

Секреты секса, которые
следует знать каждому мужчине

THE
МУЛЬТИ-

Как каждый мужчина может испытать

ОРГАЗМИЧЕСКИЙ

множественный оргазм и сделать потрясающими

МУЖЧИНА

свои сексуальные отношения



МАНТЭК ЧИА
ДУГЛАС АБРАМС АРАВА



**Мантэк Чиа
Дуглас Абрамс**

**Мульти-оргазмический
мужчина. Как каждый
мужчина может испытать
множественный оргазм и
сделать потрясающими свои
сексуальные отношения**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64055131

*Мульти-оргазмический мужчина. Как каждый мужчина может испытать множественный оргазм и сделать потрясающими свои сексуальные отношения: ООО Книжное издательство «София»; 2015
ISBN 978-5-906897-75-6*

Аннотация

Понятный, компетентный и увлекательный путеводитель для мужчин, желающих по-настоящему овладеть собственным, обычно скрытым, сексуальным потенциалом. Необычайно эффективные психофизические практики обогатят сексуальную жизнь и повысят уровень вашего мужского здоровья.

Благодаря этой книге вы научитесь:

Получать множественный оргазм без потери эрекции
Испытайте более длительные и интенсивные «оргазмы всего тела»

Использовать сексуальную энергию для улучшения общего состояния здоровья

Увеличьте сексуальную энергию, жизненную силу и избавьтесь от удручающих диагнозов

Распознавать признаки желаний вашей партнерши

Помогите партнерше испытать множественный оргазм

Использовать простые техники, которые всесторонне удовлетворят вашу партнершу

Используйте сексуальность, чтобы углубить свою духовность

Сделать секс безопаснее

Преодолейте преждевременную эякуляцию

Преодолеть импотенцию

Увеличьте размер и силу вашего пениса

Увеличить количество сперматозоидов

Профилактика и помощь при проблемах с простатой

Увеличить свою сексуальную силу в среднем и старшем возрасте

Сохраняйте страсть в отношениях, когда становитесь старше

Кому читать?

- Мужчинам, которые хотят достичь совершенства в искусстве любви, открыть истинный сексуальный потенциал, научиться испытывать многократные полноценные оргазмы, а вместе с тем и удовлетворять потребности возлюбленных.

- Парам, чтобы вместе постигать роскошь сексуального экстаза, удовлетворения и близости, о которых большинство людей не подозревает, эта книга, а также книга «Мульти-

оргазмическая женщина», написанная специально для женщин, помогут заложить основы неугасающей страсти и наслаждения на долгие годы.

- Женщинам, которые хотят узнать о мужской сексуальности такие секреты, о которых не знают даже большинство мужчин.

Цитаты

«Каждая личность и каждый сексуальный опыт неповторимы, и «правильное» количество оргазмов должно зависеть от вашего и ее (партнерши) желания в данный момент времени. Когда вы освоите многократный оргазм, вам больше не придется беспокоиться о том, как долго вы сможете продержаться и сколько оргазмов требуется ей; вы оба всегда будете иметь их столько, сколько вам захочется».

«Если вы собираетесь освоить многократный оргазм, вам необходимо знать свое тело и изучить скорость его возбуждения. Лучшие любовники знают свои желания так же хорошо, как желания партнера».

«Сексуальная энергия, или по-китайски «цзин-ци», является одним из самых явных и мощных видов биоэлектрической энергии. То, что мы на Западе называем возбуждением, напряжением, даосы воспринимают как генерирование сексуальной энергии».

«Сексуальная энергия доступна для мужчин на протяжении двадцати четырех часов в сутки, но большинство из них голодают, так как уверены, что сексуальное удовлетворение возможно только в течение нескольких минут полового акта. Великим освобождением для мужчин является открытие полного и постоянного доступа к сексуальной энергии и контроль над ней».

Об авторах

Мантэк Чиа – самый известный в мире учитель даосских искусств – от тайцзи до даосской сексуальности. Он автор и соавтор нескольких десятков книг о цигуне, сексуальных практиках и медитации, создатель системы, известной под названием «Вселенского Дао», основатель и директор Центра целительного Дао в Нью-Йорке.

Мантэк родился в Бангкоке (Таиланд) в 1944 году. С самого детства мальчик изучал даосский образ жизни и осваивал другие учения. В шесть лет буддийский монах научил его медитации, затем он постигал айкидо, йогу, тайцзицюань и тайский бокс. Позже в течение двух лет Мантэк исследовал западную анатомию и медицину, чтобы лучше понять физиологические механизмы, лежащие в основе целительной энергии.

Первую школу Универсального целительного Дао Мантэк основал в Таиланде в 1974 году после систематизации знаний о даосизме и дополнения их знаниями из других систем. Сейчас он живет Таиланде и ежегодно посещает другие страны мира, чтобы обучать практикам Целительного Дао.

Дуглас Абрамс Арава – писатель, основатель Idea Architects, книжной и медиа-компании, которая работает с авторами, стремящимися создать более мудрый, здоровый и справедливый мир.

Содержание

Множественные оргазмы у мужчин? Да, да, да!!!	11
Сексуальные секреты	14
Предупреждение	15
Благодарности	17
Введение	19
Глава 1	28
Энцефалограммы и рефлексy	31
Испытайте это	34
Маленькая смерть	37
Донжуаны, монахи и полиоргазмические черви	40
Потомство и удовольствие	44
Глава 2	46
Ваше тело	47
Пенис	47
Яички	48
Простата	49
Промежность	52
Сексуальные мышцы	52
Анус	53
Соски	54
Ваша энергия	55
Телесное электричество	55

Дуглас Абрамс, Мантэк Чиа
Мульти-оргазмический
мужчина. Как каждый
мужчина может испытать
множественный
оргазм и сделать
потрясающими свои
сексуальные отношения

Нашим сыновьям, Макс и Джессу

Mantak Chia

Douglas Abrams Arava

THE MULTI-ORGASMIC MAN

Sexual Secrets Every Man Should Know

Copyright © 1996 by Mantak Chia and Douglas Abrams
Arava

© ООО Книжное издательство «София», 2015

Вы считаете, что многократный оргазм бывает только у женщин?

Это давно уже не так!

У каждого мужчины может быть многократный оргазм – и это неизменно изменит его искусство любовника. Научиться этому нетрудно.

В этой книге вы найдете секреты полноценной сексуальной жизни.

«В результате лабораторных исследований мы установили, что мужчины, владеющие многократным оргазмом, не только сохраняют более продолжительную эрекцию во время занятий любовью, но и испытывают более интенсивные оргазмы, чем обычные мужчины. Этот учебник дает все необходимое для того, чтобы овладеть многократным оргазмом».

У. Е. Хартман и М. Г. Фитиан – директора Исследовательского центра супружеской и сексуальной жизни, соавторы книги «Это может каждый мужчина»

Есть разница?

«При обычной, нормальной эякуляции мое удовольствие быстро проходит. Совсем другое дело при многократных оргазмах. Возникающее при этом наслаждение остается со мной весь день... и является

дополнительным источником энергии: я просто никогда не устаю. Сейчас я могу позволить себе столько сексуальных развлечений, сколько захочу, я управляю ими, а не они мной. Чего еще может желать мужчина?»
Фрэнк, 49 лет, владелец фабрики

Становишься лучшим любовником.

«У меня было три любовницы с тех пор, как я владею этой техникой, и все они признавали, что я самый лучший. Да, буквально, лежа в постели, они говорили: “Мне никогда еще не было так хорошо”».

Генри, 28 лет, биржевой маклер

Больше энергии, улучшается здоровье.

«Оргазмы следовали один за другим и становились все мощнее. Ничего похожего я раньше не испытывал. Но самое удивительное – я очень много работал в тот день и чувствовал: заболеваю. А на следующее утро просыпаюсь здоровым и энергичным как никогда!»

Джим, 35 лет, торговец компьютерной техникой

Многократные оргазмы у мужчин? Да, да, да!!!

В этой книге изложена простая система физической и психологической подготовки, позволяющая мужчине любой возрастной категории осуществить свою мечту – и удовлетворить женскую фантазию: решительно повысить качество – и количество – любовных игр. Для этого не нужно забивать голову сложными, запутанными теориями. Здесь предлагается простая, доступная и удивительно эффективная техника, которую вы можете начать практиковать сегодня же.

Познавая свой истинный сексуальный потенциал, мужчины научатся испытывать многократные полноценные оргазмы, а вместе с тем и удовлетворять многократные потребности своих возлюбленных. Для женщин, которые прочитают и поймут сущность этой техники, откроются секреты мужской сексуальности, известные лишь немногим мужчинам. Еще лучше читать эту книгу вдвоем, чтобы вместе постигать роскошь сексуального экстаза, удовлетворения и близости, о которых большинство людей и не подозревает.

Книга раскрывает совершенно неожиданные факты:

- Мужчины способны на многократные оргазмы в той же мере, что и женщины, и могут практиковать эту технику регулярно.

- Научившись разделять оргазм и эякуляцию (два различных физиологических процесса), мужчины могут трансформировать кратковременное удовольствие в длительную серию оргазмов, охватывающих все тело, причём без ослабления эрекции.
- Мужчина, владеющий техникой многократного оргазма, не только сильнее возбуждает и удовлетворяет женщину, но и сохраняет повышенную жизнеспособность и продолжительность жизни, поскольку сводит к минимуму усталость и истощение, которые наступают после эякуляции.

Книга сочетает последние научные достижения с мудростью древних сексуальных традиций.

Даются подробные описания простых упражнений с необходимыми четкими иллюстрациями; на редкость содержательны разделы о женской сексуальности и о том, как доставлять удовольствие партнеру.

Включена глава о мужской гомосексуальности. Рассмотрены проблемы преждевременной эякуляции, импотенции, бесплодия и снижения сексуальной потребности. Даются рекомендации женщинам, как помочь партнеру (и себе) овладеть техникой многократных оргазмов.

Понятная, компетентная и развлекательная, эта книга станет хорошим путеводителем для мужчин, желающих по-настоящему овладеть собственным, обычно скрытым, сексуальным потенциалом. Авторы Мантэк Чиа и Дуглас Абрамс

разделяют успехи десятков мужчин, чья сексуальная жизнь благотворно изменилась в результате обучения этой технике.

Результаты поистине поразительны, и, может быть, даже не так физиологическими аспектами, как воздействием на отношения между участниками. Полноценные уроки на протяжении столетий, доведенные до совершенства мастерами-практиками и учителями Дао в Китае, расскажут каждой паре, как использовать сексуальность для укрепления и углубления духовной связи и близости, как заложить основы неугасающей страсти и наслаждения на многие годы. Укрепление здоровья, необычайные сексуальные впечатления и неожиданно благотворный поворот в ваших личных отношениях – вот какой увлекательный эксперимент дарит вам эта книга.

Сексуальные секреты

Пользуясь книгой, вы научитесь:

- Испытывать многократные оргазмы, не теряя эрекции; эти оргазмы длятся дольше, они более интенсивны, чем обычные, и охватывают все тело.
- Использовать свою сексуальную энергию для улучшения общего состояния здоровья; повысить и сексуальную энергию, и жизнеспособность.
- Распознавать знаки желаний вашего партнера; помочь партнеру научиться многократным оргазмам.
- Пользоваться наиболее совершенной техникой введения члена для полного удовлетворения партнера.
- Использовать сексуальность для углубления своей духовности.
- Безопасно практиковать любой вид секса.
- Избавиться от преждевременных эякуляций.
- Преодолеть импотенцию.
- Увеличить размеры и силу своего пениса.
- Улучшить контроль за количеством спермы.
- Предупреждать проблемы с простатой и решать их.
- Повысить сексуальную способность в среднем и преклонном возрасте.
- Поддерживать любовные отношения, когда вы старитесь вдвоем.

Предупреждение

Это не просто еще одна книга по сексу. Сейчас так много разговоров о сексе и вместе с тем так много недоразумений, что трудно определить, кому верить и стоит ли слушать. Вам, без сомнения, встречались объявления «секспертов» с обещаниями сделать вас величайшим любовником в мире, научить круглосуточному оргазму и сексуальному экстазу – и все это без каких-либо усилий. Поскольку эта книга основана на трехтысячелетней традиции реального сексуального опыта, то авторы хорошо осведомлены о том старании, пусть даже приятном, которое понадобится, чтобы изменить вашу сексуальную жизнь. Изучить сексуальные секреты – это одно, а пользоваться ими – совсем другое.

Приемы, описанные в этой книге, испытывались и совершенствовались миллионами любовников на протяжении тысяч лет в лабораториях действительной жизни. Мы постарались представить эти приемы как можно проще и отчетливее, но если вы хотите по-настоящему освоить их, то нет другого пути, кроме систематической практики.

Практика эта необычайно эффективна. Описанная в этой книге техника внесет глубокие и благотворные перемены и в ваше здоровье, и в сексуальную жизнь. Однако мы

здесь воздерживаемся от диагнозов или лечебных предписаний. В случае повышенного кровяного давления, сердечных заболеваний или общей слабости вам следует входить в новую практику постепенно. При наличии каких-либо медицинских ограничений вы должны проконсультироваться с врачом.

Благодарности

Мы хотели бы поблагодарить многих женщин и мужчин, живущих в разных уголках мира, которые помогли созданию этой книги искренними описаниями своего сексуального опыта и практики многократных оргазмов. Мы приводим здесь цитаты, взятые непосредственно из интервью или анкет, если и отредактированные, то только с точки зрения стилистики.

Особенно признательны мы талантливым преподавателям Целительного Дао, которые внесли в нашу работу свою мудрость, опыт, юмор и дружбу: это Майкл Уинн, Марша Кервит, Б. Дж. Сантер, Масахиро Оки, Анджела Шен, Луис Шен, Уолтер Бэкли, Стефан Сигрист и Карл Данскин, — а также многим другим, на протяжении многих лет работавшим над усовершенствованием и упрощением предложенной здесь системы упражнений.

Мы хотим также поблагодарить специалистов-сексологов, чьи пионерские работы расширили наше понимание природы многократного оргазма и сексуального наслаждения у мужчин; это, в первую очередь, Уильям Хартман и Мэрилин Фитиан, Берни Зильбергелд, Марион Данн, Алан и Донна Брауэр, Беверли Уиппл, Элис Кан Лейдас, Джон Перри, Лонни Барбах, Барбара Кислинг и, конечно же, Альфред Кинси и Уильям Мастерс и Вирджиния Джонсон.

Кроме того, мы благодарим многочисленных преподавателей и студентов Дао, которые помогли нам в изучении *Сексуального кунфу*; среди них Дуглас Уайл, чье великолепное «Искусство в спальне» стало источником многих формулировок в нашей книге.

Благодарности заслуживают также наш талантливый агент Хайде Ланге, чей опыт, вдохновение и доброта постоянно ободряли нас в работе, и чудесный редактор Джон Лаудон, который с самого начала поверил в нашу книгу и помогал ее творить. Мы признательны всем остальным сотрудникам «Харпер Сан-Франсиско» – словно пастыри овецку, стерегли они книгу на тернистой издательской тропе к большому миру; это Карен Левин, Джоэль Фотинос, Розана Франческато, Карл Валеса, Ральф Фоулер, Лаура Бирс и Питер Эверс.

А больше всего мы благодарны нашим спутницам в жизни и соавторам, Мэниван Чиа и Рэйчел Карлтон Арава: это они открыли нам настоящие секреты и истинный смысл Дао.

Введение

Уже более трех тысяч лет назад китайцы знали, что мужчине может испытывать многократные оргазмы, задерживая эякуляцию или даже вовсе не допуская ее. Это возможно потому, что оргазм и эякуляция – два различных физиологических процесса, хотя на Западе они длительное время отождествлялись. Пусть не столь точно, как это делают современные ученые, но столь же детально древние китайцы описывали свои сексуальные открытия для будущих поколений сексуальных и духовных искателей¹.

И только в 1940-х годах пионерские работы на эту тему опубликовал Альфред Кинси². С тех пор прошло полвека, его открытия подтверждены в лабораториях, – и все же

¹ Прочитав этот отчет, профессор медицины Герант Качадурян, автор официально признанного учебного пособия «Основы человеческой сексуальности», сделал следующее заключение: «Древние китайцы ясно понимали различие между оргазмом с выбросом семени и оргазмом без него. Те, кто овладели искусством достижения последнего, избегают рефракционного периода, другими словами, не теряют эрекции, что открывает перед ними возможность поддерживать половой контакт как угодно долго, испытывая множественный оргазм без выброса семени», с. 292.

² В процессе своих знаменитых исследований мужской сексуальности Кинси обнаружил, что «оргазм может происходить без выброса семени... Эти мужчины, переживая обычный оргазм, не затрудняясь в его оценке, даже если он происходит без выброса семени». См. Кинси и др., «Мужское сексуальное поведение», с.158–159.

большинство мужчин ничего не знают о своей способности к множественным оргазмам. Без этого знания и без простой технической подготовки мужчина неспособен уловить различие между нарастанием оргазма и спазмом эякуляции.

Мужская сексуальность в западных представлениях по-прежнему сосредоточена на ошибочной цели – эякуляции, а не на оргазмической стороне любовного акта.

В этой книге мы обучаем мужчину отделять в своем теле оргазм от эякуляции; это позволит ему преобразовать кратковременное удовлетворение в длительную серию оргазмов, в которых участвует все тело. Один мужчина, овладевший техникой многократных оргазмов, описывает это так:

«При обычной, нормальной эякуляции мое удовольствие быстро проходит. Совсем другое дело при многократных оргазмах. Возникающее при этом наслаждение остается со мной весь день; мне кажется, что у него нет финального всплеска. Эта практика является дополнительным источником энергии, и я просто никогда не устаю. Сейчас я могу позволить себе столько сексуальных развлечений, сколько захочу; я управляю ими, а не они мной. Чего еще может пожелать мужчина?»

Наша книга также научит мужчин удовлетворять многократную потребность партнерши. Мужчина, который практиковал предлагаемую здесь технику в течение трех месяцев, так рассказывал о своем опыте:

«У меня было три любовницы за эти три месяца, и *все три* признавали, что я у них самый лучший. Да, буквально, лежа со мной в постели, каждая говорила: “Мне никогда еще не было так хорошо”».

Женщины, которые прочтут эту книгу, узнают о мужской сексуальности такие секреты, которых не знают не только женщины, но даже и большинство мужчин. Еще лучше читать книгу вдвоем и вместе постигать роскошь сексуального экстаза, удовлетворения и близости, о которых большинство людей не подозревает. Вот как об этом говорит женщина, муж которой научился многократным оргазмам:

«Нам с ним всегда было хорошо, но теперь наша физическая близость стала несравненно богаче, мы нашли равновесие, в котором каждый испытывает многократные волны оргазма. Но эти оргазмы – только начало глубоких перемен, наступивших в нашей жизни: наша любовь стала глубже, а мы по-настоящему близки».

Факт, что у мужчины может быть много оргазмов, для большинства из нас является настолько неожиданным, что не каждый может в него поверить. В связи с этим уместно вспомнить, что не прошло еще и сорока лет с тех пор, как были «узаконены» и признаны нормальным явлением многократные оргазмы у женщин. Еще более удивительно то, что произошло с женщинами, когда они узнали, что это возможно: если в 50-е годы, когда Кинси изучал женскую сексуаль-

ность, всего 14 % женщин испытывали многократные оргазмы, то сейчас таких женщин более 50 %³. По данным сексологов Уильяма Хартмана и Мэрилин Фитиан, 12 % мужчин, которых они обследовали в 80-х годах, были полиоргазмиками. Когда мужчины узнают, что многократные оргазмы им доступны, и получают некоторые простые инструкции, они тоже становятся полиоргазмиками, и число их неуклонно увеличивается.

Мы основываемся сегодня в равной мере на древней даосской практике и на последних научных результатах, когда рассказываем вам, как отделить оргазм от эякуляции, как испытывать многократные оргазмы и как улучшить общее состояние вашего здоровья.

Первоначально, около 500 лет до н. э., в Древнем Китае существовала группа ученых-даосов, которые чрезвычайно серьезно интересовались вопросами здоровья и духовности. Хотя многие из сексуальных приемов были разработаны еще тогда, они ничуть не потеряли своей эффективности и сегодня. С тех пор как приемы, описанные в этой книге, стали известны у нас на Западе (около 50 лет тому назад), здесь произошла тихая революция, захватившая обычных мужчин, которые стали эти приемы испытывать – и убедились, что они работают. Мы, однако, считаем, что единственным серьезным доказательством для вас будет ваше собственное тело. Мы надеемся, что вы примете – или отвергнете – из-

³ Хартман и Фитиан, «Это может любой мужчина», с.157.

ложенную в этой книге информацию, основываясь только на вашем собственном опыте.

Многочисленные оргазмы не являются привилегией подростков, редких счастливиц постарше да религиозных адептов. Тридцатипятилетний торговец компьютерным оборудованием, обычный, по его собственному выражению, «задолбанный и циничный горожанин», решил однажды вечером испытать упражнения, которые описаны в нашей книге, – и испытал шесть оргазмов подряд: «Они следовали один за другим и становились все мощнее. Ничего подобного я прежде не испытывал. Но самое удивительное – я очень много работал в тот день и чувствовал: заболела. А на следующее утро просыпаюсь здоровым и энергичным как никогда!» Согласно даосской теории сексуальности, многочисленные оргазмы без эякуляции помогают мужчинам достичь оптимального телесного здоровья и даже – хотите верить, хотите нет – продлить свою жизнь.

Даосская сексология, именуемая также *Сексуальным кунфу* (что означает буквально «сексуальная практика»), началась как ветвь китайской медицины. Древние даосы были сами себе врачами и уделяли одинаково серьезное внимание и общему физическому благополучию тела, и сексуальному удовлетворению. *Сексуальное кунфу* повышает жизнеспособность и продолжительность жизни мужчин, поскольку устраняет усталость и истощение, наступающие после эякуляции, и, в буквальном смысле, не дает им исходить семе-

нем.

В главе 1 мы излагаем восточные и западные доказательства наличия и естественного характера многократных оргазмов у мужчин. Здесь же обсуждаются новейшие научные результаты, совпадающие с древними даосскими положениями о важности оргазмов без эякуляции. Рассказывая об этих удивительных исследованиях, *Нью-Йорк таймс* заключает: «Выработка спермы оказывается куда более трудным процессом, чем предполагали ученые; она требует расхода ресурсов, которые могли бы обеспечить мужчине более продолжительную жизнь»⁴.

Теория без практики, однако, бесполезна. Поэтому главы 2 и 3 посвящены вашим индивидуальным упражнениям, которые помогут вам развить способность к многократным оргазмам независимо от наличия у вас партнера. Многие мужчины начинают практиковать такие оргазмы уже через одну-две недели; большинство овладевает техникой в совершенстве в течение трех-шести месяцев.

В главах 4 и 5 вы найдете описание практики вдвоем; разделяя *Сексуальное кунфу* с вашей возлюбленной, вы доставите ей удовольствие, о возможности которого она и не подозревала.

Женщинам весьма полезно прочитать всю эту книгу, но глава 6 написана специально для них, чтобы они научились помогать партнерам – и самим себе – в реализации потенции.

⁴ Натали Энджьер, New York Times, от 3 декабря 1992 года, первая страница.

ала множественного оргазма.

Глава 7 адресована мужчинам-гомосексуалистам; в ней описаны специфические приемы, которые им необходимо изучить, чтобы обеспечить себе приятную и здоровую сексуальную жизнь.

Глава 8 посвящена таким мужским проблемам, как преждевременная эякуляция, импотенция и бесплодие. Даосская школа совершенно иначе, чем западная, трактует эти проблемы и способы их решения.

В последней, 9-й главе содержатся рекомендации относительно того, как мужчинам и женщинам сохранить экстатическую сексуальную близость на протяжении всей жизни. Она начинается разделом для мужчин среднего и пожилого возраста, у которых обычно наблюдается спад сексуального аппетита и потенции. Мы приводим результаты исследований многократного оргазма, которые противоречат бытующему мнению, что пик мужской сексуальности приходится якобы на юные годы, а дальше следует постепенный спад. Даосы всегда знали, что если мужчина понимает истинную природу своей сексуальности, то она только укрепляется с возрастом. В этой главе есть также раздел о том, как помочь нашим сыновьям начать здоровую и радостную сексуальную жизнь. Как жаль, что этого не знали *наши* отцы...

Первые в мире, притом самые полные и подробные, учебники по сексу были изданы в Китае. Наша книга продолжает эту древнюю традицию прямой практической помощи

мужчинам и их возлюбленным в проблеме трансформации сексуальности. Хотя даосизм не разделяет сексуальность и духовность, мы понимаем, что некоторых читателей интересуют исключительно практические рекомендации, тогда как другие желают узнать больше о священной стороне своей сексуальности. Начиная с элементарной техники, необходимой каждому читателю, который желает овладеть множественным оргазмом, мы постепенно будем вводить более тонкие упражнения для тех, кто желает улучшить общее состояние здоровья и обогатить свою духовность.

Следует подчеркнуть, что эта книга не является изложением даосизма как философии или религии. (Один из авторов, Мантэк Чиа, уже написал более двадцати книг, в которых очень подробно представлены практические учебные дисциплины этой древней традиции; на их основе он разработал единую и всеобъемлющую программу здоровья, именуемую Целительным Дао.) В настоящей книге мы предлагаем практический комплекс даосских приемов, подтвержденных современной наукой, для тех читателей, которые ищут не новой религиозной системы, а более глубокого овладения собственной сексуальностью.

Мы надеемся также, что эта книга послужит толчком для новых научных поисков; пусть они подтвердят или усовершенствуют предложенную здесь теорию и практику. Мы верим, что времена секретности и культурного шовинизма миновали. Восток и Запад могут объединить свои знания и по-

мочь всем ныне живущим любящим обрести сексуальную
полноту вместо всеобщих плотских заблуждений.

Глава 1

Доказательство находится в ваших брюках

Вполне возможно, что вы уже испытывали многократный оргазм. Как ни странно это звучит, но многие мужчины были полиоргазмиками в отроческом возрасте, еще до того, как у них начались эякуляции. Исследования Кинси показывают, что более половины мальчишек в позднем отрочестве способны вызвать у себя второй оргазм и почти треть – пять и более оргазмов один за другим. Это привело Кинси к заключению, что «кульминация без эякуляции вполне возможна».

Но многократные оргазмы вовсе не ограничены рамками отрочества. Кинси продолжает: «Эта способность у некоторых мужчин сохраняется и в дальнейшем, иногда до тридцати или сорока лет и даже старше». Доктор Герант Качадурян в «Основах человеческой сексуальности» пишет: «Некоторые мужчины способны удержать семя при оргазмических сокращениях; иными словами, они испытывают оргазмы без эякуляций. Такие оргазмы, по всей видимости, не имеют рефракторного периода [спада эрекции], что позволяет этим мужчинам испытывать последовательные многократные оргазмы, подобно женщинам».

Почему же большинство мужчин теряют способность к

многократным оргазмам? Возможно, потому, что у многих впечатление от процесса эякуляции настолько сильное, что заслоняет собой ощущения собственно оргазма, и, как следствие, мужчины перестают различать эти два разных процесса. Вот как описывает свою первую эякуляцию один мужчина, научившийся испытывать многократный оргазм: «Я и сейчас отчетливо помню, как это было. Оргазм происходил как обычно, но вдруг из меня брызнула белая струя. Я подумал, что умираю. Я поклялся перед Богом, что никогда больше не буду мастурбировать, – клятва, конечно, продержалась лишь один день». Так как оргазм и эякуляция происходят в пределах нескольких секунд, то их легко спутать⁵. Для того чтобы овладеть практикой многократных оргазмов, вы должны научиться (или, возможно, вспомнить), как раз-

⁵ Многие люди, не признающие, что мужчины способны испытывать множественный оргазм, путают оргазм и выброс семени. Ведущие исследователи в области секса Уильям Мастерс и Вирджиния Джонсон назвали одну из глав в своей книге «Сексуальные реакции человека», вышедшей в 1996 году, «Мужской оргазм (эякуляция)». В своем исследовании они обнаружили, что только некоторые из числа подопытных мужчин оказались способными к повторному оргазму после того, как они выбросили семя. Однако Качадурия поясняет: «Более поздние свидетельства дают возможность предполагать, что множественный оргазм не является чем-то редким в случае, если мужчина испытывает оргазм без эякуляции». Даже Мастерс и Джонсон в отдельных случаях различают оргазм «как резкие ритмические мышечные сокращения в области таза или в любом другом месте тела, освобождающие накопленное сексуальное напряжение, и ментальное ощущение, сопровождающее это переживание», а эякуляцию как просто «освобождение семени». Даосское учение о сексе всегда учило мужчин множественному оргазму, а не множественной эякуляции.

делять различные ощущения при возбуждении и входить в оргазм, не переступая порога эякуляции. Если вы поймете, что оргазм и эякуляция – разные процессы, то вам легче будет различать их и в собственном теле.

Энцефалограммы и рефлексy

Оргазм – одно из самых сильных и сладостных человеческих переживаний, и если у вас когда-либо был оргазм – а он бывает почти у всех мужчин, – то нет нужды давать ему определение. Не все оргазмы, однако, похожи друг на друга. Они слегка отличаются у разных людей и даже у одного человека в различное время. Тем не менее существуют некоторые общие черты у всех мужских оргазмов: это ритмичные движения тела, усиление сердечной деятельности, мышечное напряжение и затем быстрый спад напряжения, включая мышечные сокращения в тазовой области. Все это сопровождается приятными ощущениями. Отмечая, что «оргазм – наименее понятный из всех сексуальных процессов», тринадцатое издание «Общей урологии» Смита сообщает далее, что оргазм включает в себя «непроизвольные ритмические сокращения анального сфинктера, гипервентиляцию [учащенное дыхание], тахикардию [учащенное сердцебиение] и повышение кровяного давления».

В этих определениях учитываются изменения, происходящие во всем теле. Однако длительное время оргазм считался чисто генитальным процессом; многие мужчины так думают и сегодня. Вильгельм Райх, первый на Западе, в своей противоречивой книге «Функция оргазма» заявил, что в

оргазм вовлекается все тело, а не только гениталии⁶. На Востоке же даосам давно известно, что оргазм может испытывать все тело, и они разработали специальные приемы для расширения оргаистического наслаждения.

Сейчас многие ученые-сексологи считают, что оргазм на самом деле является в большей степени функцией мозга, чем мускулатуры. Энцефалографические исследования обнаруживают, что первые признаки оргазма могут появляться в мозгу. То, что оргазм может наступить во сне, без какого-либо телесного контакта, по-видимому подтверждает эту теорию. То же самое можно сказать об опытах невролога Роберта Дж. Хита: электростимуляция некоторых участков мозга вызывает такое же сексуальное наслаждение, как и физическая стимуляция. Многие сексопатологи любят повторять, что секс размещается в мозгу. В этом афоризме есть доля истины – особенно в отношении оргазма.

В отличие от оргазма, который является кульминацией эмоционального и физического переживания, эякуляция – это просто рефлекс в основании позвоночника, завершаю-

⁶ Психотерапевтическая школа, основанная Райхом, делала различие между сексуальным пиком как сокращением мышц в гениталиях и оргазмом, который определяется как особого рода спазм, который распространяется по всему телу. Хотя это различие оказалось полезным при обучении для того, чтобы отделить сексуальный пик (и оргазм) от эякуляции, оно все же кажется слишком жестким. При продолжительном сексуальном наслаждении граница между пиком и оргазмом часто оказывается нечеткой. Поэтому для целей данной книги мы будем говорить о сексуальном пике (или генитальном сжатии) как об одном из аспектов оргазма.

щийся выделением семени. Майкл Уинн, старший преподаватель Целительного Дао и соавтор книги «Секреты любви. Пробуждение мужской сексуальной энергии» пишет: «Многие мужчины фыркают при одном лишь упоминании об оргазме без эякуляции, потому что они давно, десятилетиями, практикуют эякуляторный секс. Поэтому в первую очередь необходимо развенчать эякуляцию, которая представляет собой простой непроизвольный мышечный спазм, и ничего больше».

Практикуясь, вы научитесь испытывать кульминацию оргазма, не допуская включения спускового механизма эякуляции. В двух последующих главах мы постепенно и подробно расскажем, как отделять оргазм от эякуляции и как распространять оргазм на все тело. Но сначала давайте убедимся, что мужчины, точно так же как и женщины, могут испытывать многократные оргазмы.

Испытайте это

Кажется, наиболее обстоятельные лабораторные исследования мужского многократного оргазма провели ученые-сексологи Уильям Хартман и Мэрилин Фитиан. В испытаниях участвовали тридцать три мужчины, которые заявили, что владеют техникой мультиоргазма, то есть способны испытывать два или больше оргазмов без ослабления эрекции.

Хартман и Фитиан контролировали частоту сердечных сокращений в ходе половых актов, совершаемых этими мужчинами с партнершами в лабораторных условиях, как наиболее четкий показатель оргазмов. Обычная частота сердечных сокращений равна приблизительно 70 ударам в минуту; во время оргазма она почти удваивается, достигая 120 ударов. После оргазма сердце возвращается к своему исходному режиму (см. рис. 1).

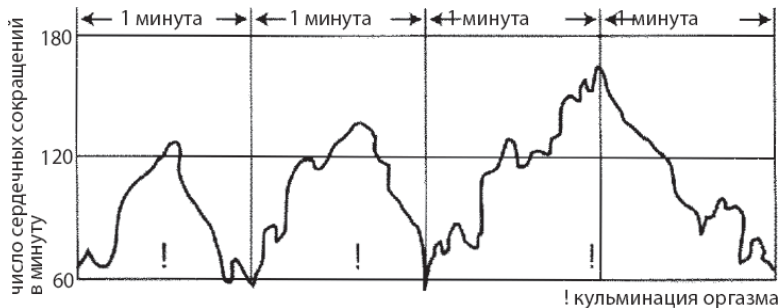


Рис. 1. График возбуждения мужчины при множественном оргазме

Измерялись также сокращения тазовых органов (наиболее удобны для контроля непроизвольные сжатия ануса), которые возникают при максимальной частоте сердцебиения.

Результаты оказались поразительными: графики возбуждения у этих мужчин не отличались от графиков при многократных оргазмах у женщин.

Мужская и женская сексуальность, судя по всему, значительно меньше различаются между собой, чем принято думать. Это вполне логично и с точки зрения органического развития, поскольку и мужские, и женские гениталии формируются из одной и той же зародышевой ткани. В своей знаменитой книге «Зона G и другие новейшие открытия в сексологии человека» Элис Лейдас, Беверли Уиппл и Джон Перри доказывают, что мужская и женская сексуальность почти идентичны. Кроме своего нашумевшего открытия зоны

Г у женщин (мы будем обсуждать его в [главе 4](#)), они выдвинули предположение о возможности таких же многократных оргазмов у мужчин, как и у женщин.

В исследованиях Хартмана и Фитиан среднее число оргазмов у мужчин-полиоргазмиков составляло четыре. Некоторые мужчины испытывали два оргазма, зато у одного из них было целых шестнадцать! В работах Марион Данн и Жана Троста приводятся цифры от двух до девяти оргазмов за один раз⁷.

Здесь уместно напомнить, что даосские представления о сексуальности сосредоточены не на подсчете «разов» и других количественных параметрах, а на культуре наслаждения. Вы можете получить удовлетворение от одного оргазма, а можете – от трех. Или шестнадцати. Культура вашей сексуальности будет возрастать по мере того, как вы будете постигать наслаждение всем телом, осознавать глубину слияния с возлюбленной.

Каждая личность и каждый сексуальный опыт неповторимы, и «правильное» количество оргазмов должно зависеть от вашего и ее желания в данный момент времени. Когда вы освоите многократный оргазм, вам больше не придется беспокоиться о том, как долго вы сможете продержаться и сколько оргазмов требуется партнерше; вы оба всегда будете иметь их столько, сколько вам захочется.

⁷ Данн и Трост, «Множественный оргазм у мужчин», Архивы сексуального поведения, с. 382.

Маленькая смерть

Будучи врачами, даосские учителя всегда рассматривали сексуальность как часть более общей проблемы здоровья организма в целом. Они практиковали *Сексуальное кунфу*, потому что убедились, что эякуляция истощает мужскую энергию. Вероятно, вы тоже замечали потерю энергии и общее чувство усталости после эякуляции. Как бы ни хотелось вам быть повнимательнее к сексуальным и эмоциональным потребностям партнерши, ваше тело настойчиво требует сна. Как сказал один полиоргазмик, «Если уж я эякулировал, то подушка становится привлекательнее, чем подружка».

Образ неудовлетворенной женщины, на которой дергается, эякулирует, кричит и затихает горе-любовник, настолько популярен, что стал излюбленным объектом шуточек; вместе с тем опустошение, которое испытывает мужчина после эякуляции, такое же древнее, как и первый стон соития. Бэн-Цзе, сексуальный советник знаменитого Желтого Императора, поучал около пяти тысяч лет назад:

«После эякуляции мужчина утомлен, в ушах у него шумит, глаза закрываются, его тянет на сон. Жажда мучает его, руки и ноги слабеют и не слушаются его. Во время эякуляции он испытывает короткое удовольствие, но затем расплачивается за него часами усталости».

Народная мудрость Запада не отличается от восточной в вопросах сохранения сексуальной энергии. Спортсмены давно знают о слабости и сонливости после эякуляции и перед «большой игрой» воздерживаются от сексуальной активности. Расслабляющее действие секса на качество своей работы ощущают люди искусства. Известный джазовый музыкант Майлз Дэвис дал однажды такое интервью журналу «Плейбой»:

Дэвис: Нельзя кончить, а затем драться или играть. Нельзя этого делать. Если уж мне так хочется, то я кончаю. Но если я кончил, то уже не играю.

Плейбой: Поясните это для непрофессионалов.

Дэвис: Да спросите хотя бы Мухаммеда Али. Если он кончит, то и двух минут боя не выдержит. Да чего там, он даже меня не положит.

Плейбой: Вы бы вышли на бой с Али при таких условиях? Чтобы доказать вашу правоту?

Дэвис: Черт возьми, я бы согласился! Только пусть он сначала потрахается, иначе я не буду драться. Вы понимаете, на это самое дело уходит вся энергия. Я серьезно говорю, там *выкладываешься весь*! И если ты собираешься лезть на бабу перед делом, то что же ты будешь делать, когда придет момент бить в яблочко?

Сказано, конечно, не очень изящно, зато без обиняков. Один из величайших тромбонистов мира, Дэвис хорошо знал, насколько эякуляция снижает жизненную энергию и обессиливает творчество. К сожалению, он, как и большин-

ство мужчин, понятия не имел о том, что можно вволю заниматься сексом и даже испытывать оргазмы перед любым «делом» – если только не допускать эякуляции. Возможно, он даже лучше «бил бы в яблочко».

Влияние эякуляции более ощутимо для профессиональных музыкантов или рекордсменов, но его время от времени испытывают все мужчины. Один полиоргазмик высказался так: «Если у меня происходит эякуляция, я всегда ощущаю это утром. Я еле ноги волоку и к обеду уже устаю. Если же я испытываю много оргазмов без эякуляции, то чувствую себя бодрым и быстрее высыпаюсь».

Другой мужчина, выздоравливая после длительной болезни, рассказывал: «У меня всегда было сильное сексуальное желание, и поэтому эякуляции происходили часто, обычно один-два раза ежедневно. И с каждой эякуляцией я чувствовал себя все хуже и хуже, потому что терял массу энергии». Многие мужчины, особенно молодые, могут вначале не замечать этих потерь, пока их эякуляции не совпадут с периодом болезни или тяжелой работы.

Мы, западные люди, считаем, что эякуляция – необходимая кульминация мужского возбуждения и завершение любовной ласки. В Китае, однако, врачи давным-давно считали *le petit mort* (фр. «маленькая смерть»), т. е. эякуляцию, коварным спутником мужского наслаждения, который разрушает жизненную силу, но от которого можно и нужно избавиться.

Донжуаны, монахи и полиоргазмические черви

На первой странице *Нью-Йорк таймс* от 3 декабря 1992 года сообщается о поразительном научном исследовании, явно подтверждающем древнюю даосскую догадку о той тяжелой дани, которую платит мужской организм за производство спермы. «Когда я начинал этот эксперимент, я совершенно не ожидал ничего подобного, – признался Уэйн ван Вурис из Аризонского университета. – Результаты оказались настолько ошеломляющими, что я повторял работу четыре раза, чтобы убедиться, что нет ошибки. Главный вывод: наши предвзятые представления [о мужской сексуальности] почти все несостоятельны»⁸.

⁸ Находки были опубликованы в журнале *Nature*. Вурис пишет: «Секс и смерть являются двумя фундаментальными, но слабо понимаемыми аспектами жизни. Предполагается, что они связаны между собой, как звенья одной цепи, потому что воспроизведение требует отвлечения и так ограниченных ресурсов от роста и поддержания тела. Это отвлечение ресурсов у спаривающихся животных, часто определяемое как цена воспроизведения, и проявляется как уменьшение жизненного периода у спаривающихся животных... Уменьшение жизненного периода у спаривающихся самцов, по-видимому, связано с дополнительным производством спермы, а не с физической активностью во время спаривания. Этот вывод подтверждается наблюдением, что мутации, приводящие к уменьшению продукции спермы, увеличивают среднюю продолжительность жизни примерно на 65 % и в случае спаривающихся самцов, и в случае гермафродитизма. Это противоречит установившемуся в биологии допущению, что большое (яйцо) производить

Доктор Ван Вурис изучал нематод – простых, но весьма показательных червей. Вы вправе спросить: «Что общего между червями и моей сексуальностью?» Дело в том, что это не обычные земляные черви. «Гены и биохимические процессы у нематод, – объясняет доктор Филип Андерсон из Висконсинского университета, – такие же, как у человека и других млекопитающих». Поэтому нематоды часто используются в научных исследованиях вместо человеческого объекта.

Ван Вурис испытывал три группы червей-самцов. Черви первой группы имели возможность свободно и постоянно совокупляться, что требовало повышенного производства спермы. В среднем эти *донжуаны* жили по 8,1 дня (нематоды вообще живут недолго). Черви второй группы вовсе были лишены возможности совокупляться; эти *монахи* жили в среднем 11,1 дня. Но самой удивительной оказалась третья группа – *полиоргазмические черви*: им не нужно было постоянно продуцировать сперму, но совокупляться они могли свободно, как и в первой группе; эти черви жили почти 14 дней – *более чем в 1,5 раза дольше*, чем те черви, которым приходилось постоянно продуцировать сперму!

Таймс пишет в заключение: «Эта новая работа показывает, что непрерывное продуцирование спермы является бре-

значительно дороже, чем маленькое (сперматозоид)». Уэйн А. ван Вурис, «Производство спермы уменьшает жизненный интервал у нематод», *Nature* 360 (3 декабря 1992 года), с. 456–458.

менем для мужского организма и, возможно, требует выработки сложных энзимов и биохимических процессов с образованием вредных метаболических продуктов». Далее *Таймс* позволяет себе сделать еще более смелое предположение: «Различие в продолжительности жизни мужчин и женщин (последние живут в среднем на шесть лет дольше), может быть, как раз и связано с производством спермы». Существуют и другие теории, объясняющие разницу в ожидаемой продолжительности жизни между мужчинами и женщинами – например, за счет различий в образе жизни или в составе гормонов. Нельзя сказать с уверенностью, действительно ли сокращает выработка спермы вашу жизнь, но ваши силы она истощает несомненно.

Более двух тысяч лет тому назад, задолго до экспериментов на нематодах, даосы раскрыли значение эякуляции в «Трактате о Высшем Дао в Поднебесной»: «Если мужчина имел сношение и не излил свое семя, его жизненная сущность окрепнет. Если он сделает это дважды, его слух и зрение прояснятся. Если трижды – его физическая болезнь исчезнет. В четвертый раз он почувствует внутренний покой. После пятого раза кровь потечет в его жилах с новой силою. После шестого раза его гениталии обретут новое совершенство. После седьмого раза его бедра и ягодицы станут твердыми. После восьмого раза все его тело будет сиять здоровьем. Девятый раз продлит ему жизнь». Старинные тексты нередко преувеличивают для убедительности; вряд ли пере-

численные блага придут в указанной выше последовательности или в точно назначенное время. Очевидно, однако, что даосы давно знали, насколько важно сохранять семя.

Потомство и удовольствие

Простая арифметика продуцирования спермы помогает понять причины того, что эякуляция ложится тяжким бременем на ваше тело. Средняя эякуляция дает от 50 до 250 миллионов семенных клеток. (Теоретически, одной хорошей эякуляции достаточно, чтобы населить еще одни Соединенные Штаты!) Каждая из этих клеток готова создать половину нового человеческого существа. Любая фабрика, производящая от 50 до 500 миллионов изделий, нуждается в сырье; в данном случае сырьевым материалом являетесь вы сами. Ваше тело ежедневно производит огромное количество семени, но это не значит, что ценность спермы невелика. В соответствии с Дао, если вашему телу не нужно будет восполнять потери спермы, то оно сможет использовать высвобожденную энергию для физического и духовного укрепления. Даосская практика как раз и использует эту энергию для улучшения здоровья, творческих способностей и для духовного развития.

Каждый раз, когда у вас происходит эякуляция, ваше тело предполагает, что оно участвует в создании новой жизни. Согласно Дао, все органы и железы вашего тела отдают свою наилучшую энергию, которая называется *оргазмической энергией*. У многих видов живых существ тело начинает разрушаться, как только эта энергия отдана и семя вы-

пущено. Лосось, например, гибнет вскоре после нереста. Те, кто увлекается цветоводством, знают, что растения гибнут или засыпают после того, как созрели их семена. Если растениям не давать вынашивать семена, то они живут дольше, чем обычно. К счастью для нас, мы не умираем после эякуляции. Но даосы знают, что мы являемся частью Природы и что нам следует понимать законы Природы.

Согласно «Сексуальному поведению самца человека» (обычно эту работу называют «Докладом Кинси»), средний мужчина переживает в своей жизни около пяти тысяч эякуляций; у некоторых мужчин эта цифра во много раз выше. На протяжении всей своей сексуальной жизни, включая время, проведенное в запертой ванной, средний мужчина изливает около триллиона семенных клеток. Если некоторые из эякуляций совершаются с партнершей, то можно предположить, что у него неплохие шансы запечатлеться в генетическом фонде. Но большей частью, когда мы занимаемся любовью не ради потомства, а ради удовольствия, нас ничто не заставляет изливать свою сперму и истощать свои силы. Итак, если вы занимаетесь любовью только тогда, когда хотите зачать ребенка, то вам незачем практиковать *Сексуальное кунфу*. Если же вы желаете вести здоровую сексуальную жизнь и испытывать много оргазмов – тогда продолжим чтение.

Глава 2

Познай себя

Если вы собираетесь освоить многократный оргазм, вам необходимо знать свое тело и изучить скорость его возбуждения. Лучшие любовники знают свои желания так же хорошо, как и желания партнера. В [главе 4](#) мы расскажем, как удовлетворять желания партнера, но сначала следует научиться удовлетворять свои. Мы начнем эту главу с краткого описания основных особенностей вашей сексуальной анатомии, вашей энергии, возбуждения, эякуляции и оргазмов. Затем мы сообщим некоторые секреты относительно более полного использования вашего потенциала для удовольствия.

Ваше тело

Пенис

Когда мужчина думает о своей сексуальности, он обычно имеет в виду пенис. Для начала это вполне логично, поскольку пенис – самая очевидная часть нашей половой анатомии. Как ни странно, но об этом в общем-то простом органе до сих пор много неверных представлений. Взять хотя бы отсутствие костей и мышц в вашем пенисе. Действительно, он состоит главным образом из губчатой ткани. Поскольку в нем нет мышц, то его, увы, нельзя накачать подобно бицепсам. Однако два-три дюйма длины пениса спрятаны в теле, внутри лонно-копчиковой мышцы (сокращенно ЛК-мышца), и, как будет показано в следующей главе, эту мышцу можно укрепить и тем самым усилить эрекции и оргазмы, а также улучшить контроль эякуляции.

Поскольку многие мужчины беспокоятся относительно размеров своего пениса, а некоторые даже идут на операцию, лишь бы увеличить его, то мы пользуемся случаем, чтобы высказать и наше мнение. Во всей человеческой истории было много попыток увеличить размеры «мужественности»; и даже даосские мастера разработали свой метод, который мы опишем в [главе 8](#). Но истина-то в том, что габариты ва-

шей эрекции гораздо менее важны, чем ее сила и умение ею пользоваться. Практикуя *Сексуальное кунфу*, вы получите сколько угодно подтверждений своей «достаточной мужественности» для любой женщины. Если же вы все равно переживаете по поводу размеров пениса, то, прежде чем бежать к пластическим хирургам, задержитесь немного и прочтите раздел в [главе 8, который называется «Пожалуйста, сэр, добавьте еще немного»](#).

Яички

Большинство мужчин знают, что их сперма вырабатывается в яичках; возможно, они знают также, что нормальная температура тела слишком высока для выработки спермы. (Плотное белье, прижимающее яички к телу, способствует снижению количества спермы.) Перед самой эякуляцией, однако, яички втягиваются в тело. Оттягивание яичек вниз, дальше от тела (мы вернемся к этому вопросу), является одним из древних способов задержки эякуляции.

Vas deferens – плотная трубочка, по которой сперма от яичек поднимается к предстательной железе, или простате (см. рис. 2), и перед эякуляцией смешивается с выделениями этой железы и семенных пузырьков. Выделения простаты составляют около трети вашего эякулята; это они придают ему беловатый цвет. Сперма составляет лишь незначительную часть эякулята, поэтому у мужчин, перенесших опера-

тивное удаление трубочки, количество эякулята практически не изменяется.

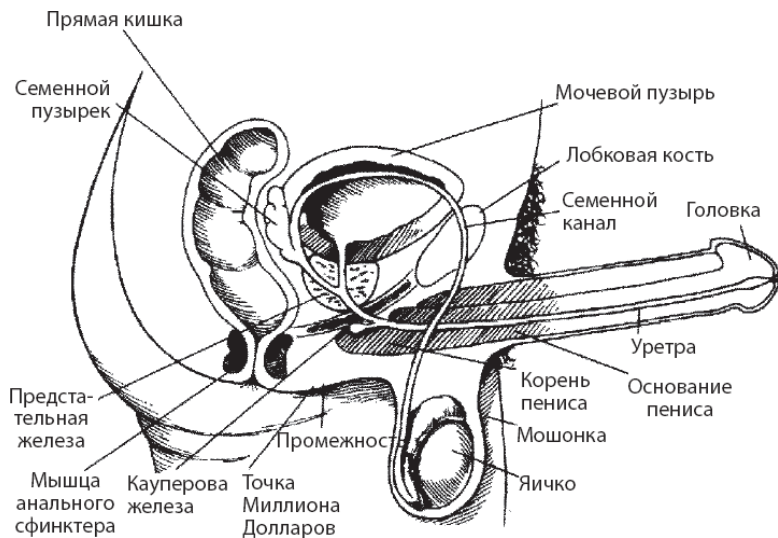


Рис. 2. Анатомия мужских половых органов

Простата

Простата – это железа, расположенная в самом центре вашего тазового пространства, позади лобковой кости и выше промежности. Чаще всего мужчины узнают о простате только в связи с довольно распространенным и тяжким заболеванием – раком предстательной железы (каждый одиннадца-

тый американец). Здоровая простата – гарантия от рака и залог вашего сексуального благополучия на долгие годы. Вы можете поддерживать свою простату в здоровом состоянии и уменьшить риск поражения ее раком, выполняя описанные в этой книге упражнения по *Сексуальному кунфу* и производя регулярный массаж простаты. Если у вас простата не в порядке или вы желаете избежать заболевания этой железы в будущем, обратитесь к [главе 8, раздел «Мое что? Предупреждение и лечение заболеваний простаты»](#).

Простата, подобно зоне G у женщин, часто бывает весьма чувствительной к сексуальной стимуляции. Ее даже называли «мужской зоной G». Авторы работы «Зона G» пришли к выводу, что у «мужчин бывает два вида оргазма; один возникает от стимуляции пениса, другой – от стимуляции простаты». Мужчины сообщают, что и эмоционально, и физиологически эти два вида оргазма различаются. Авторы «Зоны G» предполагают, что это различие эквивалентно разнице между клиторным и вагинальным оргазмом у женщины.

Подобно зоне G у женщины, простата становится чувствительной к эротической стимуляции мужчины постепенно, по мере приближения к оргазму. Поэтому обследование простаты врачом совсем не похоже на ее стимуляцию партнером в постели. (Вы и ваш партнер должны знать, что тело наливается кровью постепенно, от передней части к задней, и не должны торопиться со стимуляцией простаты, пока не будет достигнуто максимальное возбуждение мужчины.)

Вы можете сами стимулировать свою простату: внешним способом через промежность, в *Точке Миллиона Долларов* (об этой зоне мы еще будем говорить), или внутренним – через анус. Это может оказаться затруднительным, если вы не обладаете достаточной гибкостью. Обычно наилучшим является положение лежа на спине, колени согнуты, ступни на постели, или же колени прижаты к груди. В этом положении вы можете ввести в анус смазанный вазелином палец, загнуть его вперед и нащупать простату. Вы ощутите на глубине 3–5 см комок величиной с грецкий орех на передней (фронтальной) стенке прямой кишки. Потрите простату осторожными движениями вперед-назад. Можно также вводить и выдвигать палец с различным ритмом – это также стимулирует высокочувствительные нервы в области ануса. Если ваша партнерша пожелает, она может делать то же самое, но в более удобной позе. (Ногти у нее, как и ваши, должны быть коротко подстрижены.) Если же вы или партнерша не желаете глубокого проникновения в анус, вы можете стимулировать только анальный сфинктер и/или промежность, тем самым косвенно стимулируя и простату.

Когда эякуляция возникнет в результате стимуляции простаты, то жидкость обычно вытекает, а не бьет струей. Имейте в виду, что такая стимуляция очень интенсивна и глубока и контролировать степень возбуждения в этом случае труднее, чем при генитальной стимуляции. Поэтому не торопитесь и старайтесь не доводить возбуждение до предела.

Промежность

Промежность является важнейшей сексуальной зоной, и даосы называли ее «Вратами Жизни и Смерти». Роль этой зоны в предотвращении эякуляции держалась в строжайшем секрете. На промежности, точно перед анусом, находится *Точка Миллиона Долларов*, названная так ввиду ее исключительной важности в *Сексуальном кунфу* (см. [рис. 2](#)). В древности китайцы не знали долларов и называли ее «Миллион золотых монет» – такая цена полагалась за секретную информацию о ее точном местоположении (древние учителя Дао были святыми людьми, но и им на что-то надо было жить). В следующей главе мы расскажем о значении *Точки Миллиона Долларов* для управления эякуляцией.

Сексуальные мышцы

Лобково-копчиковая, или ЛК-мышца, – это группа очень важных тазовых мышц, связывающих лобковую кость с копчиковой костью. Эта мышца играет решающую роль в вашем сексуальном здоровье и весьма важна в технике многократного оргазма. В следующей главе мы даем упражнения для укрепления этой мышцы.

Если вы длительное время вынуждены соблюдать постельный режим или находиться в гипсе, то ваши мышцы,

как известно, атрофируются и ослабевают от бездеятельности. Это одинаково справедливо и для сексуальных мышц. Пенис просто втягивается в тело, если им не пользуются регулярно, и многие старики могут вам это подтвердить. Даосы знали, сколь важно тренировать сексуальные органы, как, впрочем, и другие части тела.

Анус

Близость к простате и высокая концентрация чувствительных нервных окончаний делает анус выраженной эрогенной зоной, в чем многие мужчины – как гомосексуалисты, так и гетеросексуалы – убедились на опыте. Многие считают анус «грязным» и поэтому «неестественным» для сексуальной стимуляции. Конечно, необходимо убедиться, что анус чист, прежде чем допускать контакт, а также хорошо мыть все то (например палец), что использовалось для анальной стимуляции, прежде чем применять его для вагинальной, – во избежание бактериального заражения. Но все же остается непонятным, почему он так чувствителен к сексуальной стимуляции, если она «неестественна». Многие гетеросексуальные мужчины беспокоятся, что если они позволят себе такое удовольствие, как стимуляция своего ануса, то станут, или уже становятся, гомосексуалистами; однако нет никаких подтверждений связи между анальной чувствительностью и гомосексуальностью. Гомосексуальность – это сексуальная

ориентация, а не просто сексуальная практика. Многие гомосексуалисты с удовольствием стимулируют свой анус, но это же делают и многие нормальные мужчины.

Соски

Многие мужчины с удивлением обнаруживают, что их грудные соски чувствительны. Некоторые требуют регулярной стимуляции сосков, поскольку это возбуждает нервные окончания. Стимуляция сосков – малоизвестный и малоисследованный источник удовольствия в мужской сексуальности.

Ваша энергия

Если вы поймете, как «работает» энергия в вашем теле, то это позволит вам расширить генитальные оргазмы, распространить их на весь организм и использовать свою сексуальную энергию для повышения творческого уровня и укрепления здоровья. Как уже упоминалось во «Введении», *Сексуальное кунфу* возникло как ветвь китайской медицины. Одна из древнейших и эффективнейших лечебных систем, китайская медицина дала миру такие надежные и испытанные методы терапии, как акупунктура и акупрессура. В соответствии с китайской медициной, кроме физических структур нашего тела, существует еще физическая энергия, которая непрерывно циркулирует, проходя через каждую клеточку организма.

Телесное электричество

Сейчас, когда западная химия достигла высокого уровня, она подтверждает, что наши тела наполнены энергией и электрическими зарядами. В февральском выпуске журнала «Дискавер» за 1984 год К. С. Коул приводит такое сравнение: «Электричество кажется нам самой непостижимой из обычных вещей; оно живет в стенах наших домов и управляет жизнью наших клеток, оно двигает электропоезда и челове-

ческий ум... Все наше тело – это гигантская электрическая машина: химия нашего тела, как и всякая химия, основана на электрических связях».

Китайская медицина основана на способности индивида поддерживать правильную циркуляцию этой биоэлектрической энергии в теле. Если вам когда-либо делали акупунктуру, вы сами ощущали движение биоэлектрической энергии, которую китайцы называют *ци*, по вашему телу. Если же у вас такого случая не было, проделайте простой эксперимент, в котором вы почувствуете *ци* вашего тела. Потрите ваши ладони друг о друга в течение 10 секунд, затем разведите их на 2–3 сантиметра. Сконцентрируйтесь. Вы должны почувствовать поток энергии между ладонями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.