

Мульти-  
оргазмический  
мужчина

Mantak Chia

Douglas Abrams Arava

**THE MULTI-**

Sexual Secrets

**ORGASMIC**

Every Man

**MAN**

Should Know

Мантэк Чиа  
Дуглас Абрамс Арава

**МУЛЬТИ-**

Как каждый мужчина может испытать

**ОРГАЗМИЧЕСКИЙ**

множественный оргазм и сделать потрясающими

**МУЖЧИНА**

свои сексуальные отношения

УДК 615.8  
ББК 74.4  
Ч-58

## **Чиа Мантэк, Абрамс Дуглас**

Ч-58 Мультиморгазмический мужчина: Как каждый мужчина может испытать множественный оргазм и сделать потрясающими свои сексуальные отношения / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2020. — 320 с.

ISBN 978-5-906897-75-6

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 женскую фантазию 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 615.85  
ББК 74.4

**18+**

запрещено для детей

The Multi-Orgasmic Man.

Sexual Secrets Every Man Should Know

Copyright © 1996 by Mantak Chia and Douglas Abrams Arava

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме

ISBN 978-5-906897-75-6

© ООО Книжное издательство «София», 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ .....	13
ВВЕДЕНИЕ .....	15
Глава 1. ДОКАЗАТЕЛЬСТВО НАХОДИТСЯ В ВАШИХ БРЮКАХ ...	21
Энцефалограммы и рефлексy .....	22
Испытайте это .....	24
Маленькая смерть .....	26
Донжуаны, монахи и полиоргазмические червь .....	28
Потомство и удовольствие .....	30
Глава 2. ПОЗНАЙ СЕБЯ .....	32
Ваше тело .....	32
Ваша энергия .....	38
Ваше возбуждение .....	45
Ваша эякуляция .....	48
Ваш оргазм .....	51
Глава 3. КАК СТАТЬ МУЖЧИНОЙ, СПОСОБНЫМ ИСПЫТЫВАТЬ МНОЖЕСТВЕННЫЙ ОРГАЗМ .....	60
Основы дыхания .....	60
Усиление концентрации .....	65
Усиление сексуальной мускулатуры .....	65
Остановка струи .....	66
Напряжение ЛК-мышцы .....	68
Самоудовлетворение и саморазвитие .....	70
Играя с собой .....	71
Обучение контролю за семяизвержением .....	80
Обучение контролю сексуальной энергии .....	87
Прохладный Ветерок .....	88
Сильный Ветер .....	97
Техника Пальцевого Замка .....	109
Когда остановиться .....	116
Когда эякулировать .....	118
Глава 4. УЗНАЙТЕ СВОЕГО ПАРТНЕРА .....	124
Ее тело .....	127
Ее оргазм .....	140
Возбуждение женщины .....	147
Глава 5. КАК СТАТЬ ПАРОЙ, ИСПЫТЫВАЮЩЕЙ МНОЖЕСТВЕННЫЙ ОРГАЗМ .....	151
Доставьте удовольствие вашему партнеру .....	151
Вхождение в нее .....	156
Возбуждайте ее различные эрогенные зоны .....	157

Техники движений пениса.....	158
Искусство «ввинчивания».....	164
Техника Сильного Ветра для двоих.....	167
Позы для наслаждения и здоровья.....	171
Взаимосвязь духа и секса.....	178
Инь и Ян.....	181
Когда остановиться.....	188
Когда начинать: несколько слов о безопасном сексе.....	190
<b>Глава 6. ГАРАНТИРОВАННОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ.....</b>	<b>197</b>
Множественный оргазм у мужчины?.....	197
Почему я? Почему он? Почему это?.....	199
Помогите вашему партнеру научиться испытывать множественный оргазм.....	204
Помогите себе научиться испытывать множественный оргазм.....	215
Преодоление трудностей.....	231
<b>Глава 7. ЯН И ЯН.....</b>	<b>238</b>
Для мужчин гомосексуальной направленности.....	238
Не могу остановиться, пока не получу достаточно.....	238
Развивайте вашу сексуальную энергию.....	240
Будьте разносторонним.....	242
Моногамия и сношения с несколькими партнерами.....	244
Безопасный секс.....	245
Целительная сила сексуальной энергии.....	246
<b>Глава 8. ПЕРЕД ТЕМ КАК ВЫЗВАТЬ САНТЕХНИКА.....</b>	<b>250</b>
Ничто не закончено, пока не закончено: остановить преждевременную эякуляцию.....	251
Очарование Змеи: преодоление импотенции.....	254
Пожалуйста, сэр, добавьте еще немного: можно ли увеличить пенис.....	264
Сколько спермы нужно мужчине? Увеличение количества сперматозоидов.....	272
Мое что? Предупреждение и лечение заболеваний простаты.....	274
Секс — это не пицца: лечение сексуальных травм.....	277
<b>Глава 9. ЛЮБОВЬЮ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ</b>	
<b>В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ.....</b>	<b>281</b>
Секс и старение.....	281
Как сделать так, чтобы любовь не умирала.....	288
Периоды сексуальной жизни.....	292
Никакой свободной любви.....	299
Своих сыновей тоже нужно учить этому.....	301
Ваше отношение к сыну.....	304
Сексуальность, тайные знания и Дао.....	308
<b>ПРИМЕЧАНИЯ.....</b>	<b>311</b>

*Нашим сыновьям,  
Максу и Джессу*

---

*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 — 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 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 спальней комнате» 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 овечку, 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 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 [1].

И только в 1940-х годах пионерские работы на эту тему опубликовал Альфред Кинси [2]. 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 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 сексуальность, 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 — изложенную в этой книге информацию, основываясь только на вашем собственном опыте.

Многократные оргазмы не являются привилегией подростков, редкостных счастливиц постарше да религиозных адептов. Тридцатипятилетний торговец компьютерным оборудованием, обычный, по его соб-

ственному 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: заблеваю. 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 верить, хотите нет — продлить свою жизнь.

Даосская сексология, именуемая также *Сексуальным кунфу* (что 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 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 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» [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 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.

## ДОКАЗАТЕЛЬСТВО НАХОДИТСЯ В ВАШИХ БРЮКАХ

**В**полне 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 маструбировать, — клятва, конечно, продержалась лишь один день». Так как оргазм и эякуляция происходят в пределах нескольких секунд, то их легко спутать [1]. Для того чтобы овладеть практикой многократных оргазмов, вы должны научиться (или, возможно, вспомнить), как разделять 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 гениталии [2]. 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, завершающийся 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).

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,



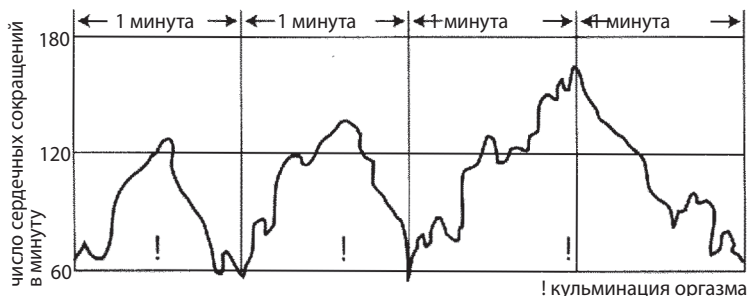


Рис. 1. График возбуждения мужчины при множественном оргазме

Беверли Уиппл и Джон Перри доказывают, что мужская и женская сексуальность почти идентичны. Кроме своего нашумевшего открытия зоны G 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 раз [3].

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.

## 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 подруга».

Образ неудовлетворенной женщины, на которой держится, 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 большинство мужчин, понятия не имел о том, что можно вволю заниматься сексом и даже испытывать оргазмы перед любым «делом» — если только не допустить 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» [4].

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 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 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.

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.

# ПРИМЕЧАНИЯ

## Введение

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, переживают обычный оргазм, не затрудняясь в его оценке, даже если он происходит без выброса семени». См. Кинси и др., «*Мужское сексуальное поведение*», с.158–159.
3. Хартман и Фитиан, «*Это может любой мужчина*», с.157.
4. Натали Энджьер, *New York Times*, от 3 декабря 1992 года, первая страница.

## Глава 1. Доказательство находится в ваших брюках

1. 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 Качадурян 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 ор-



газм «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.

2. 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.
3. Данн и Трост, «Множественный оргазм у мужчин», *Архивы сексуального поведения*, с. 382.
4. 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 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.

## Глава 2. Познай себя

1. Западная медицина ввела такие определения: 1) латентная фаза; 2) тумесцентная фаза (увеличение в объеме); 3) стадия полной эрекции; 4) стадия ригидной эрекции. Иногда также добавляется предэрекционная и постэрекционная стадии.
2. Несколько недавних исследований подняли вопрос о том, что вазэктомия может быть связана с раком простаты. Окончательное решение пока что отсутствует, но профессор Стюарт С. Говардс пишет в «*Западном медицинском журнале*»: «Возможная связь между вазэктомией и раком простаты должна быть оценена скептически, поскольку два других исследования, одно из которых носило пролонгированный характер, не обнаружило предполагаемого эффекта. Кроме того, не существует биологически приемлемого объяснения для связи между вазэктомией и раком простаты» (том 160, номер 2, февраль 1994 года, с. 166). Поскольку даже профессора не знают, что приводит к раку простаты, то для западной медицины будет очень трудно объяснить связь между этой формой рака и вазэктомией.
3. Многие обозреватели и люди, скептически относящиеся к восточным учениям о сексуальности, ошибочно смешивают ретроградную эякуляцию с предупреждением эякуляции, предписываемым даосизмом.

## Глава 3. Как стать мужчиной,

способным испытывать множественный оргазм

1. Книга Бытия 8–10. В соответствии с библейским законом, когда мужчина умирал, не оставив детей, в обязанности его братьев входило оплодотворить жену умершего для того, чтобы поддержать род своего брата.
2. На Западе медицина и мораль, по недоразумению, часто предполагались связанными. После опубликованной в 1758 году книги «*Онанизм, или трактат о нарушениях,*

происходящих в результате мастурбации», написанной швейцарским врачом С. А. Тиссо, западная медицина, а в особенности психиатрия, пришла к необоснованному заключению, что мастурбация приводит к душевным расстройствам. Большинство аргументов сводилось к наблюдению, что умственно отсталые пациенты занимаются мастурбацией. Никто и не подумал задать вопрос, не является ли мастурбация естественной частью ненарушенной человеческой сексуальности и что мастурбировать могут как душевнобольные, так и здоровые люди, точно так же, как и те и другие едят и спят (в соответствии с Дао, чрезмерная эякуляция и в случае со здоровыми людьми, и в случае с душевнобольными приводит к умственному истощению). В своей книге *«Сексуальная психопатия»*, написанной в 1882 году, один из всемирно известных в свое время психиатров Рихард фон Крафт-Эбинг заходит так далеко, что утверждает, что будто все непродуктивные формы сексуальной активности являются нездоровыми и ненормальными.

3. Кинси обнаружил, что 95% мужчин-американцев, имеющих высшее образование, занимались мастурбацией в возрасте двадцати одного года. Соответствующий процент среди закончивших колледж значительно выше.
4. М. Хант, *«Сексуальное поведение в 1970–1979 годах»*, и Р. Левин, *«Сексуальное удовольствие»*, Redbook (сентябрь 1975 года), с. 51–58, цитируется у Зильбергельда, *«Новое в мужской сексуальности»* с. 128.
5. Исследователи приходят к выводу, что «мастурбация в качестве эротической практики связана с частым мысленным сосредоточением на сексе, но это не то же самое, как если бы она была частью сексуального жизненного стиля», см. Майкл и др., *«Секс в Америке»*, с. 158–165.
6. Благодаря современным технологиям появилась возможность непосредственно наблюдать, как повышается активность спермы по мере сексуального возбуждения. Вначале относительно неподвижные, сперматозоиды начинают извивать свои жгутики с феноменальной скоростью. Эта механическая энергия является очевидным источником сексуальной энергии человека.

#### Глава 4. Узнайте своего партнера

1. Антони Пьетропинто и Жакелин Симено, «По ту сторону мифа о мужчинах» (Нью-Йорк: Сигнет 1977), цитируется в книге Брауэр и Брауэр «*The ESO Ecstasy Program*», с. 27.
2. Барбах, «Для всех и каждого», с. 66. См. также Бельцер Уиппл и Можер, «Об эякуляции у женщин».
3. Зигмунд Фрейд, основатель современной психологии и блестящий теоретик, действительно воспринимал это неправильно. В 1920 году он доказывал, что клитор представляет собой недоразвитый вариант пениса и поэтому женщины испытывают то, что он называет «зависть к пенису». Он пришел к выводу, что женщины, испытывавшие клиторальный оргазм, сексуально незрелы и что «настоящие женщины испытывают вагинальный оргазм». Лихо, не так ли?

#### Глава 5. Как стать парой, испытывающей множественный оргазм

1. Ясно, что то, что происходило в спальне у китайцев, было связано с энергетическими отношениями, и весь институт полигамии, многоженства и наложниц среди знати — все это было чревато энергетической динамикой. В добавление можно сказать, что многие из позднейших даосских текстов описывают битвы полов в постели, однако ранние тексты, вполне очевидно, говорили о наслаждении (особенно для женщин) и о здоровье для обоих партнеров.
2. «И-цзин», 1. 5.
3. «Опасность заражения для людей, находящихся вне существующих в настоящее время групп с высокой степенью риска, оценивается как 1:100 000», Институт современных исследований человеческой сексуальности, «*Полное руководство к безопасному сексу*», с. 43.

#### Глава 6. Гарантированное удовлетворение

1. Хартман и Фитиан, с. 157.
2. В пятидесятых годах Альфред Кинси, ученый-сексолог, сообщал, что три четверти всех мужчин эякулируют в течение двух минут после начала полового акта. Большинству женщин требуется значительно больше трех минут, чтобы испытать оргазм, не говоря уже о множественном оргазме.

3. Исследования основывались на информации, полученной от 805 профессиональных медсестер, среди которых 42,7% были способны испытывать множественный оргазм. Результаты исследования были доложены в журнале *Psychology Today* (том 25, номер 4), июль-август 1992 года, 14.
4. Компании, поставляющие медицинское оборудование, разработали компьютеры с обратной биосвязью, в которых используется зонд в форме тампона, который может быть введен во влагалище и с помощью которого женщина может получить информацию о силе вагинального сжатия. Этот маленький компьютер стоит свыше тысячи долларов, но все, что здесь по-настоящему нужно, это недорогое каменное яйцо, такое, какие даосские женщины использовали тысячами для того, чтобы укрепить влагалище.
5. Восточная сексуальная традиция уже давно признала, что женщины способны эякулировать; уже более двадцати лет, как лабораторно установлена способность женщин к эякуляции (см. Ладас и др., «Зона G»).
6. Мид приходит к выводу, что вне обычных представлений об оргазме женщины племени арапаш, собственно, не испытывали оргазма. Можно предложить и другое объяснение, состоящее в том, что эти женщины могли испытывать то, что мы в западных лабораториях называем оргазмом, но они это оргазмом не называли. Точно так же может обстоять дело со многими женщинами западной культуры, как это было показано Лонни Барбах.
7. Барбах, «Для всех и каждого», с. 71.

## Глава 7. Ян и Ян

1. Танна Хилл, «Секс в истории», с. 179.
2. Стивен Т. Чанг, «Дао сексологии», с. 62.

## Глава 8. Перед тем как вызвать сантехника

1. «Тайна яшимовой комнаты», цитируется Джолан Чанг, «Дао любви и секса», с. 79.
2. Танаго и Маканин, «Общая урология Смита» (Коллиз и др., 1983; Легрос, Мормон и Серве, 1978; Монтегю и др., 1979; Спарк, Уайт Коннолли, 1980), с. 700.

3. Существуют методы лечения с помощью вакуумных приборов и средствами внутривенного введения вазодилаторов, а также протезы, заменяющие пенис, что позволяет многим мужчинам с сексуальными проблемами, связанными с органическими поражениями, так или иначе восстанавливать эрекцию.
4. Сведения, касающиеся увеличения пениса, отнюдь не новы. В классическом китайском романе семнадцатого века *«Коврик для любовных молитв»* Ли Ю пишет, как главному герою хирургическим путем имплантируют собачий пенис, чтобы удлинить то, что ему было даровано природой. Независимо от того, основано ли это повествование на фактах или является плодом авторской фантазии, вполне возможно, что в Китае всегда были врачи вполне в духе некоторых современных хирургов, выполняющих пластические операции, больше руководствуясь финансовыми соображениями, чем медициной. И, без сомнения, раньше, как и теперь, существовали мужчины, которые охотно шли на хирургическую операцию в надежде увеличить свое «мужское достоинство».
5. Брауэры также цитируют одно достоверное исследование, выполненное в Англии в 1975 году, связанное с очевидным постепенным увеличением линейных размеров пениса после выполнения мужчинами специальных упражнений.
6. Нильс Скаккебаак проделал исследование, подтвержденное Луисом Гиллеттом, о чем сообщалось в журнале *Newsweek* в статье, озаглавленной «Эстрогенный комплекс» (21 марта 1994 года, с. 76).
7. Танаго и Маканин, *«Общая урология Смита»*, с. 677.

## Глава 9. Любовью можно заниматься в течение всей жизни

1. Кинси и др., *«Мужское сексуальное поведение»*, с. 226.
2. Уинн и Ньютон, 1982. Цитируется у профессора медицины Геранта Качадурияна в его учебном пособии *«Основы человеческой сексуальности»*, с. 385.
3. Более 70% мужчин в возрасте от шестидесяти одного до семидесяти одного когда вступают в половой акт по

меньшей мере раз в месяц; также 37% мужчин в возрасте от шестидесяти одного до шестидесяти пяти и 28% от шестидесяти шести до семидесяти одного года вступают в половой контакт по крайней мере раз в неделю. Среди мужчин в возрасте от шестидесяти одного до семидесяти одного только десять процентов (а среди женщин — пять процентов) утверждают, что они не имеют сексуальной потребности. *Consumer Reports* обследовал 4246 мужчин и женщин. Эти сведения приводит Качадурян в книге «*Основы человеческой сексуальности*», с. 385.

4. Данн и Трост, «*Множественный оргазм у мужчин*», *Архивы сексуального поведения*, с. 385.
5. Мастерс и Джонсон, «*Сексуальное несоответствие у людей*». Бостон: Литл, Браун, 1970.
6. Энн Лендерс провела обследование 141 000 мужчин и женщин в возрасте от семнадцати до девяноста трех лет. Она установила, что 82% опрошенных чувствовали, что секс после замужества удовлетворял их меньше. Цитируется в книге Брауэр и Брауэр «*The ESO Ecstasy Program*», с. 4.
7. Зильбергельд, «*Новое в мужской сексуальности*», с. 579.
8. Кинси и др., «*Мужское сексуальное поведение*», с. 579.
9. *Тайм* от 15 февраля 1993 года, с. 39, Хелен Фишер, автор книги «*Анатомия любви*», говорит об эндорфинах, что «это одна из причин, почему люди так тяжело переживают, когда их бросает любимый человек или он умирает, — они не получают свою дневную дозу наркотика».
10. Чак Норрис, «*Секреты внутренней силы*» (Чартер, 1989), с. 163–164, цитируется у Зильбергельда, «*Новое в мужской сексуальности*», с. 573. В книге Берни Зильбергельда имеется превосходное обсуждение того, что мужчины могут сделать для своих сыновей.
11. Согласно учению Дао, сжатие и расширение, пульсации, которые мы называем оргазмом, совершаются в космосе непрерывно, вот почему оргазм нередко воспринимается как «океаническое переживание», заставляющее нас почувствовать себя один на один с Универсумом. Причина, почему мы чувствуем себя «один на один», заключается в том, что мы прикасаемся к собственному бытию.



## МОСКОВСКИЙ ЦЕНТР «UNIVERSAL HEALING TAO»

Официальный представитель  
Мастера Мантэка Чиа в России и странах СНГ

**Дорогие друзья!**

Приглашаем вас посетить наш центр, где вы сможете:

- пройти обучающие семинары по Древним Даосским практикам: Трансформация стресса в жизненную силу, Открытие Микрокосмической Орбиты, Цигун, Исцеляющая любовь, Космическое Целительство, Дао-инь, Даньтянь Цигун, Слияние Пяти Стихий;
- обучиться Китайской Астрологии и древнейшей предсказательной практике И-Цзин;
- научиться проводить мониторинг жизненного пространства;
- посетить утренние и вечерние занятия йогой и энергетическими практиками;
- освоить технику Ицьюань, основы боевых искусств;
- изучить тайский массаж, Ци-Нейцзан (массаж внутренних органов), аюрведический массаж.

ЕЖЕГОДНЫЕ СЕМИНАРЫ  
МАСТЕРА МАНТЭКА ЧИА В МОСКВЕ ВЕСНОЙ

Справки по телефону: +7 (495) 506-29-39

[www.daos.ru](http://www.daos.ru)



18+

запрещено для детей

*Научно-популярное издание*

**Мантэк Чиа и Дуглас Абрамс**

## **МУЛЬТИ-ОРГАЗМИЧЕСКИЙ МУЖЧИНА**

**Как каждый мужчина может испытать  
множественный оргазм и сделать потрясающими  
свои сексуальные отношения**

Перевод под редакцией *И. Старых*  
Корректоры *Т. Селезнева, Е. Ладикова-Роева*  
Оригинал-макет *Е. Мукомол, Рудая Г.*  
Обложка: *В. Миколайчук*

**ООО Книжное издательство «София»**  
115191, г. Москва, пер. Духовской,  
д. 17, стр. 15, этаж 2, ком. 11, оф. 26

Подписано в печать 27.07.2015 г.  
Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 18,48.  
Тираж 5000 экз. Зак.

Вся дополнительная информация на сайте:

**[www.sophia.ru](http://www.sophia.ru)**

Мы в соцсетях  
**[facebook.com/SophiaBooks](https://facebook.com/SophiaBooks)**  
**[vk.com/sophia\\_publishing](https://vk.com/sophia_publishing)**  
**instagram: [sophia\\_publisher](https://instagram.com/sophia_publisher)**