоръки за мъже .....	37
Препоръки за жени .....	38
Блокиране на сексуалната енергия .....	39
Секс по време на бременност .....	40

ЕНЕРГЕТИКА НА ОБЩУВАНЕТО .....	41
Какво искат жените? .....	41
Емоциите .....	44
Техника за премахване на енергийни блокажи .....	45
Енергия на емоциите .....	47
Вашето лично пространство .....	48
Манипулаторите .....	49
Тест: Манипулира ли Ви вашия партньор? .....	50
Как да общувате с манипулатор? .....	53
Енергийни вампири .....	54
Как вампирите получават енергията Ви? .....	55
Методи за защита от енергийни вампири .....	57
СЕКСУАЛНИ ТЕХНИКИ .....	60
Как да развием своята сексуалност? .....	62
Правила при работа с енергийните техники .....	64
Рискове при работа със сексуалната енергия .....	65
Тренинг за повишение на сексуалната енергия .....	67
Мускули на тазовото дъно .....	68
Тест: Тонус на мускулите на тазовото дъно при жени ...	70
Тест: Тонус на мускулите на тазовото дъно при мъже ...	71
Техника за активиране на половата енергия .....	82
Дишане през сексуалната чакра .....	83
Бърза техника за повишение на сексуалността .....	83

Всеки човек иска да бъде привлекателен, да получава много внимание, да бъде обичан. Всеки иска да има много обожатели и да има избор.

При някои хора това се получава лесно – сякаш имат вродено умение да привличат другите хора, а други не могат да привлекат и задържат дори един човек. Привлекателните хора имат висока енергия, непривлекателните хора имат ниска енергия – те имат енергия за съществуването си, но енергията не им достига за създаването на нормални отношения. Голяма част от хората с ниска енергия са самотни, повечето от тях имат проблеми със здравето и парите, тъй като здравето и парите също зависят от нивото на сексуалната енергия.

Сексуалната енергия може да се повиши с помощта на специални техники и упражнения. Всеки човек може да направи това. Повишете ли сексуалната си енергия, ще забравите за съперниците. Хората с висока сексуална енергия нямат конкуренция. Партньорите им не ги изоставят. Тези хора се помнят за цял живот.

## **ЖИЗНЕНАТА ЕНЕРГИЯ**

При раждането си всеки човек получава огромно количество енергия от родителите си – **основна енергия**. Тази енергия е необходима за поддържане на живота на организма и за създаване на поколение. Основната енергия обезпечава всички останали енергии в тялото. Понякога тази енергия има високо качество, понякога не. Качеството на тази енергия зависи от енергията на родителите и техните отношения и от качеството на тази енергия зависи целия живот на човека. Съществуват практики, които позволяват хармонизирането на основната енергия.

При контакта си с биологичните структури основната енергия се превръща в **жизнена енергия** (*Ци* в даоисткото учение), която е необходима за функцията на органите. Жизнената енергия е необходима за поддържане на живота и дълголетие.

До около 25-годишна възраст основната енергия циркулира свободно в организма. С напредване на живота обаче започва натрупване на стрес – на-

прежение, бързана, страхове, гняв и други негативни емоции, свързани с житейските отговорности. Тези емоции изразходват основната жизнена енергия. Жизнена енергия се губи и при половите контакти, особено с безразборни партньори.

Хората се опитват да се разтоварят от негативните си емоции, като ги предават на някой друг. Отрицателната емоционална енергия обаче е част от нашата жизнена енергия. Освобождавайки се от нея, ние губим част от жизнената си енергия. Затова трябва да се научим да запазваме енергията си и да я трансформираме в положителна енергия и добро настроение.

Единственият начин за повишение на жизнената енергия, е трансформирането на сексуалната енергия, освобождавана при правене на любов, в жизнена енергия.

## **Сексуалната енергия**

Сексуалната енергия се поражда в общуването - общуването между двама човека и общуването между човека и природата. Сексуалната енергия осигурява здравето ни и удоволствието ни от живота. Човекът има най-високо ниво на сексуална енергия в сравнение с другите видове. Природата е осигурила достатъчна енергия за преживяването на



човека и за раждането и отглеждането на няколко деца. Жената има по-висока енергия от мъжа, тъй като трябва да износи и да отгледа децата.

Основното предназначение на сексуалния живот е продължението на рода. Когато имаме активен сексуален живот, ние произвеждаме голямо количество жизнена енергия. При нормален оргазъм ние губим жизнената си енергия навън. Съществуваат техники за насочване и натрупване на жизнената енергия към по-висок енергиен център в тялото – тогава изпитваме много по-силно удоволствие и трансформираме енергията в жизнена енергия.

Основната жизнена енергия не се обновява, тя намалява в продължение на живота. Сексуалната енергия се обновява, тя може да се повишава с помощта на специални практики.

Можем ли да правим секс, без да губим сексуална енергия? Да, можем – ако знаем основните правила на енергийния обмен.

### **Признаци на висока сексуална енергия**

Когато човек има висока сексуална енергия, той е здрав, има високо самочувствие, изпитва наслада от себе си и от живота. Човекът с висока сексуална енергия е ведър, лъчезарен, с блестящи очи. Здравето зависи от сексуалната енергия. Човекът с висока сексуална енергия е младолик и здрав,

а ако се разболее, оздравява бързо. Хората със стабилно високо ниво на сексуалната енергия имат плавни и красиви движения, „котешка походка“. Всяко движение им доставя удоволствие. Хората с висока сексуална енергия харесват себе си. Творчеството също зависи от сексуалната енергия. Хората с висока енергия имат много творчески планове и успешно ги реализират. Тъй като са привлекателни и очарователни, другите хора се стремят към тях и сами им предлагат помощта си. Финансовото състояние също зависи от сексуалната енергия. Хората с висока сексуална енергия имат достатъчно пари.

Когато човек започне да губи енергията си, той започва да се състарява, здравето му се влошава, появява се депресия, животът става сив и скучен, появява се недостиг на пари.

## **Парите**

Парите не са обикновени хартийки. Парите са аналог на жизнената енергия на човека.

За да изкарате пари, вие отделяте от времето си, полагате труд, концентрирате се в някаква дейност - всичко това става за сметка на вашата жизнена енергия.

Ако имате финансови проблеми, сигурно е, че животът не ви доставя удоволствие.



## Упражнение

Напишете 5-6 свои убеждения за парите. Например „Парите не са всичко“, „Не мога да изкарвам пари“, „Парите са лоши“, „Парите се изкарват с тежък труд“ и т.н. А сега заменете думата „пари“ с думата „секс“. Получихте това, което имате в интимния си живот, нали?

Парите са показател за нивото на вашата енергия и за социалната ви активност.

Човек получава от външната среда толкова енергия, колкото и отдава.

Ако имате висока енергия, общуването ще бъде удоволствие за вас. С каквото и да се занимавате, вие ще общувате с други хора и ще им предавате вашето настроение и желание за живот. Вие ще сте приятни бизнес партньори и хората ще се стремят към работа с вас. Множеството ви отношения ще ви позволят да сте полезни на по-голям брой хора, а тези хора ще ви дават парите си в замяна на вашия продукт, услуга... и удоволствието да са край вас.

Ако не взаимодействате активно с обществото, ако не сте полезни на хората, вие няма да имате пари. Дори ако се стараете много и работи-

те много, ако не успявате да привлечете хората – вие няма да имате пари.

Не можете да общувате с обществото, ако енергията ви е ниска. Хората няма да желаят да общуват с вас, ако не почувстват енергията ви. Вие също няма да имате желание за общуване, защото няма да имате сили за това.

Съществуват хора, които имат много социални връзки, общуват нормално с другите хора, но нямат пари. Тези хора не умеят да запазват сексуалната си енергия – те я раздават на другите хора и не умеят да се възползват от нея.

### **Как губим сексуалната енергия?**

Хората губят сексуалната си енергия по много начини и не само в леглото. Хората губят сексуалната си енергия чрез много дейности, които им доставят удоволствие – прекомерната стимулация на сетивата и мозъка е причина за загуба на енергия (изразходване на медиаторите в мозъка и усещане за умора, невъзможност за концентрация, сънливост). Голямо количество сексуална енергия се губи при секс – особено с безразборни партньори, при които не може да се получи правилен енергиен обмен между двамата.

До загуба на сексуална енергия води гледането на реклами, на порнографски филми, сексуалните фантазии, мечтите – как да получим повече власт

Върху другия пол, как да изглеждаме по-добре, как да се гримираме и как да се облечем, за да се превърнем в хората, които не сме. Жените губят много сексуална енергия в гримиране, обличане и опити да станат по-привлекателни за мъжете.

Привлекателността на жената (и мъжа) зависи от нивото на сексуалната енергия, а не от грима и дрехите. Има много красиви жени и мъже, които нямат присъствие, не грабват вниманието – липсва им сексуална енергия. Сексуалната енергия е причината мъжът да изостави красивата си жена заради друга, не толкова красива – но притежаваща по-висока енергия.

Когато разберете принципите на привличането, можете да насочите енергията си в нужната посока, което ще повиши наистина вашата привлекателност. Вместо да влагате време и средства в козметични промени, ще се превърнете в сексуален магнит независимо от възрастта си и социалния си статус – хората ще започнат да ви харесват и обичат, ще се стремят към вас, ще имате по-богат избор. Сексуалната енергия е необходима за възстановяването и поддържането на здравето ви – а има ли нещо по-красиво от излъчването на здраве, от красивата млада кожа, от блестящия поглед?

Най-много енергия жените губят при менструация - жената става по-слаба, по-обидлива, по-агресивна – това са признаци на загубата на енергия. В този период бъдете внимателни със себе си – почивайте повече, спете повече, хранете се добре, избягвайте стресове.