

**МАНТЭК  
ЧИА**



**ДАОССКИЕ  
СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ  
ДЛЯ МУЖЧИН**

**MULTI-ORGASMIC MAN**

СОФУЯ

**Мантэк Чиа**  
**Дуглас Абрамс Арава**

**ДАОССКИЕ  
СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ  
ДЛЯ МУЖЧИН**

**MULTI-ORGASMIC MAN**

УДК 615.8  
ББК 74.4  
Ч-58

Ч-58 **Чиа Мантэк, Абрамс Дуглас**

Даосские секреты любви для мужчин / Перев. с англ. —  
М.: ООО Издательство «София», 2011. — 288 с.

ISBN 978-5-399-00223-1

В книге органично сочетаются последние научные достижения с мудростью древних даосских сексуальных традиций. Изложена простая, доступная и удивительно эффективная техника, позволяющая мужчине любой возрастной категории удовлетворить женские фантазии и решительно повысить качество (и количество) любовных игр.

Люди, овладевшие даосской техникой *Сексуального кунфу*, увеличивают жизненную силу и продолжительность жизни.

Понятный, компетентный и увлекательный путеводитель для мужчин, желающих по-настоящему овладеть собственным, обычно скрытым, сексуальным потенциалом.

В книге также рассмотрены проблемы импотенции, бесплодия и снижения сексуальной активности.

УДК 615.8

ББК 74.4

© 1996 by Mantak Chia and Douglas Abrams Arava

© «София», 2009

ISBN 978-5-399-00223-1

© Издательство «София», 2009

# Оглавление

Множественные оргазмы у мужчин? Да, Да, Да!!! . . . . .	9
Сексуальные секреты . . . . .	11
Предупреждение . . . . .	12
Благодарности . . . . .	13
Введение . . . . .	17
Глава 1. Доказательство находится в ваших брюках . . . . .	23
Глава 2. Познай себя . . . . .	33
Глава 3. Как стать мужчиной, способным испытывать множественный оргазм . . . . .	57
Глава 4. Узнайте своего партнера . . . . .	114
Глава 5. Как стать парой, испытывающей множественный оргазм . . . . .	138
Глава 6. Гарантированное удовлетворение . . . . .	180
Глава 7. Ян и Ян . . . . .	217
Глава 8. Перед тем как вызвать сантехника . . . . .	227
Глава 9. Любовью можно заниматься в течение всей жизни . . . . .	254
Примечания . . . . .	281

«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 — директоры  
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 в них 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 — заболел. 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, 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, вдвоем 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, притом 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 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 понастоящему 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.
- Предупредить (или решить) проблемы с простатой.
- Повысить сексуальную способность в среднем и преклонном возрасте.
- Поддерживать любовные отношения, когда вы старитесь вдвоем.



## Предупреждение

**Э**то 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.

## Введение

Уже более трех тысяч лет назад китайцы знали, что мужчина 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 искателей<sup>1</sup>.

И только в 1940-х годах пионерские работы на эту тему опубликовал Альфред Кинси<sup>2</sup>. С тех пор прошло полвека, его открытия подтверждены в лабораториях, — и все же 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 в них 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 вдвоем 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, 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 сексуальность, всего 14 % женщин испытывали многократные оргазмы, то сейчас таких женщин более 50 %!<sup>3</sup> 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 — изложенную в этой книге информацию, основываясь только на вашем собственном опыте.

Многократные оргазмы не являются привилегией подростков, редкостных счастливицков постарше, да религиозных адептов. Тридцатипятилетний торговец компьютерным оборудованием, обычный, по его собственному выражению, «задолбанный и циничный горожанин», решил однажды вечером испробовать 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 — заболеваю. А на следующее утро просыпаюсь здоровым и энергичным как никогда!» Согласно даосской теории сексуальности, многократные оргазмы без эякуляции помогают мужчинам достичь оптимального телесного здоровья и даже — хотите верьте, хотите нет — продлить свою жизнь.

Даосская сексология, именуемая также *Сексуальным кунфу* (это означает буквально «сексуальная практика»), начиналась как ветвь китайской медицины. Древние даосы были сами себе врачами и уделяли одинаково серьезное внимание и общему физическому благополучию тела, и сексу-

альному 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 семенем.

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»<sup>4</sup>.

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

«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 расплывается 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 *выкладываетесь 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 обесценивает творчество. К сожалению, он, как и большинство 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»<sup>4</sup>.

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 бременем для мужского организма и, возможно, требует выработки сложных энзимов и биохимических процессов с образованием вредных метаболических продуктов». Дальше *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 совершен-

ство. 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 перечисленные 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 выпущено. 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.

## Обучение контролю за семяизвержением

Теперь, когда вы начали учиться контролировать дыхание и сексуальную мускулатуру, вы готовы приступить к некоторым специфическим приемам контроля над семяизвержением в состоянии высокого возбуждения. Чем больше вы будете практиковать упражнения, которые изучили ранее, тем легче будет выполнять те, что приводятся в этой главе, и проще остановить себя до пересечения «критической точки».

### Упражнение 5

#### Самоудовлетворение

1. Начните со смазывания пениса. Смазка должна увеличить вашу чувствительность. Масло предпочтительней лосьона, который быстро высыхает.
2. Удовлетворяйте себя сколько желаете, помня, что нужно массировать пенис по всей длине, мошонку и промежность, включая *Точку Миллиона Долларов*.
3. Пытайтесь зафиксировать возрастания уровней возбуждения: запомните напряжение в основании пениса, стадии эрекции, возрастание сердечного ритма.
4. Когда вы почти дойдете до эякуляции, остановитесь и отдохните. Запомните сокращения ЛК-мышцы и ануса, происходящие в сократительной стадии оргазма, хотя не удивляйтесь, если будете испытывать это в течение некоторого времени без семяизвержения. Можете попытаться сжать простату ЛК-мышцей, если та начала сокращаться и вы боитесь, что произойдет эякуляция.
5. После установления контроля можно начать все заново и делать так столько раз, сколько хотите.

#### Остановка

Первое, и самое важное, — вы должны следить за уровнем своего возбуждения и *останавливаться за несколько поглаживаний* (или толчков, если вы с партнером) до начала семяизвержения. Многие сексологи называют это *техникой стоп-старта*, но смысл тот же. Лучше остановиться немно-

го раньше, чем слишком поздно. Вначале вы, вероятно, будете нуждаться в прекращении стимуляции на десять или двадцать секунд, чтобы утихла необходимость в семяизвержении.

### Дыхание

Глубокое дыхание, описанное ранее, чрезвычайно важно для контроля над уровнем возбуждения и для задержки семяизвержения в состоянии возбуждения. Один из приемов, обладающий особой эффективностью, заключается в том, чтобы глубоко вдохнуть и на несколько мгновений задержать дыхание до того, как утихнет необходимость в семяизвержении. Напротив, некоторые полиоргазмические мужчины, чтобы избежать эякуляции, дышат учащенно. (Это быстрое, поверхностное дыхание в традиционной йоге называется *дыхание огня*.) Глубокое медленное дыхание помогает контролировать сексуальную энергию, быстрое и поверхностное помогает рассеять ее. Вы можете сами определить, что вам подходит больше.

### Сокращение ЛК-мышцы

Как уже упоминалось, ЛК-мышца окружает простату, благодаря чему семя должно выходить наружу во время экспульсивной стадии оргазма. Научившись сжимать простату во время сокращательной стадии оргазма (когда сокращения произвольны), вы сможете помочь себе избежать перехода от сокращений к выбрасыванию семени. (Между сокращениями ЛК-мышцы и выбрасыванием семени находится бесславная «критическая точка».) Описание опыта одного из полиоргазмических мужчин: «Я останавливаю семяизвержение простым сокращением ЛК-мышцы в точно выбранный момент. Требуется некоторое время, чтобы овладеть этим приемом, но результат определенно оправдывает это».

### Сдавливание пениса

Многие сексологи рекомендуют сдавливание пениса, технология которого была первоначально разработана для мужчин, которые эякулировали «преждевременно».

### Отвод сексуальной энергии

Полнее и эффективнее, чем в любом механическом приеме, секрет остановки семяизвержения состоит в обучении перекачке сексуальной энергии из области гениталий через позвоночник в другие части тела. Если сексуальная энергия в паху слишком возрастет, она станет неконтролируемой и сможет вырваться самым простым путем — через пенис. Но если вы направите ее другим путем, избежать эякуляции станет значительно легче. Как мы обсудили в предыдущей главе, в этом также заключен секрет обучения оргазму всего тела. В следующем разделе мы дадим пошаговые инструкции, чтобы показать, как сексуальная энергия циркулирует в вашем теле. Тем временем просто вообразите, как сексуальная энергия вытягивается из пениса, проходит через промежность и поднимается по позвоночнику. Сжатие промежности поможет откачать энергию вверх и подготовит вас к упражнению *Сильный Ветер*, описанному в следующей главе.

В упражнении 6 вы будете использовать эти приемы, чтобы успокоить себя, как только начнете перевозбуждаться. Вы снова должны попытаться испытать приятные непроизвольные пульсации простаты и ануса (сократительная стадия оргазма) без семяизвержения. Один из полиоргазмических мужчин описывает, как он способен достичь оргазма, не эякулируя: «Я делаю много вещей. [1] Кажется, что может помочь перебор, не нужно делать одно и то же снова и снова — смена глубины толчков, когда занимаюсь любовью, или использование различных поглаживаний, когда остаюсь один на один со своей рукой. [2] Замедленные движения, когда чувствую, что близок к концу. [3] Глубокое дыхание. И [4] движение аккумулированной энергии *ци* через позвоночник и Микрокосмическую Орбиту».

Какую бы технику вы ни использовали, чтобы возбудить себя или успокоить себя, *самой важной частью практики является дыхание, сжатие ЛК-мышцы и обучение расслаблению при оргазме без семяизвержения.*

Чередование неглубоких и глубоких движений не только поможет совершать их более продолжительное время, но также возбудит вашу партнершу. Глубокие толчки вытолкнут весь воздух из влагалища, образуя вакуум, который усилится неглубокими толчками. Если вы хотите избежать полного извлечения пениса, поскольку это нарушает герметичность вакуума, то сделайте движение назад таким образом, чтобы вы находились в дюйме от входа во влагалище или внутри него. Мужчина, испытывавший мультиоргазм, так описывает свой опыт:

«Когда я прочитал о даосской технике движений penisом, я до конца не поверил, что она сработает, но женщины становятся сумасшедшими: они *любят* неглубокие и глубокие толчки. Они испытывают оргазм намного быстрее и могут испытать один или два прежде, чем я испытаю хоть один. В прошлом я не мог достаточно долго продолжать, чтобы довести женщину до этого».

Более важным, чем любое число специфических толчков, является нахождение основного ритма, который вы сможете поддерживать и который нравится вам и вашей партнерше длительный период времени. Ни в коем случае ваши движения не должны стать механическим подсчетом определенного количества толчков.

### Глубокие толчки

Когда мужчины проникают глубоко внутрь, они стараются всеми способами оттянуть крайнюю плоть, и это дает возможность тереть головку пениса — наиболее чувствительной области — по всей поверхности влагалища. Если вам сложно достичь или поддерживать эрекцию, то такой вид толчков — внутрь-наружу — подходит вам более всего (см. упражнение по мягкому вхождению в главе 8). Однако, как вы понимаете, такой вид толчков сильно возбуждает и обычно приводит к быстрой эякуляции.

По этой причине мастера Дао предложили глубокие движения пениса вверх-вниз. В этом виде толчков используется основание вашего пениса, которое является наименее чувствительной областью, для возбуждения клитора, который является наиболее сенситивной областью вашей партнер-



Рис. 21. Движения пениса внутрь-наружу (на верхнем рисунке) и движения вверх-вниз (на нижнем)

ши. Польза для оттягивания времени эякуляции очевидна. Вместо того чтобы начать обратное движение пенисом, вам следует оставаться глубоко внутри вашей партнерши и делать повторяющиеся толчки вверх и вниз. Это особенно важно, когда она находится на полпути к оргазму и хочет, чтобы вы были внутри нее, а вы уже близки к тому, чтобы закончить.

Помните, что женский клитор отличается по своей чувствительности от влагалища, и это может быть причиной того, что некоторые женщины быстрее испытывают оргазм во время предыгры, чем в другое время. Вы можете привести в состояние возбуждения одних женщин, стимулируя их



клитор с помощью глубоких толчков вверх и вниз, в то время как других следует возбуждать при помощи пальцев. К тому же эти толчки могут чрезвычайно помочь вам при наиболее сильных переживаниях во время занятий любовью.

### Различные направления

Кроме изменения глубины движений, вы можете варьировать направления толчков. Согласно китайской медицине, разные области влагалища, так же как и разные области пениса, соотносятся с различными органами и железами тела (см. рис. 22).

Чтобы действительно доставить удовольствие и дать энергию вашей партнерше, вам нужно стимулировать все ее влагалище во время занятий любовью. Может показаться, что это большой объем работы и вы не способны делать это каждый раз, занимаясь любовью, но все-таки лучше как можно больше массировать пенисом ее влагалище.

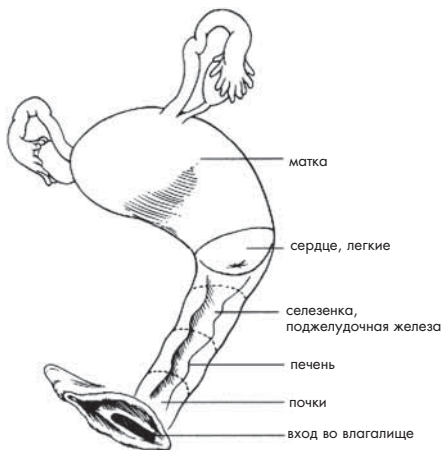


Рис. 22. Рефлекторные точки влагалища