



**ДАОССКИЕ  
СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ  
ДЛЯ МУЖЧИН**

**Mantak Chia and Douglas Abrams Arava**

**THE  
MULTI-ORGASMIC  
MAN**

**SEXUAL SECRETS EVERY MAN  
SHOULD KNOW**

**Мантэк Чиа**  
Дуглас Абрамс Арава

**ДАОССКИЕ  
СЕКРЕТЫ ЛЮБВИ  
ДЛЯ МУЖЧИН**

**MULTI-ORGASMIC MAN**

УДК 615.8

ББК 74.4

Ч-58

Ч-58 **Чиa 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



*Вы считаете, что многократный оргазм  
бывает только у женщин?*

*Это давно уже не так!*

*У каждого мужчины может быть  
многократный оргазм — и это неизнаваемо  
изменит его искусство любовника.  
Научиться этому нетрудно.*

*В этой книге вы найдете секреты  
полноценной сексуальной жизни.*

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

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

\* \* \*

Есть разница?

«При обычной, нормальной эякуляции мое удовольствие быстро проходит. Совсем другое дело при многократных оргазмах. Возникающее 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 — заболела. А на следующее утро просыпаюсь здоровым и энергичным как никогда!»

*Джим, 35 лет, торговец компьютерной техникой*



## Множественные 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 множественные полноценные оргазмы, а вместе с тем и удовлетворять множественные 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 множественные 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.
- Предупреждать (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 консультироваться с врачом.

## Благодарности

**М**ы 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 английского языка.

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 многие другие, на протяжении многих лет работавшие над усовершенствованием и упрощением предложенной здесь системы упражнений.

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

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

Благодарности заслуживают также наш талантливый агент Хайде Ланге, чей опыт, вдохновение и доброта постоянно ободряли нас в работе, и чудесный редактор Джон Ла-

удон, 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.

*Нашим сыновьям, Макс и Джессу*





## 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 счастливичков 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.

# Глава 1

## 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 — пятый 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 она заслоняет собой ощущения собственно оргазма, и, как следствие, мужчины перестают различать эти два разных процесса. Вот как описывает свою первую эякуляцию один мужчина, научившийся испытывать многократный оргазм: «Я и сейчас отчетливо помню, как это было. Оргазм происходил как обычно, но вдруг из меня брызнула белая струя. Я подумал, что умираю. Я поклялся перед Богом, что никогда больше не буду мастурбировать, — клятва, конечно, продержалась лишь один день». Так как оргазм и эякуляция

происходят в пределах нескольких секунд, то их легко спутать<sup>1</sup>. 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 различаются у различных людей и даже у одного человека в различное время. Тем не менее существует 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<sup>2</sup>. 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 появлять-



ся 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 не представляет собой ничего большего, чем простой непроизвольный мышечный спазм».

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 участвовало 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 сер-



Рис. 1. График возбуждения мужчины при множественном оргазме

дечных 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, 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<sup>3</sup>.

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 подушка».

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

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

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

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

*Плейбой:* Поясните это для непрофессионалов.

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

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

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

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

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, проведенные в запертой ванной, средний мужчина изливает около триллиона семенных клеток. Если некоторые из эякуляций совершаются с партнершей, то можно предположить, что у него неплохие шансы запечатлеться в генетическом фонде. Но большей частью, когда мы занимаемся любовью не ради потомства, а ради удовольствия, нас ничто не заставляет изливать свою сперму и истощать свои силы. Итак, если вы занимаетесь любовью только тогда, когда хотите зачать ребенка, то вам незачем практиковать *Сексуальное кунфу*. Если же вы желаете вести здоровую сексуальную жизнь и испытывать много оргазмов — тогда продолжим чтение.



## Глава 2

### Познай себя

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

### Ваше тело

#### Пенис

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

Поскольку многие мужчины беспокоятся относительно размеров своего пениса, а некоторые даже идут на операцию, лишь бы увеличить его, то мы пользуемся случаем, чтобы высказать и наше мнение. Во всей человеческой истории было много попыток увеличить размеры «мужествен-

ности»; и даже даосские мастера разработали свой метод, который мы опишем в главе 8. Но истина-то в том, что габариты вашей эрекции гораздо менее важны, чем ее сила и умение ею пользоваться. Практикуя *Сексуальное кунфу*, вы получите сколько угодно подтверждений своей «достаточной мужественности» для любой женщины. Если же вы все равно переживаете по поводу размеров пениса, то, прежде чем бежать к пластическим хирургам, задержитесь немного и прочтите раздел в главе 8, который называется «Пожалуйста, сэр, добавьте мне немного».

### Яички

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

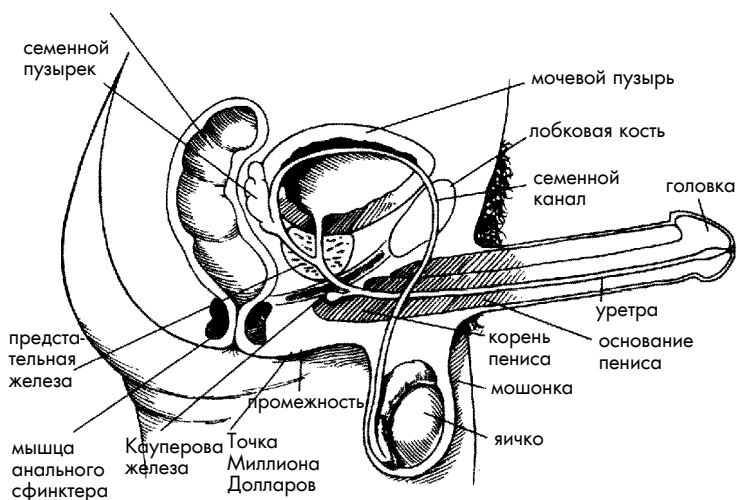


Рис. 2. Анатомия мужских половых органов

*Vas deferens* — плотная трубочка, по которой сперма от яичек поднимается к предстательной железе, или простате (см. рис. 2), и перед эякуляцией смешивается с выделениями этой железы и семенных пузырьков. Выделения простаты составляют около трети вашего эякулята; это они сообщают ему беловатый цвет. Сперма составляет лишь незначительную часть эякулята, поэтому у мужчин, перенесших оперативное удаление трубочки, количество эякулята практически не изменяется.

## Простата

Простата — это железа, расположенная в самом центре вашего тазового пространства, позади лобковой кости и выше промежности. Чаще всего мужчины узнают о простате только в связи с довольно распространенным и тяжким заболеванием — раком предстательной железы (каждый одиннадцатый американец). Здоровая простата — гарантия от рака и залог вашего сексуального благополучия на долгие годы. Вы можете поддерживать свою простату в здоровом состоянии и уменьшить риск поражения ее раком, выполняя описанные в этой книге упражнения по *Сексуальному кунфу* и производя регулярный массаж простаты. Если у вас простата не в порядке или вы желаете избежать заболевания этой железы в будущем, обратитесь к главе 8, раздел «Мое что? Предупреждение и лечение заболеваний простаты».

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

Подобно зоне G у женщины, простата становится чувствительной к эротической стимуляции мужчины постепенно, по мере приближения к оргазму. Поэтому обследование простаты врачом совсем не похоже на ее стимуляцию

партнером в постели. (Вы и ваш партнер должны знать, что тело наливается кровью постепенно, от передней части к задней, и не должны торопиться со стимуляцией простаты, пока не будет достигнуто максимальное возбуждение мужчины.)

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

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

### Промежность

Промежность является важнейшей сексуальной зоной, и даосы называли ее «Вратами Жизни и Смерти». Роль этой зоны в предотвращении эякуляции держалась в строжайшем секрете. На промежности, точно перед анусом, находится *Точка Миллиона Долларов*, названная так ввиду ее исключи-

тельной важности в *Сексуальном кунфу* (см. рис. 2). В древности китайцы не знали долларов и называли ее «Миллион золотых монет» — такая цена полагалась за секретную информацию о ее точном местоположении (древние учителя Дао были святыми людьми, но и им на что-то надо было жить). В следующей главе мы расскажем о значении *Точки Миллиона Долларов* для управления эякуляцией.

### Сексуальные мышцы

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

Если вы длительное время вынуждены соблюдать постельный режим или находиться в гипсе, то ваши мышцы, как известно, атрофируются и ослабевают от бездеятельности. Это одинаково справедливо и для сексуальных мышц. Пенис просто втягивается в тело, если им не пользуются регулярно, и многие старики могут вам это подтвердить. Даосы знали, сколь важно тренировать сексуальные органы, как, впрочем, и другие части тела.

### Анус

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

подтверждений связи между анальной чувствительностью и гомосексуальностью. Гомосексуальность — это сексуальная ориентация, а не просто сексуальная практика. Многие гомосексуалисты с удовольствием стимулируют свой анус, но это же делают и многие нормальные мужчины.

### Соски

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

## Ваша энергия

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

### Телесное электричество

Сейчас, когда западная химия достигла высокого совершенства, она подтверждает, что наши тела наполнены энергией и электрическими зарядами. В февральском выпуске журнала «*Дискавер*» за 1984 год К. С. Коул приводит такое сравнение: «Электричество кажется нам самой непостижимой из обыденных вещей; оно живет в стенах наших домов и управляет жизнью наших клеток, оно двигает электропоезда и человеческий ум... Все наше тело — это гигантская электри-

ческая машина: химия нашего тела, как и всякая химия, основана на электрических связях».

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

Идея *ци* не является монополией китайцев. Д-р Джон Манн и Ларри Шорт, авторы «Светового тела», насчитывают сорок девять культур в разных концах мира, в которых существует слово, обозначающее *ци*: от *праны* в санскрите, *нейятонейях* у племени сиу в Дакоте и до *нум* (что означает «точка кипения») на языке народности кунг (пустыня Калахари, Африка). Западная культура, возможно, единственная, в которой нет эквивалентного термина. Мы говорим об *энергичном* человеке или о *снижении энергии*, но, за немногими важными исключениями, склонны игнорировать эту незаменимую часть нашего организма.

Концентрация *ци* постепенно завоевывает признание в медицинском мире. Особенно заметно изменилось положение, когда президент Ричард Никсон в 1972 году восстановил дипломатические отношения с Китаем. В Бейцзине китайские хирурги оказали срочную помощь корреспонденту *Нью-Йорк таймс* Джеймсу Рестону, применив только акупунктурную анестезию. После того многие делегации западных врачей не раз присутствовали на подобных операциях в Китае.

Сейчас началось исследование и истолкование *ци* в понятиях западной науки. Этот феномен изучают несколько западных медиков, в том числе Роберт Бекер, ортопед из Сиракузского университета, автор книги «Телесное электричество». Он пытается объяснить *ци* в своих работах по биоэлектричеству и методам лечения. Благодаря его трудам по электричеству и по его воздействию на регенерацию костей,

разработан эффективный метод стимуляции слабыми токами при заживлении переломов.

### Ваша Микрокосмическая Орбита

В каждой клетке вашего тела есть биоэлектрическая энергия. Эта энергия движется по некоторым хорошо известным путям, которые называются *меридианами*. Акупунктура использует меридианы для того, чтобы регулировать количество *ци* в той или иной части вашего тела. Основной циркуляцией *ци* в теле является *Микрокосмическая Орбита* (см. рис. 3), образованная двумя каналами — Заднесрединным каналом и Переднесрединным каналом. В китайской медицине они традиционно называются Управляющим каналом и Функциональным каналом соответственно.

Эти каналы являются элементом нашего эмбрионального развития. На ранней стадии наше тело выглядит как плоский диск. По мере развития зародыша диск складывается, оставляя два шва — один по средней линии спины, другой — спереди. Задний шов мы видим вдоль позвоночника, но переднюю линию заметить труднее. Изредка мы можем увидеть ее остатки, если она не полностью сомкнулась, — например, у ребенка, родившегося с заячьей губой.

Один мужчина-мультиоргазмик так рассказывал о своем понимании *Микрокосмической Орбиты*:

«Я представляю ее себе как канал, или меридиан, или путь, который был открыт и испытан несколько тысяч лет назад; в этом канале происходит трансформация грубой биологической энергии, идущей на создание детей, в более легкую и утонченную энергию, которую можно использовать для улучшения здоровья и любовных игр».

### Заднесрединный канал

Заднесрединный канал начинается от промежности и поднимается по задней поверхности тела по позвоночнику от копчика вверх вдоль спины и шеи до макушки головы, затем спускается вниз по средней линии лба и носа и заканчивается под верхней губой на десне.



### Переднесрединный канал

Переднесрединный канал начинается на кончике языка и следует по средней линии тела через нижнюю губу, горло, грудную клетку живот и лобковую кость до промежности. Касаясь языком верхнего нёба, вы замыкаете вашу *Микрокосмическую Орбиту*. Иногда китайское название этого канала переводят как Канал Зачатия; действительно, на животе беременной женщины обычно можно увидеть темную линию (врачи называют ее *linea nigra*), которая совпадает с частью переднего канала.

*Что вы ощущаете, когда энергия движется в вашем теле?* Фактически, энергия, или *ци*, всегда движется в любой части вашего тела. Без этого движения мы не жили бы. Обычно мы просто никак не чувствуем этого движения в нашем теле. Когда человек впервые осознает существование *ци*, у него могут возникать различные ощущения. Чаще всего наблюдаются ощущения теплоты, дрожания, покалывания (как от статического электричества), пульсации, гудения, журчания или звона в ушах. Некоторые люди ощущают это как медленное движение, другим оно представляется стремительным потоком. Отдельные люди ощущают это движение вдоль целых участков *Микрокосмической Орбиты*, но большинство отмечают движение лишь в отдельных ее точках и в различной степени.

*Как движется ци?* Существует даосская поговорка: «Движется сознание, а *ци* следует за ним». Где бы вы ни сконцентрировали внимание, там *ци* будет собираться и накапливаться. Как подтвердили эксперименты с биологической обратной связью, концентрация внимания на некоторой области тела сопровождается повышением нервной и мышечной активности в этой области. Чем сильнее концентрация, тем интенсивнее движение энергии. *Не забывайте, что вы не толкаете и не тянете ци*, вы просто перемещаете точку концентрации. Это очень важно понимать, если вы хотите освоить практический контроль. Вместе с тем, недостаточно просто перемещать свое внимание по поверхности кожи; вы должны добиться ощутимого, осязаемого потока тепла, вибрирующей энергии.

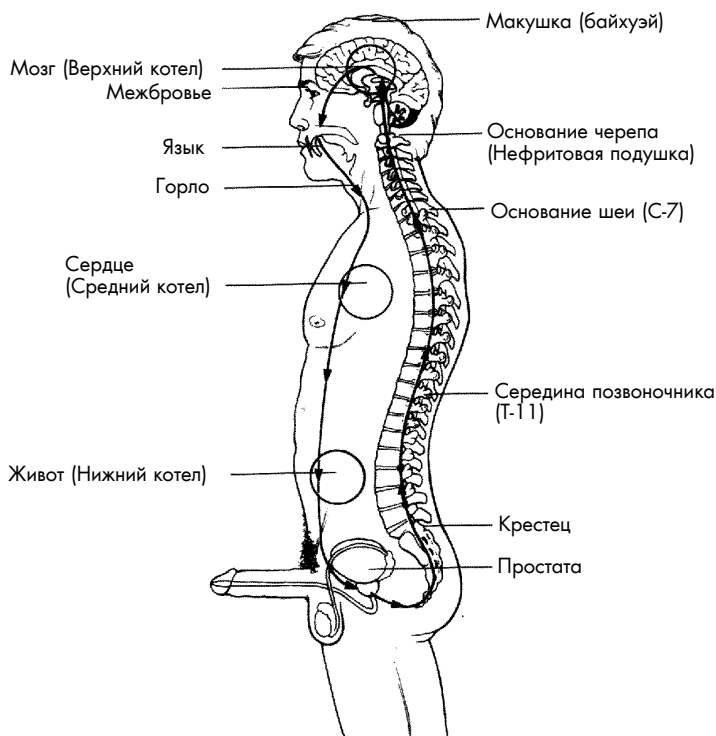


Рис. 3. Микрокосмическая Орбита

### Сексуальная энергия

Сексуальная энергия, или по-китайски *цзин-ци*, является одним из самых явных и мощных видов биоэлектрической энергии. То, что мы на Западе называем возбуждением, напряжением, даосы воспринимают как генерирование сексуальной энергии. Практическое применение *Сексуального кунфу* основано на культивировании этой энергии и ее использовании для повышения общей энергии организма и улучшения здоровья. Вы должны научиться отводить сексуальную энергию от своих гениталий и включать ее в кругооборот по всему телу; при этом условии вы можете по-настоящему овладеть даосской техникой многократных и охватывающих все тело оргазмов, а также улучшить ваше здоровье.