



МАНТЭК  
ЧИА

СЕКСУАЛЬНЫЕ  
СЕКРЕТЫ

КОТОРЫЕ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ КАЖДОМУ МУЖЧИНЕ





**СЕКСУАЛЬНЫЕ  
СЕКРЕТЫ**

**THE**

Sexual Secrets

**MULTI-**

Every Man

**ORGASMIC**

Should Know

**MAN**

**Mantak Chia and**

**Douglas Abrams Arava**

**HarperSanFrancisco**  
*An Imprint of HarperCollinsPublishers*

Мантэк Чиа  
Дуглас Абрамс Арава

# СЕКСУАЛЬНЫЕ СЕКРЕТЫ

которые должен знать  
каждый мужчина



«СОФИЯ» КИЕВ  
1996

Перевод:

В. Трилис, Н. Шпет, Н. Рубан,  
С. Чурюмов, Н. Марченко

Редактор:

И. Старых

Суперобложка:

С. Тесленко, О. Бадьо

**Мантэк Чиа, Дуглас Абрамс Арава. Сексуальные секреты,  
которые должен знать каждый мужчина.**

Пер. с англ. — К.: «София», Ltd. 1996. — 320 с.

В этой книге изложена простая система физической и психологической подготовки, позволяющая мужчине любой возрастной категории удовлетворить женскую фантазию: решительно повысить качество — и количество — любовных игр. Для этого предлагается простая, доступная и удивительно эффективная техника, которую вы можете начать практиковать сегодня же.

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, кроме того, люди, владеющие даосской техникой *Сексуального Кунг-фу*, сохраняют повышенную жизнеспособность и увеличивают продолжительность жизни.

В книге органично сочетаются последние научные достижения с мудростью древних сексуальных традиций.

Рассмотрены проблемы импотенции, бесплодия и снижения сексуальной потребности.

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

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Введение .....</b>	<b>23</b>
<b>Глава 1</b>	
<b>Доказательство находится в ваших брюках .....</b>	<b>29</b>
Энцефалограммы и рефлексy	
Испытайте это	
Маленькая смерть	
Донжуаны, монахи и полиоргазмические черви	
Потомство и удовольствие	
<b>Глава 2</b>	
<b>Познай себя.....</b>	<b>39</b>
<b>Ваше тело</b>	
Пенис	
Яички	
Простата	
Промежность	
Сексуальные мускулы	
Анус	
Соски	
<b>Ваша энергия</b>	
Телесное электричество	
Ваша Микрокосмическая Орбита	
Заднесрединный канал	
Переднесрединный канал	
Сексуальная энергия	
<b>Ваше возбуждение</b>	
Научитесь осознавать свое возбуждение	
Стадии эрекции	

Секрет мужской сексуальности

### **Ваша эякуляция**

Куда это делось?

### **Ваш оргазм**

Ох!..

Отдельные и непрерывные многократные оргазмы

Секс и духовность

## **Глава 3**

### **Как стать мужчиной, способным испытывать**

**множественный оргазм..... 66**

#### **Основы дыхания**

Брюшное дыхание

Вдыхайте носом

Брюшной смех

#### **Усиление концентрации**

#### **Усиление сексуальной мускулатуры**

#### **Остановка струи**

Опорожнение мочевого пузыря

Напряжение ЛК-мышцы

#### **Самоудовлетворение и саморазвитие**

Играя с собой

#### **Обучение контролю за семяизвержением**

Остановка

Дыхание

Сокращение ЛК-мышцы

Сдавливание пениса

#### **Нажатие на *Точку Миллиона Долларов***

#### **Оттягивание мошонки**

Отвод сексуальной энергии

Массаж области таза

#### **Обучение контролю сексуальной энергии**

#### **Прохладный Ветерок**

Поднятие энергии

Раскрепощение

Опускание энергии

Что вы можете ощущать

Снятие блоков в Переднесрединном канале

#### **Сильный Ветер**

Предосторожности

Какие ощущения могут возникнуть



## **Техника Пальцевого Замка**

Боль

Давление в голове

## **Когда остановиться**

Пусть ваша эрекция ослабевает каждые двадцать минут

## **Когда эякулировать**

Предотвращение перегрева

Сила и сексуальность

Искусство любить

## **Глава 4**

### **Узнайте своего партнера ..... 130**

#### **Ее тело**

Mons Veneris

Наружные губы

Внутренние губы

Клитор

Уретра

Влагалище

Зона G и другие чувствительные зоны

Эякуляция

Анус

Грудные железы

Способность к воспроизведению потомства

#### **Ее оргазм**

Клиторальный и вагинальный оргазм

Стимуляция клитора партнерши

во время полового акта

Индивидуальные различия

в проявлении оргазма

#### **Возбуждение женщины**

Знаки желания

## **Глава 5**

### **Как стать парой, испытывающей множественный оргазм. .... 155**

#### **Доставьте удовольствие вашему партнеру**

Ее грудь

Ее гениталии

Кунг-фу языка

#### **Вхождение в нее**

#### **Возбуждайте ее различные эрогенные зоны**

### **Техники движений пениса**

Найдите ваш ритм движений

Глубокие толчки

Различные направления

### **Искусство «ввинчивания»**

Вращение крестцом

### **Техника Сильного Ветра для двоих**

Беседа с партнером

### **Позы для наслаждения и здоровья**

Основные рекомендации

Мужчина сверху

Женщина сверху

Положение на боку

Мужчина сзади

### **Взаимосвязь духа и секса**

*Инь и Ян*

Спонтанные движения энергии

Культивирование вашей энергии

Раствориться в партнере

### **Когда остановиться**

### **Когда начинать: несколько слов о безопасном сексе**

*Безопасный безопасный секс*

Искусство и наука использования презервативов

Энергия созидания и разрушения

## **Глава 6**

## **Гарантированное удовлетворение..... 200**

Для женщин

**Множественный оргазм у мужчины?**

**Почему я? Почему он? Почему это?**

Продление удовольствия

За пределами «Большого взрыва»

Лечение с использованием

сексуальной энергии

**Помогите вашему партнеру научиться испытывать  
множественный оргазм**

Как его разогреть

Как его охладить

**Помогите себе научиться испытывать множественный  
оргазм**

Ваш клитор

Ваша G-зона и другие чувствительные точки

Ваша половая мышца  
Найдите у себя ЛК-мышцу  
Укрепление половой мышцы  
Укрепление всего влагалища  
Что делать, если...  
Глубокие влагалищные и маточные оргазмы  
Перемещение сексуальной энергии

### Преодоление трудностей

## Глава 7

### Ян и Ян ..... 240

Для мужчин гомосексуальной направленности  
Не могу остановиться, пока не получу достаточно  
Развивайте вашу сексуальную энергию  
Будьте разносторонним  
Многогамия и сношения с несколькими партнерами  
Безопасный секс  
Исцеляющая сила сексуальной энергии

## Глава 8

### Перед тем как вызвать сантехника ..... 251

Ничто не закончено, пока не закончено: остановить  
преждевременную эякуляцию  
Как научиться контролю  
Тренировка сексуальной чувствительности

#### Очарование змеи: преодоление импотенции

Входить мягким, выходить твердым  
Причины для беспокойства  
Как добиться эрекции  
Мудрость пениса  
Физическое истощение  
Массаж яичек  
Взгляд с точки зрения целостного организма

#### Пожалуйста, сэр, добавьте еще немного:

##### можно ли увеличить пенис

Если вещь не поломана, не чините её  
В раздевалке  
В постели

Сколько спермы нужно мужчине? Увеличение количества  
сперматозоидов

**Мое что? Предупреждение и оказание помощи в случае  
заболевания предстательной железы**

**Секс — это не пицца: лечение сексуальных травм**

## **Глава 9**

**Любовью можно заниматься в течение всей жизни . . . 279**

### **Секс и старение**

Возрастные изменения в теле

Ваше тело и секс

Эякуляция и старение

### **Как сделать так, чтобы любовь не умирала**

Сохранение сексуального заряда

### **Периоды сексуальной жизни**

Секс начинается задолго до первого прикосновения

Циклы сексуальных желаний

Подключение сексуальной энергии ко всем жизненным  
проявлениям

Фантазии

Естественные ритмы

Избегайте повышения ставок

### **Никакой свободной любви**

Сексуальная энергия и эмоции

### **Своих сыновей тоже нужно учить этому**

Никаких птиц и никаких пчел

Отношение к вашему партнеру

### **Ваше отношение к сыну**

Как поделиться со своими сыновьями даосскими секретами,  
связанными с сексом

### **Сексуальность, тайные знания и Дао**

<b>ПРИМЕЧАНИЯ</b> . . . . .	<b>307</b>
<b>СПИСОК ИЛЛЮСТРАЦИЙ</b> . . . . .	<b>316</b>
<b>СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ</b> . . . . .	<b>318</b>

**Мантэк Чиа** — ведущий мастер даосской школы сексологии на Западе, специалист по анатомии и физиологии, автор бестселлеров нетрадиционной медицины «Секреты любви Дао: развитие мужской сексуальной энергии» и «Исцеляющая любовь Дао: развитие женской сексуальной энергии». Эти книги были написаны им в соавторстве с супругой, **Мэниван Чиа**; в настоящей книге также есть раздел, написанный ею специально для женщин.



**Дуглас Абрамс Арава** — писатель и издатель; длительное время изучает даосские традиции и концепции сексуальности. Его супруга **Рэйчел Карлтон Арава**, врач, также написала раздел для женщин в этой книге.

**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 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 — заболеваю. 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 множественного оргазма, не только сильнее возбуждает и удовлетворяет женщину, но и сохраняет повышенную жизнеспособность и продолжитель-

ность 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 по-настоящему овладеть собственным, обычно скрытым, сексуальным потенциалом. Авторы Мантэк Чиа и Дуглас Абрамс Арава 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:

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 консультироваться 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 английского языка.

Особенно признательны мы талантливым преподавателям Ицзеяющего 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 Дани, Алан и Донна Брауэр, Беверли Уиппл, Элис Кап 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 Кунг-фу*, среди них Дуглас Уайл, чье великолепное *«Искусство в спальней комнате»* стало источником многих формулировок в нашей книге.

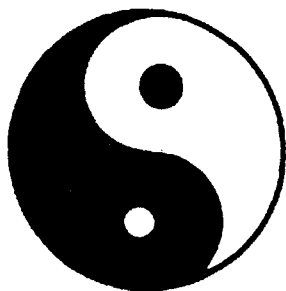
Благодарности заслуживают также наш талантливый агент Хайде Ланге, чей опыт, вдохновение и доброта постоянно ободряли нас в работе, и чудесный редактор Джон Лаудон, который с самого начала поверил в нашу книгу и помогал ее творить. Мы

признательны всем остальным сотрудникам «Харпер Сан-Франциско» — словно пастыри овецку, стерегли они книгу на тернистой издательской тропе к большому миру; это Карен Левин, Джоэль Фотинос, Розана Франческато, Карл Валеса, Ральф Фоулер, Лаура Бирс и Питер Эверс.

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

**Мантэк Чиа  
Дуглас Абрамс Арава**

**Сексуальные секреты,  
которые должен знать  
каждый мужчина**



*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 счастливицков постарше, да религиозных адептов. Тридцатипятилетний торговец компьютерным оборудованием, обычный, по его собственному выражению, «задолбанный и циничный горожанин», решил однажды вечером испробовать упражнения, которые описаны в нашей книге, — и испытал шесть оргазмов подряд: «Они следовали один за другим и становились все мощнее. Ничего подобного я прежде



не испытывал. Но самое удивительное — я очень много работал в тот день и чувствовал — заболеваю. А на следующее утро просыпаюсь здоровым и энергичным как никогда!» Согласно даосской теории сексуальности, многократные оргазмы без эякуляции помогают мужчинам достичь оптимального телесного здоровья и даже — хотите верьте, хотите нет — продлить свою жизнь.

Даосская сексология, именуемая также *Сексуальным Кунг-фу* (это означает буквально «сексуальная практика»), началась как ветвь китайской медицины. Древние даосы были сами себе врачами и уделяли одинаково серьезное внимание и общему физическому благополучию тела, и сексуальному удовлетворению. *Сексуальное Кунг-фу* 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 Кунг-фу* 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 десяти книг, в которых очень подробно представлены практические учебные дисциплины этой древней традиции; на их основе он разработал единую и всеобъемлющую программу здоровья, именуемую Ицеляющим 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 Качадурия 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 впе-



чатление 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 рефлексы

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 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.<sup>2</sup> На Востоке же даосам давно известно, что оргазм может испытывать все тело, и они разработали специальные приемы для расширения оргастического 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 Исцеляющего Дао и соавтор книги «Даосские секреты любви: как культивировать мужскую сексуальную энергию» 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 произвольный мускульный 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 сердечных сокращений равна приблизительно 70 ударам в минуту; во время оргазма она почти удваивается, достигая 120 ударов. После оргазма сердце возвращается к своему исходному режиму (см. рис. 1).

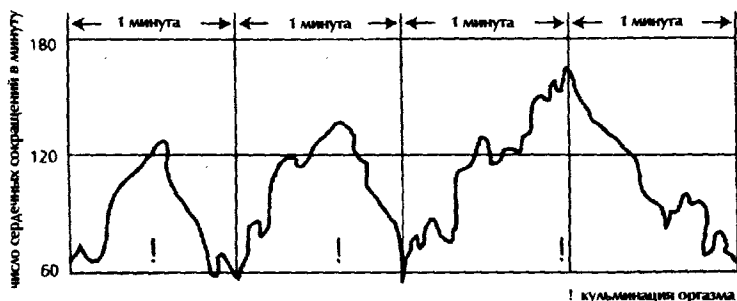


Рис. 1. График возбуждения мужчины при множественном оргазме

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

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



Мужская и женская сексуальность, судя по всему, значительно меньше различаются между собой, чем принято думать. Это вполне логично и с точки зрения органического развития, поскольку и мужские, и женские гениталии формируются из одной и той же зародышевой ткани. В своей знаменитой книге «Зона G и другие новейшие открытия в сексологии человека» Элис Лейдас, Беверли Уиншл 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-полнооргазмиков составляло четыре. Некоторые мужчины испытывали два оргазма, зато у одного из них было целых шестнадцать! В работах Марион Дани 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 Кунг-фу*, потому что убедились, что эякуляция истощает мужскую энергию. Вероят-



но, вы тоже замечали потерю энергии и общее чувство усталости после эякуляции. Как бы ни хотелось вам быть повнимательнее к сексуальным и эмоциональным потребностям партнерши, ваше тело настойчиво требует сна. Как сказал один полиоргазмик: «Если уж я эякулировал, то подушка становится привлекательнее, чем подружка».

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

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

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

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

*Плейбой:* Поясните это для непрофессионалов.

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

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



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

Сказано, конечно, не очень изящно, зато без обиняков. Один из величайших тромбонистов мира, Дэвис хорошо знал, насколько эякуляция снижает жизненную энергию и обесценивает творчество. К сожалению, он, как и большинство мужчин, понятия не имел о том, что можно вволю заниматься сексом и даже испытывать оргазмы перед любым «делом», — если только не допускать эякуляции. Возможно, он даже лучше «бил бы в яблочко».

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

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

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



## Донжуаны, монахи и полиоргазмические черви

На первой странице *Нью-Йорк Таймс* от 3 декабря 1992 года сообщается о поразительном научном исследовании, явно подтверждающем древнюю даосскую догадку о той тяжелой дани, которую платит мужской организм за производство спермы. «Когда я начинал этот эксперимент, я совершенно не ожидал ничего подобного, — признался Уэйн Ван Вурис из Аризонского университета. — Результаты оказались настолько ошеломляющими, что я повторял работу четыре раза, чтобы убедиться, что нет ошибки. Главный вывод: наши предвзятые представления [о мужской сексуальности] почти все несостоятельны»<sup>4</sup>.

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

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

*Таймс* пишет в заключение: «Эта новая работа показывает, что непрерывное продуцирование спермы является бременем для мужского организма и, возможно, требует выработки сложных энзимов и биохимических процессов с образованием вред-



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

Более двух тысяч лет тому назад, задолго до экспериментов на нематодах, даосы раскрыли значение эякуляции в «Трактате о Высшем Дао в Поднебесной»: «Если мужчина имел сношение и не излил свое семя, его жизненная сущность окрепнет. Если он сделает это дважды, его слух и зрение прояснятся. Если трижды — его физическая болезнь исчезнет. В четвертый раз он почувствует внутренний покой. После пятого раза кровь потечет в его жилах с новой силой. 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 про-



изводит 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 Кунг-фу*. 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 мускулов в вашем пенисе. Действительно, он состоит главным образом из губчатой ткани. Поскольку в нем нет мускулов, то его, увы, нельзя накачать подобно бицепсам. Однако



два-три дюйма длины пениса спрятаны в теле, внутри лонно-кошчиковой мышцы (сокращенно ЛК-мышца), и, как будет показано в следующей главе, этот мускул можно укрепить и тем самым усилить эрекции и оргазмы, а также улучшить контроль эякуляции.

Поскольку многие мужчины беспокоятся относительно размеров своего пениса, а некоторые даже идут на операцию, лишь бы увеличить его, то мы пользуемся случаем, чтобы высказать и наше мнение. Во всей человеческой истории было много попыток увеличить размеры «мужественности»; и даже даосские мастера разработали свой метод, который мы опишем в главе 8. Но истина-то в том, что габариты вашей эрекции гораздо менее важны, чем ее сила и умение ею пользоваться. Практикуя *Сексуальное Кунг-фу*, 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.

*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.

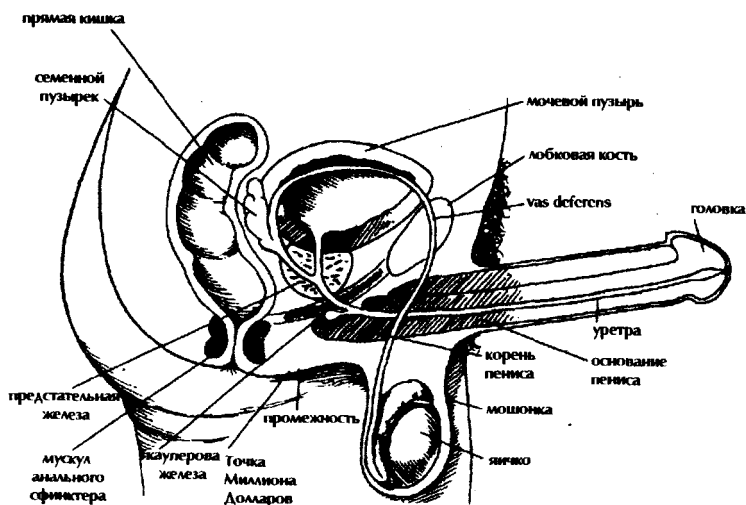


Рис. 2. Анатомия мужских половых органов.

## Простата

Простата — это железа, расположенная в самом центре вашего тазового пространства, позади лобковой кости и выше промежности. Чаще всего мужчины узнают о простате только в связи с довольно распространенным и тяжким заболеванием — раком предстательной железы (каждый 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 Кунг-фу* и производя регулярный массаж простаты. Если у вас простата не в порядке или вы желаете избежать заболевания этой железой 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 «*Зоны 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 кон-



тролировать степень возбуждения в этом случае труднее, чем при генитальной стимуляции. Поэтому не торопитесь и старайтесь не доводить возбуждение до предела.

### Промежность

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

Лобно-копчиковый, или ЛК-мускул — это группа очень важных тазовых мышц, связывающих лобную кость с копчиковой костью. Этот мускул играет решающую роль в вашем сексуальном здоровье и весьма важен в технике многократного оргазма. В следующей главе мы даем упражнения для укрепления этого мускула.

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 мускулов. 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 Кунг-фу* 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 «*Discover*» 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 электрическая машина: химия нашего тела, как и всякая химия, основана на электрических связях».

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

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 калахари кунг. Западная культура, возможно, един-



ственная, 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.



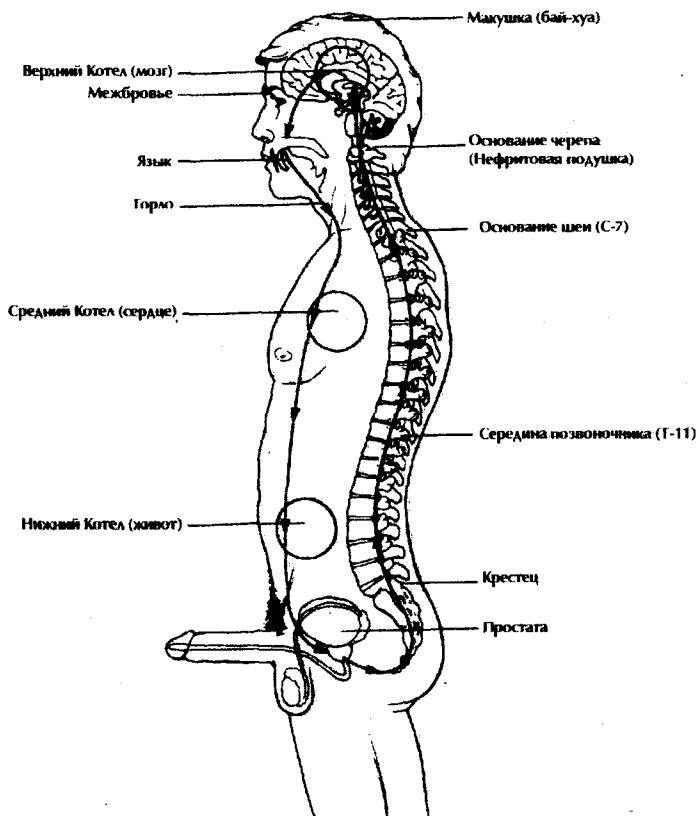


Рис. 3. Микрокосмическая орбита.

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 тран-



сформация грубой биологической энергии, идущей на создание детей, в более легкую и уточненную 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 верхней десны, 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: «Двигается 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 осязаемого, осязаемого потока тепла, вибрирующей энергии.

### Сексуальная энергия

Сексуальная энергия, или по-китайски ching-chi (произносится «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 Кунг-фу* 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.

Как уже упоминалось в главе 1, согласно даосским представлениям, все части вашего тела (включая мозг, железы, органы чувств и т. д.) отдают во время оргазма свою лучшую энергию для создания новой жизни. Вся эта сила идет на сотворение ребенка, но если такое сотворение не ставится целью, то, считают даосы, энергию лучше сохранить и направить в собственное тело ради удовольствия и здоровья. *Поскольку мы зачаты в оргазме и оргазмическая энергия пронитывает каждую клетку нашего тела, то для того, чтобы оставаться здоровыми и ак-*



тивными, мы должны ощущать эту обновляющую энергию регулярно, лучше всего — каждый день.

Когда вы откроете в себе способность направлять сексуальную энергию так, чтобы она циркулировала по всему телу, то сможете испытывать это удовольствие во всем теле в любое время и при любых обстоятельствах. Старший учитель Иццеляющего Дао Майкл Уинн говорит:

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

Вы можете спросить, не вызовет ли освобожденная сексуальная энергия постоянного возбуждения и сексуального желания, постоянной «чесотки, от которой нельзя удержаться». Как раз наоборот. У мужчин (как и у женщин) возникают сексуальные желания, которые требуют действия или должны быть как-то преобразованы. На Западе стараются эти желания подавить или сублимировать, но, по даосским представлениям, это ведет к физическим и психологическим нарушениям.

Когда вы практикуете сексуальное самосовершенствование, то чувство возбуждения ведет не к безудержным сексуальным порывам, а к спокойному ощущению благополучия и силы. Вот как рассказал об этом один мультиоргазмик:

«До того как я начал практиковать *Сексуальное Кунг-фу*, мое сексуальное желание становилось нестерпимым, если у меня какое-то время не было эякуляции. Я прибегал к порнографии, случайным связям, к услугам проституток. После эякуляции желание сразу пропадало, и я недоумевал, зачем я трачу столько денег и времени на его удовлетворение. Я обещал себе, что больше не буду этого де-



лать, хотя прекрасно знал, что пройдет некоторое время — желание возобновится, и снова будет то же самое. Теперь, когда я практикую *Сексуальное Кунг-фу*, моя сексуальная энергия не уменьшилась, но пришла в равновесие. Впервые в жизни я счастлив своей мужской сексуальностью, потому что теперь я сам контролирую эту энергию».

При этой практике у вас может оказаться больше сексуальной энергии, чем вы привыкли расходовать, и вам необходимо научиться отводить излишек. Мужчина, овладевший техникой мультиоргазма, сообщил: «Когда я освоил эту практику, все мои знакомства приобрели сексуальный аспект. Мне необходимо было научиться уравнивать энергию и обеспечивать ее циркуляцию». Если в подобной ситуации окажетесь вы, то упражнения, описанные в следующей главе (*Прохладный Ветерок*) помогут вам трансформировать сексуальный избыток в более нейтральные и более устойчивые формы физической энергии, которую мы раньше называли *Ци*. Вы можете также применять *Тай-ци* или *Цигун* или другие методики контроля и отведения избыточной энергии. Нормальному управлению этой энергией способствуют и упражнения общего характера.

## Ваше возбуждение

Согласно даосским воззрениям, мы нуждаемся в ежедневном возбуждении. Нам необходимо ощущать плодотворную силу сексуальной энергии: когда мы испытываем возбуждение, наше тело вырабатывает сексуальные гормоны, которые даосы считали источником молодости. (Потребность в возбуждении стала причиной торговли соответствующими товарами: нас привлекают изображения, стимулирующие выработку сексуальной энергии и гормонов.) Научившись управлять своей сексуальной энергией, вы будете постоянно ощущать ее омолаживающее действие.



## Научитесь осознавать свое возбуждение

Для того чтобы освоить технику многократного оргазма, вам необходимо научиться хорошо осознавать скорость возбуждения. Проще говоря, большинство мужчин почти не уделяют внимания скорости нарастания возбуждения. Обычно они несутся от эрекции к эякуляции, словно на гоночном автомобиле, не давая себе времени осмотреться, полюбоваться пейзажами.

Когда у вас начинается половое возбуждение, ваш пенис увеличивается как в длину, так и в толщину, по мере того как его губчатая ткань наполняется кровью. При полной эрекции клапаны в венозных сосудах закрываются, препятствуя оттоку крови обратно в тело. Эрекция возникает самопроизвольно у грудных младенцев и у большинства мужчин, по меньшей мере несколько раз в течение ночи, во время сна.

Почти каждый мужчина хоть раз в своей жизни попадает в неловкую ситуацию, когда в присутствии партнера у него не получается эрекции. Иногда такая неспособность к эрекции может быть обусловлена, по выражению психолога Берни Зильбергельда, «мудростью пениса», который как бы подсказывает вам, что в ваших отношениях не все ладно; возможно, это просто сигнал о том, что вы слишком заняты работой или чем-то угнетены.

Если эрекция отсутствует систематически, то мужчину называют *импотентом*; это слово несет в себе оттенок общей слабости, бессилия. В *Сексуальном Кунг-фу* нет даже такого понятия, как «бессилие». Применяя специальные упражнения в одиночестве для усиления эрекции, а также технику «мягкого введения» во время любовных актов, вы навсегда забудете о подобных проблемах. Если у вас не получается эрекция, когда вам этого хочется, или если вы хотите узнать, что предпринимать в подобной ситуации, прочитайте раздел «Очарование Змеи: преодоление импотенции» в главе 8.



## Стадии эрекции

Большинство мужчин относят себя к определенному типу — «силачей» или «слабаков», в зависимости от наличия или недостатка эрекции. В молодом возрасте эрекции возникают так часто и так быстро, что трудно бывает различать уровни возбуждения. Даосские мастера, однако, установили, что существует четыре стадии эрекции или, как они называют их, четыре *достижения*:

- первая — *готовность*  
(другое название — *удлинение*),
- вторая — *набухание*,
- третья — *твердость*,
- четвертая — *тепло*.

Ваша эрекция, таким образом, оказывается не механическим привеском, а целым процессом, который отображает уровни вашего возбуждения. Недавно западные медики также подтвердили существование четырех стадий эрекции, хотя и описали их с помощью более «технической» терминологии.<sup>1</sup>

Учитель Центра Исцеляющего Дао Уолтер Бэкли описывает четыре стадии следующим образом:

«На первой стадии пенис *начинает подниматься*. На второй — становится *плотным, но не твердым*, точнее, не настолько твердым, чтобы проложить себе путь (если только вы не используете технику *мягкого введения*). На третьей стадии он *поднимается и становится твердым*. На четвертой стадии он становится *жестким*, словно деревенеет, и *действительно горячим*. В этой последней стадии втягиваются в тело яички. Избежать эякуляции легче всего, если вы сумеете оставаться в третьей стадии, в состоянии твердой эрекции. Оттягивание сексуальной энергии вверх помогает удерживать пенис от перехода в последнюю, жесткую и горя-



чую стадию. Отдых также необходим, чтобы не упустить перехода к четвертой, взрывной стадии, когда эякуляция становится почти неотвратимой».

### Секрет мужской сексуальности

По мере приобретения любовного опыта мы научаемся все лучше контролировать наше возбуждение, стараясь доставить больше наслаждения партнеру. Это умение, называемое *удержанием*, нередко достигается с помощью отвлекающих приемов (таких, как, например, размышления об очках и шансах футбольных команд) — обычно это лучше, чем заострять свое внимание на эрекции. Но настоящий контроль над эякуляцией приобретается через знание своего индивидуального темпа возбуждения, а не через его игнорирование. Когда вы научитесь лучше чувствовать процесс нарастания наслаждения, перед вами откроется путь к многократному оргазму.

*Но разве секс не предполагает расслабления и — пусть все идет своим чередом? Для того чтобы испытать сексуальное наслаждение, мужчина, конечно, должен расслабиться и дать себе волю, но если расслабиться и дать себе слишком много воли, то наступает эякуляция, и все, или почти все, удовольствие заканчивается. Знание предела, до которого можно давать волю нашей сексуальности — а где ее нужно контролировать, — это и есть искусство *Сексуального Кунг-фу* и секрет мужской сексуальности.*

### **Ваша эякуляция**

Выброс семени из вашего тела происходит в два этапа. Фаза *сокращения* (или *эмиссии*) сопровождается сжатием простаты и выдавливанием семени из нее в уретру. В стадии *извержения* семя выталкивается из уретры и из пениса. Когда вы освоите многократный оргазм, вы будете наслаждаться сокращениями в тазовой области — мы называем это *оргазмом на фазе сокращения*; он сопровождается опущениями вздрагивания или вибрации в





вашей простате, но без эякуляции. Хотя у некоторых мужчин, особенно в юном возрасте, происходят многократные эякуляции в ходе одной любовной встречи, это, как мы теперь видим, совершенно отличается от многократных не-эякуляторных оргазмов.

При сильном возбуждении из вашего пениса могут показаться несколько капель светлой жидкости. Эта предсеменная жидкость выделяется простатой и другими железами, например кауперовой; она необходима как смазка, которая облегчает путь для спермы. Даосы называют эту жидкость *водой*, в отличие от *молока*, то есть семени. Появление этой жидкости совершенно естественно и является сигналом приближения *оргазма на фазе сокращения*. Однако в этой жидкости может оказаться и немного спермы. Это так называемый *пре-эякулят*, о котором вас предупреждали на уроках сексуального образования. То есть даже тогда, когда вы научитесь не допускать эякуляций, вам необходимо предохраняться во избежание нежелательной беременности партнерши — хотя шансы возникновения такой беременности намного меньше.

*Куда девается семя, если я не допускаю эякуляции?* Семя остается в теле и поглощается им, точно так же, как у мужчины, перенесшего вазэктомию. Однако влияние даосской техники на организм сильно отличается от влияния вазэктомии. При вазэктомии *vas deferens* перерезается возле самых яичек, и сперме некуда выходить. Постепенно она рассасывается, но многие мужчины жалуются на чувство тяжести, закупорки в яичках и тазовой области. Если вы перенесли вазэктомию, то вам особенно показаны упражнения по *массажу яичек* (см. главу 8) и умение вызывать циркуляцию сексуальной энергии.<sup>2</sup> Обе эти техники помогают телу поглотить сперму и облегчают чувство расширения или застоя. Непроизвольные сжатия, возникающие в *оргазмах на фазе сокращения*, которые вы научитесь практиковать без эякуляции, являются хорошим массажем простаты, предупреждают застой и обеспечивают ее хорошее состояние.

*Не может ли повредить блокирование эякуляции?* Технику, описанную в этой книге, даосы практиковали на протяжении



тысячелетий без каких-либо отрицательных побочных эффектов и достигали значительного улучшения общего состояния здоровья и увеличения продолжительности жизни. Подтверждением служат и недавние исследования мультиоргазма у мужчин, проведенные на западе Данн и Тростом:

«Ни один из наших пациентов не столкнулся с проблемами эрекции или эякуляции. У наших пожилых пациентов, освоивших многократный оргазм, наблюдается стойкая эрекция после одного и больше оргазмов; в нашей клинической практике нет ни одного случая, чтобы у мужчины возникли сексуальные дисфункции в результате экспериментирования с многократными оргазмами».

---

## Подсказка

### Куда это делось?

«У меня не было эякуляции, но эрекция прекратилась. Что произошло?»

Да, с вашей спермой может случиться и такое, кроме эякуляции или рассасывания в теле.

Практикуя даосскую технику, вы иногда можете испытывать оргазм без эякуляции, но с потерей эрекции. Если это не вызвано обычным снижением вашего возбуждения, то, вероятнее всего, это так называемая *ретроградная*, или обратная, эякуляция. Когда она случается, семя попадает в мочевой пузырь; при первом же мочеиспускании оно без всякого вреда покидает ваш организм. Поскольку вы теряете эрекцию, а также сперму (во время мочеиспускания), значит, вы допустили какую-то техническую ошибку; однако вам не следует



переживать — вы не причинили себе ни малейшего вреда.<sup>3</sup>

Хартман и Фитиан по этому поводу пишут: «Следует помнить, что никакого заметного вреда организму ретроградная эякуляция не наносит. Единственное неудобство заключается в том, что по завершении эякуляции пенис становится вялым — как это всегда бывает после обычной эякуляции». Если у вас прекратилась эрекция и вы в недоумении, можете помочиться в чашку. Мутная моча означает, что имела место ретроградная эякуляция. Такую проверку мочи удобно проводить во время уединенной практики; в любовную встречу при свечах это, конечно, вносит слишком клинический оттенок.

---

## Ваш оргазм

Мужской оргазм висит над обрывом эякуляции. Если вы топоритесь к нему, то происходит обвал, и вы оказываетесь в овраге послэякуляторного ступора. Многие мужчины после эякуляции еще какое-то время испытывают удовольствие, но большинство чувствуют себя как бы в самой нижней точке графика возбуждения, и им предстоит долго взбираться обратно. От пяти до десяти эякуляторных сокращений составляют главное удовольствие, без них большинство мужчин не видели бы смысла в сексуальных мероприятиях. Эякуляторный оргазм похож на захватывающий полет, но после того, как вы испытываете продолжительную и экстатическую акробатику высшего пилотажа многократных оргазмов, обычная эякуляторная посадка разочарует вас своей простотой и незатейливостью. Мужчина, который практикует мультиоргазм, так и сказал: «Когда у



меня случается обычный оргазм с эякуляцией, я чувствую себя так, словно катался шесть секунд на американских горках, отстояв перед этим два часа в очереди!»

*Как можно испытать многократный оргазм?* Как и при любом обычном оргазме, вы начинаете с сексуального возбуждения — то ли при мысли, то ли при виде вашей возлюбленной, при звуках ее голоса или от прикосновения. Для мальчика-подростка вообще достаточно дуновения ветра. Возбуждение обычно ведет к эрекции; усиливая стимуляцию, вы проходите первые фазы возбуждения и достигаете *фазы сокращений*. Это решающая развилка дороги: один путь ведет к эякуляции, другой — к многократным оргазмам (см. рис. 4).

Во время фазы сокращений вы почувствуете серию сокращений простаты, длящихся от трех до пяти секунд. Эти приятные тазовые оргазмы и есть то, что мы называли *оргазмами на фазе сокращений*. Интенсивность этих оргазмов различна и иногда столь же высока, как и при регулярном эякуляторном оргазме, но в первое время они могут проходить мягко, невыразительно.

Мы приблизились к моменту истины. Вместо того чтобы продолжать стимуляцию до точки необратимости, после чего эякуляция неизбежна, вы останавливаетесь или резко снижаете стимуляцию на достаточное время, чтобы вернуть себе контроль над темпом возбуждения.

Вы можете также сжать ЛК-мускул вокруг вибрирующей простаты, и это в некоторой степени поможет вам удерживать контроль над этими спазмами. Отведение энергии от гениталий и подача ее вверх по позвоночнику (мы опишем это в следующей главе) приводит к снижению давления и отдаляет потребность в эякуляции. Ваш уровень возбуждения слегка снизится перед наступлением следующего оргазма. При многократных оргазмах ваше возбуждение похоже на волну, которая достигает пика, но вместо того, чтобы отхлынуть и исчезнуть, подхватывается новой еще более мощной волной, и следующий пик оказывается еще выше.

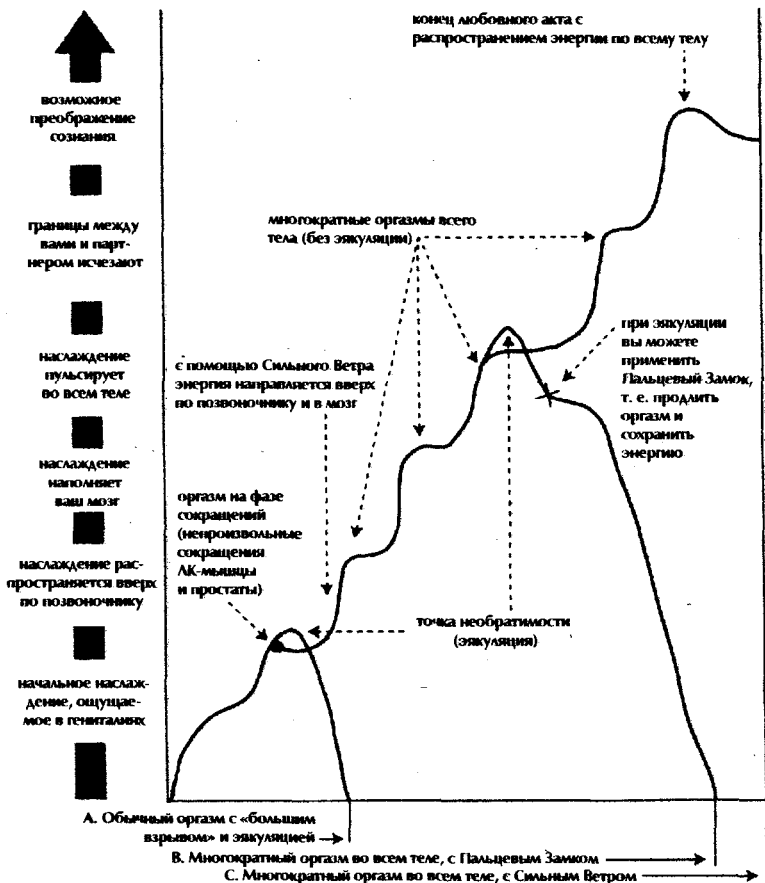


Рис. 4. Ваш оргазмический потенциал.

Вместо обычного оргазма (А) с «большим взрывом» и эякуляцией вы можете с помощью Сексуального Кунг-фу направлять вверх сексуальную энергию фазы сокращений и испытывать многократные оргазмы. В случае эякуляции вы можете применить Пальцевый Замок — это продлит ваш оргазм и сохранит энергию (В). Если вам удастся избежать эякуляции, вы можете применить Сильный Ветер для окончания любовного акта, при этом энергия распространится по всему вашему телу (С).

Одно важное замечание. Если вы стремитесь к оргазмам на фазе сокращений, то здесь возникает хороший момент, чтобы перейти порог и совершить эякуляцию. Большинство мужчин



находят, что они должны остановить свое возбуждение перед самым оргазмом на фазе сокращений и дать себе свободно войти в него. Многие мужчины, практикующие мультиоргазм, представляют себе эту ситуацию как *обратное падение* в не-эякуляторные оргазмы вместо *прямого падения* в эякуляцию. Идея в том, чтобы удерживаться как можно ближе к точке эякуляторной необратимости, наслаждаться оргазмом фазы сокращений и не соскользнуть в эякуляцию. Вы будете испытывать удовольствие и облегчение от сокращений простаты, ЛК-мускула и анального сфинктера.

Как часто будут происходить у вас эти многократные оргазмы на фазе сокращений — зависит от вас. Вы будете испытывать волны удовлетворения, которые помогут вам гармонизировать ваши сексуальные потребности с мультиоргазмическим партнером. Вам не придется думать о том, чтобы сначала обеспечить партнеру «ее оргазм(ы)», а потом уже заняться «своим оргазмом». У вас обоих появится возможность многократно испытывать вершины оргазменного наслаждения.

---

## Подсказки

### Ох!..

Если у вас возникают трудности в разделении оргазма и эякуляции, то можете начать с подачи сексуальной энергии вверх по позвоночнику еще до оргазма. Согласно учению Дао, настоящим ключом к оздоровлению и наслаждению всего тела является циркуляция сексуальной энергии по *Микрокосмической Орбите*. Когда вы научитесь поднимать вверх сексуальную энергию, может оказаться, что «оргазмические» ощущения возникают в вашем мозге, в других частях тела и даже распространяются на все тело.

Произвольное сжатие ЛК-мускула вокруг простаты поможет вам развить чувствительность в тазо-



вой области и контролировать оргазмы на стадии сокращений, когда ваша простата будет сжиматься в непроизвольных сладостных спазмах.

Если вы соскальзываете в эякуляцию — а это будет происходить много раз в течение вашего обучения и даже иногда после него, — не отчаивайтесь и не разочаровывайтесь. Наслаждайтесь приятными спазмами пениса во время эякуляции и не забывайте, что немного позже у вас появится возможность снова попробовать вызвать многократные оргазмы. Помните, что освоение этой практики требует времени и уединения — полного или с партнером.

---

*В чем разница между мультиоргазмом всего тела и просто мультиоргазмом?* Всякий генитальный оргазм снимает напряжение, возникающее в результате накопления сексуальной энергии и прилива крови к тазовым органам. Несколько тазовых (не-эякуляторных) оргазмов дают огромное наслаждение и наполняют вас энергией; но, по мере того как будут развиваться ваши оргазмические способности, вам, несомненно, захочется распространить эти тазовые оргазмы на все тело — то есть овладеть истинным секретом Дао.

Многократные оргазмы *всего тела* также начинаются с тазовых оргазмов на фазе сокращений, но вы не удерживаете сексуальную энергию (и удовольствие) в области таза, а направляет ее вверх по позвоночнику, к мозгу и по всему телу; мы опишем этот процесс шаг за шагом в следующей главе.

Мужчины в большинстве своем не понимают, что они вполне способны достигать этих пиков. Они не только практикуют один-единственный оргазм, который для них не отличается от эякуляции, но и испытывают этот оргазм почти исключительно в гениталиях. В книге «*Все, что вы всегда хотели знать о сексе (но боялись спросить)*» д-р Дэвид Рубен описывает оргазм в классическом стиле западных психологов: «Для того чтобы со-



стоялся оргазм, вся сила нервной системы организма должна быть сосредоточена на половых органах. Успешный оргазм требует, чтобы каждый микровольт электричества был мобилизован и направлен к пенису, а также к влагалищу и клитору». Рюбен, однако, не идет дальше обсуждения *генитального оргазма*, который, как это известно было даосам с древности, представляет только первый уровень истинного оргазма.

Как показано на графике вашего оргазменного потенциала (рис. 4), вы можете научиться не только испытывать многократные оргазмы, но и распространить их с гениталий на ваш мозг и на все тело. Как выразился один мультиоргазмик, «оргазм во всем теле — это нечто невероятное; кто испытал его, тот никогда не вернется к генитальному оргазму».

*На что похожи оргазмы всего тела?* Каждый переживает этот оргазменный взлет по-своему, так что описать его в рамках общих понятий затруднительно. Переживание бывает настолько интенсивным, что люди прибегают к мистическому языку (используют выражения типа «единство со Вселенной»), который трудно понять тем, кто этого не переживал. Но часто наблюдаются и более конкретные ощущения — тепло, звон в ушах, вибрации или пульсации во всем теле. Лучший способ представить себе, что можно чувствовать в этом состоянии, — послушать описания *первых* переживаний оргазма во всем теле.

— Мы занимались любовью, и я почувствовал, что сейчас буду кончать, и начал дышать глубоко. И когда я вышлощял это глубокое дыхание, моя голова как будто начала заряжаться электричеством — она зазвенела. Внутри меня, казалось, двигались маленькие искорки, крохотные звенящие существа, и поднимались вверх по спине и затылку; в голове у меня словно хоровод начался, я думал, что это головокружение, но это было *необычайно приятно*. У меня даже мелькнула мысль, что если это продлится, я просто поднимусь в воздух! И длилось это — трудно следить за временем в





постели — не меньше минуты. Это был *продолжительный* оргазм: звон, звон, звон... то дальше, то ближе, все мое тело звенело, как колокол.

— Мое тело начало вибрировать. Это не было локализовано в гениталиях. Я подумал, что я все равно не понимаю, что происходит, и хотя *вначале* немного испугался, мне было очень хорошо, и я расслабился, и все получилось само собой.

— У меня сексуальное возбуждение нарастает не так активно, оно не такое горячее и дикое, как при эякуляторном оргазме. Оно более уравновешено и поддается контролю. Удовлетворение и давление нарастают и находят выход в *Микрокосмическую Орбиту*, растекаются по всему телу. Цель не в том, чтобы выпустить струю спермы, а в том, чтобы ощутить всем телом вибрирующую энергию, активизировать любовь и нежность, расцвести душой. Все тело чувствует намного большую свободу, расслабляется, особенно во время оргазма.

— Ощущение оргазма во всем теле — это ощущение полноты, возвышенности, удовлетворения. Весь процесс воспринимается не как обычный короткий взрыв, а как более длительное, медленное и направленное *внутрь* схлопывание. После него нет чувства опустошения, и это понятно, потому что при обычном взрыве что-то улетает из тела, а здесь все остается. И остается глубокое удовлетворение, физическое, эмоциональное и духовное, и оно не проходит целыми часами, а иногда и днями.

На Западе определение оргазма ограничено пульсациями в тазовой области (в простате) и в гениталиях (пенисе), но древние даосы знали, что оргазм — это любая пульсация (расширение и сжатие) в любой части тела. Майкл Уинн объясняет: «Оргазменная пульсация может возникнуть во всем вашем теле или в



любой его части. Возможен оргазм в одном из ваших органов. Возможен оргазм в вашем мозге. Вы не можете знать, происходит ли оргазм в вашем пенисе или простате, пока в вашем мозге также не возникнет оргазм».

### **Отдельные и непрерывные многократные оргазмы**

Важно подчеркнуть, что оргазмы, происходящие во всем теле, столь интенсивны, что часто бывает трудно определить, когда один заканчивается, а другой начинается. Волны наслаждения исключают всякую возможность «вести счет». Хартман и Фитиан в результате лабораторных исследований (см. главу 1) пришли к предположению, что мужчины (как и женщины) фактически испытывают оба вида многократных оргазмов — *дискретные*, или *отдельные*, и *непрерывные*.

При дискретном характере множественного оргазма вы ощущаете пиковое оргазменное состояние, затем оргазм спадает, но вскоре начинается следующий дискретный оргазм. При непрерывном течении оргазмов пиковое состояние может слегка изменять интенсивность, но оно ни на секунду не прекращается. Хартман и Фитиан регистрировали эти два типа оргазмов по графику частоты сердцебиений: при дискретных мульти-оргазмах кривая каждый раз возвращается к начальному уровню порядка семидесяти ударов в минуту. При непрерывных оргазмах кривая сердцебиений имеет ряд пиков, но нигде между ними не возвращается к исходному значению (см. рис. 19). Наконец, дискретные и непрерывные последовательности оргазмов могут чередоваться, образуя бесчисленные комбинации приливов наслаждения. Поистине здесь открыты бесконечные возможности, которые не имеют ничего общего с тем шестисекундным оргазмом, с которым почти все мужчины свыклись, считая его «нормальным».

### **Секс и духовность**

Если вы практикуете сексуальную деятельность вдвоем, то есть с женщиной-партнером, то вы можете чувствовать, как



ваша сексуальная энергия передается и циркулирует в ней, а ее сексуальная энергия — в вас. Иногда может даже возникнуть ощущение, что физические границы между нею и вами исчезают, растворяются. Многие мужчины испытывали это единство с партнером, а иногда и единство со Вселенной, во время особенной близости в любовном акте. Владея *Сексуальным Кунг-фу*, вы научитесь регулярно возвращаться к этому состоянию, вместе с партнером или в уединении. Этот своеобразный сексуальный союз с другим человеком или со Вселенной может в конечном итоге привести к преобразению сознания. По этой причине сексуальность на Востоке часто рассматривается как духовный путь, а не как что-то ему противоречащее. Связь между сексуальной и духовной жизнью мы еще будем обсуждать в главе 5, в разделе «Взаимосвязь духа и секса».

## Глава 3

### Как стать мужчиной, способным испытывать множественный оргазм

**Т**еперь, когда вы имеете представление о вашей сексуальности и истинной потенции, наступило время подойти к множественному оргазму. Эта способность включает развитие как вашей сексуальной силы, так и вашей чувственности. Как следует из вступления, большинство мужчин, практикующих упражнения из этой главы, начинают переживать множественный оргазм через неделю или две и совершенствуют свое мастерство в течение трех—шести месяцев. Те, у кого сильная сексуальная энергия и сексуальная чувствительность, испытывают их сразу, при первой попытке, другим надо около шести месяцев, чтобы стать мультиоргазмиками. Это также зависит от вашей приверженности занятиям. Мы даем вам эти временные ограничения для оценки усилий, но самое главное заключается в том, чтобы не потерять решимость. Если вы преодолеете нерешительность, то приобретете нужную способность.



## ОСНОВЫ ДЫХАНИЯ

Может показаться странным, но обучение контролю за семяизвержением и овладение множественным оргазмом начинается с усиления и углубления дыхания. Так же как в искусстве единоборств и в медитативной практике, дыхание открывает ворота, через которые вы получаете контроль над своим телом.

Дыхание произвольно и непроизвольно одновременно. Иными словами, мы дышим, не думая об этом, но можем менять ритм и глубину дыхания. Основы *Сексуального Кунг-фу* заключены в привлечении разума для развития тела.

Дыхание также связано с сердечным ритмом. Если дышать часто и поверхностно, как после бега, то сердечный ритм учащается. Если дышать медленно и глубоко, то сердце начинает биться ровнее. Как мы убедились ранее, учащенное сердцебиение есть составляющая оргазма, и частое дыхание является признаком его приближения. Таким образом, первым шагом в контроле над его интенсивностью и, соответственно, семяизвержением, является глубокое и медленное дыхание.

### Брюшное дыхание

У большинства людей дыхание поверхностно и происходит главным образом в области грудной клетки, что позволяет использовать лишь малую часть вдыхаемого в легкие кислорода. Брюшное дыхание — достигающее самого дна легких — характерно для дыхания новорожденных. Если присмотреться к спящему младенцу, можно заметить, как весь животик ребенка поднимается и опускается в такт дыхания. Брюшное дыхание позволяет заменить застоявшийся на дне легких воздух на свежий, насыщенный кислородом. Это дыхание здоровее, но люди теряют такую естественную способность, ибо стрессы и тревоги вынуждают к короткому дыханию. Беспокойное дыхание ограничивается верхушками легких. Когда мы счастливо смеемся, то способны снова дышать животом.



Данное упражнение служит для усвоения брюшного дыхания, которым вы пользовались, когда были ребенком.

## Подсказки

### Вдыхайте носом

*Практикуя любое упражнение из этой книги, всегда вдыхайте через нос, который очищает и греет вдыхаемый воздух. Когда вы дышите ртом, то вдыхаете неочищенный и несогретый воздух, с трудом усваиваемый организмом.*

## Упражнение 1

### Брюшное дыхание

1. Сядьте на стул, спину держите ровно, ноги поставьте на ширину плеч.
2. Сложите руки на животе и расслабьте плечи.
3. Вдохните через нос и почувствуйте, как низ брюшной полости расширяется в области пупка (ниже и вокруг него) так, что он выпячивается вперед. При этом диафрагма опускается (см. рис. 5).
4. Расслабив грудную клетку, выдохните с некоторым усилием, напрягая низ брюшной полости так, как если бы пупок прижимался к позвоночнику. Почувствуйте, как подтянутся член и яички.
5. Сделайте такой вдох-выдох от восемнадцати до тридцати шести раз.

Несколько минут брюшного дыхания ежедневно приучат ваше тело к глубокому дыханию даже во сне. В пылу страсти способность контролировать свое дыхание пригодится вам, чтобы предохранить себя от поспешного семяизвержения и ощутить оргазм всем телом.

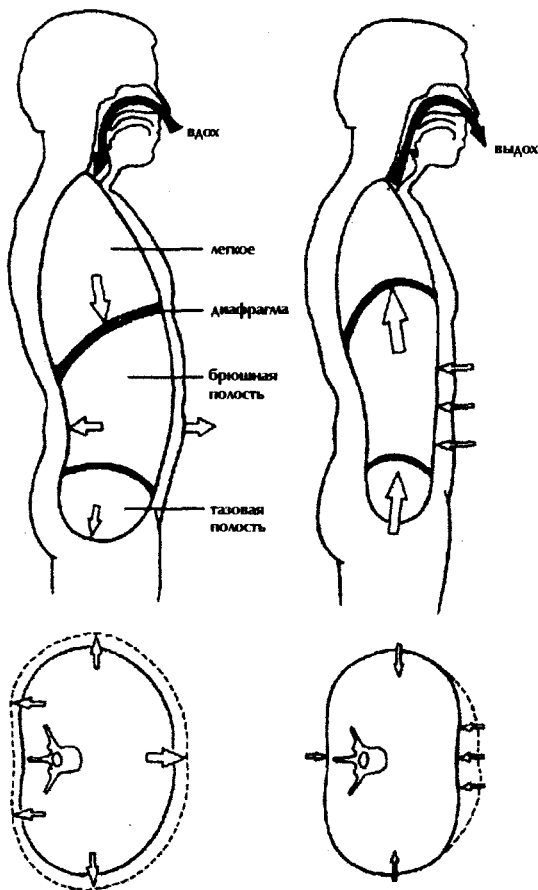


Рис. 5. Брюшное дыхание.

Поскольку вы обучаетесь задержке семяизвержения, вам очень важно выполнять данное упражнение на глубокое дыхание или просто дышать глубоко. Это способствует циркуляции в теле сексуальной энергии и насыщению ею ваших органов. Глубокое дыхание массирует органы и простату и может облегчить восприятие тех ощущений, которые испытывают многие мужчины во время первой задержки семяизвержения.



Хотя выдох через нос не столь важен, как вдох, он все же предпочтителен. Однако некоторые находят, что при глубоком дыхании легче выдыхать ртом. Выбирайте сами, что лучше для вас.

---

## Подсказки

### Брюшной смех

Если вам тяжело использовать брюшное дыхание, как и многим людям Запада, вместо него вы можете практиковать брюшной смех. Брюшной смех — это тот смех, что сотрясает всю брюшную полость. Это не фальшивый смех торговца, а искренний смех в компании близких друзей. После него может болеть живот, так как большинство из нас редко используют соответствующие группы мышц. Чтобы практиковать брюшной смех, сядьте на стул, спину держите ровно, ноги поставьте на пол на ширину плеч. Руки положите на живот и начинайте смеяться (животом). Ощутите сотрясения своего живота. Брюшной смех поможет расслабить диафрагму и удалить остаток дыхания из области живота. Он также поможет генерировать огромную энергию. Позднее вы научитесь управлять ее циркуляцией в теле для улучшения оргазмов и укрепления здоровья.

---





## Упражнение 2

### Счет до ста

1. Медленно вдохните (выпятив живот) и выдохните (выровняв его). Считайте вдох и выдох за одно дыхание.
2. Продолжайте дышать от живота, считая до сотни, думая только о своем дыхании.
3. Если заметите, что ваше внимание отвлеклось, начните новый счет.
4. Прodelывайте это упражнение дважды в день до тех пор, пока не сможете легко и без отвлечений насчитать сотню вдохов-выдохов.

## Усиление концентрации

Это упражнение основано на технике только что изученного брюшного дыхания, оно поможет вам усилить концентрацию. В этом упражнении нужно, не рассеивая внимание, насчитать сотню дыханий (одно дыхание есть полный вдох-выдох). Это очень просто, но нелегко. Многим тяжело досчитать до десяти, не говоря уже о сотне, не рассеивая внимание. Один полиоргазмик объяснял свою технику: «Я прихожу в гимнастический зал, там сижу в сауне и, принимая за единицу вдох-выдох или отдельно вдох и выдох, в любом случае считаю до сотни. Случается, я дышу и считаю, и неожиданно на счет, близкий пятидесяти, осознаю, что думаю об акциях или о чем-то другом, и не могу вспомнить последнее число. Тогда я возвращаюсь к началу и считаю снова, пока не дойду до сотни».

## Усиление сексуальной мускулатуры

Наступило время для развития сексуальной силы. Лобково-копчиковая мышца, или ЛК-мышца, о которой мы упоминали в предыдущей главе, представляет собой мышечный канат, натянутый между лобковой костью спереди и копчиком сзади (см.

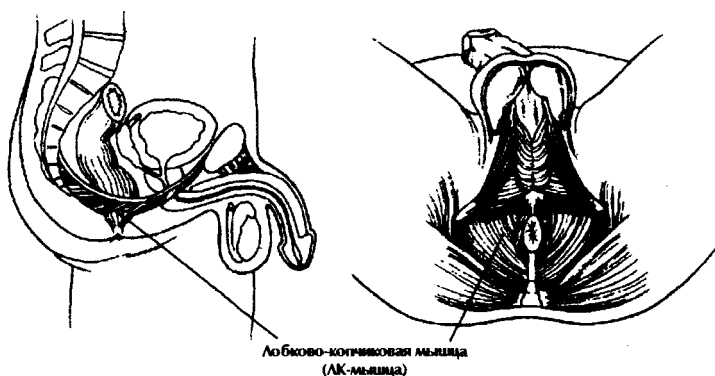


Рис. 6. Лобково-копчиковая мышца.

рис. 6). Многие мужчины чувствуют свою ЛК-мышцу в промежности между яичками и анусом. Это та самая мышца, которую вы используете, когда сдерживаете мочеиспускание при невозможности воспользоваться туалетом. ЛК-мышца отвечает за ритмические сокращения в тазу и анусе во время оргазма.

В книге «Зона G» описывается значение ЛК-мышцы: «Если мужчина увеличит силу своей ЛК-мышцы, он сможет понять, как приобрести способность к множественному оргазму и как разделить оргазм и семяизвержение».

Оргазм зависит от деятельности простаты, поэтому крайне необходимо обучение технике сжатия простаты мышцами таза. В дополнение к тому, что улучшаются и удлиняются оргазмы, периодическое сжатие простаты предохраняет от застоя и возникновения опухолей, что блокирует развитие простатита.

ЛК-мышца, охватывающая простату, служит клапаном для гениталий. Нужно научиться открывать и закрывать этот клапан. Работу ЛК-мышцы можно почувствовать, пытаясь удалить последние капли мочи из организма. Женщины очень хорошо чувствуют ее во время родов. Женщина с развитой ЛК-мышцей способна очень плотно охватить мужской член и тем самым сильно увеличить ощущения обоих партнеров.

ЛК-мышца у животных управляет движением хвоста. Странно, но само слово *penis* (мужской член) означает «хвост»



на латыни. Так что с помощью данного упражнения вы научитесь «махать хвостом», усиливать эрекцию, интенсифицировать оргазм и отдалять семяизвержение.

### **Упражнение 3**

#### **Остановка струи**

1. Когда вы захотите помочиться, встаньте на носки и пятки, при необходимости придерживаясь за стену.
2. Сделайте глубокий вдох.
3. Медленно выдохните, сожмите зубы, напрягите промежность и с силой вытолкните мочу.
4. Вдохните и сожмите ЛК-мышцу, чтобы остановить мочеиспускание.
5. Выдохните и снова начните мочиться.
6. Повторите пункты 4 и 5 до полного удаления мочи.

### **Остановка струи**

Самый простой способ найти свою ЛК-мышцу заключается в остановке мочеиспускания при сжатии мышц таза во время посещения туалета. Задержка мочевыделения является первым актом обучения контролю над своим телом. Способность управлять мочеиспусканием может помочь достигнуть контроля над семяизвержением, ибо и мочевые протоки, и семенные протоки, и протоки семенных пузырьков — все проходят через простату. (Вот почему при увеличении простаты у мужчин возникают проблемы с мочеиспусканием и семяизвержением.)

---

### **Подсказки**

#### **Опорожнение мочевого пузыря**

Если вы чувствуете, что ваш мочевой пузырь переполнен, то в связи с близким расположением мочевого пузыря и прос-



таты вы должны помочиться до того, как заняться любовью. Полный мочевой пузырь заставит вас почувствовать необходимость эякуляции и может сильно помешать задержке семяизвержения.

---

При сильной ЛК-мышце вы сможете остановиться на середине мочеиспускания и затем начать его снова. Если это трудно для вас, это значит, что ваша мышца слаба. В первый раз задержка мочеиспускания может причинить боль. Это совершенно нормально и должно прекратиться через несколько недель, за исключением тех случаев, когда у вас есть какая-нибудь инфекция. В этом случае нужно встретиться с врачом и устранить ее до продолжения практики. Если ЛК-мышца начинает болеть, это означает, что ее просто нужно тренировать. Напряжение в промежности должно помочь мочиться с большей силой и поможет укрепить почки, предстательную железу и мочевой пузырь в дополнение к усилению ЛК-мышцы.

Хотя стойка на носках и стиснутые зубы помогут интенсифицировать вашу практику, *наиболее важной частью упражнения является простая задержка и продолжение мочеиспускания столько раз, сколько возможно*. Один из мужчин, владеющий множественным оргазмом, рассказывал о своей «писательной практике»:

«Сейчас, когда бы я ни шел в туалет, я пытаюсь остановиться и начать снова по крайней мере три раза. И если у меня хорошее настроение и если я не тороплюсь, я пытаюсь остановиться и начать, остановиться и начать — так бывает пять, шесть и семь раз».

### Напряжение ЛК-мышцы

Значение ЛК-мышцы на Западе было открыто в сороковых годах Арнольдом Кегелем, гинекологом. Он разработал знаменитые Кегель-упражнения, которые помогли многим бере-



менным женщинам облегчить роды. Женщины также обнаружили, что эти упражнения увеличивали их сексуальное желание, интенсифицировали оргазм и помогали им стать полиоргазмиками. Усиление этой мышцы, как мы упоминали ранее, равно важно для укрепления таза у мужчин и для сексуального удовлетворения.

На Западе развили множество различных систем, в своем большинстве основанных на оригинальной технике Кегеля. Все они обучают сжимать и расслаблять мышцу, хотя предполагают различное число повторений и времени сжатия.

Следующее упражнение основано на даосском учении о том, что круговые мышцы тела (включая мышцы вокруг глаз, рта, промежности и ануса) связаны между собой.

## Упражнение 4

### Напряжение ЛК-мышцы

1. Вдохните и сконцентрируйтесь на простате, промежности и анусе.
2. Выдыхая, напрягите ЛК-мышцу вокруг простаты и ануса, в то же время сжимая мышцы вокруг глаз и рта.
3. Вдохните и расслабьтесь, отпустив ЛК-мышцу и мышцы вокруг глаз и рта.
4. Повторите пункты 2 и 3, напрягая мышцы при вдохе и расслабляя при выдохе, от девяти до тридцати шести раз.

Сокращая мышцы вокруг глаз и рта, можно увеличить силу ЛК-мышцы. Легче всего начинать практиковаться сидя, но затем можно делать упражнение стоя или лежа.

Хотя сжатие глаз и губ помогает сжать мышцы вокруг простаты и ануса, *самая важная часть тренировки — просто напрягать и расслаблять ЛК-мышцу так часто, как это возможно*, что можно практиковать везде — во время езды в автомобиле, сидя у телевизора, посылая факс, на скучной встрече. Вы можете проверить, сколько сокращений можно сделать,



пока горит красный свет, или держать напряжение до переключения на зеленый.

Проделывайте это упражнение хотя бы три раза в день, но его можно делать, не ограничивая себя. Разумеется, мышцы могут заболеть, как всегда бывает после постоянного напряжения. Не напрягайте себя чересчур, увеличивайте число и темп постепенно. Здесь качество важнее количества. Удобно привязать тренировку к привычным событиям, таким, как пробуждение, опорожнение или отход ко сну.

Согласно авторам «Зоны G», мужчина со здоровой ЛК-мышцей способен поднимать и опускать полотенце на своем эрегированном члене, напрягая эту мышцу. (Используя более развитую даосскую практику, вы сможете применять отягощения для укрепления мышц таза). На сегодня вы можете захотеть потренироваться в поднятии полотенца, но скорее всего, будете избегать присутствия зрителей. Как деликатно подчеркивают авторы «Зоны G», «актерский зажим» есть заклятый враг мужской эрекции».

## Самоудовлетворение и саморазвитие

Вы нуждаетесь в развитии сексуальной чувствительности. Наиболее простой способ развить ее состоит в самоудовлетворении. К несчастью, большинство из людей Запада не росло в атмосфере понимания естественности секса и сексуальной энергии как необходимой части нашего здоровья. С того часа, как вы пробуете касаться своих «принадлежностей», ваши родители могут деликатно или не очень деликатно приказать держать руки подальше от ваших штанишек. Хотя это не сможет помешать изучать себя в спальне или ванной, скорее всего, вы будете чувствовать вину и смущение за мастурбацию. Вы более не один.

Христианская амбивалентность в отношении к сексу, в особенности к сексу, который не направлен на деторождение, до сих пор оказывает влияние на западное общество и на сексуальные нравы. Например, в 1994 году доктор Джослин Элдерс, Главный хирург США, был вынужден уйти в отставку из-за публичного высказывания о том, что мастурбация «есть часть



человеческой сексуальности». Более того, заслуживает внимание то, что христианский запрет мастурбации, которую некоторое время называли *онанизмом*, основан на неверном прочтении библейской истории об Онане. Онан был наказан за то, что избегал оплодотворения жены своего умершего брата, как было принято в те времена. Его «грех» не имел ничего общего с мастурбацией.<sup>1</sup>

### Играя с собой

В даосизме сексуальность развивалась как отрасль медицины, а не морали.<sup>2</sup> Поэтому он не запрещал никакой формы сексуальности, а просто учил людей, как оставаться здоровым, занимаясь им. Мастера Дао рассматривали мастурбацию, которую называли *соло-развитием* или *упражнением гениталий*, как необходимый путь в достижении контроля над семяизвержением и в обучении направлять сексуальную энергию так, чтобы обновлять тело. (Запомните, что *соло-развитие*, которое мы будем называть *саморазвитием* и *самоудовлетворением*, не включает семяизвержения.)

Согласно Дао, игра есть лучший путь обучения, и «игра с собой» есть лучший способ укрепить свои гениталии и сексуальную энергию. Многие люди боятся мастурбировать «слишком много», но даосы знают, что дело не в этом — если кто-то обучается контролю над эякуляцией. Проблема в семяизвержении: оно истощает мужскую силу, но ведь оно может произойти и во время полового акта.

Согласно Кинси и более поздним исследованиям, почти все мальчики — и множество мужчин — мастурбируют.<sup>3</sup> Запрещение или расстройство природного свойства детской сексуальности превращает мальчиков в сексуальных воров, заставляя их красть свое удовольствие. Вполне возможно, что многие мужчины эякулируют слишком быстро потому, что выросли, пытаясь «кончить» до того, как их «застукают». Доктор Уорделл Помрой в своей книге «*Мальчики и секс*» объясняет, что, поскольку почти все мальчики мастурбируют, их нужно учить делать это медленно и в течение долгого времени, чтобы они были



способны на длительный половой акт, когда станут по-настоящему сексуально активными.

Даосы добавляют, что мальчики должны учиться удовлетворять себя без семяизвержения. Мальчики и юноши, которые слишком много эякулируют, могут заметить, что их энергия и активность, направленная на иные сферы, значительно уменьшаются. Когда один из авторов этой книги, Мантэк Чиа, в детстве рос в Таиланде, то сидел за одной партой с мальчиком, который проходил курс четвертого класса в четвертый раз. Этот мальчик мастурбировал пять-шесть раз в день. Очевидно, это был экстремальный случай, но, согласно Дао, его неуспехи в школе были совершенно понятны. Он буквально истощал себя и свой разум. Выражение «выкрутить мозги» является точным описанием оцепенения после повторения семяизвержения.

Многие мужчины (и женщины), состоя в браке или имея партнера, практикуют самоудовлетворение. В 1972 году Американская медицинская ассоциация уведомила врачей в книге, названной «Человеческая сексуальность»: «Мастурбация практикуется мужчинами и женщинами всех возрастов, часто как дополнение к супружескому контакту, и у женщин стремление к мастурбации растет с возрастом». (По оценкам утверждалось, что около 70 процентов женатых мужчин — и замужних женщин — удовлетворяли себя сами.)<sup>4</sup> Самоудовлетворение не имеет место в сексе с партнером, но служит важным дополнением к нему. В последних исследованиях в области секса под эгидой Чикагского университета было обнаружено, что люди, живущие регулярной половой жизнью, удовлетворяют сами себя *чаще* других.<sup>5</sup>

Самоудовлетворение помогает облегчать возрастающее напряжение, если вы нуждаетесь скорее в сексе, чем в интимности. Оно также помогает, когда ваш партнер утомлен, отвлечен или не испытывает такого же сексуального голода. (Если у вашей партнерши низкая сексуальная возбудимость, убедите ее прочитать главу 6 и вместе прочитайте раздел, названный «Периоды сексуальной жизни» из главы 9.)

Если тем не менее вы чувствуете, что не в состоянии удовлетворить самого себя, то можете вместо этого попробовать





множественный оргазм со своим партнером. Это будет не так скоро, вот и все. Можно проделать уже изученные упражнения: *Брюшное дыхание, Счет до ста, Остановка струи и Напряжение ЛК-мышцы.*

Нет нужды учить самоудовлетворению. Принимая во внимание те возмущенные крики, прозвучавшие, когда Главный врач Элдерс подчеркивал, что мастурбации «вероятно, следует обучать», неправдоподобно, чтобы она была введена в курс обучения. Большинство учится мастурбировать в спешке, самостоятельно или от других таких же неопытных мальчишек. Ничто из этого не приведет к развитию подлинной чувственности — или к большему умению, — и мы предлагаем здесь несколько указаний.

*Исследуйте свое удовольствие.* Если вы предпочли использовать порнографию или эротику, чтобы возбудиться, попытайтесь, как только возбудитесь, сконцентрироваться на своем теле. Порнография, хотя и увеличивает сексуальную энергию, но отвлекает внимание и способна помешать концентрации на ощущениях при приближении оргазма. Многие мужчины учатся самоудовлетворяться с помощью порнографии, и хотя здесь не место обсуждать все за и против Первой поправки или секс-индустрии, важно осознать, что порнография достигает своей цели, когда отвлекает вас от самого себя. Данное упражнение состоит в том, чтобы погрузиться в себя и понять свое собственное наслаждение, а не чью-то идею удовольствия.

*Стимулируйте весь пенис.* Очень важно стимулировать весь пенис. Большинство мужчин концентрируются на головке полового члена, на самой эрогенной его части. Но, согласно китайской медицине, различные части пениса связаны с различными частями тела (см. рис. 7). Чтобы избежать гиперстимуляции какой-то одной части тела, растирайте весь пенис, как основание, так и головку.

*Потрогайте мошонку.* Если прикосновение к мошонке необычно для вас, можете потрогать ее. Тестикулы могут быть

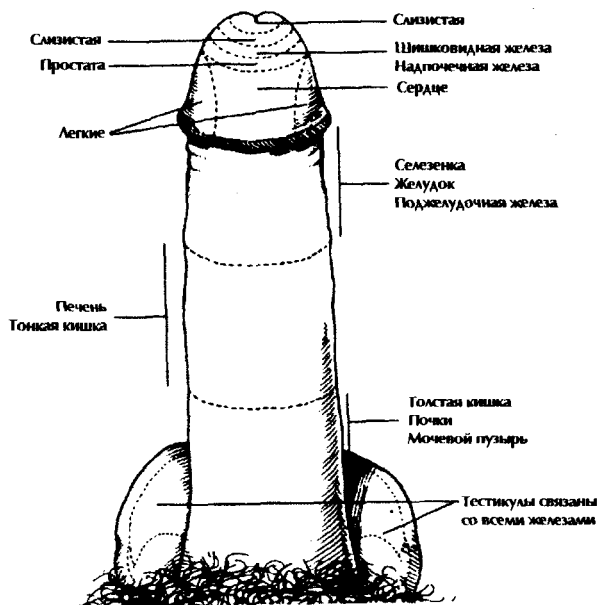


Рис. 7. Рефлексология пениса.

особенно чувствительны к легкому прикосновению, хотя многие мужчины наслаждаются при растягивании мошонки. Поглаживание яичек стимулирует выделение тестостерона, который усиливает потенцию как увеличением количества спермы, так и общим улучшением здоровья (смотрите *Массаж яичек* в главе 8). В следующем разделе мы опишем вытягивание мошонки, которое может помочь отдалить семяизвержение, но сейчас мы должны научиться трогать мошонку только для наслаждения.

**Исследуйте Точку Миллиона Долларов.** Когда вы мастурбируете, то должны исследовать промежность и *Точку Миллиона Долларов* (как раз впереди ануса). Надавливание на эту точку перед самой эякуляцией тормозит рефлекс семяизвержения, но сейчас ее нужно использовать для наслаждения. Надавливание поможет нагнать больше крови в пенис, что сделает



его пульсацию еще приятнее. Сильное периодическое нажатие в этой точке имитирует сокращения простаты, которые сопровождают сокращательную фазу оргазма.

*Точку Миллиона Долларов* лучше всего стимулировать после наступления максимальной эрекции, тогда тело члена еще раз возбудится и набухнет по всей длине. Если вы ничего не ощущаете или эти ощущения неприятны, остановитесь и подождите до наступления полного возбуждения. Если вы не склонны к сексуальной стимуляции в этой точке, можете вернуться к стимуляции члена и мошонки.

**Выдерживайте время.** Важно выдержать время, необходимое для наслаждения и обучения задержки эякуляции. «В нашей работе более чем в тысяче случаев, — сообщают Хартман и Фитиан, — мы открыли, что если мужчина научится сдерживать себя от пятнадцати до двадцати минут во время мастурбации или ласк, он сможет делать это сколько угодно в течение коитуса. Этот период (от пятнадцати до двадцати минут), похоже, критичен. Если вы проходите его, контроль в ваших руках. Это так просто».

Этот промежуток может показаться слишком большим, и так оно и есть, особенно если вы ранее мастурбировали не более двух-трех минут. Мужчина, овладевший множественным оргазмом, разъясняет разницу: «Когда я играл с собой, то спускал за три или пять минут, только бы сбросить напряжение, или потому, что мне было скучно, или по другим причинам. Саморазвитие — это что-то другое. Я пробовал играть с собой так долго, как смогу, и ничего не получалось. С течением времени я научился играть до двадцати минут». Став полиоргазмиком, вы станете способны многократно достигать пика (без эякуляции) в течение этих двадцати или около того минут и сможете циркулировать в теле омолаживающую энергию здоровья.

Другой полиоргазмик описывает саморазвитие: «Это что-то среднее между мастурбацией и медитацией».

Менее всего мы хотим здесь добиться механического самодовольствия или сделать его тяжким бременем, и здесь, в сравнении с занятием любовью, счет времени и число оргазмов



различны. И то, и другое зависит от обстановки, паличия свободного времени и уровня возбуждения. Если вы начинаете тяготиться, спросите себя, чем это вызвано. Вы использовали устаревший стереотип? Ваши касания стали чисто механическими? Вы слишком сильно сконцентрировались на гениталиях? Вы отвлеклись? Если вы не способны сконцентрироваться, используйте дыхательное упражнение, описанное в следующей главе, чтобы восстановить связь со своим телом.

Ощупывание своего тела и нежничанье с самим собой — не то, что мы считаем проявлением мужества, но наслаждение так же присуще мужеству, как и страдание, — и гораздо лучше развлекает. Горячая ванна поможет вам в начале практики (можно применить легкоуспокаивающий сезам или оливковое масло), как и массаж тела. Выключите свет и зажгите свечи для лучшей концентрации. Можно сидеть перед зеркалом (со свечой или без) и изучать свое тело. Попробуйте отыскать чувствительные места. Ощупайте и прочувствуйте свои руки по всей длине, ноги (если сможете дотянуться до них), икры и бедра. Прикоснитесь к груди и соскам. Когда почувствуете удовольствие, начните массировать соски и желудок перед тем, как перейти к гениталиям.

**Культивирование любви.** Хотя большинство мужчин занимаются самоудовлетворением (чувствуя или не чувствуя вину за это), лишь немногие из них способны делать это любовно, развивая любовь, то есть заниматься любовью с самим собой. Культивировать любовь с собой необходимо для того, чтобы быть любящим партнером. На самом деле сексуальная энергия просто увеличивает энергию вашего тела, как положительную, так и отрицательную. Если вы ощущаете любовь, она будет возрастать от увеличения сексуального желания. Если чувствуете ненависть, она возрастет. Необходимо, чтобы вы понимали, что путь сексуальной энергии увеличивает эмоциональность и в соло-практике, и в практике вдвоем. Культивирование сексуальной энергии в состоянии любви-доброты поможет избежать семяизвержения, которое гораздо тяжелее контролировать, чувствуя гнев или неприязнь.



В даосском сексе невозможно разделить гениталии и сердце, ибо сексуальная энергия циркулирует по всему телу. Как объяснил один из полиоргазмиков: «До настоящего времени я хотел разделить секс и эмоции, но так как я практиковал даосский секс, мои гениталии и сердце стали более связанными друг с другом, и я открыл подлинную, глубокую любовь к своей партнерше и даже к другим людям».

У даосов есть простое упражнение для связывания сердца и гениталий (любви и секса). Используйте его, если вы раздражены, расстроены или отвлечены, когда приступаете к сексу с собой или со своим партнером: положите правую руку на пах, а левую на сердце, соединив таким образом сексуальную энергию и любовь. Если вы часто чувствуете гнев, ненависть или испытываете другие негативные эмоции, то должны преобразовать эти чувства перед началом культивирования сексуальной энергии. Здесь могут помочь техники *Внутренней Улыбки* и *Шести Исцеляющих Звуков*, описанные у Мангэка Чиа в «*Трансформации стресса в жизненную энергию*»\*, — равно как и психологическая консультация.

Любовь к себе, которая совершенно отлична от эгоизма или нарциссизма, является основой для любой практики соло или вдвоем. В «*Зоне С*» авторы предостерегают, что они не пишут книгу о любви. Наша книга также не о любви, она главным образом о сексе. Но даосы знают, что если вы остаетесь здоровым, вы никогда не можете отделить одно от другого.

Попробуйте проделать упражнение на самоудовлетворение, которое способствует расширению фокуса чувственного восприятия и распространить ощущение наслаждения на все тело. В следующем разделе вы познакомитесь с более сложными упражнениями по контролю над возбуждением и преобразованием себя в полиоргазмического мужчину. Они основаны на том, что вы должны быть хорошо осведомлены о своих возможных наслаждениях, поэтому мы начнем с их изучения. Если вам удастся исследовать произвольные сокращения своей ЛК-

---

\* «София», Киев, июль 1996 г.



мышцы, то вы пойдете верным путем и сможете стать человеком, способным испытать множественный оргазм. Если вы достигли хотя бы двух мини-оргазмов, вы уже стали таким! В первый раз они не потрясут вас до основания, но могут пронзить все тело. По словам одного полиоргазмического мужчины:

«Как только я приближаюсь к моменту семяизвержения, я останавливаюсь, отдыхаю и глубоко дышу. Это почти то же самое, что довести все до конца или достигнуть оргазма без эякуляции. Иногда это состояние связано с приятными подергиваниями в простате. В другой раз ощущаю это всеми гениталиями как напряжение — более сильное, чем при оргазме с семяизвержением. Моя жена часто не может сказать, эякулировал я или нет, если я не скажу ей».

Если вы еще не достигли сократительной стадии оргазма, а давление в тазу доставляет неприятное ощущение, можете попробовать проделать *Массаж области таза*, описанный ниже в этой главе, или просто эякулировать. Удаление сексуальной энергии из области таза и массаж таза помогут снизить то давление, которое все мужчины чувствуют в начале оргазма. Но если ваш гребень к несчастью опал, не принимайте это близко к сердцу. Вы находитесь в самом начале обучения этой практике и обретения контроля над уровнем возбуждения.

## Обучение контролю за семяизвержением

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



## Упражнение 5

### Самоудовлетворение

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

### Остановка

Первое, и самое важное, — вы должны следить за уровнем своего возбуждения и *останавливаться за несколько поглаживаний* (или толчков, если вы с партнером) до начала семяизвержения. Многие сексологи называют это *техникой стоп-старта*, но смысл тот же. Лучше остановиться немного раньше, чем слишком поздно. Вначале вы, вероятно, будете нуждаться в прекращении стимуляции на десять или двадцать секунд, чтобы утихла необходимость в семяизвержении.

### Дыхание

Глубокое дыхание, описанное ранее, чрезвычайно важно для контроля над уровнем возбуждения и для задержки семя-



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

### Сокращение ЛК-мышцы

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

### Сдавливание пениса

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

Это просто. Положите первые два пальца любой руки на внутреннюю сторону своего пениса, большой палец на головку, и сдавите его (см. рис. 8а). Некоторые мужчины находят, что, охватывая пенис наподобие ручки велосипеда и зажимая конец или внутреннюю сторону пениса большим пальцем, можно помочь снизить его напряжение (см. рис. 8б). Хотя эти приемы эффективны в соло-практике, они затруднительны при коитусе,



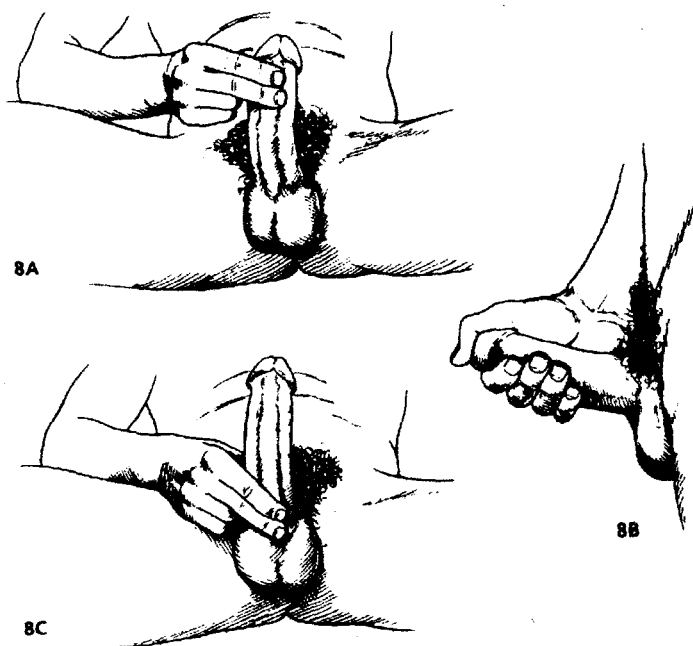


Рис. 8. Задержка эякуляции методом сжатия

ибо вынуждают прерывать его. Подготавливая себя к такой ситуации, попытайтесь использовать силу мысли, чтобы сжать конец своего пениса. Возможно, вы сможете сжать конец своего пениса, пользуясь лишь мыслью, избегая неловкости от использования рук. Другой хороший прием заключается в сжатии основания пениса (помните, что его тоже можно сжать мысленно). Это должно помочь в контроле над возбуждением и усилит эрекцию (см. рис. 8с).

### Нажатие на *Точку Миллиона Домаров*

Одним из древнейших даосских приемов является нажатие на *Точку Миллиона Долларов* при напряжении ЛК-мышцы. Это



Рис. 9. Оттягивание мошонки.

помогает отдалить семяизвержение концентрацией внимания и прерыванием эякуляторного рефлекса. Это просто и эффективно. Во-первых, локализируйте вашу *Точку Миллиона Долларов*, которая находится как раз впереди ануса (см. рис. 2). Если вы нажмете в нужном месте, то нащупаете выемку. Вам нужно погрузить в нее палец на один сустав. Один полиоргазмический мужчина описывает свой опыт: «Нажимаю на *Точку Миллиона Долларов*, и в это время чуть ослабевает эрекция и значительно уменьшается опасность семяизвержения». Этот прием можно использовать при коитусе, не прерывая его.

## Оттягивание мошонки

Так как для того, чтобы гнать семя, ваши тестикулы должны подняться ближе к корпусу, оттягивание их от тела может остановить эякуляцию. Заключите основание мошонки между большим и указательным пальцами (см. рис. 9). Сильно потяните вниз.



## Упражнение 6

### Разделение оргазма и эякуляции

1. Начните со смазывания пениса, как вы делали в упражнении *Самоудовлетворение*.
2. Перед тем как сконцентрироваться на гениталиях, не забудьте коснуться и растереть другие части тела, в особенности живот, бедра и соски.
3. Удовлетворяйте себя как вам нравится, но не забывайте стимулировать пенис по всей длине, мошонку и промежность.
4. Уделите особое внимание уровню своего возбуждения. Еще раз попытайтесь проследить возрастание уровней возбуждения: запомните напряжение в основании пениса, стадии эрекции, возрастание сердечного ритма.
5. Как только вы почувствуете, что приближаетесь к критической точке, остановитесь, вдохните и слегка напрягите свою ЛК-мышцу вокруг простаты. В дополнение отдалить семяизвержение можно, нажав на *Точку Миллиона Долларов* или оттягивая мошонку, нажав на конец пениса или просто используя силу мысли, чтобы зажать конец пениса. Путем эксперимента можно выяснить, какой из приемов лучше подходит вам. Однако самое важное заключается в том, чтобы отслеживать уровень возбуждения и вовремя остановиться — за несколько поглаживаний от достижения критической точки.
6. Как только вы заметите, что сексуальная энергия забурлила и стала трудноконтролируемой, попытайтесь мысленно направить ее вверх по позвоночнику и несколько раз сожмите и разожмите ЛК-мышцу. Если чувствуете, что все еще слишком горячи и не контролируете ситуацию, остановитесь на десять-двадцать секунд и концентрируйтесь на глубоком дыхании.
7. Постарайтесь запомнить сокращения ЛК-мышцы и ануса на сократительной стадии оргазма.
8. После того как достигнете нескольких пиков, не эякулируя, остановитесь. Вы будете чувствовать себя успокоенным и/или заряженным. Постарайтесь запомнить, как сексуальная энергия циркулирует по вашему телу, что можно ощутить как трепет, зуд или уколы.



## Отвод сексуальной энергии

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

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

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



---

## Подсказка

### Массаж области таза

Давление в области таза является естественным результатом притока крови и энергии Ци, которые подкачиваются сюда, и увеличения вашей сексуальной энергии. Если это давление причиняет беспокойство, продолжайте до эякуляции или используйте глубокое дыхание, *Напряжение ЛК-мышцы* и *Массаж области таза* (который мы опишем ниже в разделе, названном «Пальцевый Замок», чтобы снизить давление. Так как вы научились ощущать пульсацию простаты и отводить сексуальную энергию, то менее вероятно, что вы будете испытывать давление в области гениталий (часто называемое *голубые шары*). Один из полиоргазмических мужчин описывает свой опыт: «Когда я останавливаюсь, мой пенис часто остается твердым пару-другую минут, но мне не тяжело. Я не получаю *голубые шары* потому, что выполняю глубокое дыхание и отвожу энергию. Я именно отдыхаю».

---

## Обучение контролю сексуальной энергии

В следующем разделе вы начнете изучать *Прохладный Ветерок*, даосскую технику отвода сексуальной энергии из тестикул в циркуляцию в теле до того, как разогреться и устать. В следующем разделе вы изучите *Сильный Ветер*, который тоже можно делать в этом состоянии. Однако вам будет гораздо легче работать со своей сексуальной энергией тогда, когда она еще «холод-

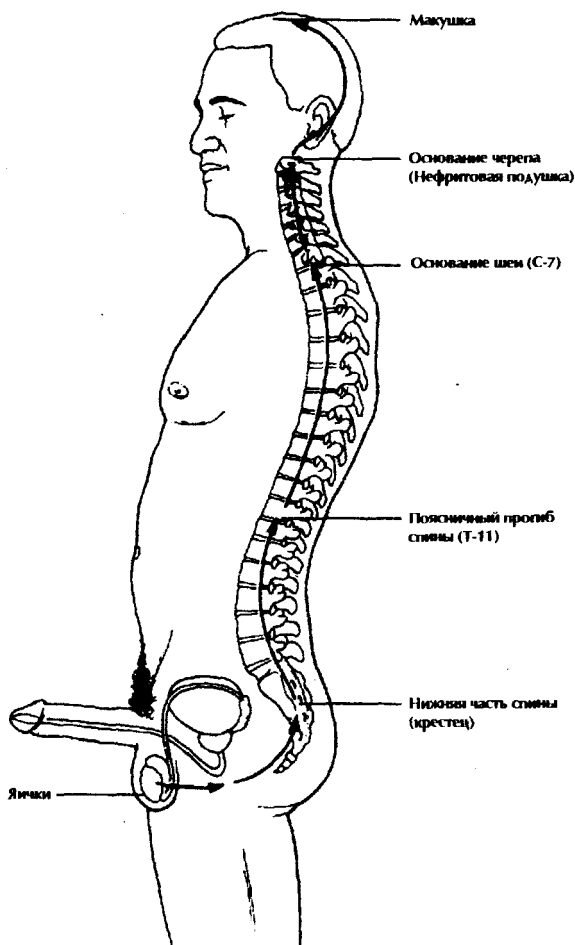


Рис. 10. Поднятие энергии вверх к макушке головы.

на», и поэтому настоятельно рекомендуем вам изучить это упражнение до *Сильного Ветра*. Если вы научитесь правильно выполнять *Прохладный Ветерок*, то будете чрезвычайно нуждаться в использовании *Сильного Ветра*. Чем раньше вы станете способны к отводу из гениталий сексуальной энергии, тем легче



будет для вас умножать и испытывать оргазм всем телом и, возможно, использовать сексуальную энергию для здоровья и исцеления.

Когда вы занимаетесь сексом с собой или с партнером, *Прохладный Ветерок* позволит вам уменьшить необходимость семяизвержения. Когда вы чувствуете свою сексуальность, но вас не интересует, будет ли у вас секс или нет, *Прохладный Ветерок* позволит уменьшить сексуальное «давление» возбуждения и преобразовать ее в более творческую и более витальную энергию. Майкл Уинн объясняет: «Я преподавал эту технику тысячам западных мужчин и обнаружил, что для них это самый быстрый и щадящий способ избавиться от чувства сексуальной фрустрации и зажима, а также усилить приток творческой энергии к сердцу и мозгу. Эта техника позволяет мужчине делить свою сексуальную энергию в любом месте и в любое время — стоя в очереди в банке, сидя в офисе или даже когда он просыпается среди ночи после сексуального сна с оргазмом».

## Прохладный Ветерок

Техника *Прохладного Ветерка* еще называется *Дыханием яичек*, потому что при ее выполнении они поднимаются и опускаются, как будто при дыхании. На самом же деле вы при помощи мысли и мышц поднимаете и опускаете яички, извлекаете сексуальную энергию из половых органов и направляете ее в мозг. С точки зрения даосов, безэякуляционный оргазм позволяет мужчине не только избежать потери семени (и гормонов, белков, минералов, витаминов и аминокислот, содержащихся в нем), но и избежать потери биоэлектрической энергии (цзин-ци), которую генерирует сперма.<sup>6</sup>

Яички — это фабрика половых гормонов и сексуальной энергии, и именно отсюда вы поднимаете энергию по позвоночнику к мозгу (см. рис. 10). Это упражнение позволит вам уменьшить количество энергии в половых органах и поднять освежающую живительную волну энергии по позвоночнику, стимулируя на протяжении ее пути вверх все нервы тела. Вы сможете чувствовать эту подобную оргазму волну наслаждения



в любое время, вам даже не нужно будет для этого сексуальное возбуждение. Вы, несомненно, можете наполнить этим чудесным ощущением целый день, возможно, даже неделю, месяц, всю вашу жизнь!

## Упражнение 7

### Прохладный Ветерок

1. *Прикоснитесь к яичкам или возьмите их в руку для того, чтобы разогреть их, и держите так, пока не почувствуете слабое покалывание или первое движение сексуальной энергии. (Если вы находитесь в общественном месте, просто представьте сексуальную картину или придумайте какую-то эротическую фантазию.)*
2. *Вдохните и осторожно напрягите мышцы вокруг яичек, промежности и ануса. Вдыхая и подтягивая мышцы, представьте, что вы вытягиваете сексуальную энергию из яичек и направляете ее к промежности, а потом к анусу и копчику.*
3. *Выдохните и расслабьте мышцы, но сохраняйте сосредоточенность на поднимающейся сексуальной энергии.*
4. *Повторите вдох и напряжение, а потом выдох и расслабление еще несколько раз, пока не почувствуете тепло или покалывание в промежности. Научившись перемещать сексуальную энергию, вы можете просто использовать позвоночник, как соломинку, высасывая энергию из яичек и промежности и поднимая ее по всей длине позвоночника к основанию черепа. (Мягкое втягивание подбородка поможет энергии переместиться из позвоночника в голову.) Выполняйте от пяти до десяти минут или пока не опутите свет или покалывание в голове. При помощи ума попытайтесь поворачивать эту энергию в голове.*
5. *В конце коснитесь языком нёба на расстоянии около полутора сантиметров от передних зубов, в месте изгиба нёба (см. рис. 11). Ваш язык выполняет функцию выключателя, который соединяет Переднесрединный (Функциональный) и Заднесрединный (Управляющий) энергетические каналы и дает возможность энергии стекать по передней поверхности туловища в пупок.*





## Поднятие энергии

Приобретение навыка циркуляции сексуальной энергии может занять некоторое время, поэтому не теряйте уверенности в себе, особенно если у вас мало опыта занятий медитациями и другими техниками внутреннего совершенствования. Кроме того, вы, возможно, будете чувствовать энергию в одних участках позвоночника и не будете — в других. Но если вы все же чувствуете, что энергия достигает мозга, это значит, что вы успешно выполняете упражнение.

Вы можете с удивлением обнаружить, что способны перемещать энергию почти сразу же. Как мы упоминали в начале этой главы, многое зависит от вашей сексуальной силы и чувствительности. Один мужчина, владеющий навыком множественного оргазма, так вспоминает свой опыт:

«С тех самых пор, как я был подростком, у меня всегда была очень сильная сексуальная энергия, что часто становилось причиной разочарований. Я думал, что для того, чтобы научиться управлять своей сексуальной энергией, нужно быть каким-то йогом, тридцать лет прожившим в пещере. Изучая это простое упражнение, я был поражен, когда через десять минут ощутил покалывание в позвоночнике и голове. Через пару месяцев я мог контролировать свое постоянное возбуждение и избавился от разочарований, которые меня преследовали на протяжении стольких лет».

---

## Подсказка

### Раскрепощение

Если ваша спина или таз зажаты, вам будет сложно поднять энергию по позвоночнику. Важно раскрепостить область таза, позвоночный столб и шею.

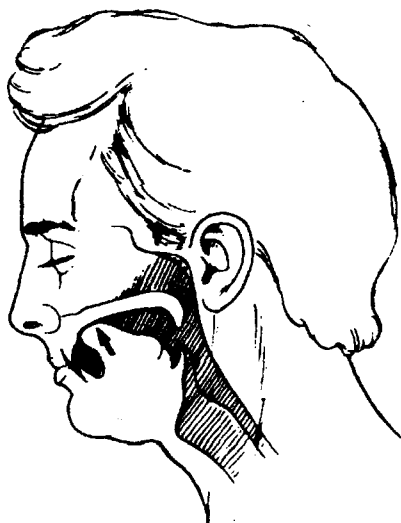


Представьте себе, что вы сидите на лошади, несущейся галопом: раскачивайте таз вперед-назад, позволяя подбородку расслабленно болтаться вверх-вниз. При этом позвоночнику будут сообщаться волнообразные движения.

---

### Опускание энергии

Кроме того что вам нужно поднять сексуальную энергию от половых органов к мозгу по Заднесрединному каналу, вам также необходимо уметь опустить энергию по Переднесрединному каналу в живот, где ее можно безопасно хранить. Для мужчин это гораздо сложнее, чем поднять энергию. Майкл Уинн говорит: «Многим мужчинам легко поднять энергию по



---

Рис. 11. Коснитесь языком нёба.



позвоночнику. Между яичками и мозгом существует связь. Некоторые даже открывают этот путь сами, но большинству мужчин не так просто опустить энергию по передней поверхности, где находятся внутренние органы и где они бессознательно накапливают много эмоциональной энергии. Женщинам, занимающимся этими техниками, обычно легче опустить энергию по передней линии, и затруднения у них могут возникнуть с поднятием ее по позвоночнику. Я несколько раз столкнулся с ситуацией, когда мужчинам было легче поднять сексуальную энергию по Переднесрединному каналу, тогда я рекомендовал им просто выполнять циркуляцию энергии в обратном направлении».

Хотя каждый последующий шаг практики помогает поднимать энергию, *сокращение ануса — это самая важная часть техники, потому что именно это сжатие буквально толкает энергию вверх по позвоночнику.* В конечном итоге для того, чтобы поднять сексуальную энергию к голове, вам нужно будет лишь усилие ума и быстрое сжатие ануса.

Сначала вы будете работать над поднятием энергии к голове, что поможет вам испытать «мозговой» или общетелесный оргазм и почувствовать энергетическую наполненность. Однако в равной степени важно опустить энергию к пупку, чтобы сохранить внутреннее энергетическое равновесие и позволить телу накопить запас энергии для дальнейшего использования (см. рис. 12). Даосы знают истинность выражения: «Что поднимается, то должно опуститься».

На Западе часто шутят по поводу йогов, которые сидят и созерцают свой пупок. Большинство людей считают пупок просто шрамом, оставшимся в месте соединения пуповины с плодом, но на самом деле пупок является физическим и энергетическим центром. Через пупок осуществлялись наши первые связи с внешним миром: весь кислород, кровь и питательные вещества поступают в тело плода через эти ворота. В области пупка есть энергетический резервуар, где можно безопасно накапливать энергию, которую генерирует ваше тело при выполнении тех или иных специфических техник. Потом тело при необходимости может «усваивать» эту энергию. Кроме того,



если вам не удастся сначала поднять сексуальную энергию сразу в голову, вы можете поднять ее по позвоночнику до уровня живота и потом непосредственно направить в энергетический резервуар пупка. Регулярно занимаясь, вы будете поднимать энергию до головы уже довольно скоро.

---

## Подсказки

### Что вы можете ощущать

#### **Я не чувствую сексуальную энергию**

Невозбужденную сексуальную энергию легко поднять, и вашему телу ее легко усвоить, потому что она не очень горячая. Однако если вы не можете почувствовать наличие сексуальной энергии просто касаясь яичек или представляя эротическую картину, можете стимулировать половые органы более прямым способом.

#### **Я не могу поднять энергию по позвоночнику**

Если у вас проблемы с поднятием энергии по позвоночнику, вы можете избавиться от них, используя естественные насосы позвоночника. Цереброспинальная жидкость омывает головной и спинной мозг. Так называемые насосы, расположенные в крестце (задняя часть таза) и в основании черепа, помогают этой жидкости циркулировать и могут также облегчить подъем энергии по позвоночнику (см. рис. 13). Эти насосы, которые сегодня используют остеопаты, были известны древним даосам уже несколько тысяч лет назад. Вы можете выполнить следующее упражнение стоя или сидя.

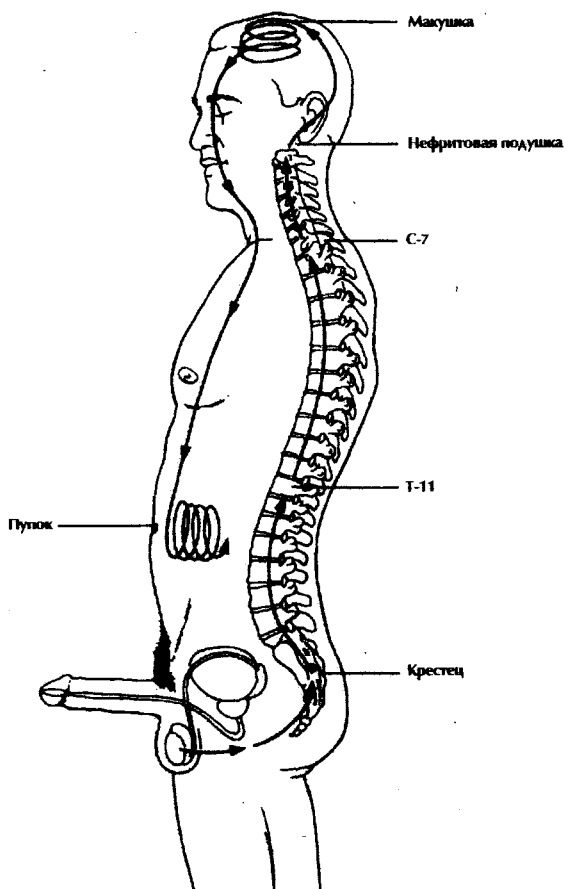


Рис. 12. Опускание энергии в область пупка.

1. Активизируйте Копчиковый насос. Для этого сожмите анус и подтяните его к копчику, покачивая тазом вперед-назад.
2. Активизируйте Внутрочерепной насос (в основании черепа), делая подбородком мягкое круговое движение: втяните его внутрь, переместите вверх, а



потом опять толкните наружу. Мышцы челюсти и шея должны быть расслаблены.

3. Активизировав Внутречерешной и Копчиковый насосы, отдохните и начинайте поднимать энергию по позвоночнику к головному мозгу. Направив взгляд вверх, к макушке, вы еще больше облегчите перемещение энергии в эту точку. Активизируйте упомянутые насосы несколько раз, пока не почувствуете, что энергия движется вверх.

### Я не могу опустить энергию

Как мы упоминали ранее, многие мужчины и некоторые женщины испытывают затруднения при опускании энергии. Чтобы облегчить этот процесс, можете поглаживать руками Переднесрединный канал, идущий по центральной линии туловища от лба к шее, груди и животу. Вы также можете попробовать «глотать» энергию со слюной. (Если это не срабатывает, возможно, у вас заблокирован Переднесрединный канал. См. пункт «Подсказки: Снятие блоков в Переднесрединном канале» далее в этой главе.)

1. Повращайте языком во рту, это активизирует слюнные железы.
2. Когда во рту накопится довольно много слюны, переместите сексуальную энергию в мозг и в слюну, сосредоточившись на последней. (Помните, что энергия идет туда, куда направлено ваше внимание.)
3. Проглотите всю слюну одним движением и мысленно проследите ее путь вниз по пищеводу в живот. Повторите такое глотание, представляя, как энергия собирается в животе.



4. Наконiec обеими руками погладьте переднюю поверхность туловища от шеи прямо вниз, к животу.

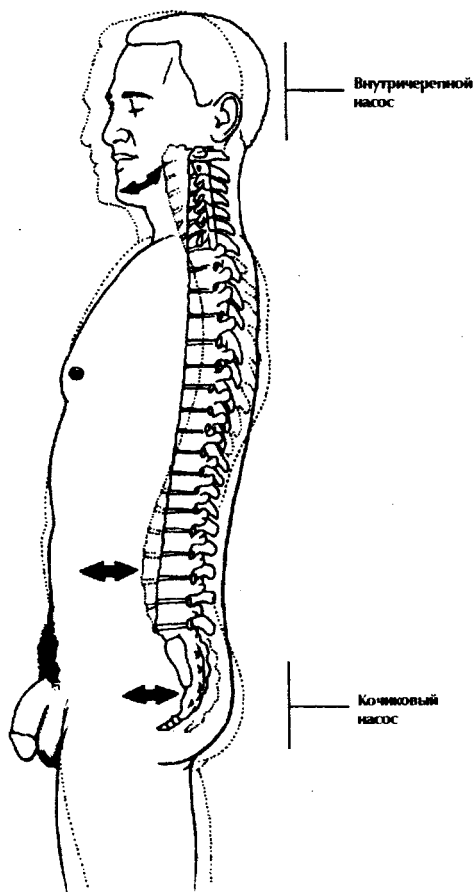


Рис. 13. Копчиковый и Внутричерепной насосы.

Помогите энергии подняться по позвоночнику, раскачивая газ и втягивая подбородок внутрь и вверх.



Большинство людей сегодня подвергаются огромному физическому и эмоциональному напряжению. Пытаясь выполнить циркуляцию энергии, вы можете заметить жесткость или застойность в спине или груди. Мужчины особенно склонны подавлять эмоции, что часто становится причиной образования блоков в Переднесрединном канале, по всей длине которого накапливаются эмоции — то есть в сердце, солнечном сплетении, желудке и кишечнике. Важно избавиться от этих блоков до того, как приступать к выполнению *Сильного Ветра*. (Если у вас все еще есть проблемы с опусканием энергии даже после снятия всех блоков в Переднесрединном канале, попробуйте выполнить мощное упражнение *Вентиляция*, рассмотренное в следующем пункте.)

---

## Подсказки

### Снятие блоков в Переднесрединном канале

Если у вас трудности с опусканием энергии и вы подозреваете, что у вас заблокирован Переднесрединный канал, попробуйте выполнить следующее:

1. Левую руку положите на живот, а правую — около основания шеи как раз над сердечным центром.
  2. Вдыхая, представьте, что вы поднимаете энергию по Переднесрединному каналу к правой руке и оттуда по шее к кончику языка.
  3. Выдыхая, представьте, что энергия течет назад мимо сердца в живот. Это поможет открыть любые энергетические блоки, которые могут быть в Переднесрединном канале.
-





## Сильный Ветер

Теперь, когда вы научились управлять энергией, когда она не слишком нагрета, то есть при отсутствии сексуального возбуждения, — вам нужно научиться поднимать и контролировать эту энергию в состоянии возбуждения. В последнем случае она будет горячее, более взрывоопасной, ее будет сложнее удерживать от выстреливания через пенис. Однако перед тем, как приступать к выполнению *Сильного Ветра*, вам нужно хорошо научиться управлять энергией, как описано в предыдущем упражнении. Остановить возбужденную сексуальную энергию так же сложно, как остановить табун лошадей, несущихся к обрыву. Перед тем как пытаться проделать это в ходе выполнения *Сильного Ветра*, вы должны убедиться, что умеете «ездить верхом», то есть выполнять то, чему учит вас упражнение *Прохладного Ветерка*.

Как мы упоминали в главе 1, эякуляция — это всего лишь произвольный мышечный спазм, который вы учитесь делать произвольным, чтобы иметь возможность выбирать, когда извергать семя. Майкл Уинн объясняет, как работает *Сильный Ветер*: «Эякуляция может произойти только тогда, когда в местных нервах достаточно энергии и в местных мышцах — достаточно крови для того, чтобы вызвать мышечный спазм. В технике *Сильного Ветра*, предотвращающей эякуляционный спазм, нет ничего мистического. Вы сжимаете ЛК-мышцы вокруг семенных протоков и потом начинаете ритмично сжимать большие мышцы ягодиц (и, если необходимо, мышцы стоп, кулаков и челюсти). Эти большие мышцы оттягивают кровь от половых органов. Одновременно вы оттягиваете энергию от нервов половых органов, смещая сосредоточенность на волну ощущений, поднимающуюся по позвоночнику к мозгу. Сочетание этих действий просто забирает кровь и энергию, которые нужны мышцам половых органов для произвольного спазма. Это все. Сжатие и напряжение — грубоватые действия, но они работают. Любой мужчина, если он регулярно и правильно

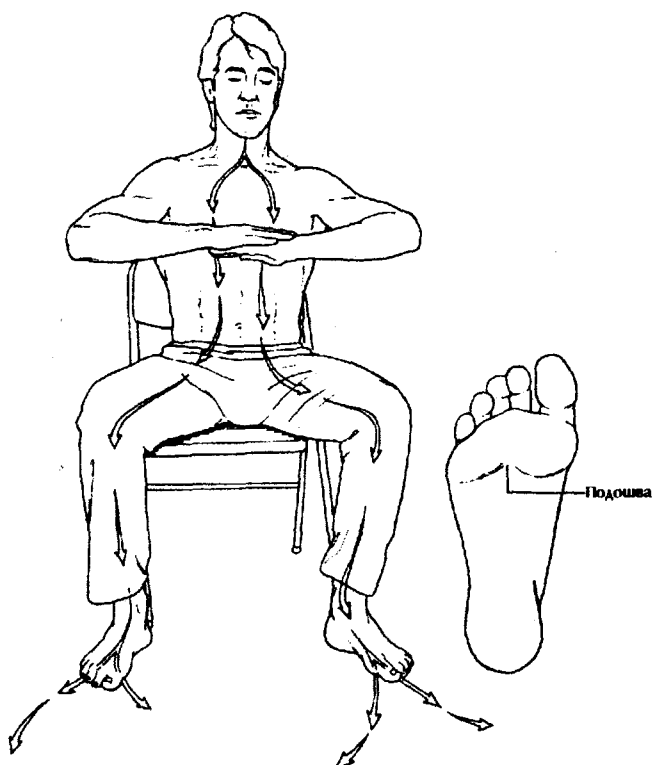


Рис. 14. Опускание энергии к стопам и пальцам ног.

тренируется, в конечном итоге научится это делать. У меня сотни учеников, которые это доказали».

Начиная изучать *Сильный Ветер*, вы будете нуждаться в разнообразных техниках, рассмотренных в этом пункте. Но в конечном итоге вы будете выполнять *Сильный Ветер* только при помощи силы ума и, может быть, быстрого сжатия ЛК-мышцы. Один мужчина, владеющий навыком множественного оргазма, так говорит об этом: «Вначале, сосредоточиваясь на поднятии энергии, мне приходилось напрягать мышцы, особенно в области промежности и ануса. Теперь энергия движется вверх почти сама по себе».



## Подсказки

### Предосторожности

*Сильный Ветер* — очень мощная техника, и вы должны обязательно соблюдать некоторые предосторожности.

**Никогда не оставляйте сексуальную энергию в мозге надолго.**

Не забывайте языком касаться нёба, чтобы эта энергия могла опуститься вниз по Переднесрединному каналу к пупку, где она может безопасно сберегаться. В прошлом много учителей восточных техник развития сексуальных способностей учили поднимать энергию в мозг, но не говорили о том, как нужно опускать ее обратно вниз. Результатом такой практики становился так называемый *кундалинический синдром*. Даосы знали о важности завершения круга. Всякий раз, когда вы чувствуете, что в вас слишком много энергии, вдохните в живот и с выдохом опустите энергию к пальцам ног и подошвам стоп (см. рис. 14).

**Следите за внутренней уравниновешенностью.**

Помните, что сексуальная энергия, которая будет циркулировать по телу, усилит любые эмоции, которые вами владеют в момент практики. Майкл Уинн говорит: «Самое важное — сперва избавиться от всех сильных эмоциональных состояний и избегать практики, если вы чувствуете сильный гнев или любое другое сильное чувство». Не следует заниматься, если вы слишком устали. Если вы больны, поговорите с инструктором по Исцеляющему Дао перед тем, как приступать к занятиям.



### Не напрягайтесь.

Хотя ваше отношение к практике может показаться не очень важным, на самом деле оно имеет первостепенное значение. Инструктор по Иццеляющему Дао Уолтер Бэкли объясняет: «Много мужчин приступают к занятиям с завидным рвением, что хорошо, но им нужно быть осторожными и не слишком сильно толкать энергию вверх по позвоночнику, иначе они могут травмировать себя. Вы должны относиться к занятиям весело и радостно. С телом нужно быть мягким. Лучше потерять энергию, допустить эякуляцию, чем пытаться насильно толкать энергию по позвоночнику».

### Приготовьтесь.

Старайтесь заниматься на пустой желудок, но при этом вы не должны быть голодны. Всегда подождите по крайней мере час после еды. Телу нужна энергия, чтобы переварить то, что вы только что съели, а это означает, что в вашем распоряжении окажется меньше энергии, с которой вы можете работать. Одежда должна быть свободной. Хотя в комнате должен быть приток чистого воздуха, избегайте сквозняков или ветра. И помните, что дышать всегда нужно через нос.

### Примите правильное положение.

На первых порах не выполняйте эти упражнения лежа на спине, так как поднимающаяся сексуальная энергия может застрять в груди и вызвать боль. То есть занимайтесь сидя, стоя или лежа на боку. При выполнении упражнения лежа на боку этот бок должен быть правым. (Когда вы лежите на левом боку, сердце получает слишком большую нагрузку.) Овладев упражнениями, вы можете вы-



полнять их в любом положении. Также никогда не кладите под себя какие-либо предметы (например, подушку), если лежите на правом боку, так как при этом энергетический канал изогнется и это может стать причиной болей в спине.

### **Предостережение**

Если вы больны герпесом и у вас болезненные высыпания, не выполняйте это упражнение, пока не вылечитесь. Если вы страдаете этим заболеванием, но в данный момент у вас ремиссия (то есть если нет высыпаний), упражнение можно делать.

---

Вначале вы будете использовать большие мышцы, с их помощью помогая подтягивать энергию вверх. Вскоре вы будете использовать эти мышцы все реже, одновременно приучаясь больше полагаться на ЛК-мышцу. Постепенно вы сможете концентрировать ваше внимание в области макушки, без всяких усилий подтягивая энергию вверх. Может быть, вам потребуются некоторое время, чтобы научиться этому; но зато потом вы сможете направлять бодрящий энергетический поток вверх по позвоночнику, просто подумав об этом.

Овладев *Сильным Ветром*, вы получите возможность направлять энергию вверх в любой ситуации — во время ходьбы, стоя в очереди, сидя за рулем автомобиля или лежа в кровати. Конечно, поначалу вам будет лучше воспользоваться моментами, когда вы спокойны и вам никто не мешает, чтобы лучше сконцентрироваться на направлении этой невидимой животворящей энергии по собственному телу.

Не переживайте, если после первых дней или недель занятий вы почувствуете совсем незначительный эффект. Каждому человеку необходимо определенное, совершенно индивидуальное время, чтобы научиться управлять своей внутренней энергией. Если вы уже занимались другими видами упражнений для самосовершенствования — например, йогой, медитацией



или боевыми искусствами, — то обнаружите, что управление энергией вам дается легче. Безусловно, чтобы научиться концентрировать свое внимание, необходимо время, поэтому, если для вас это первый опыт в искусстве внутреннего совершенствования, не отчаивайтесь. Каким бы трудным это вам ни казалось, вы поразитесь, насколько быстро вы начнете ощущать, как энергия движется внутри вашего тела. Поскольку энергия движется по естественным каналам, она управляет вашим разумом так же, как разум управляет ею.

Раньше мы уже говорили о том, что вскоре вы сможете отказаться от пошагового выполнения упражнения и будете просто управлять движением энергии с помощью мысленной концентрации. Но, как и в случае с изучением правил вождения автомобиля, вы должны досконально изучить каждый шаг, прежде чем забыть его и перейти к общей последовательности.

Подкачивание энергии вверх с помощью упражнения *Сильный Ветер* действует аналогично насосу для подачи воды из скважины. Накачивая мускулы, вы тем самым создаете давление и одновременно разрежение, которое начнет подтягивать энергию вверх; но легче всего струиться вверх по позвоночнику энергия сможет тогда, когда вы совершенно расслабитесь.

## Упражнение 8

### *Сильный Ветер*

1. Встаньте и начните возбуждать себя до появления сильной эрекции, не доводя возбуждение до момента, когда остановить эякуляцию уже невозможно (т. е. остановитесь за тридцать-шестьдесят секунд до семяизвержения).
2. Прекратите стимуляцию полового органа и немного отдохните, чтобы восстановить контроль над собой. Потом одновременно сильно сожмите ЛК-мускулы *вокруг простаты*, энергично вшиваясь пальцами ног в поверхность пола.



3. Сделайте вдох, направляя свою сексуальную энергию от промежности к области ануса и оттуда к позвоночнику. При этом крепко сжимайте ягодичные мышцы.
4. Волнообразно (наподобие подтормаживания в автомобиле) сокращайте мышцы, направляя движение от анального отверстия вверх вдоль позвоночника и делая короткий вдох на каждое сжатие. Раскачивая позвоночник вперед-назад, будто вы катаетесь на лошади, вы поможете энергии двигаться вверх вдоль спины.
5. Когда энергия достигнет основания черепа, проследите за тем, чтобы ваш подбородок был слегка прижат к груди — это поможет энергии проникнуть из позвоночника внутрь головы.
6. Направьте взгляд вверх-вовнутрь, словно вы смотрите изнутри в макушку. Это движение способствует проникновению энергии в верхнюю часть головы.
7. Когда вы поднимете энергию до верхней точки на макушке, тем самым вы закончите упражнение *Сильный Ветер*. Степень эрекции укажет вам на уровень эффективности в выполнении упражнения: чем лучше вам удастся поднять энергию из половых органов вдоль позвоночника, тем меньшей будет эрекция.
8. Повторите действия 3—6 еще восемь раз.
9. После того как вы девять раз поднимете сексуальную энергию в точку на макушке, воспользуйтесь силой мысли, глазами и всеми органами чувств, чтобы провести энергию по спирали внутри головного мозга девять, восемнадцать или тридцать шесть раз. Закручивайте спираль вначале в одном направлении, потом в противоположном. Закончив эту часть упражнения, немного отдохните и постарайтесь ощутить восхитительное чувство движения энергии внутри вашего мозга, — как правило, это ощущается в виде тепла, покалывания или мини-оргазма.



10. Почувствовав, что ваш мозг совершенно заполнен энергией, коснитесь кончиком языка твердого нёба и опустите энергию по Переднесрединному Каналу: вначале она выйдет из мозга в переносицу, потом опустится к кончику носа, оттуда по горлу и гортани потечет к солнечному сплетению и завершит свой путь в области пупка — месте своего хранения.

Лучше всего выполнять упражнение по утрам или в полдень, так как вечером усиленный поток энергии, образовавшийся в результате *Сильного Ветра*, может помешать вашему сну. Если это все-таки произошло или вы ощутили в себе избыток «нервной» энергии, просто кончиком языка коснитесь твердого нёба (это приведет к замыканию Заднесрединного и Переднесрединного каналов), оттягивая энергию из головы в область пупка, где она и должна сохраняться. Можно также спирально вращать энергию внутри головы (как описано выше), используя при этом технику *Прохладного Ветерка*. Если при этом вы не достигли желаемого результата, попробуйте проделать упражнение *Вентиляция*, описание которого вы найдете ниже.

---

## Подсказка

### Какие ощущения могут возникнуть

«Я ничего не ощущаю»

Мы писали, что обычно упражнение *Сильный Ветер* выполняется, когда сексуальная энергия не слишком возбуждена. Чем более интенсивно она движется, тем сложнее управлять ею и тем вероятнее, что вы эякулируете, таким образом потеряв ту энергию, которую должны были направить вверх. Если же вы не чувствуете в себе достаточный заряд сексуальной энергии, попробуйте довести себя почти до состояния оргазма.





Когда вы сможете испытывать оргазм без семяизвержения, вам удастся возбуждать себя до самого момента оргазма, одновременно подтягивая энергию вверх, к головному мозгу. Если вы чувствуете, что сейчас наступит оргазм (или близки к этому), прекратите стимуляцию и проделайте упражнение *Сильный Ветер* от трех до девяти раз — или пока не почувствуете, что ощущение оргазма поднимается вверх.

#### **«Энергия слишком горяча»**

Может статься, что ваша энергия покажется вам слишком горячей, взрывной, и поэтому у вас либо сразу наступает оргазм, либо вы поднимаете сексуальную энергию вверх с превеликим трудом. В таком случае уменьшите время стимуляции. Безусловно, для того, чтобы поднять энергию, ее должно быть у вас в достаточном количестве; однако, по крайней мере вначале, лучше избегать избытка сексуальной энергии.

#### **«У меня все равно происходит семяизвержение»**

Если вы оказываетесь слишком близко к моменту, когда сдержаться уже невозможно, попробуйте длительно и плотно сжимать ЛК-мышцу, чтобы она сильно охватывала простату, удерживая вас таким образом от семяизвержения. Кроме того, накачивая ягодичные мышцы, можете продолжать сжатие ЛК-мышцы. Если вы чувствуете, что семяизвержение уже близко и для перенацеливания энергии вверх вам требуется дополнительная сила, то, продолжая сжимать мышцы ягодиц, крепко сожмите руки в кулаки, стисните челюсти и зубы. Эти действия помогут увеличить силу накачки. Но те, кто страдает излишним перенапряжением мышц шеи и жева-



тельных мышц, должны избегать этих дополнительных действий.

## Упражнение 9

### Вентиляция

1. Лягте на спину; если вы ощущаете боль в крестце или пояснице — подложите под колени подушку.
2. Расположите пальцы рук перед ртом так, чтобы пальцы соприкасались, а ладони были развернуты в сторону ступней.
3. Теперь закройте глаза и сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как при этом ваш живот и грудная клетка немного расширяются.
4. Улыбнувшись, медленно выдохните со звуком «и-и-и-и». На выдохе с силой толкните ладони вниз, к ступням, представляя, что ваше тело — это полая труба, которую вы очищаете таким способом.
5. Повторите движение и звук три, шесть или девять раз; каждый раз воображайте, будто вы выталкиваете находящийся в голове избыток энергии через сердце и живот в ноги и оттуда — к ступням. Можно попробовать выполнять упражнение стоя или сидя. Если у вас все еще остаются проблемы с высвобождением излишков энергии, обратитесь к инструктору по обучению даосским методикам или специалисту по акупунктуре.

### «У меня возникает боль в спине»

Иногда возникают некоторые сложности с поднятием энергии вверх вдоль позвоночника; при этом некоторые даже испытывают легкие болевые ощущения, покалывание или пощипывание в момент, когда энергия достигает крестца. Если вы испытываете подобные неудобства — не тревожьтесь. Слегка помассируйте болезненное место пальцами, и боль пройдет.



### «У меня болят глаза»

Закатывая глаза кверху или вращая ими, вы можете ощутить боли в глазных мускулах или в голове. Это типичные симптомы легкого мышечного воспаления. Беспокоиться тут не о чем. Если боль со временем не проходит, уменьшите количество повторений этой части упражнения или обратитесь к инструктору.

### Если болит голова

Если болит голова, нарушен сон, вы чувствуете себя «наэлектризованным», значит, в вашей голове застаивается избыточная энергия. Если энергия долго находится в одном месте, она может привести к перегреву. От этого легко избавиться, заставляя энергию продолжать движение. Проследите, чтобы энергия проциркулировала внутри вашей головы девять, восемнадцать или тридцать шесть раз в каждом направлении (как во время помешивания готовящейся пиццы, когда надо следить, чтобы ничего не пригорело). После этого направьте энергию вдоль Переднесрединного канала вниз по передней части туловища. Если у вас не получается отправить энергию по этом каналу — опустите ее вниз вдоль позвоночника.

### «Я чувствую злость и раздражение»

Новая энергия вашего тела, если не заниматься стимуляцией ее движения, в дополнение к усилению чувства злости (которое могло у вас присутствовать еще до начала упражнения), может также привести к перегреву тела и возникновению отрицательных эмоций. Если вы столкнулись с этим — попробуйте трансформировать отрицательные эмоции в чувство любви и доброты.



Кроме того, смотрите раздел «Когда эякулировать» этой главы.

### Другие побочные эффекты

Некоторые мужчины из числа тех, кто испытывал на себе эти упражнения, сообщают об избытке энергии, которая скапливается у них в верхней части туловища. Симптоматика этого весьма индивидуальна, но в общем можно упомянуть бессонницу, звон в ушах, усиленное сердцебиение или настойчивые головные боли. Если вы испытываете нечто подобное — немедленно прекратите занятия и займитесь упражнением *Вентиляция*, описанным в этом разделе выше. В случае, если упражнение не дает результата, обратитесь к инструктору или специалисту по акупунктуре.

Большинство традиционных врачей не смогут правильно установить диагноз в этом случае, поскольку они не умеют определять и понимать движение энергии внутри тела и его физические последствия. Сразу оговоримся: эти проблемы обусловлены не циркуляцией сексуальной энергии, а уже существующими в вашем организме эмоциональными и физическими напряжениями, которые блокированы в верхней части туловища. Сексуальная энергия просто усиливает эти проблемы. Именно поэтому вам совершенно необходимо разрешить эти проблемы до того, как вы приступите к занятиям по совершенствованию сексуальной сферы.

---

Мы уже упоминали о возможных трудностях с направлением энергии вниз по фронтальной поверхности туловища.



Это может объясняться блокадой Переднесрединного канала. Чтобы ликвидировать энергетические блокады каналов и оздоровить организм, даосы используют определенные звуки. Эта техника называется *Шесть Исцеляющих Звуков*. Открыть Переднесрединный канал и опустить вниз избыточную энергию вам поможет звук *Тройного Обогревателя*.

После каждого выполнения упражнения *Сильный Ветер* не забывайте массировать наружные половые органы — это позволит рассосаться энергии, которая не успела подняться вверх. Это избавит вас от ощущения сдавливания или переполнения в области промежности.

Кроме того, необходимо промассировать область промежности и копчиково-крестцовую зону, как описано в упражнении *Массаж области таза* (приведено ниже). При ощущениях переполненности яичек выполните *Массаж яичек*, как указано в главе 8, — эти упражнения помогут вашему организму усвоить излишки сексуальной энергии и спермы.

## Техника Пальцевого Замка

Теперь мы расскажем, каким образом можно остановить процесс семяизвержения уже после того, как пройдет этап, который Мастерс и Джонсон называют *моментом эякуляторной неизбежности*, — другими словами, когда сдержаться уже невозможно. По возможности, лучше всего использовать способ *Сильного Ветра*, все активнее тормозя эякуляцию с помощью мыслей, а не методом прижатия (в последнем случае вы можете ощутить моральное неудобство). Используйте этот метод, если вам необходимо сохранять свою энергию, если вы неважно себя чувствуете или достигли момента семяизвержения, несмотря на сильное истощение сил (например, после интенсивной работы). После применения *Пальцевого Замка* у вас исчезнет эрекция.

Однако при этом вы обнаружите, что вновь она возникнет значительно быстрее. Как объяснил один из мужчин, занимающийся практикой множественного оргазма: «Вскоре после *Пальцевого Замка* у меня вновь появляется эрекция, и через незначительное время я опять готов к половому акту».

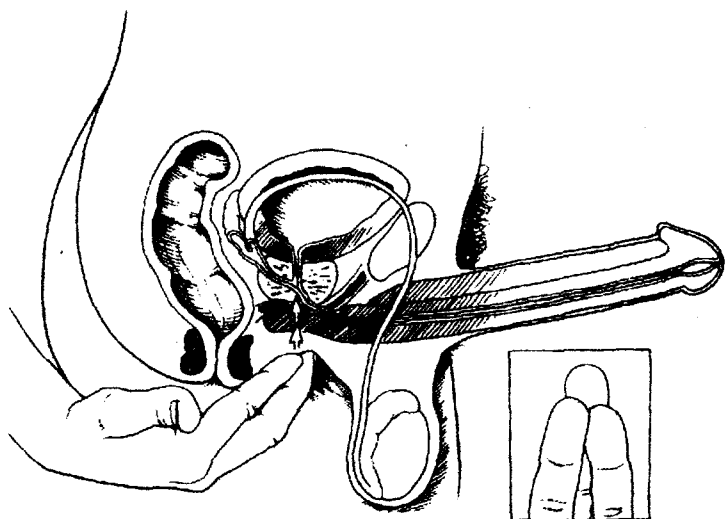


Рис. 15. Пальцевый замок.

В предыдущем разделе мы уже говорили о том, что надавливание на *Точку Миллиона Долларов* позволяет оттянуть время наступления семяизвержения. Однако эту же точку можно использовать, чтобы остановить семяизвержение и после начала оргазменных сокращений. «Вначале я использовал *Пальцевый Замок* в самоудовлетворении, — пишет один из занимающихся. — Таким образом я мог все ближе подбираться к точке эякуляции, не опасаясь семяизвержения. Я бы посоветовал использовать эту технику поначалу для самоудовлетворения — тогда при половом сношении вы не будете ощущать неудобств и смущения».

В принципе, *Пальцевый Замок* предусматривает надавливание указательным, средним и безымянным пальцами на *Точку Миллиона Долларов*, расположенную непосредственно перед анальным отверстием (см. рис. 15). Если вы левша, используйте левую руку. Чтобы эффективно применять эту технику, вам потребуется вся сила вашей основной руки (убедитесь также, что ваши ногти коротко подстрижены, чтобы не пораниться).



## Упражнение 10

### Пальцевый замок

1. Почувствовав, что семяизвержение неизбежно, прижмите указательным, средним и безымянным пальцами основной руки (например, правой, если вы правша) *Точку Миллиона Долларов*; прижатие должно быть достаточно сильным, чтобы предотвратить поток семени.
2. Средний палец должен надавливать непосредственно на канал уретры, остальные пальцы — немного согнуты. Непосредственно перед эякуляцией канал уретры расширяется, так что нащупать его вам будет несложно. Остальными двумя пальцами фиксируйте канал с боков, обеспечивая его неподвижность.
3. Сожмите ЛК-мышцу так, чтобы она плотно охватила простату, и одновременно подтяните вверх область промежности. Направьте вверх энергию оргазма, направляя ее вдоль позвоночного столба к головному мозгу.
4. Некоторое время удерживайте пальцы в месте прижатия до, во время и после сжатия мускулов.
5. Уберите пальцы после того, как почувствуете, что толчки семени прекратились. При этом вы можете заметить, что эрекция уменьшилась.

Вам необходимо нажать здесь, как только вы почувствуете, что подходит решающий момент, — но до того, как начнется семяизвержение, — и продолжать давление до прекращения оргазмических сокращений.

Вам нужно нажать на место, где сходятся семявыводящий проток и мембрана уретры. Один из полиоргазмиков предупреждает:

«Вы должны понимать, что концентрация и давление, необходимые во время вашего оргазма, будут сначала уменьшать наслаждение от оргазмических сокращений. Зная это, вы лучше



приспособитесь к использованию давления в самом конце». Не волнуйтесь: со временем это будет получаться легче и отвлекать меньше.

Если вы применяете давление в нужном месте, то сперма не сможет выделиться. Если сперма все-таки выделяется, то это значит, что вы еще не нашли свою *Точку Миллиона Долларов*. В следующий раз попробуйте перемещать ваши пальцы ближе к анусу и удостоверьтесь, что вы нажимаете на точное место.

Если вас интересует, правильно ли вы сделали упражнение, то помочитесь в чашку. Если моча чистая, то все сделано правильно. Если моча очень мутная, то это значит, что сперма попала в мочевой пузырь во время обратного движения семени. Если такое случилось, то в следующий раз (как упоминалось ранее) постарайтесь переместить пальцы ближе к анусу.

Когда вы задерживаете сперму пальцами, большая часть жидкости возвращается в эпидидимис (придаток яичка) и семенные пузырьки. Ткани в этой области чрезвычайно эластичны и не страдают от этого приема, но затем важно промассировать тазовые области (см. *Массаж области таза*), сделать сжатие ЛК-мышцы и, в идеале, вкрутовую прогнать свою сексуальную энергию через тело, как было описано в предыдущем разделе.

Когда вы начнете использовать *Пальцевый Замок*, то можете ощутить некоторое давление или даже боль, и это означает, как важно помочь вашему телу поглотить сперму. Один практикующий мультиоргазм мужчина делился своим опытом:

«Вы должны быть осторожными с пальцевым замком и не нажимать сильно. Однажды ночью мой насос заработал вовсю, и я сильно надавил, что впоследствии причинило мне боль».

Вы можете сильно облегчить то давление, которое можете ощутить в тазу после использования *Пальцевого Замка* или *Сильного Ветра*, массируя особые ключевые точки в тазовой области. Первым и наиболее важным является массаж промежности (места между основанием вашего пениса и анусом) и яичек (об упражнении по массажу тестикул читайте в главе 8).

Вы сможете создать сильное давление и помочь своему телу поглотить сперму. Важно промассировать копчик — особенно





выемку между анусом и копчиком (см. рис. 16) и восемь отверстий крестца (см. рис. 17). Это поможет телу поглотить порожденную вами сексуальную энергию.

## Упражнение 11

### Массаж области таза

1. Используя свои пальцы, массируйте *Точку Миллиона Долларов* вкруговую, сначала в одном направлении, потом в другом.
2. Повторите такой массаж между анусом и копчиком.
3. Повторить этот массаж в каждом из восьми отверстий крестца. Если вам трудно найти эти отверстия, массируйте их общую область в различных местах, вращая сначала в одном направлении, затем в другом.

## Подсказка

### Боль

Если вы испытываете сильную боль, то, вероятно, вы либо надавливаете далеко впереди, либо слишком поздно. Когда это случается, уретра, подобно зажатому шлангу, переполняется жидкостью и болит. Вам нужно закрыть кран для воды (в данном случае, для спермы), которая попадает в шланг. В следующий раз придавите поближе и/или раньше. Вы будете ощущать некоторый дискомфорт, особенно в течение нескольких первых недель. Он вызывается давлением, которое вы оказываете пальцами, и давлением жидкости в тазу, но она кратковременна. Если вы испытываете боль, постарайтесь усовершенствовать технику или сразу более основательно познакомьтесь с *Сильным Ветром*.

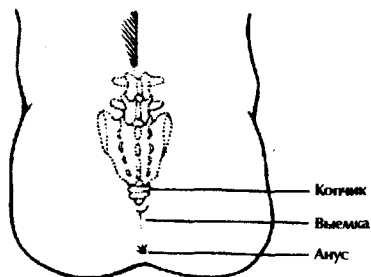


Рис. 16. Массаж выемки между копчиком и анусом.

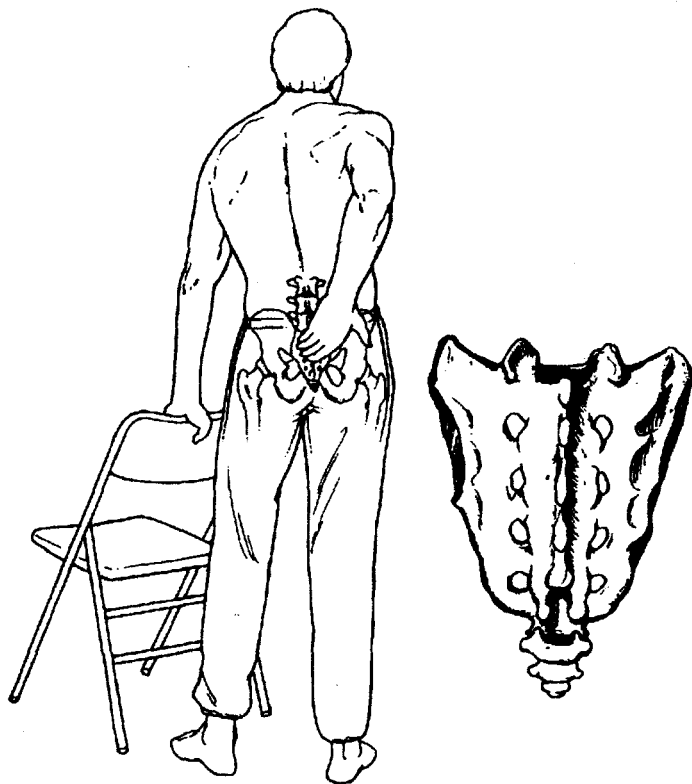


Рис. 17. Массаж отверстий крестца.



Небольшое количество спермы будет просачиваться при прекращении эрекции, поэтому этот метод нельзя применять в качестве противозачаточной меры или для безопасного секса. Чтобы повысить эффективность, используйте его в сочетании с другими формами контрацепции. Если вы все же теряете силу после выполнения этого приема, то самое время познакомиться с *Сильным Ветром* — это лучшее, что может Вам подойти. Хотя в первый раз вы можете почувствовать усталость, ваша сила вернется вскоре после семяизвержения.

Это мощное воздействие, которое можно использовать не более одного раза в каждые два-три дня. Если вы не так молоды или больны, то делайте это упражнение не более чем дважды в неделю. Сохраненная сексуальная сила может вызвать чувство жары или жажды. Если это так, то старайтесь пить больше воды. Начав, отработывайте эту технику в течение одного или трех месяцев и вскоре сможете заметить, что ваш секс значительно улучшается, а эрекция учащается. Увеличение вашей сексуальной активности (solo или вдвоем) не должно быть чрезмерным, старайтесь не переутомиться.

---

## Подсказка

### Давление в голове

После месяца или более практики вы можете почувствовать давление в голове, возникшее в результате увеличения энергии тела. Это знак прогресса, того, что ваше тело теперь обладает большей энергией, чем раньше. Некоторые ощущают это как приятное покалывание, как от статического электричества, но без шока. (Это та самая энергия Кундалини, которую популяризируют на Западе учителя тантры.) Однако если возрастание энергии причиняет беспокойство, энергия может быть немедленно направлена на циркуляцию в другие



части тела нажатием языка на нёбо, после чего она потечет вниз.

Если у вас высокое кровяное давление, то держите язык внизу (не прикасаясь к нёбу) и любым путем направьте энергию вниз к стопам ног (см. рис. 14). Физические упражнения, массаж ног и пища из неочищенного зерна тоже помогают заземлить энергию. Если вы еще не готовы к изучению того, как заставить циркулировать сексуальную энергию, то можете просто эякулировать раз или два для освобождения от ее избытка.

---

## Когда остановиться

Большинство мужчин заканчивают мастурбацию или секс сразу после семяизвержения, но после того, как вы изучили *Сильный Ветер* и стали полиоргазмиком, вы можете столкнуться с реальным вопросом о том, когда остановиться. Будут дни, когда вы захотите самоудовлетвориться или заниматься любовью в течение длительного времени, и дни, когда вы захотите получить быстрый множественный оргазм. Выбор за вами и зависит от того, что происходит в вашей жизни. Пусть ваши желания и удовлетворение ведут вас и вашу партнершу.

Однако очень важно не переутомиться, особенно в первый раз. Как разъясняет старший инструктор Исцеляющего Дао Масахино Оки:

«Мужчины чувствуют себя очень сильными после начала занятий *Сексуальным Кунг-фу* и часто не знают, когда следует остановиться. Не торопитесь, и пусть ваше тело и ваша партнерша приспособятся».

Вы должны быть уверены в том, что у вашей партнерши достаточно сил для того, чтобы поддерживать новую интенсивность вашей любви. Вы можете вдохновить ее чтением главы



6, написанной специально для нее, но не пытайтесь оказывать на нее давление и будьте восприимчивы к ее потребностям. Всегда можно практиковать на себе.

Многие люди беспокоятся по поводу длительной мастурбации или думают, что начнут пренебрегать другими сторонами жизни, если позволят себе испытывать слишком много удовольствия. Согласно Дао, если вы способны доставить себе удовольствие и удовлетворить себя, то не будете испытывать нужду в чрезмерном сексе или другой эфемерной стимуляции.

---

## Подсказка

### Пусть ваша эрекция ослабевает каждые двадцать минут

Если вы регулярно удовлетворяете себя или занимаетесь любовью более чем двадцать минут — что вы умеете делать очень хорошо после того, как стали практиковать полиоргазм, — *очень важно ослаблять эрекцию примерно каждые двадцать минут, чтобы дать крови возможность проциркулировать через тело.* Стоит упомянуть, что *Сексуальное Кунг-фу* является тестом на выносливость. Удовлетворяйте и развивайте себя так долго, как желаете и сколько иместе времени.

---

## Когда эякулировать

Всякий раз при оргазме вы расходуете сексуальную энергию своего тела, и при возможном семяизвержении вы теряете меньше энергии, чем теряли бы, не став полиоргазмиком. Например:

1. Если у вас было полдюжины оргазмов (энергия каждый раз циркулировала к мозгу и другим частям тела), а затем наступило семяизвержение, то



вы теряете около 50 процентов сексуальной энергии.

2. Если у вас было полдюжины оргазмов, а затем вы применили пальцевый замок, то вы потеряли около четверти своей сексуальной энергии.

3. Если у вас было полдюжины оргазмов, а затем вы применили *Сильный Ветер* (и не эякулировали), то вы не теряете ни одной части своей энергии.

Последний пункт даст вам самую лучшую возможность развить экстатический оргазм, ощущаемый в мозге и во всем теле. Он к тому же позволит культивировать энергию для достижения общего здоровья. Однако до тех пор, пока вы не научитесь запускать энергию на циркуляцию по *Микрокосмической Орбите*, при генерировании и накоплении такого количества энергии существует риск перегрева.

---

## Подсказка

### Предотвращение перегрева

Согласно Дао, энергия эрекции есть *энергия Дерева* (или энергия печени). Таким образом, если вы не эякулируете и задерживаете энергию оргазма, то увеличиваете ее количество в печени. Если такое возрастание энергии не преобразуется в любовь и доброту, то будет трансформироваться в гнев и ненависть. Отсюда, если у вас слишком много энергии, попытайтесь быть особенно добрым и любящим со своей партнершей или, если ее у вас нет, с другими людьми из вашего окружения.

Иные приемы предотвращения внутреннего перегрева включают употребление большого количества воды и даже глотание слюны, что оказывает охлажда-



дающее воздействие на организм. Ваше эмоциональное состояние также может повлиять на энергию тела. Если вы пребываете в состоянии покоя и любви, то ваше тело намного легче растворяет в себе энергию. Если вы чувствуете гнев или презрение к себе или партнерше, то подвергаетесь большому риску перегрева. Если у вас произошел перегрев или вы чувствуете, что накопили больше энергии, чем можете растворить в себе, то следует прибегнуть к семяизвержению. Если это не решило проблему, попытайтесь применить техники *Внутренней Улыбки* или *Шести Исцеляющих Звуков*, рассмотренных подробно в книге «*Трансформация стресса в жизненную энергию*», или обратитесь к инструктору Исцеляющего Дао.

---

Даосский идеал заключается в том, чтобы извержение семени происходило как можно реже, но каждый мужчина может и должен воздерживаться от эякуляции в течение определенного периода времени, который подходит ему наилучшим образом. По словам Су Нью, «Человек должен измерить свою силу и соответственно определить частоту семяизвержения. Все другое — просто насилие и глупость». Ваша сила зависит от возраста, здоровья, состояния психики и силы воли.

Сунь Сю-мяо, один из ведущих врачей древнего Китая, рекомендовал «мужчинам для достижения хорошего здоровья и долголетия извергать семя два раза в месяц», при условии здорового питания и регулярной тренировки. Он также предложил следующие более подробные указания.

Мужчина *двадцати* лет может извергать семя раз в *четыре* дня.

Мужчина *тридцати* лет может извергать семя раз в *восемь* дней.



Мужчина *сорока* лет может извергать семя раз в *десять* дней.

Мужчина *пятидесяти* лет может извергать семя раз в *двадцать* дней.

Мужчина *шестидесяти* лет больше *не должен извергать семени*.

Не стоит говорить, что эти предписания не ограничивают количество, если мужчина любого возраста занимается любовью и испытывает оргазм без извержения семени. Сначала ограничение количества эякуляций может вызвать отрицательные эмоции, но после овладения навыками множественного безэякуляционного оргазма, вы перестанете сожалеть об отсутствии семяизвержения. Полиоргазмик говорит:

«Если однажды вы испытаете множественный [безэякуляционный] оргазм, то никогда не захотите вернуться к жидким [эякуляционным] оргазмам. Жидкие оргазмы происходят только в половых органах; множественные — во всем теле».

Сунь Сю-мяо, проживший 101 год, извергал семя только после того, как совершал 100 половых актов. Но вам лучше не придерживаться жестко какого-то численного соответствия, а обратить внимание на потребности своего тела. Если вы истощены или больны, пьяны или пересели, вам следует избегать эякуляций. Если вы напряженно работаете, вам лучше задерживать семя внутри, но если вы в отпуске, вы можете позволить себе эякуляцию несколько чаще.

Даосы древности, жившие в близости к природе, считали также, что люди, подобно деревьям и животным, должны запасать энергию на зиму. Помимо времен года существуют иные ритмы, определяющие количество семяизвержений. Если вы задумали завести ребенка, вы должны эякулировать, когда ваша партнерша будет в состоянии зачать.

В общем случае при семяизвержении вы должны чувствовать себя освеженным и энергичным. Если после него вы ощущаете себя утнетенным или опустошенным, то должны уве-





личить промежуток между эякуляциями или вообще избегать их до тех пор, пока не восстановите свою сексуальную энергию. Когда вы извергаете семя, то можете сохранить некоторое количество семени и сексуальной энергии, приближаясь к критической точке медленнее, чем при энергичных толчках, ведущих к кульминации. После эякуляции можно применить сокращение ЛК-мышцы, чтобы стянуть мышцы таза и сократить количество энергии, которая обычно теряется при этом.

В то же время важно не впасть в манию запрета эякуляции и не горевать, если она произошла. Как разъясняет Майкл Винн:

«Очень важно не быть фанатиком запрета семяизвержения. Множество мужчин, которые изучают *Сексуальное Кунг-фу*, думают: «О, это великолепно. Это имеет смысл. Я должен делать это». И затем начинают беспокоиться о контроле семяизвержения. А потом выносят себе приговор и чувствуют себя виновными. Они упускают, что не так важно, извергли вы семя или нет, как то, что способны ли вы перенаправить на циркуляцию в своем теле хотя бы часть сексуальной энергии до эякуляции. Очевидно, что чем дольше вы можете задерживать семяизвержение, тем выше ваша способность культивировать эту энергию для творческого и духовного роста. *Если вам нужно эякулировать, и наступил момент, и вы не можете остановиться, сделайте это. Ибо то, что на самом деле важно, — это не столько энергия спермы, но прежде всего любовь между вами и вашей партнершей.*»

Помните, что энергия есть нечто большее, чем просто сперма: если вы способны извлечь ее из спермы, то ушли далеко вперед от начала пути, в отношении равно как наслаждения, которое можете испытать, так и энергии, которую можете заставить циркулировать для укрепления здоровья. Подлинное сексуальное удовлетворение наступает от наслаждения и от здо-



ровья. В следующей главе мы покажем, как разделить эти две составляющие с вашей партнершей.

### Сила и сексуальность

Упражнения, которые вы изучаете в этой книге, обладают большой мощностью, и если вы постигнете их, то естественно гордиться умением управлять сексуальной энергией и новообретенным мастерством в постели. Однако очень важно избегать бравады и грубости, которые так часто сопровождают мужскую сексуальность. Как разъясняет Старший инструктор Ицеляющего Дао Масахиро Оки: «*Сексуальное Кунг-фу* очень просто в обучении, и многие мужчины начинают чувствовать себя очень сильными в постели, но такое состояние не должно стать ловушкой силы. Сила относится к насилию, которое противоположно любви и любой другой нормальной духовной практике». Оки, обладатель черного пояса каратэ, сравнивает *Сексуальное Кунг-фу* с тем, что он заметил в каратэ: «Большинство из тех, кто владеет черным поясом, неверно используют свою силу. Они становятся более жесткими и эгоистичными и теряют чувствительность и мягкость, которые являются подлинными источниками их силы».

Чтобы корректно практиковать *Сексуальное Кунг-фу*, нужно открыть свое сердце и работать в духе смирения и любви-доброты, а не спеси и эгоцентризма. Эгоизм есть всего лишь проявление беззащитности, и как только вы приобретете подлинную уверенность в себе в сексе, то сможете оставить претенциозность и ложную позу. Помните, что это практика и ваша обновленная сексуальная энергия усилит вашу эмоциональность, и поэтому необходимо культивировать ее. Если вас беспокоят ваша надменность и эгоизм, практикуйте *Шесть Ицеляющих Звуков* (см. «*Трансформация стресса в жизненную энергию*»). Если вы не направите свои эмоции, то они ограничат вашу практику, ваше наслаждение и расстроят взаимоотношения с окружением.



## Искусство любить


Многие мужчины, начинающие занятия *Сексуальным Кунг-фу*, так углубляются в свою практику, что теряют связь со своей партнершей и лишаются спонтанности и восторженности в любовном соитии. На себе вы можете практиковать так часто, как вы хотите, но если вы с партнершей, очень важно помнить, что это не только *ваша* практика.

Главное в любви — любить и получать от этой любви наслаждение и здоровье, а не генерировать для себя сексуальную энергию или демонстрировать свое мастерство. Как разъясняет Масахиро Оки: «Техника — всего лишь техника. Это не подлинное искусство. Вы должны овладеть ею настолько, чтобы забыть о ней. Точно так же, как при игре на музыкальном инструменте, сначала вы должны изучить ноты, но затем нужно забыть о них и играть из сердца».

В последующих двух главах мы перейдем от упражнений по соло-культивированию, которые должны помочь вам стать полиоргазменным мужчиной, к дуэт-культивированию, которое должно помочь вам и вашей партнерше стать полиоргазменной парой (гомосексуальные мужчины могут при желании сразу перейти к главе 7).

## Глава 4

### Узнайте своего партнера

 Одним из знаний, которыми должен владеть мужчина, является знание женщины, — учит «Трактат по высшему Дао под небесами». — Когда мужчина обладает женщиной, только высокое искусство соизмеримо со стоящей перед ним задачей». Союз мужчины и женщины — основа *Сексуального Кунг-фу*, потому что эта первичная связь дает возможность получить бесконечное наслаждение и достичь бесценного здоровья. По этой причине *даосы* возводят любовные ласки в ранг высшего искусства интимной близости и экстаза.

Гармоничная любовная жизнь считается очень важным элементом супружеского счастья, и новобрачным принято дарить «книги на сон грядущий», где графически изображено, что они должны делать, чтобы достичь этого блаженства.

Вам никогда бы не пришло в голову учиться готовить пищу, не воспользовавшись чьим-нибудь руководством или не обратившись к одной-двум кулинарным книгам, но любовные ласки, безусловно, сложнее приготовления пищи. Западные мужчины и женщины усиленно стараются открыть для себя таинственный мир секса, руководствуясь несколькими безнадежно романтизированными образами из кинофильмов или с телеэкрана.

Голливудский секс — это не самый лучший секс: это просто быстрый секс. Страстные поспешные объятия, которые изображаются в большинстве фильмов, когда женщина мгновенно



напивается пьяной и немедленно получает удовлетворение после нескольких минут спаривания, можно было бы назвать смешными, если бы после этого не появлялось такое количество зрителей, которые пытаются имитировать столь далекие от реальной жизни модели любовных утех.

Не стоит и говорить, что стремление режиссера придерживаться сюжетной линии и нетерпеливое желание публики получать от фильма удовольствие делают невозможным показать на экране тончайшие оттенки любовных ласк. Кандас Берген описывает в журнале «Эсквайр» формулу кинематографического оргазма: «Десять секунд тяжелого дыхания, потом поворачивайте головой из стороны в сторону, симулируйте легкий приступ астмы и сделайте вид, что вы умираете». Вот и все, что предлагается для эротического стимулирования.

Порнографические фильмы, в которых «фабула» обычно просто вклеивается между сексуальными сценами, должны были бы предоставить возможность для изучения более богатого сексуального репертуара. Однако непрерывная неистовая возня в большинстве порнографических фильмов рассчитана скорее на мастурбаторные движения мужской руки, чем на получение тонких глубоких ощущений настоящих любовных ласк, свойственных человеческой природе.

Не удивительно, что западные мужчины, воспитанные кинофильмами, телевидением и порнографией, так быстро извергают семя. Почти у 80% мужчин, обследованных Кинси, эякуляция происходит меньше чем через две минуты после начала полового акта. При таком стремительном совокушении много теряют как мужчины, так и женщины. Хартман и Фитиан считают, что столь быстрая связь не дает достаточно времени для того, чтобы успели попасть в кровь те природные химические элементы, которые должны выделиться при взаимных прикосновениях и половом возбуждении, и это мешает здоровым ощущениям, которыми обычно сопровождаются любовные ласки.

Даосы утверждают, что при таком поспешном сексе мужчина и женщина не способны обменяться сексуальной энергией и добиться общей гармонии и могут даже забирать друг у друга энергию. Это не означает, что быстрый акт всегда противопо-



казан, особенно если у вас с вашим партнером есть опыт испу-  
щенных любовных утех, которые позволяют вам очень быстро  
прийти в состояние общей гармонии и тут же удовлетворить  
друг друга.

Почти четверть столетия спустя после опубликования Кин-  
си результатов своих исследований — по следам сексуальной  
революции и движения за освобождение женщин — Мортон  
Хант в проводившихся потом исследованиях обнаружил, что у  
мужчин этот процесс длится не две минуты, а десять. Хотя это  
и слишком мало по даосским стандартам, тем не менее это  
означает улучшение на 400%.

Хотя мужчин принято изображать равнодушными любов-  
никами, которые в постели руководствуются исключительно  
своими собственными интересами, совершенно понятно, что  
основной мотивацией для мужчин, которые в последнее время  
научились дольше оставаться в постели, является желание до-  
ставить удовольствие своим партнершам, начавшим открывать  
для себя, что они вполне способны испытывать оргазм, и даже  
не один раз.

Опрос четырех тысяч мужчин позволил Энтони Пьетро-  
пинто установить, что, как это ни удивительно, 80% из них  
оценивают свое собственное сексуальное удовлетворение по то-  
му, удалось ли им вызвать оргазм или ряд оргазмов у своей  
партнерши.<sup>1</sup> Если вы сами способны испытывать оргазм неод-  
нократно, вы должны быть способны также удовлетворить  
свою партнершу, независимо от того, сколько раз происходит  
оргазм у нее.

Однако для того, чтобы научиться удовлетворять свою пар-  
тнершу, вы прежде всего должны научиться оставлять в стороне  
свое эго. Вы не «даете» ей оргазм. Вы не пытаетесь быть самым  
лучшим любовником из всех, кого она знала. Слишком много  
мужчин поглощены самим процессом полового акта. Если вы  
сможете заменить процесс удовольствием — ее или вашим, —  
вы сможете удовлетворять даже самых ненасытных любовниц.  
Помните, что наилучшим любовником является тот мужчина,  
который полностью релаксируется и осознает все, что проис-  
ходит как в его собственном теле, так и в теле его партнерши.



Во второй главе вы начали учиться тому, как понять, что происходит в вашем теле, а теперь мы попытаемся показать вам, что происходит в теле вашей любовницы.

И последнее, о чем следует помнить. Много легче практиковать *Сексуальное Кунг-фу* с регулярным партнером, к которому вы глубоко привязаны как эмоционально, так и физически.

В своем исследовании мужчин, которые способны испытывать неоднократный оргазм, Дэнн и Трост установили, что мужчине гораздо легче научиться этому со знакомой партнершей, с которой существует эмоциональная близость и возможность неторопливого секса. Каждый из опрошенных ими мужчин отмечал, что целью при этом является не достижение многократного оргазма, а способность быть приятным любовником, который может удовлетворить свою партнершу. Многократный оргазм — это просто одно из множества сокровищ, которые вы откроете на пути к более интимным и даже более исступленным ласкам.

## Ее тело

На протяжении всей западной истории женская сексуальность была источником тайн и мистификаций. Половые органы женщин, большая часть которых является внутренними (в отличие от мужских, в основном, наружных), сделали женщин предметом большого количества исследований и еще большей неразберихи. Каждому мужчине (и женщине) необходимо знать несколько основных особенностей женского тела (см. рис. 18). При этом следует помнить, что это общее описание и что половая анатомия как женщин, так и мужчин, подобно всей остальной нашей анатомии, в значительно степени изменяется от человека к человеку.

### Mons Veneris

Перемещаясь взглядом вниз по животу женщины, вы прежде всего видите *mons veneris*, что в переводе с латинского означает «холм Венеры» (лобковый холм, или лобок). Венера,

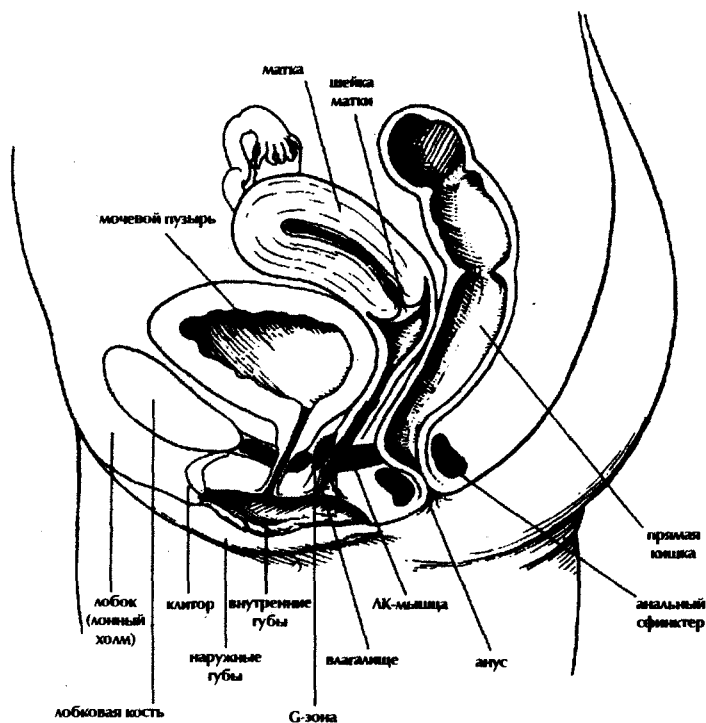


Рис.18. Анатомия женских половых органов.

конечно, была богиней любви. Лобок — это слой кожи с мягкой подкладкой и волосным покровом на верхней части лобковой кости. Будучи тинэйджером, вы очевидно ощущали эту часть тела своей подруги даже в одежде, вертеться и соприкасаясь во время танца. Лобок находится непосредственно над клитором; у некоторых женщин эта область особенно чувствительна к прикосновениям и нажатию, тогда как другие предпочитают, чтобы вы направили свое внимание дальше.





## Наружные губы

Лобок переходит в две отдельные большие наружные губы. Хотя они и носят название «губ», если женщина не возбуждена, это довольно плоские образования и они не слишком похожи на губы.

## Внутренние губы

В отличие от наружных губ, внутренние лишены волос, они покрыты слизистой оболочкой, как и губы рта. В обычном состоянии их цвет варьируется от чернильного до темно-красного или пурпурного. Во время сексуального возбуждения они наливаются кровью, темнеют и набухают. Случается, что они увеличиваются в два-три раза по отношению к нормальному размеру. Такие изменения характерны для большого возбуждения и приближения оргазма.

## Клитор

В том месте, где внутренние губы смыкаются под лобком, находится клитор. Здесь внутренние губы образуют завесу, которая защищает чувствительные железы клитора, подобные железам (головки) мужского пениса с его обилием нервных окончаний. Обычно они скрываются под завесой, но их можно увидеть, если осторожно отвести завесу. Это место настолько чувствительно, что некоторые женщины испытывают боль при его стимуляции. Такие женщины предпочитают стимуляцию тела клитора, протянувшегося по направлению к лобку. Его можно нащупать под кожей, он похож на подвижный канатик. Многие женщины чувствуют, что после оргазма их клитор в течение нескольких минут слишком сильно реагирует на прикосновение. Такая сверхчувствительность подобна той, что испытывают мужчины после эякуляции.

Как и пенис, клитор состоит из эректильной ткани, набухающей кровью при возбуждении. Многие сравнивают клитор с головкой пениса, и на самом деле они развиваются из одной и



той же зародышевой ткани. Но клитор уникален тем, что является единственным органом, служащим для сексуального удовлетворения. Это опровергает мнение, что женщины не так чувственны, как мужчины: у них есть часть тела, предназначенная исключительно для того, чтобы разогревать и возбуждать их.

### Уретра

Ниже клитора находится отверстие уретры, ведущее к мочевому пузырю. В отличие от мужчин, чья уретра относительно более длинная (ибо проходит через пенис), у женщин это короткая трубка, соединяющаяся с мочевым пузырем. Толчки при сношении могут способствовать проникновению бактерий в женскую уретру. Если ваша партнерша часто инфицируется, порекомендуйте ей мочиться после половых актов. Это поможет удалить бактерии.

### Влагалище

Ниже клитора и уретры находится вход во влагалище. Стенки влагалища прижаты друг к другу, но готовы раздвинуться в случае необходимости. Они испещрены многочисленными складками, что объясняет свойство влагалища принять пенис практически любого размера. Это свойство расширяться и сжиматься, даже мягко облекая палец, является аргументом в пользу того, что различия в размерах пениса не так уж важны.

В состоянии покоя задняя стенка влагалища не длиннее трех дюймов, а передняя — около двух с половиной дюймов. Если женщина возбуждена, ее влагалище расширяется и удлиняется. Внутренние две трети влагалища растянуты, что часто мешает стимуляции задней стенки, но наружная треть сильно сжимается при возбуждении, что служит аргументом в пользу того, что женщина может задержать в себе даже очень короткий пенис. Как мы упоминали в предыдущей главе, чем сильнее ЛК-мышца вашей партнерши, тем сильнее сможет она сжать свое влагалище вокруг вашего пениса и увеличить стимуляцию обоих партнеров. Если ваша партнерша желает глубокого проникновения, а вы испытываете затруднения в стимуляции задней



части влагалища, особенно если оно расширено, вам будет приятно узнать, что существуют позы, укорачивающие ее влагалище и облегчающие глубокие толчки (смотрите раздел, названный «Позы для наслаждения и здоровья» в следующей главе).

Одни женщины говорят, что наиболее чувствительные точки находятся у них возле входа во влагалище, другие — о других местах на протяжении влагалища, включая задние стенки и даже шейку матки (смотрите «Зона G и другие чувствительные зоны»). Нет универсального способа сексуальной стимуляции, даже если такие исследователи, как Мастерс и Джонсон, приложат максимум усилий. Ищите их со своей партнершей, и пусть она сама скажет, что ей подходит больше.

### Зона G и другие чувствительные зоны

Вы могли слышать об одном месте внутри влагалища, прикосновение к которому может очень сильно возбудить женщину. Это место часто называют «зоной G», по имени врача Эрнеста Графенберга, который первый описал ее в 1950 году. Не такая уж и новая, идея существования зоны G до сих пор подвергается сомнению — некоторые женщины находят ее, другие нет. Современная теория считает, что зона G является местом скопления желез, каналов, кровеносных сосудов и нервных окончаний, окружающих женскую уретру.

#### *Так где же в действительности находится эта точка?*

Большинство тех женщин, которым удалось найти у себя зону G, сообщают, что они обнаруживали ее приблизительно на расстоянии 4—5 см от входа во влагалище, на верхней стенке, сразу за лобковой костью. Правда, в некоторых случаях зона G располагалась несколько глубже. Если вы посмотрите на влагалище партнерши, представив его себе в виде циферблата часов, то клитор будет располагаться в районе двенадцатичасовой риски, а G-зона окажется где-то между одиннадцатью и часом.

Зону G труднее обнаружить, если женщина не возбуждена; но и в этом случае можно ощутить слегка набухший бугорок, или более рельефный участок кожи. При стимуляции зона G может увеличиваться до размеров двухкопеечной монеты и даже больше, выбухая из стенки влагалища. Алан и Донна Брау-



эр полагают, что лучше всего определять местонахождение зоны G непосредственно после испытанного женщиной оргазма: «В это время зона несколько увеличена и обладает повышенной чувствительностью». В связи с этим они рекомендуют стимулировать зону G с частотой около одного касания в секунду, попутно экспериментируя с силой стимуляции. Еще один подходящий момент для стимуляции зоны G наступает тогда, когда ваша партнерша приближается к оргазму. Во всяком случае, при достаточно сильном возбуждении значительно повышается вероятность того, что партнерше понравятся ваши прикосновения к зоне G. Попробуйте поласкать ее клитор языком, одновременно поглаживая пальцем зону G — и вы увидите, как реагирует ваша партнерша!

Следует также помнить, что в начале стимуляции зоны G у некоторых женщин возникает ощущение дискомфорта или даже позывы к мочеиспусканию; поэтому, возможно, имеет смысл вначале объяснить партнерше суть вашей исследовательской программы, попутно отметив, что любая возникающая при этом реакция безусловно нормальна. Еще один совет Брауэров: старайтесь, чтобы ваши прикосновения были как можно более легкими — ведь промежуток между незначительным дискомфортом или желанием помочиться и последующими приятными ощущениями невелик. Если женщина при этом испытывает чрезмерные неудобства или не может избавиться от мыслей о мочеиспускании, можно предложить ей вначале исследовать зону G самостоятельно. Ей проще всего обнаружить искомую зону просто сидя, или сидя на корточках (если она все же чувствует желание сходить в туалет — не препятствуйте этому. После вы займетесь ласками, и партнерше будет легче от осознания, что ее мочевой пузырь опорожнен).

При сношении в классической «миссионерской» позе зона G нередко вовсе не стимулируется. Зону гораздо удобнее стимулировать половым членом в положении, когда женщина лежит на животе и вы входите в нее сзади; можно также применить позу «женщина сверху» — при этом женщина сможет оптимально устроиться так, чтобы получать максимальное удовольствие. Одним из лучших методов стимулирования зоны G явля-



ется техника глубокого погружения. Однако, как правило, на первых порах следует пользоваться наиболее оптимальным и прямым способом возбуждения зоны G с помощью пальцев.

Некоторые женщины сообщают, что у них во влагалище наиболее чувствительные точки находятся в положении четырех и восьми часов (с точки зрения часового циферблата), приблизительно посередине влагалищной трубки. В этих точках расположены нервные скопления, чем и объясняется местная чувствительность к надавливанию. Стимулируя влагалище прикосновениями пальцем, или введение полового члена под различными углами вам, скорее всего, удастся самостоятельно определить дополнительные эрогенные зоны во влагалище партнерши.

При этом не забывайте: зона G и подобные ей зоны повышенной чувствительности имеются далеко не у всех женщин, поэтому, если ваша партнерша относится к числу именно таких, ни в коем случае не настаивайте на поисках заветных «точек», чтобы не доставлять ей моральное неудобство. Цель подобных изысканий в том, чтобы доставить женщине дополнительное удовольствие, а не в том, чтобы обнаружить кнопку, которой она включается. Сделайте стимуляцию зоны G частью того океана наслаждения, в который женщина погрузится с вашей помощью.

Некоторые женщины сообщают, что их наиболее чувствительные места расположены в позиции «от четырех до восьми часов», примерно на полпути вглубь вдоль задней стенки влагалища. Чувствительность этих мест к надавливанию можно объяснить расположенными в них нервными пучками. Поглаживая ее влагалище или вводя в него пенис в разных направлениях, вы сможете обнаружить у своей партнерши и другие аналогичные места.

Однако не забывайте, что не у всех женщин имеется G-зона или любое другое конкретное «пятно», и если оно у вашей партнерши отсутствует, то последнее, что вы можете сделать, это давить на нее или дать ей почувствовать свое несоответствие. Все это исследование проводится для ее удовольствия, и оно не должно являться попыткой найти выключатели или кнопки,



которые позволят «зажечь» ее. Стимулирование G-зоны — это всего лишь часть «шведского стола» удовольствий, которые вы можете ей предложить.

### Эякуляция

*Женская эякуляция?* Действительно, ряд сексологов описывают способность G-зоны при сильном возбуждении «извергать» светлую жидкость. Благодаря этому некоторые приходят к выводу, что G-зону можно считать аналогом мужской предстательной железы. (Как мы уже упоминали, мужские и женские половые органы развивались из одних и тех же эмбриональных тканей.) Многие женщины принимают «семяизвержение» за выделение мочи и, как мы уже отмечали, при прикосновении к их G-зоне сначала могут ощущать желание помочиться. Однако эта жидкость определенно не является мочей, и это желание с возрастом возбуждения быстро убывает.

Занимаясь любовью, вы в какой-то момент можете почувствовать «струю», направленную на ваш пенис. Иногда эта струя даже бывает видна. У некоторых женщин во время оргазма происходит извержение жидкости из уретры в количестве не больше чайной ложки. (Женщины, у которых происходит «семяизвержение», тоже должны поднимать вверх свою сексуальную энергию, потому что они при извержении тоже теряют часть своей энергии — хотя и меньше, чем мужчины.)

Согласно результатам исследований Лонни Барбах, «проведенный недавно химический анализ женского эякулята (извергаемой во время оргазма жидкости) говорит о том, что он не похож ни на урину, ни на вагинальную смазку, но по своему высокому содержанию глюкозы и кислой фосфатазы скорее подобен мужскому эякуляту. Очевидно, источником этой жидкости является система желез и каналов, называемых парауретральными железами. Они окружают женскую уретру и развиваются из тех же эмбриональных тканей, из которых образуется предстательная железа у мужчин»<sup>2</sup>. Объяснимо это или нет, но такое «семяизвержение» у женщины может просто напугать, если вы об этом ничего не знаете. Один мужчина описывал, как он получил удар в лицо, когда впервые нагнулся над своей



подругой. Струя, выходящая с такой силой, довольно редкое явление, но не удивляйтесь, если для орального секса с некоторыми женщинами вам потребуются защитные очки.

### Анус

У некоторых женщин анус является эрогенной зоной, для других эта зона запретна. Вы должны поинтересоваться, как ваша партнерша себя при этом чувствует. Если вы оба заинтересованы в половых сношениях через анальное отверстие или в соответствующих ласках (прикосновение к ее анусу и введение в него пальцев), всегда лучше начинать медленно и с большой осторожностью, убедившись, что имеется достаточно смазки. Если при ваших попытках стимулировать анус своей подруги он сжимается, вы должны ослабить стимулирование. Если он расслаблен, вы можете прибегнуть к более энергичному стимулированию.

### Грудные железы

По сравнению с анатомией остальных половых органов женщины, анатомия грудных желез относительно проста. В центре темных околососковых кружков находятся соски, которые при возбуждении поднимаются. При всем своем эротическом значении, устройство грудных желез очень похоже на устройство потовых желез, и их основное назначение, как может подтвердить любая мать, кормившая ребенка грудью, — это служить источником теплого молока для младенца.

Может быть, кто-нибудь сумеет объяснить, почему в нашей западной культуре, где дети вскармливаются из бутылочек, большие грудные железы стали таким мощным символом желаний. Но какова бы ни была причина, воображение ведет многих мужчин (и женщин) к ошибочной вере в то, что их размер отражает сексуальный аппетит: чем больше грудь, тем более желанна женщина в сексуальном смысле. В действительности же сила реакции женщины на ее грудные железы определяется сексуальной чувствительностью, опытом и собственным воображаемым образом женщины, что можно сказать и о ее сексу-



альности в целом. Размеры не имеют к этому никакого отношения.

Что же касается «пуговок и кнопок» с точки зрения возбуждения, то мужчина часто «ведет пристрелку» по соскам своей партнерши. Хотя некоторым женщинам доставляет непосредственное удовольствие стимулирование сосков, многие предпочитают сначала более легкие прикосновения вокруг. Прежде чем переходить к самим соскам, сначала попробуйте погладить круговыми движениями ее груди, что должно увеличить возбуждение и желание. Однако у некоторых женщин грудные железы и соски не слишком чувствительны, так что не стоит разочаровываться.

Прежде чем коснуться сосков своей подруги, потрите пальцы друг об друга, чтобы они нагрелись, что приведет к увеличению количества Ци, или энергии, и поможет ее стимулировать. Когда вы будете легко касаться ее сосков, вы можете почувствовать, как между сосками и вашими пальцами проходит электрический ток. Часто вы сможете добиться лучшего эффекта, если будете лизать ее соски своим языком, потому что в нем много Ци. Иногда, как это бывает и у многих мужчин, нужно сначала активизировать нервные каналы, ведущие к соскам, что требует нежного, постепенного стимулирования. Но вашу партнершу необходимо «открыть» подобным медленным пробуждением.

### Способность к воспроизведению потомства

Женские циклы, связанные с менструацией и способностью к воспроизведению потомства, особенно смущают большинство мужчин и приводят к страхам и замешательству. Здесь не место для урока по биологии, но существует несколько биологических подробностей, которые необходимо знать каждому мужчине о теле своей подруги. Например, знаете ли вы, что, несмотря на то, что женская яйцеклетка живет только от двенадцати до двадцати четырех часов, женщина сохраняет способность забеременеть еще в течение пяти дней после полового сношения?





Как это возможно? Прежде чем женские яичники выделяют яйцеклетку, железы шейки матки выделяют «фертильную» (имеющую отношение к воспроизведению потомства) слизь. Эта слизь помогает мужской семенной жидкости достичь яйцеклетки, и уже через десять минут после эякуляции сперматозоиды находятся в фаллопиевых трубах и, «затаив дыхание» и виляя хвостиками, поджидают яйцеклетку. Другие сперматозоиды задерживаются при этом в выстилке канала шейки матки, где они получают питание и сохраняются в течение трех-пяти дней. Так что, если у вас была связь с вашей подругой в ночь на субботу и у нее к тому времени уже успела выделиться фертильная слизь, но выделение яйцеклетки произойдет только в среду, вы в четверг можете «стать отцом». (Эти сведения предназначены для местного общественного филиала планирования отцовства.)

Многие женщины жалуются, что их партнеры слишком мало заботятся о контрацепции. При возросшем использовании презервативов эта ситуация изменилась, но недостаточно. Хорошо было бы знать разницу между фертильной и нефертильной слизью, поскольку презервативы могут рваться, и средств без изъяна не существует. Фертильная слизь прозрачная, скользкая и тянущаяся. Если вы возьмете ее между пальцами и будете их разводите, она будет растягиваться и между пальцами образуется тонкая прозрачная нить слизи. Если слизь не является фертильной, она будет белой, лишкой и менее обильной. Основным отличительным признаком является то, что она не тянется так, как фертильная слизь.

Если женщина не забеременела, кровь и клетки, которые организм подготовил для питания оплодотворенной яйцеклетки, выбрасываются из организма и начинается менструация. Продолжительность цикла может изменять в широких пределах. Лишь у немногих женщин этот цикл составляет ровно двадцать восемь дней. Он может продолжаться от трех до семи недель, а у некоторых женщин менструация бывает только два-три раза в году. Но несмотря на индивидуальные особенности менструального цикла каждой женщины, кровотечение начинается со слабого выделения розовой слизи или капелек кро-



ви, переходя потом в обильный поток красной крови, а затем, прежде чем совсем прекратиться, уменьшается до отдельных коричневатых выделений. У одних женщин кровотечение может быть обильным, у других слабым, но у большинства продолжается не больше недели.

Во время менструации у многих женщин появляются такие симптомы, как болезненность грудных желез, отечность, высыпание прыщей, головные боли, боли в нижней части спины, понос или запор. (У женщин, страдающих хроническим герпесом, может также произойти его высыпание.) Можете себе представить, что при всех этих неприятностях, не говоря уже о том позоре, которым до сих пор окружается менструация, многие женщины не испытывают в это время большого сексуального влечения. Для других же наоборот, время менструации является временем наибольшего возбуждения, то есть для каждой женщины существует свой период менструального цикла, когда ее желание достигает максимальной силы. Для многих женщин половые отношения во время менструации могут даже явиться причиной снятия зажима. Чем больше вы будете понимать, как протекает цикл вашей подруги, и чем больше она будет понимать вас, тем лучше вам удастся гармонизировать свои отношения как в ритмическом потоке жизни, так и в ритмическом потоке любовных ласк.

## Ее оргазм

Женский оргазм всегда был источником любопытства и самых противоречивых мнений. Медицина начала широко признавать его паличие только в последнем столетии. Но даже несмотря на это признание, в представлении о женском оргазме и в этом столетии слишком много невежества и неразберихи. В основном, обсуждается разница между клиторальным и вагинальным оргазмом и относительная их «завершенность».<sup>3</sup> Нам теперь известно, что некоторые женщины легче испытывают оргазм при стимулировании их клитора, а другие — при стимулировании влагалища. Просто это так есть. И ни об одном нельзя сказать, что оно лучше другого.



## Клиторальный и вагинальный оргазм

Современная теория подтверждает, что действительно существуют два различных нерва, которые ответственны за два различных оргазма. Нерв, иннервирующий наружные половые органы, кроме всех прочих мест, проходит в клитор, а тазовый нерв проходит через влагалище и уретру — вагинальный оргазм часто действительно включает сокращение также и уретры (см. рис. 30). Из этих двух нервов первый имеет больше нервных окончаний, что может служить причиной большего распространения клиторального оргазма по сравнению с вагинальным. Тот факт, что оба эти нерва накладываются в спинном мозге, позволяет объяснить, почему некоторые женщины испытывают «смешанный» оргазм, который исходит как из клитора, так и из глубины влагалища. Похоже, что на наличие вагинального оргазма женщины влияют два фактора: крепость сфинктера ее влагалища и чувствительность G-зоны или других аналогичных мест.

Женщины, испытывающие оба вида оргазма, обычно отмечают разницу ощущений. Шер Хайт в своем знаменитом докладе о женской сексуальности цитирует женщину, которая объясняет свои ощущения:

«Во время мастурбации я испытываю клиторальный оргазм, который приближается к моему представлению о мужском оргазме — накапливание общего ощущения во всей области моего клитора и ощущение «мышечного спазма». Вагинальный оргазм — более всепроникающее ощущение, которое проходит через все тело, и его невозможно описать столь же конкретно — это более широкие волны ощущений».

Как мы уже писали во второй главе, можно также говорить о двух различных видах оргазма у мужчины: оргазм гениталиев (или пениса) и тазовый оргазм (или оргазм предстательной железы). Согласно даосскому представлению о сексуальности,



на самом деле существует множество видов оргазма, который может происходить в различных частях и, можете верить или не верить, в различных органах тела, например, в сердце или печени. Если вы умеете заставить двигаться свою сексуальную энергию к мозгу, вы можете испытать «мозговой оргазм». Помните, что оргазм — это просто сжатие и расширение, или «пульсации», и эти пульсации могут иметь место по всему вашему телу.

### **Стимуляция клитора партнерши во время полового акта**

Шир Хайт сообщает, что около 70% женщин, опрошенных ею, в той или иной степени нуждаются в стимуляции клитора для того, чтобы испытать оргазм. Как уже упоминалось, клитор партнерши соответствует головке полового члена. В сексуальном отношении для подавляющего большинства мужчин головка пениса является наиболее чувствительной анатомической частью их организма — точно так же и клитор у большинства женщин. Спрашивать у женщины, испытывает ли она оргазм без стимуляции ее клитора, — все равно что спрашивать у мужчины, может ли он испытывать оргазм без стимуляции головки его полового члена. Это, конечно, возможно, но занимает намного больше времени.

Становится совершенно неудивительным, что в «миссионерской» позиции многие женщины лишены возможности испытывать оргазм, так как наиболее чувствительная часть их сексуальной анатомии — клитор — не стимулируется непосредственно. Иногда лобок мужчины все-таки задевает клитор или головка клитора подтягивается наружу во время полового сношения, но это совершенно не является полноценной заменой прямой стимуляции клитора пенисом, пальцами или ртом. И опять же не удивительно, что Кинси, Хант и Хайт — все обнаружили, что примерно половина американских женщин никогда или очень редко испытывали оргазм при половом сношении.

Многие женщины намного легче испытывают оргазм при половом акте, если они сами или их партнеры стимулируют



клитор. Мужчины при сексуальном взаимодействии обычно способны испытать оргазм значительно быстрее, чем женщины (две-три минуты по сравнению с двадцатью), хотя, по всей видимости, и женщины способны испытать оргазм за столь же короткое время, что и мужчины, если они мастурбируют, — очевидно, потому, что они непосредственно стимулируют клитор, и потому, что они понимают, что для них лучше.

Один полиоргазмический мужчина так описывал свой опыт стимуляции клитора партнерши во время занятий любовью: «Когда я нахожусь сзади или она сверху, мои руки оказываются свободными и могут поиграть с ее клитором. Это приводит ее в экстаз. Она начинает стонать так громко, что однажды ей даже пришлось остановиться, чтобы встать и закрыть окно».

Некоторые мужчины и женщины могут возразить, что использование рук для стимуляции клитора партнерши противостоит естественности или слишком механистично. Но, как вспоминал один полиоргазмический мужчина:

«Длительное время я считал, что необходимость использования пальцев является признаком слабости мужчины. Однако позже я обнаружил, что существуют случаи, когда женщина получает настоящее наслаждение от этого и порой ей просто необходимы мои пальцы и язык, так как это связано с совершенно различными ощущениями».

Очевидно, что этот вид стимуляции не может признаваться неестественным или считаться признаком мужской слабости, если почти три четверти всех женщин нуждаются в нем для сексуального удовлетворения. Мужчина, обычно не пользовавшийся руками во время полового сношения, вначале обнаружит, что требуется некоторое время для того, чтобы согласовать стимуляцию клитора с фрикциями. Постепенно, по мере приобретения опыта, легкость в достижении согласованности ручной стимуляции клитора и фрикций возрастет, особенно если вы будете замедлять фрикции и позволите своей партнерше (а также и себе) насладиться каждым движением.

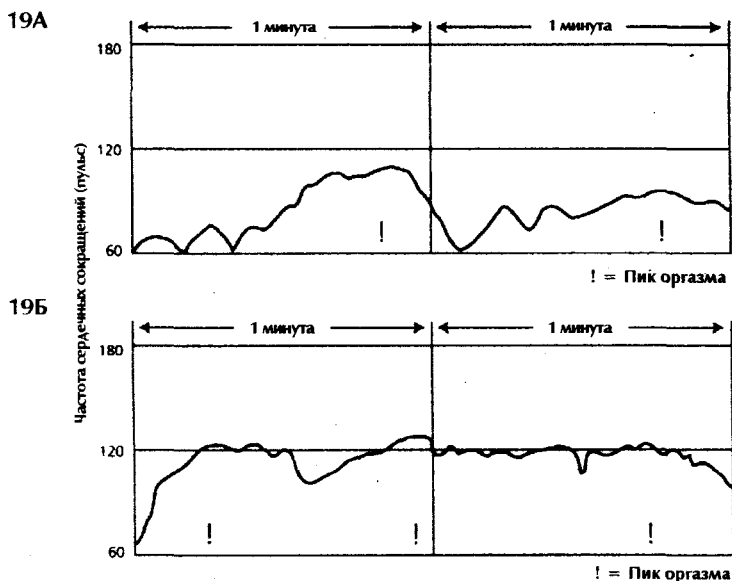


Рис. 19. Дискретная и непрерывная форма множественного оргазма у женщин.

Вам необходимо также позаботиться о том, чтобы не слишком сосредоточиваться на клиторе партнерши и не потерять эмоциональную связь и единство, возникающую при любовных ласках. Также постарайтесь не упускать из виду, что именно проделывает ваша рука, иначе ваша партнерша может воспринять ее просто как механический стимулятор. Так же как вы запросто можете прогуливаться и одновременно жевать резинку, вы должны быть способны одновременно стимулировать клитор и продолжать фрикции.

Если у вашей партнерши возникает желание прикоснуться к себе самой, то еще лучше. Но вот один мужчина как-то сказал своей подруге, что то, что она доводит сама себя до оргазма самостимуляцией, создает у него впечатление, будто она использует его просто для «мастурбации». Такая реакция может быть понятна, если мужчина считает, что на нем лежит ответствен-



ность, и это его право — предоставить партнерше возможность испытать оргазм. Такой образ мышления, несомненно, отводит оргазму женщины во время полового акта роль благодарности партнеру или своеобразного средства для выражения этой благодарности. Но, как мы уже показали во второй главе, оргазм первично возникает в мозге, поэтому вы не можете «дать» его партнерше, она сама должна ощутить его в своем собственном теле.

По мере того как все большее количество женщин раскрывает в себе способность к ощущению одиночного или множественного оргазма, мужчины могут чувствовать со стороны женщин все увеличивающееся силовое давление, направленное на удовлетворение этого возрастающего оргазмического потенциала. Желание мужчины удовлетворить женщину — почетно и необходимо, но это не имеет никакого отношения к навязыванию и прессингу, которые могут привести лишь к проявлению обобщенного ощущения беспокойства и неуверенности у мужчин в отношении к половому акту. Относитесь более реалистично к взаимодействию полов, и вы почувствуете намного меньшее давление, если осознаете, что вы всего лишь помогаете партнерше достичь раскрытия ее собственного оргазмического потенциала.

### **Индивидуальные различия в проявлении оргазма**

Клиторальный, влагалищный и смешанный оргазм — всего лишь три категории, применяемых в сексологии для обозначения генитального оргазма женщин. Как уже было сказано во второй главе, сексологи также различают короткий — *пиковый* оргазм и более длинный — *продолжительный* оргазм (см. рис. 19). Некоторые женщины испытывают пиковый вид оргазма, другие продолжительный, а многие — различные их комбинации.

Хартман, Фитиан и их соавтор Берри Кэмпбел полагают, что паттерн оргазма у каждой женщины настолько индивидуален, что его можно было бы назвать чем-то вроде «отпечатков пальцев оргазма». Как указывала Лоши Барбак, физиологичес-



кие особенности, так же как и личные и социальные стереотипы оказывают существенное влияние на то, как именно ваша партнерша (и вы) будете испытывать оргазм. Это, по всей видимости, является причиной того, что большинство людей склонны к «стандартному» восприятию оргазма. На самом же деле некоторым женщинам свойственно испытывать единичный, но сильный и мощный оргазм, у других — он носит очень мягкий и нежный характер, третьи же испытывают продолжительный оргазм. У тех из них, кто способен к ощущению множественного оргазма, могут быть любые комбинации из перечисленных выше. Очень важно помнить, что оргазм вашего партнера (как и ваш собственный) может весьма отличаться, меняясь от одного раза к другому.

В соответствии с представлениями *Сексуального Кунг-фу*, женщины также могут направить свою энергию прямо из области таза вверх, к мозгу, и распространить оргазм на все тело. Эта циркулирующая *Ци* будет наполнять энергией вашу партнершу в такой же степени, как и вас. В шестой главе мы предлагаем упражнения, которые должна выполнять ваша партнерша для того, чтобы распространить ощущение оргазма на все тело.

В общем случае женщины по сравнению с мужчинами меньше сосредоточены на ощущениях в своих половых органах, и, как следствие, им легче достичь способности распространять ощущение оргазма на все тело. Возможно, вследствие такой меньшей сосредоточенности и рассеянности ощущений, многим женщинам присущ так называемый эстрагениальный, или преоргаистический, тип оргазма, и они никогда не испытывают ощущения оргазма, связанные с половыми органами.

В шестой главе для преоргазмических женщин нами также предложены упражнения, направленные на развитие у них ощущения оргазма, наряду с упражнениями для женщин, испытывающих нормальный оргазм, для перевода его в полиоргазмический тип.

Для вас значительно легче будет научиться испытывать множественный оргазм при условии, что ваша партнерша с легкостью и удовольствием поддерживает большую продолжительность полового акта. Однако большинству пар не удается





добиться достаточной удовлетворенности вовсе не из-за того, что женщины устают раньше мужчин, а скорее из-за того, что мужчины не способны к проведению продолжительного полового акта. Впрочем, это же может иметь место и в том случае, если вы уже приобрели способность испытывать множественный оргазм, а ваша партнерша еще нет.

В любом случае важно не оказывать давления на партнершу, а принимать ее стремление к большей или меньшей степени наслаждения и вдохновлять ее на использование своего сексуального потенциала, используя сведения, представленные в главе для женщин. В девятой главе вы также можете найти предложения для пар, у которых имеются серьезные несоответствия сексуальных appetитов. Хотя большинство женщин охотно помогут мужчине научиться испытывать множественный оргазм, наиболее важным является то, чтобы ваша партнерша помогла вам в использовании ее ощущений удовольствия, культивируя свою способность к достижению сексуального удовлетворения.

## **Возбуждение женщины**

Для большинства женщин требуется большее время для возбуждения по сравнению с мужчинами, но после того, как возбуждение достигнуто, их желание близости обычно более длительно, чем у мужчины (если вы практикуете *Сексуальное Кунг-фу*, вы можете представлять собой исключение из второй части этого правила).

В соответствии с даосскими представлениями, мужчины подобны огню, а женщины — воде. Огонь загорается быстро, но может быть легко потушен водой. Для того чтобы удовлетворить свою партнершу, вы должны довести ее желания до состояния «кипения», и чтобы добиться этого, от вас потребуется поддерживать огонь достаточно долго. Секрет того, как удовлетворить вашу партнершу, заключается в понимании тех этапов, через которые проходит ее возбуждение, и в том, чтобы научиться синхронизировать процесс вашего возбуждения с ее этапами возбуждения.



Как я узнаю, что женщина доведена до «кипения»?

Даосские врачи описали стадии процесса возбуждения, наблюдаемые у женщины. Многие их наблюдения нашли подтверждения и в исследованиях западных ученых, например, в книге Кинси «Сексуальное поведение женщины» в главе «Физиология сексуальных реакций и оргазм». Мы упоминаем эти стадии здесь не для того, чтобы смутить женщин, а для того чтобы помочь мужчинам понять, как лучше удовлетворить желания партнерши. При этом очень важно иметь в виду вывод Кинси об уникальном характере сексуальности у каждого индивидуума: «Самое главное, что можно сказать о сексуальных реакциях, это то, что они всегда различны у разных людей».

Но что бы мы тут ни говорили, лучшим примером общего описания женского возбуждения будут слова Су Нью, доверенной советницы Желтого Императора.

Однажды Желтый Император спросил: «Как я могу узнать, что женщина испытывает удовольствие?». Су Нью ответила, что существует Пять Признаков, Пять Желаний и Десять Движений, указывающих на растущее возбуждение женщины. Пять Признаков и Пять Желаний говорят о том, что происходит в процессе возбуждения с женским телом, тогда как Десять Движений указывают на то, как ее действия соответствуют тому, чего она хочет от вас, чтобы вы делали дальше.

Прежде чем перейти к описанию этих секретов женского возбуждения, полезно упомянуть, что мы живем уже в то время, когда об этом можно говорить более прямо и открыто, чем во времена Су Нью, и вам уже совсем не нужно ограничивать себя разгадыванием тайн иероглифов тела вашей партнерши. Вы просто можете спросить ее о ее желаниях, точно так же, как и она может сказать вам об этом прямо. Однако партнеры, охваченные страстью, не очень-то склонны к разговорам. Страсть одерживает победу над желанием говорить, и именно в такие моменты могло бы помочь знание того, как узнавать, что доставит женщине удовольствие. До того или после того, как вступить в половой контакт, вы бы могли обсудить с партнершей, действительно ли Су Нью понимала свои личные желания. Само собой разумеется, что согласие имеет существенное зна-



чение в любом сексуальном взаимодействии, и то, что вы заметили, как тело женщины, которая пришла на свидание, начало возбуждаться, еще ничего не значит, пока ее ум не пожелает действовать в соответствии с этим. «Нет» означает нет, независимо от того, что говорит ее тело.

Даосские тексты временами бывают исключительно откровенными, а временами — совсем смутными. Некоторые этапы возбуждения кажутся ясными, даже очевидными, в то время как другие могут оказаться слишком тонкими, чтобы их легко было понять. Признаки, Желания и Движения в чем-то перекрываются и являются неоднозначными, поэтому мы попытаемся их несколько упростить. Помните, что они представляют собой что-то вроде дорожных знаков, а не точную карту дорог. Не следует ожидать, что вы будете замечать каждую стадию всякий раз, когда вы будете заниматься любовью, и не думайте, что каждый раз вам будет удаваться различать их до того, как они превратятся в действия. Любовная игра, прежде всего, должна быть текучей, подвижной и спонтанной, а эти дорожные знаки лишь помогут вам правильно выбрать курс.

### Знаки желания

Подобно тому как контроль над эякуляцией начинается с дыхания, так же обстоит дело и со страстью, и первый знак о желании партнерши, который вы получите, будет связан с изменением ее дыхания — оно начнет становиться быстрее и поверхностней. Согласно тому, что говорит Су Нью, — ноздри женщины приходят в движение, рот приоткрывается и она начинает обнимать вас обеими руками, это значит, что она хочет вас и хочет, чтобы вы прикасались к ее гениталиям. Когда ее тело дрожит, это значит, что она хочет, чтобы вы мягко прикоснулись к ее гениталиям. Если ее лицо вспыхивает, то это значит, что она хочет, чтобы вы головкой своего пениса поиграли с ее сосками, а когда она вытягивает ноги, значит она хочет, чтобы вы головкой своего пениса потерлись о ее клитор и вход во влагалище.

Еще Су Нью говорила, что если соски женщины становятся твердыми и она начинает выпячивать живот, то нужно медлен-



но и легко входить в нее. Если ее горло пересохло и она сглатывает слюну, медленно начинайте входить в нее. Если она начинает двигать бедрами, значит она испытывает большое удовольствие. Если ее влагалище хорошо смазано или она задирает ноги, чтобы обнять вас, войдите в нее глубже. Если она сжимает свои бедра, ее наслаждение становится неуправляемым. Если она движется из стороны в сторону, она хочет, чтобы вы глубоко входили из стороны в сторону. Если она так сильно потеет, что отбрасывает простыни, или она напрягается всем телом и закрывает глаза, она хочет оргазма. Если она выгибает под вами свое тело, ее наслаждение достигло пика. Если она расслабилась, наслаждение наполняет все ее тело. Если секрция ее влагалища стекает по бедрам и по ягодицам, она полностью удовлетворена и вы можете медленно выйти.

Сейчас, когда мы выяснили, какие признаки *определяют* пик желания вашей партнерши, мы должны обсудить, как *удовлетворить* это желание, что мы и сделаем в следующей главе.

## Глава 5

### Как стать парой, испытывающей множественный оргазм

**К**онтролирование эякуляции во время собственного самоудовлетворения — это одно, а контролирование эякуляции, наслаждаясь любовью с партнером, это совершенно иное. В главе 3 вы научились контролю эякуляции при помощи дыхания, концентрации внимания и ваших мышц промежности. Вы можете научиться испытывать и многократный оргазм с партнером при помощи вашей сексуальной энергии, но вам для этого нужно изучить Дао-практику любви.

#### Доставьте удовольствие вашему партнеру

В отличие от мужчин, женщины не приходят в состояние возбуждения быстро. Правда, многие женщины, у которых произошел оргазм, полагают, что они полностью удовлетворены и не считают нужным продолжать заниматься любовью. И как мы обсуждали ранее, у некоторых женщин даже происходит эякуляция. Но поскольку женщины не беспокоятся о том, что могут потерять эрекцию или у них может произойти семяизвержение, они, в общем, могут предаваться удовольствию так, как мужчины предаваться ему не могут. Однако женщины не впадают в состояние блаженства без усилий. Чтобы достигнуть



оргазма, а тем более многократного оргазма, увеличить его, требуются знания и усилия как от мужчин, так и от женщин. Здесь мы расскажем, как помочь вам в этом.

В *Сексуальном Кунг-фу* все аспекты соприкосновений рассматриваются как часть союза между мужчиной и женщиной. Касания руками и губами являются не только сексуальными контактами, но они также способствуют гармонизации партнеров. У вас, возможно, имеется собственный способ для удовлетворения партнерши, и хотя, в общем, женщины имеют одинаковые эрогенные зоны, каждая женщина обладает различной чувствительностью и разным временем для того, чтобы прийти в возбуждение. Попробуйте эти даосские техники, но руководствуйтесь желаниями вашей партнерши.

«Суть предваряющей близость игры заключается в том, чтобы не торопиться» — утверждается в *«Учении о Высшем Дао под Небесами»*.

«Если мужчина ведет игру медленно и настойчиво, женщина будет испытывать огромную радость.

Тот, кто будет владеть в совершенстве этим Дао, заслуживает того, чтобы его назвали божественным мужчиной».

Поскольку ожидание и возрастающая интенсивность очень важны для того, чтобы довести желание вашей партнерши до «точки кипения», вам стоит начать со страстных поцелуев. Лучше начинать с ее конечностей, а не с гениталий. Ласкайте, массируйте и целуйте ее руки и запястья, а также ноги и лодыжки. Поднимите ее руки и ноги к нижней части живота. Возбуждение точек вдоль меридианов ее тела (энергетических каналов) будет способствовать увеличению ее сексуального возбуждения: много таких точек находится вдоль и около позвоночника (Заднесрединного канала), а также на спине, шее и ушах. У большинства женщин очень чувствительны и внутренняя сторона рук и бедер. Под *лаской* мы подразумеваем то, что ваши касания должны быть легкими, как перышко, хотя они могут становиться ошутимее, когда вы стимулируете крупные мышцы, например ее ягодицы.



## Ее грудь

Как мы замечали ранее, когда вы хотите коснуться ее груди, то вначале делайте круговые, постепенно уменьшающиеся движения вокруг них, пока не достигнете сосков. Большинство мужчин касаются их слишком рано. (Возможно, срабатывает инстинкт кормления грудью.) Медленные круговые движения вызовут прилив сексуальной энергии к ее соскам. Не забудьте потереть друг о друга большие и указательные пальцы, чтобы вызвать к ним приток Ци. В конце коснитесь слегка ее сосков и помассируйте их между вашими большим и указательным пальцами. (Вы можете касаться обеих груди сразу или по очереди.)

Некоторые женщины любят более опутимые сжатия и ласки, но вы должны руководствоваться ответным чувством партнерши. Как мы уже замечали, ваш язык сильно заряжен Ци, используйте его для того, чтобы лизать по спирали область вокруг соска и сосать его. Это является прекрасным способом для возбуждения партнерши. Если ее соски станут возбужденными и увеличатся, значит, вы действуете правильно.

## Ее гениталии

При касании гениталий вашей партнерши лучше стимулировать внутреннюю область ее бедер, пах и вагинальные губы, прежде чем коснуться клитора. Представьте себе, что вы двигаетесь через концентрические круги увеличивающегося удовольствия и возбуждения. Когда вы в конце концов коснетесь ее клитора, ее сексуальная энергия и возбуждение будут огромными.

Каждой женщине по-разному нравится, как касаются ее клитора, и поэтому вы должны знать особенности своей партнерши. Более важным, чем знание того, где ласкать, является знание того, как ласкать. Используйте ваш палец, делайте равномерные поглаживающие или круговые движения — ни слишком быстро, ни слишком медленно. Избегайте резких движений: чувствительность клитора намного больше, чем чувствительность пениса, и лучше приложить меньшее давление к этой



области, чем большее, кроме того, предпочтительнее нежные, легкие движения, а не энергичные, которые любят большинство мужчин.

Что касается того, где ласкать, то лучше начинать с менее чувствительных областей этого чувствительного сексуального органа. Попытайтесь погладить основание и стороны клитора. Затем попытайтесь погладить его верх и помассировать клитор между большим и указательным пальцами — очень нежно! Помните, что нужно вначале коснуться верхушки клитора, а затем уже касаться более чувствительных зон. Поэкспериментируйте, по-разному поглаживая его и оказывая различное давление. Если вашей партнерше понравится то, что вы делаете, она слегка подвинет свои гениталии к вам для более сильного возбуждения. Стоны, взгляды, затрудненное дыхание и вздрагивания, движения пальцами ног и пот, а также улыбки и другие изменения выражения лица являются хорошими знаками. Если вы касаетесь слишком сильно или неудачно, она отодвинет свой таз от вас. Тогда измените интенсивность движений или попытайтесь делать поглаживающие движения иначе.

### Кунг-фу языка

Хотя пальцы и эффективны, но они не являются идеальным средством, потому что они далеко не так чувствительны, как клитор. Тяжесть костей в ваших пальцах и острота ногтей могут вызывать болезненные ощущения. (Всегда следите за тем, чтобы ваши ногти были короткими и гладкими.) По этой причине ваш язык намного лучше подходит для этой цели.

Есть много анекдотов об оральном сексе, сопутствующем ему запахе и вкусу. Есть мужчины, которые делают гримасу при мысли об этом, а есть те, кто улыбаются при воспоминании о нем. Мужчина, который испытывал многократный оргазм, так описывает свое отношение к оральному сексу:

«В прошлом я определенно не любил использовать язык, потому что чувствовал, что я ничего не могу получить от этого. Я был эгоистом. На самом деле я был тем, кто получает. А сейчас моя партнерша





может испытывать невероятные оргазмы, которые я делаю своим языком, и на это стоит посмотреть. Я даже начинаю ощущать трепет в своем теле. Это правда — Дао говорит, что вы должны находиться в состоянии гармонии. Я получаю, когда даю. Большинство парней многое теряют от того, что не понимают этого. А я знаю это, поскольку давно этим занимаюсь».

Каково бы ни было ваше личное отношение к оральному сексу, вы должны знать, что самый быстрый способ достичь увлажнения женского влагалища состоит в подготовке к занятию любовью. Как мы уже обсуждали ранее, это самый простой, а для некоторых женщин и единственный способ испытать оргазм.

Если вы не изобретательны, вы не должны совершать опрометчивые поступки. Если вы используете язык для возбуждения клитора, ваш нос и лицо будут находиться очень близко от ее нижней части живота и паху. Если эти места имеют неприятный запах, вы и она должны вместе выкупаться или использовать пахучие масла. (Мы должны заметить, что многих мужчин привлекает или со временем будет привлекать запах женского влагалища.) Лучше, конечно, с самого начала исключительно не фокусироваться на ее клиторе: используйте свой язык, чтобы коснуться ее внутренних губ, чувствительной области у основания влагалища, а также ее промежности.

Также важно чрезмерно не увлекаться гениталиями и дать возможность отдохнуть ее телу. Некоторые женщины чувствуют разобщение во время орального секса, и это чувство может быть уменьшено при помощи ваших рук, которые будут продолжать ласкать ее ноги, живот, груди, руки и лицо. Многие женщины находят, что возбуждение сосков во время орального секса неимоверно повышает ощущение удовольствия. Другие женщины находят, что это отвлекает их от процесса интенсивного возбуждения клитора.

Что касается техник возбуждения клитора, возможно, вы хотели бы попробовать сочетание легкого касания губами, ли-



зания языком и сосания ртом. Поочередное использование языка и нежного сосания клитора может быть значительно приятнее. Снова будьте чрезвычайно осторожны, чтобы не оказать избыточного давления. Обычно наилучшим является легкое, равномерное и ритмичное надавливание.

Многие мужчины ошибочно думают, что оральный секс состоит в том, чтобы проникнуть языком во влагалище партнерши. Но это не так, поскольку язык слишком короткий и слишком мягкий, чтобы успешно стимулировать женское влагалище, хотя даосы рекомендуют технику для возбуждения G-зоны движениями языка. Стоит попробовать ее — особенно если у вас сильный язык! (Вы можете укрепить ваш язык, совершая им энергичные движения внутрь и наружу, как змея, причем так быстро, как только вы можете в течение минуты или двух. Старайтесь практиковать как можно чаще.)

## Вхождение в нее

В основном, ваши пальцы более эффективны для стимулирования влагалища, чем ваш язык. Вы можете использовать один палец (или, если она очень возбуждена, два пальца), чтобы войти во влагалище. Двигайтесь вдоль стенки влагалища для того, чтобы обнаружить, где она наиболее чувствительна. Не забудьте зону G, которая находится в дюйме или двух за клитором. Вы также можете (вначале медленно) погружать и вынимать свои пальцы, имитируя действие вашего пениса.

Теперь желание вашей партнерши, вероятно, близко к «кипению» и она полна страстного желания, чтобы вы вошли в нее. Но повремените еще немного. Держите свой пенис в руке, как будто вы собираетесь войти в нее. Но прежде потрите головку пениса о клитор. Это поможет вам увеличить ее желание. Затем постепенно входите в нее, вначале на дюйм, затем на два, затем слегка вернитесь назад так, чтобы пенис находился у входа во влагалище.

Такое медленное, с задержкой, вхождение поможет контролировать вам собственное желание и позволит вам начать



скользящие движения, которые принесут вам обоим огромное удовольствие много раз.

Если ваша партнерша способна испытывать многократный оргазм, вы можете довести ее до оргазма прежде, чем войти в нее, или подождать, пока вы войдете в нее. Если она уже испытала оргазм, она отнесется более спокойно к тому, что вам необходимо на мгновение остановиться, занимаясь любовью, так как вы достигли наивысшей точки возбуждения.

Действительно, если вы доведете партнершу до состояния оргазма, вам будет легче контролировать собственную эякуляцию. Даосы так объясняют это: вода (вагинальная жидкость) гасит огонь. Если вы достигнете большого мастерства в контроле над эякуляцией, вы будете меньше беспокоиться, поскольку будете способны использовать ваше дыхание и внимание более эффективно для того, чтобы контролировать возбуждение, и вам нужно будет реже прерывать ритм во время занятий любовью.

## Возбуждайте ее различные эрогенные зоны

Предаваясь наслаждениям со своей партнершей, вы должны стараться избегать сексуальных однообразных техник, которые могут надоесть. Приведенная в предыдущих разделах последовательность действий, рекомендуемая для того, чтобы ваша партнерша получила наслаждение, не единственная. Она просто представляет собой технику, действенную для возбуждения большинства женщин, но не обязательно для всех и не во всех случаях.

Например, в случае «легко возбудимых» вы можете переходить сразу к оральному сексу. Экспериментируйте и находите нужное. Чувствуйте, чего хочет ваша партнерша и каково настроение момента. Хотя техника может помочь удовлетворить вашу партнершу, следует помнить совет Геранта Качадуряна из его книги «*Основы сексуальности человека*»: «Просто поиск способов воздействия на тело и отдельных участков приведет к механическому сексу, поскольку энергия, которая заряжает эро-



генные зоны, является эмоцией». Знания о теле партнерши очень важны, но они не заменяют истинного чувства любви.

## Техники движений пениса

В большинстве порнофильмов изображают, что мужчины совершают пенисом движения внутрь влагалища и наружу, пока не наступит эякуляция. Не удивительно поэтому, что большинство мужчин думают, что так и следует делать. Но в действительности такой ритм является самым быстрым способом для достижения эякуляции и мало доставляет удовольствия как мужчинам, так и женщинам.

Даосы обнаружили, что правильные движения пениса очень важны для получения удовольствия от близости, в контроле эякуляции и для сексуального здоровья. Еще более важным моментом, чем практическое владение техниками, является то, что вы должны быть уверены, что ваша партнерша уже желает вас. Следует во что бы то ни стало избегать слишком раннего вхождения пениса. Даже если партнерша достаточно возбуждена, чтобы вы вошли в нее, медленные движения руки и таза увеличат ее возбуждение и помогут вам контролировать эякуляцию.

### Найдите ваш ритм движений

Даосы разработали огромное количество различных техник движений пенисом, которые варьируют от неглубоких до глубоких скользящих движений (см. рис. 20).

Все эти техники советуют мужчинам совершить много неглубоких толчков прежде, чем перейти к глубоким. Самая распространенная формула — девять неглубоких и один глубокий. (Так же как и в случае контроля за эякуляцией, вы можете уменьшить количество неглубоких движений до шести или даже трех при одном глубоком.)

Чередование неглубоких и глубоких движений не только поможет совершать их более продолжительное время, но также возбудит вашу партнершу. Глубокие толчки вытолкнут весь

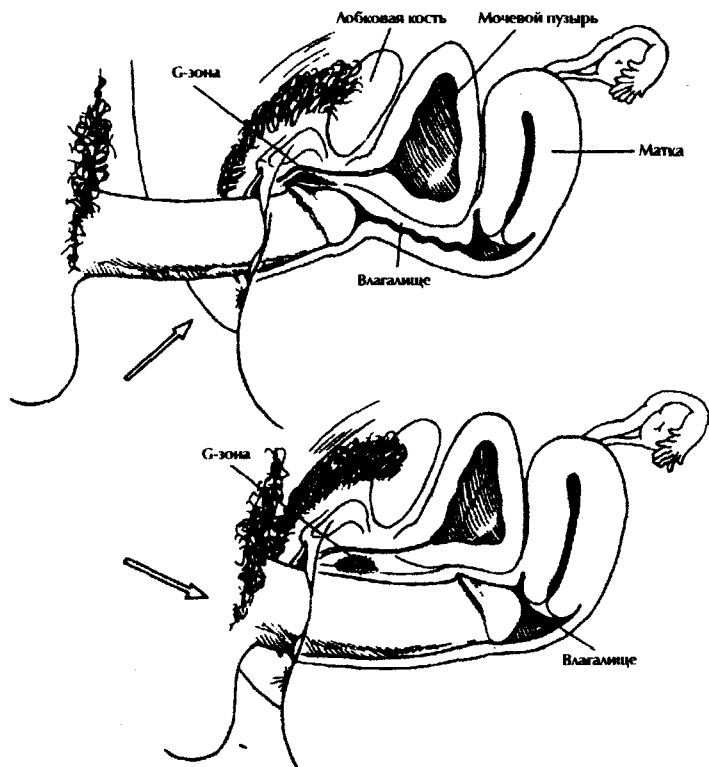


Рис. 20. Неглубокие и глубокие движения пениса.

воздух из влагалища, образуя вакуум, который усилится неглубокими толчками. Если вы хотите избежать полного извлечения пениса, поскольку это нарушает герметичность вакуума, то сделайте движение назад таким образом, чтобы вы находились в дюйме от входа во влагалище или внутри него. Мужчина, испытывавший мультиоргазм, так описывает свой опыт:

«Когда я прочитал о даосской технике движений пенисом, я до конца не поверил, что она сработает, но женщины становятся сумасшедшими: они *любят* неглубокие и глубокие толчки. Они испыты-



вают оргазм намного быстрее и могут испытать один или два прежде, чем я испытаю хоть один. В прошлом я не мог достаточно долго продолжать, чтобы довести женщину до этого».

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

### Глубокие толчки

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

По этой причине мастера Дао предложили глубокие движения пениса вверх-вниз. В этом виде толчков используется основание вашего пениса, которое является наименее чувствительной областью, для возбуждения клитора, который является наиболее сенситивной областью вашей партнерши. Польза для оттягивания времени эякуляции очевидна. Вместо того чтобы начать обратное движение пенисом, вам следует оставаться глубоко внутри вашей партнерши и делать повторяющиеся толчки вверх и вниз. Это особенно важно, когда она находится на полпути к оргазму и хочет, чтобы вы были внутри нее, а вы уже близки к тому, чтобы закончить.

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



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

### **Различные направления**

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

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

Начните с неглубоких движений — влево, вправо, вверх и вниз. Затем войдите вглубь и, пока вы находитесь глубоко, используйте основание вашего пениса для массирования вверх-вниз клитора, а головку пениса нежно потрите о шейку матки. Сделайте движение назад под углом, чтобы простимулировать стенки влагалища. (Однажды вы поймете разницу между неглубоким и глубоким и сможете также использовать толчки средней глубины.) Помните, что женщины имеют различные зоны наибольшей чувствительности, поэтому, делая толчки в различных направлениях, у вас есть огромная возможность удовлетворить свою партнершу.

Кроме глубины и направлений, вы можете также изменять скорость движений пениса. В семнадцатом веке врач Ли Дунсюань Цзы написал стихи о девяти различных видах движений, которые представляют собой большой выбор глубин, направлений и скоростей для партнеров:

1. Ударяйте вправо и влево, как генерал, прорывающийся сквозь вражеские ряды. (Понятие о сексе

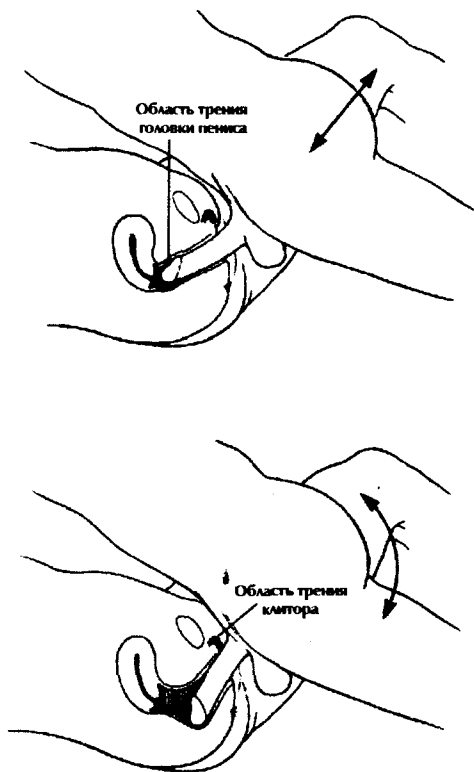


Рис. 21. Движения пениса внутрь-наружу (на верхнем рисунке) и движения вверх-вниз (на нижнем).

как сражении присутствует в даосской теории секса.)

2. Поднимитесь и стремительно опуститесь, как дикая лошадь, которая перепрыгивает горный ручей.

3. Нырните и вынырните, будто стая чашк, играющих на волнах.

4. Используйте глубокие толчки и неглубокие драз-





нящие удары, похожие на воробья, который клюет рис.

5. Делайте неглубокие, а затем глубокие движения в равномерной последовательности (вправо и влево), будто огромный камень падает в море.

6. Входите медленно, как змея вползает в свою нору.

7. Меняйте движения быстро, будто испуганная мышь бежит к себе в норку.

8. Помешкайте, а затем бросайтесь, как орел, который ловит неуловимого зайца.

9. Поднимайтесь и опускайтесь, как огромная лодка на сильном ветру.

## Искусство «ввинчивания»

Когда мужчины делают толчки, они стимулируют только небольшую область всего влагалища. Поэтому в высшем *Сексуальном Кунг-фу* предпочитают «ввинчивание» «толкательным движениям». Хотя слово *ввинчивать* пришло из повседневного обихода в нашу культуру, оно достаточно точно описывает движения по спирали, которые предлагает Дао для истинного удовлетворения вас самих и вашей партнерши.

Вместо того чтобы делать толкательные движения вперед и назад, вы должны ввинчиваться вашими бедрами — или, в идеале, крестцом, — совершая движения по полукругу, вначале в одну сторону, а затем в другую. Один мужчина, испытывавший многократный оргазм, объясняет это так: «Я иду по спирали, а затем против нее. Играю с одной стороной, а затем с другой. И потом делаю много вращательных движений. Я обнаружил, что многим женщинам это действительно нравится, особенно когда у них поздний оргазм».

Большинство опытных любовников во всем мире познали удовольствие от движений бедрами во время занятий любовью, а многие мужчины считают, что вначале следует делать поворо-

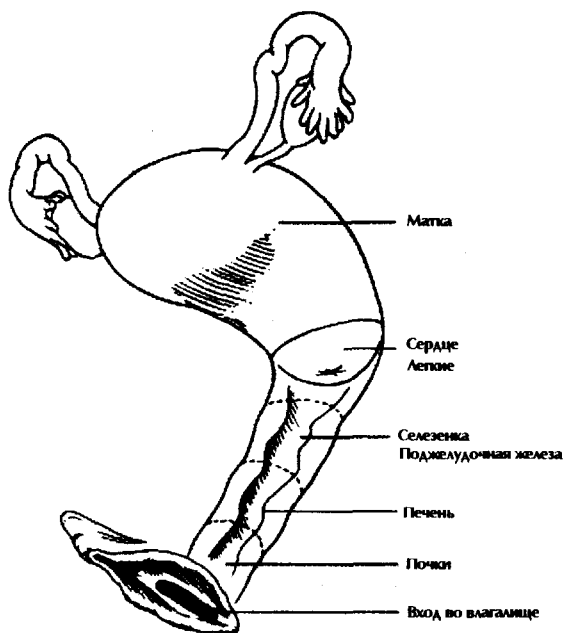


Рис. 22. Рефлекторные точки влагалища.

ты плечами и что это помогает им вращать крестцом или бедрами. Ваши бедра, однако, и близко не так удобны и не так эффективны, как ваш крестец, который находится в центре промежности (см. рис. 23). По теории Дао, именно крестец контролирует пенис.

## Подсказка

### Вращение крестцом

Первое время вращательные движения, вероятно, будут начинаться с бедер или промежности, поскольку, пока вы не танцуете латиноамериканские или африканские танцы, вы, скорее всего, не умеете



те делать вращательных движений крестцом. Со временем, вы сможете делать вращательные движения по спирали, «ввинчиваться» искусными движениями вашего крестца. Чтобы расслабить крестец, положите одну руку на лобок, а другую руку на крестец, и попробуйте сделать вращательные движения по спирали влево и вправо. Затем попытайтесь поднять пенис, будто вы толкаете копчик (основание крестца) вперед (слегка выпрямляя спину), а затем попытайтесь наклонить ваш пенис вниз, будто вы толкаете копчик назад (слегка прогибая позвоночник). Как только вы сможете расслабить крестец, вы сможете действительно совершать им вращательные движения.

---

По теории Дао, пенис (толкающий прямо) выходит быстро, но если он совершает вращательные (круговые) движения, то остается внутри более продолжительное время. Элвис Пресли использовал эти тазовые (в действительности, крестцовые) круговые движения в определенный период жизни, чтобы достигнуть большего эффекта и большей популярности. Вы также столкнетесь с тем же восторженным одобрением в спальне, когда в совершенстве овладеете этой техникой.

В этом случае есть время и место для старинных восторженных толкательных движений, особенно если ваша партнерша любит глубокие проникновения пениса. Мужчина, испытавший многократный оргазм, рассказывал:

«Женщины обычно любят сильные толкательные движения после того, как они расслабятся. Если начать делать такие движения слишком рано, они могут быть болезненными. Ночью я делаю такие движения сильнее, потому их страстность как раз для этого времени суток. Если я чувствую, что устал, — мне нужно отдышаться, а иногда, если не-

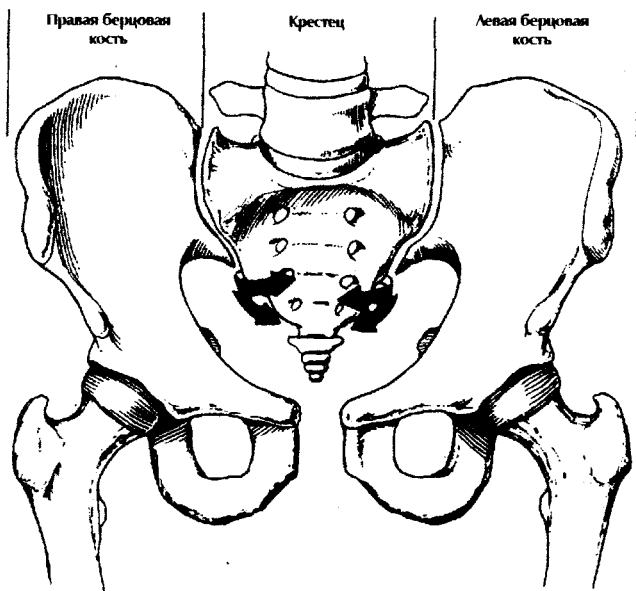


Рис. 23. Вращение крестцом.

обходимо, я вынимаю пенис и использую язык и пальцы».

Одним из преимуществ пользования презервативов — мы обсуждали это в разделе под названием «Когда начинать: несколько слов о безопасном сексе», а позже — и в этой главе — является то, что уменьшая чувствительность пениса, вы можете продлить занятия любовью, особенно если ваша партнерша хочет, чтобы вы делали глубокие и сильные толкательные движения. Но вы должны быть уверены, что ваш пах остается в соприкосновении с ее телом и вы контролируете скорость возбуждающих движений.

Когда вы приобретете большой опыт и большой контроль, вам нужно будет реже вынимать пенис. Мужчина, испытывавший оргазм много раз подряд, рассказывал, что он делает, когда приближается к кульминационному моменту:



«Когда я занимаюсь любовью, я стараюсь прислушиваться к себе, к своему телу, пытаюсь передать партнерше свои ощущения и стараюсь дать понять ей, на какой стадии я нахожусь. Если я близок к завершению, я останавливаюсь и начинаю глубоко дышать, и это позволяет мне расслабить тело».

*Вам всегда лучше начинать с медленных толкательных или вращательных движений.* (Дао-практика против того, чтобы спешить, иметь для этого мало времени и чувствовать сомнение, о котором пишут в популярных изданиях о мужской сексуальности. «Что, трах, спасибо, ма-м».) Как и во всех физических и духовных практиках, занятия любовью требуют порядка и нововведений. Вы должны интересоваться как общей техникой для наслаждений, толкательными и вращательными движениями, так и спонтанными изменениями глубины, скорости и направлений движений.

## Техника Сильного Ветра для двоих

Мы познакомили вас с техникой *Сильного Ветра* в главе 3, но здесь мы обсудим, как ею заниматься. Если вы практикуете *Сильный Ветер*, занимаясь любовью, вы оба пытаетесь увеличить количество и объем ваших оргазмов внутри самих себя. В упражнении *Духовного слияния*, описанном позже в этой главе, вы научитесь, как обмениваться сексуальной энергией с вашим партнером, но сейчас просто изучите, как циркулирует ваша сексуальная энергия внутри вашего тела.

Мы разделяем эту практику на несколько последовательных стадий, чтобы ее легче было изучать, но когда вы будете использовать ее с партнером, она должна быть подвижным и приятным опытом, собранным в единое целое.

В самом начале может показаться сложным процесс остановки эякуляции, который доставляет так много приятных ощущений и возрастающих желаний, которые вы чувствуете со своей партнершей. Вы должны помнить, что вы закаляете свое



тело подобной практикой, и каждый последующий раз будет более успешным.

Промежуток времени между тем, как вы начинаете возбуждаться, и временем наступления оргазма, вам следует использовать для поднятия энергии вверх. Если вы будете медлить, вы не сможете предотвратить рассеивание энергии. Поскольку вы способны отделить оргазм от эякуляции, вы можете поднимать энергию вверх. Этим вы уменьшаете фазу полового сокращения и передаете состояние оргазма всему телу.

Если вы не уверены, что вам удастся поднять энергию вверх к голове, то вначале поднимите ее к копчику и почувствуйте, что она проникла в крестец, а затем поднимите по позвоночнику к точке напротив пупка, откуда вы можете переместить ее в область пупка. Когда она побыла там, попытайтесь поднять энергию к голове.

### Беседа с партнером

Первое время вам может показаться, что *Сексуальное Кунг-фу* немного неудобно и прерывает ваши занятия любовью, но вскоре оно покажется вам способом очень естественным, значительным и приносящим удовлетворение. Однако это потребует поддержки и терпения от вашей партнерши, вот почему так важно объяснить ей, что вы делаете. Человек, испытавший несколько оргазмов подряд, вспоминает:

«Моя девушка отреагировала очень открытым и положительным образом. Ее реакция, естественно, привела к тому, что наш секс быстро стал еще более прекрасным. Было крайне важно и то, что я часто практиковал сам с собой, и поэтому я редко должен был прерывать занятия любовью, чтобы контролировать эякуляцию. Конечно, было необходимо объяснить моей партнерше, что я делаю, чтобы она смогла понять происходящий процесс».

Вы можете посоветовать вашей партнерше прочитать главу 6, но если время и страсть не предоставят вам такой возмож-



ности, вам следует коротко рассказать ей, что вы делаете. Мужчина, испытывающий многократный оргазм, делится своим опытом:

«Я рассказал женщине, с которой был близок, что сейчас моя сексуальная философия — это даосская философия секса. И я попросил ее о помощи. Обычно я через некоторое время после того, как мы были в постели, говорил ей, что сейчас наступит время, когда я буду нуждаться в ее помощи, чтобы остановиться. «Ты знаешь, я должен вынуть и мне нужно некоторое время, чтобы отдохнуть». Таким образом, я объяснил, почему я должен это делать и что я по этому поводу думаю. Я обнаружил, что женщины с уважением относятся к этому, любят об этом слушать и что это их даже возбуждает».

Существенным является то, что, узнав достаточно о практике, партнерша сможет поддержать вас. Так делился опытом один полиоргазмический мужчина:

«Когда я но-настоящему начал ощущать свои «насосы», которые могли начать работать, я должен был часто останавливаться и делать дыхательные упражнения. И в связи с этим я вынужден был начать объяснения, что и почему я делаю, почему это так важно для меня, и я думаю, что это важно и для нас двоих. Раньше, до объяснения того, что я делаю, многие женщины, когда я говорил им, что я кончаю, отвечали: «Кончай, кончай. Я люблю, когда ты кончаешь». Но сейчас, когда я говорю: «Я искренне понимаю, что ты делаешь это для меня, но постарайся не кончать, потому что я не хочу сразу заснуть. Я хочу получить удовольствие. Я хочу поднять мою энергию», то они понимают,



почему через некоторое время мне нужно вынуть и сделать несколько глубоких вдохов-выдохов».

## Упражнение 12

### «Сильный Ветер» во время занятий любовью

**Объятия.** Когда вы оба возбуждены, остановитесь и обнимите друг друга. Загляните глубоко друг другу в глаза. Вы увидите ее внутреннюю доброту. Постарайтесь выразить глазами глубину вашей любви к ней. Держите свои глаза открытыми, это вам поможет также поднять свою энергию вверх. Поплите друг другу энергию пристальным взглядом, вашими губами, ладонями и поверхностью кожи.

**Толчки/ввинчивание.** Когда ваша партнерша сильно возбуждена, используйте головку вашего пениса для того, чтобы потереть ее о вагинальные губы, и в особенности о ее клитор. Вы будете знать, когда она будет готова. Это время наступит, когда ее губы и клитор увеличатся и появится избыток влагалищной жидкости. Медленно входите в нее. Вы можете начать с техники девяти неглубоких и одного глубокого толчка. (Помните, что это общие рекомендации, а не правила.)

**Сжатие.** Когда вы находитесь внутри вашей партнерши, слегка сожмите головку, основание пениса и мышцы промежности. Вы можете использовать как ваше внимание, так и мышцы промежности, чтобы сократить эти «круглые» мышцы. Если это необходимо, используйте ваши пальцы для сжатия основания пениса.

**Пауза.** Когда вы чувствуете приближение оргазма, сделайте обратное движение пенисом, так, чтобы только дюйм или два его (главным образом, головка) остались во влагалище партнерши. Удостоверьтесь в том, что вы остались в соприкосновении с партнершей. Но вы находитесь у входа во влагалище, и поэтому ей нужно быть осторожной, чтобы не вытолкнуть вас. (Полностью вынимать пенис рекомендуется только при крайней необходимости.)





**Поднятие энергии.** Подожмите свой анус и используйте ваше внимание для того, чтобы поднять энергию вверх от конца пениса через промежность и копчик вверх по позвоночнику к голове (см. в главе 3 *Прохладный Ветерок* и *Сильный Ветер*). Это поможет энергии оргазма распространиться от гениталий по всему организму и уменьшить желание эякуляции.

**Расслабление.** Расслабление поможет кровеносным сосудам вашего пениса расширяться и обмениваться большим количеством сексуальной энергии с вашим партнером. Ваша эрекция может несколько уменьшиться, и это позволит крови, в которой большое количество гормонов, укрепить тело, а новому потоку крови войти в пенис, когда вы возбуждены снова. Продолжайте обнимать друг друга, целуйтесь и обменивайтесь энергией. Когда отдохнете, вы можете продолжить ввинчивающиеся движения или движения толчками. Повторяйте *Сильный Ветер*, пока вы полностью не будете удовлетворены.

## Позы для наслаждения и здоровья

Даосы были крайне изобретательны в применении новых и интересных сексуальных положений. Однако для даосов эти положения служили не только для разнообразия; каждое положение имело различную энергетическую и лечебную функцию. Они считали, что любовь, выраженная сексуально, является сильнодействующим лекарством, и даосские врачи могли прописывать заниматься любовью в определенном положении несколько недель для лечения болезни.

Если вы хотите изучить эти различные положения со своим партнером и использовать их для самолечения, то они описаны в «*Дао исцеляющей любви: культивирование женской сексуальной энергии*». Здесь мы приводим основные и наиболее важные положения, а также общие рекомендации для любого выбранного вами положения. Эти положения могут чрезвычайно помочь в согласовании движений при различных размерах тела и гениталий, а также когда партнеры обладают различной сексуальной чувствительностью. Когда вы и ваш партнер поймете для себя



тонкости сексуального удовольствия, вы сможете выбрать нужные вам положения, чтобы подобрать наиболее удачные.

---

## Подсказка

### Основные рекомендации

Перед тем как мы будем обсуждать специальные положения, есть две основные рекомендации, которые помогут вам выбрать правильное положение для соответствующего настроения и момента.

1. Для расслабления и гармонизации с вашей партнершей располагайте одинаковые части тела вместе: губы с губами, руки с руками, гениталии с гениталиями. Для стимулирования и возбуждения друг друга располагайте разнородные части тела вместе: губы к уху, рот к гениталиям, гениталии к анусу.

2. Партнер, который совершает движения (обычно, находящийся наверху), отдает больше энергии своему партнеру. Партнер, находящийся снизу, может двигаться для того, чтобы дополнить движения партнера, находящегося сверху. Это поможет значительно ускорить распространение, перемещение и обмен Ци. На Западе считают, что человек, находящийся сверху, доминирует. Это отличается от даосского понимания, согласно которому человек, находящийся наверху, снабжает другого (его или ее) просто большим количеством исцеляющей энергии. Страсть и здоровье, а не сила, являются главными для мастера Дао.<sup>1</sup> Вашему партнеру следует ознакомиться с этими рекомендациями, для того чтобы вы оба могли

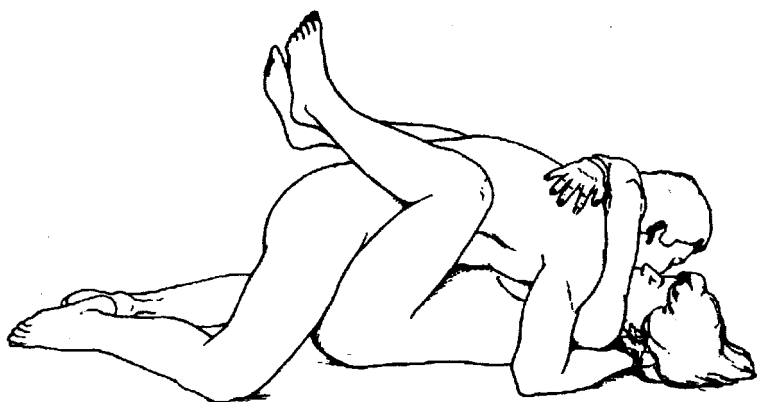


Рис. 24. Позиция «мужчина сверху».

находиться в состоянии гармонии, возбуждения и быть здоровыми.

### Мужчина сверху

Задолго до того, как миссионеры проникли в Китай, даосы были хорошо знакомы с положением, при котором мужчина лежит на женщине и обычно поддерживает себя руками или локтями. Преимущество этого положения заключается в том, что вы и ваша партнерша можете смотреть друг на друга и страстно целоваться. Положение лицо-к-лицу глубоко удовлетворяет ваши эмоциональные потребности и органы чувств, которые все пять приходят в непосредственный контакт (глаза, язык, уши, нос, кожа). Эти органы, особенно ваш язык и глаза, являются главными носителями жизненной энергии (см. раздел «Взаимосвязь духа и секса» позже в этой главе).

В этом положении ваша партнерша может двигать руками вдоль вашего позвоночника, чтобы помочь вам поднять энергию вверх к вашей голове. Также в этом положении многие части вашего тела — ноги, живот, грудь и т. п. — соприкасаются с ее, а вес вашей лобковой кости и груди поможет ей быстро прийти в состояние возбуждения. Это положение также поз-



водит вам использовать техники толчков и ввинчивания пениса, чтобы удовлетворить вашу партнершу и удерживать контроль над своим возбуждением.

Главным недостатком этого положения является то, что ваши руки обычно заняты тем, что поддерживают ваше тело, а G-зона вашей партнерши не стимулируется, пока вы не измените угол наклона крестца и пениса. Вы можете обойти эту проблему, подкладывая подушечку под ее ягодицы, и таким образом ее таз отклонится назад. Она может также положить свои ноги на ваши плечи и руки, и это будет иметь тот же эффект, что и подушечка, и это также поможет вам проникнуть значительно глубже. Поднимите ее ноги и проникните в нее глубже. Это особенно помогает, если ваша партнерша имеет относительно большое влагалище, а вы относительно небольшой пенис.

Помните, что, согласно даосской теории, мужчина подобен огню, а женщина подобна воде. Поскольку женщине требуется больше времени, чтобы «закипеть», то мужчине лучше начинать с положения сверху. Когда женщина пришла в состояние возбуждения и готова погасить его огонь (что приведет к его эякуляции), вы можете изменить свое положение на положение «женщина сверху». Такое положение позволит мужчине легче концентрировать внимание. Однако в этой позиции женщина должна остановиться, как только возбуждение мужчины дойдет до кульминационной точки.

### Женщина сверху

В этом положении мужчина ложится на спину, а женщина сидит на нем, расставив ноги. Многие мужчины считают, что это самое простое положение, в котором они могут научиться контролировать свою эякуляцию, чтобы достигнуть многократного оргазма. Причиной этого является то, что вы в этом положении можете расслабить тазовые мышцы и сосредоточиться на степени возбуждения. Сила тяжести также помогает в контроле эякуляции, и мужчина может сконцентрировать свое внимание на поднятии энергии вверх по позвоночнику.

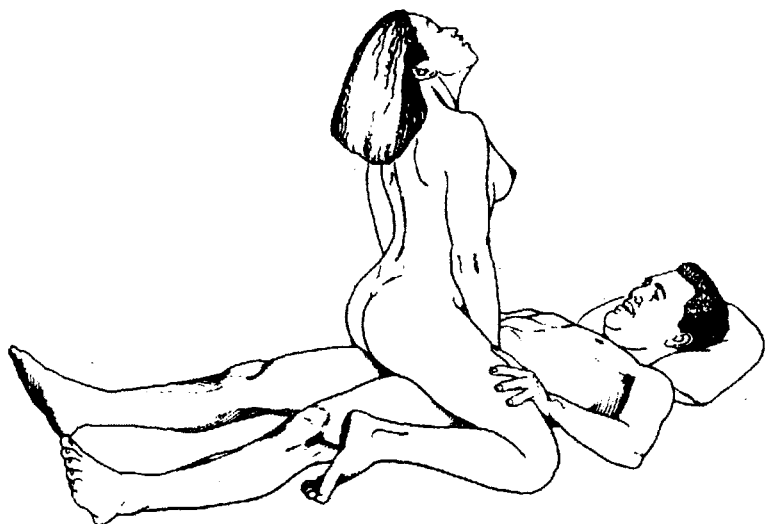


Рис. 25. Позиция «женщина сверху».

Ваша партнерша в этом положении может направлять движения пениса в наиболее чувствительные участки ее влагалища, включая G-зону, вот почему в этом положении многие женщины способны испытывать оргазм много раз. Ваша партнерша может также удерживать головку вашего пениса в наиболее чувствительной части влагалища, находящейся приблизительно в двух дюймах от его входа. Для мужчин очень сложно находиться в районе этих двух дюймов, когда он наверху, поскольку он стремится погрузиться глубже в плотные области — что, конечно, заставит его закончить значительно быстрее. В этом положении ваша партнерша может делать вращательные движения для того, чтобы ваш пенис терся о стенки влагалища на любой глубине и в любом направлении.

В этом положении вы можете также использовать пальцы, чтобы стимулировать ее клитор и помочь ей закончить. Другим преимуществом этого положения является то, что вы можете сосать или ласкать ее грудь. Согласно древней даосской теории, вы можете пить сексуальную энергию вашей партнерши с ее губ, влагалища и ее груди.



Это положение также удобно, когда мужчина значительно больше женщины или стремится быстрее кончить или когда женщина находится на последних месяцах беременности (на ее растущий живот не оказывается давление). Мужчины пожилого возраста и мужчины с болезнями сердца считают, что это положение имеет большую ценность, поскольку оно не требует большого напряжения.

### Положение на боку

Это положение требует относительно небольших усилий от обоих партнеров, и, таким образом, его хорошо применять на последних стадиях занятия любовью. Оно требует некоторого мастерства, поскольку нужно достигнуть и поддерживать определенную синхронизацию движений. Таким образом, оно хорошо для тех, кто знает друг друга достаточно близко. Проще всего для вас начать с положения сверху, а затем перекатиться на правый или левый бок в положение на боку. Кроме того, что это положение не требует больших усилий, оно имеет то преимущество, что партнеры находятся в положении лицом к лицу и контактируют друг с другом всем телом, что позволяет обмениваться большим количеством энергии. Однако оно может быть неудобным или сложным, пока вы не синхронизируете свои движения с движениями партнерши. В этом положении проникновения пениса неглубокие.

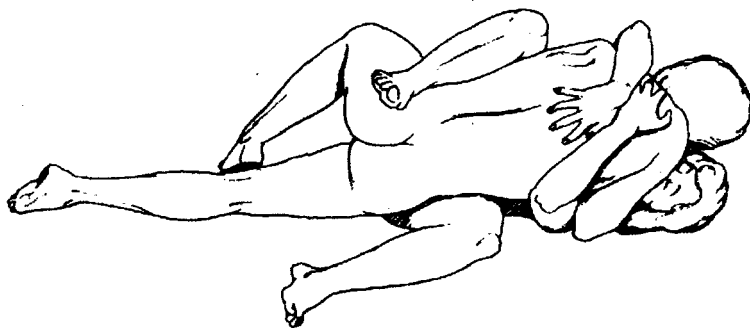


Рис. 26. Позиция «бок к боку».



### Мужчина сзади

Это способ животных, главным побуждением которых считается оплодотворение, и не без основания. В этом положении, как уже было замечено, влагалище вашей партнерши ощущается очень плотным, а контроль за эякуляцией становится очень трудным. Таким образом, это положение лучше всего использовать, когда возбуждение несколько спало, или вы хотите усовершенствоваться в контроле над эякуляцией. Причина, по которой ваша партнерша ощущает вас сильнее — та, что в этом положении вы можете входить в нее особенно глубоко, и оно хорошо для женщин, которые любят особенно глубокие проникновения. Глубина проникновения зависит от угла наклона партнера. Это положение особенно подходит для мужчин с небольшим пенисом или женщин с большим влагалищем. В

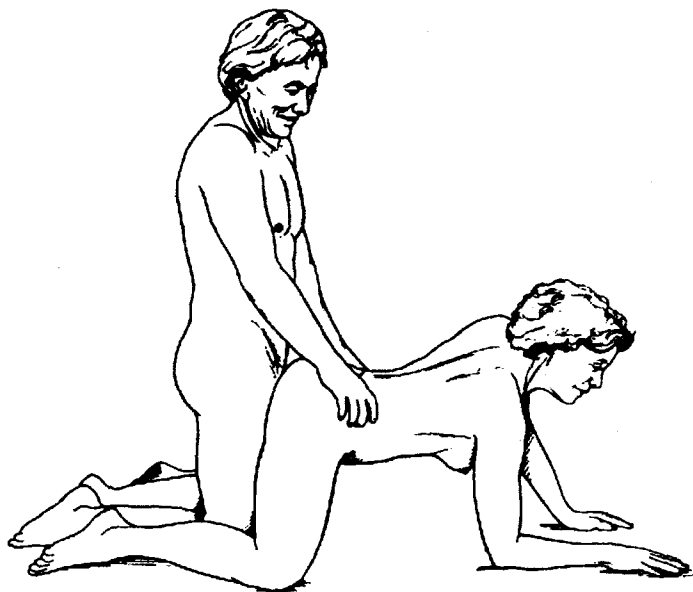


Рис. 27. Позиция «мужчина сзади».



этом положении непосредственно стимулируется G-зона, хотя клитор партнерши получает относительно непрямую стимуляцию — тот случай, когда вы можете использовать ваши пальцы.

## Взаимосвязь духа и секса

Не является секретом то, что большинство людей приобретают трансцендентный опыт преимущественно в спальнях, а не в церквях, синагогах, храмах или мечетях. Занятия любовью позволяют нам перейти границы нашего физического тела, раствориться в другом человеческом существе и подчас даже почувствовать единство со Вселенной.

Согласно теории Дао, небо и земля находятся в постоянном сексуальном единстве, уравновешивая и гармонизируя друг друга. Когда мы занимаемся любовью, мы можем подключаться к этой энергии Вселенной. Инструктор Ицеляющего Дао Стефан Сегрист дает этому следующие объяснения: «С помощью даосской практики секса мы можем попытаться восстановить нашу утерянную гармонию (или духовное единство) с природой и Вселенной, о чем так много говорят в философии и религии». В отличие от некоторых религий, даосизм не разделяет сексуальность и духовность. Духовность «воплощена», и дух пронизывает весь физический мир, включая наши собственные тела.

Согласно Дао, каждый из нас имеет три перекрывающихся типа энергии. В этой книге мы работаем преимущественно с наиболее физической из них, нашей *цзин-ци*, или сексуальной энергией. Но поскольку мы культивируем эту сексуальную энергию, она улучшается и преобразуется в *ци*, или биоэлектрическую энергию (описанную в главе 2), которая распространяется по всему организму. А она, в свою очередь, превращается в *шиэнь*, или духовную энергию. Все они взаимопереходящи и связаны с телом. В этом разделе мы изучим, как перемещать и очищать совместно с партнером вашу сексуальную энергию. Эта техника поможет вам увеличить оргазм от чисто физического опыта до духовного: это настоящее естественное духовное слияние.





## Упражнение 13

### Духовное слияние (обмен сексуальной энергией)

**Распространение.** Техники удовлетворения, толчков и ввинчивания, описанные ранее в этой главе, увеличат вашу с партнершей сексуальную энергию до такой степени, что эта энергия готова циркулировать. Чем больше увлажнено влагалище женщины, тем больше у нее *Инь*-энергии. Как мы замечали ранее, вы можете даже пить ее *Инь* посредством орального секса или из сосков ее груди. Это поможет вам (и, в идеале, вашей партнерше) поднимать энергию вверх и перемещать ее по всему телу (с помощью *Микрокосмической Орбиты*).

**Объятия.** Обнимите свою партнершу в положении лицом к лицу, когда большая часть тела находится в контакте. Если женщина значительно легче и слабее, она должна быть сверху. В другом случае неважно, кто находится сверху. Не забудьте глубоко заглянуть ей в глаза: контакт глаз, как уже отмечалось выше, чрезвычайно важен. Пристально взглянув друг другу в глаза, пошлите друг другу любовь и энергию.

**Дыхание.** Синхронизация вашего дыхания очень важна для обмена *Ци*. Теперь, когда вы прекратили толчки или ввинчивающиеся движения и держите партнершу близко от себя, пусть ваш нос будет около уха вашей партнерши, а ее ухо возле вашего носа. Это поможет вам слышать дыхание друг друга. Затем синхронизируйте ваши дыхания: вы можете вместе вдохнуть и одновременно выдохнуть или один из вас может делать вдох, в то время как другой делает выдох. Мысленно сконцентрируйтесь друг на друге и осознавайте ритмичное поднятие и опускание грудной клетки друг у друга.



**Перемещение энергии.** Для того чтобы вы со своей партнершей пришли в состояние гармонии, вам следует выполнить перемещение энергии через вашу собственную *Микрокосмическую Орбиту*. Это первая ступень для уравнивания Заднесрединного канала, который поднимается по спине и в большей степени является *Ян*-каналом, и Переднесрединного канала, который спускается по передней срединной линии тела и является в большей степени *Инь*-каналом. Не забудьте поднять энергию вверх, поджимая анус и/или мысленно концентрируясь, а затем перемещайте энергию вниз по передней части тела через язык.

### Обмен энергиями

1. После того как вы позанимались синхронизацией своего дыхания некоторое время, каждому из вас следует начинать поднимать энергию от гениталий к макушке.
2. Затем вместе вдохните. Вы должны себе представить, как ее прохладная *Инь*-энергия идет от ее влагалища к вашему пенису. (Она должна представить, как ваша горячая *Ян*-энергия идет от вашего пениса в ее влагалище.)
3. Вам нужно одновременно вернуть энергию назад в промежуток, а затем поднять энергию к копчику и потом по позвоночнику вверх снова к макушке.
4. Затем выдохните и позвольте энергии стечь от головы через срединную линию между бровями вниз по лицу, к языку — который позволит обменяться энергией через рот с партнершей, если ваш язык касается ее языка. От языка энергию следует направить вниз через Переднесрединный канал к пупку. (Вы можете также обменяться своей энергией сердца с энергией сердца партнерши через грудную клетку, а затем уже идти вниз по Переднесрединному каналу.)
5. Продолжайте дышать и сделайте от девяти до восемнадцати циклов обмена энергиями (или более, как вам нравится).



### Инь и Ян

Большинство людей, которые хоть что-то знают о даосизме, слышали об *Инь* и *Ян* и их дополняющем и циклическом положении в символе Дао. Большинство людей знают, что *Инь* представляет собой женскую энергию во Вселенной, а *Ян* является ее мужской противоположностью. Эти две изначальные энергии являются как бы электроном и протоном, которые все создают, позволяют вам и вашей партнерше прийти в состояние гармонии и очистить вашу сексуальную энергию. В *И Цзин* так говорится об этом: «Взаимодействие *Инь* и *Ян* называется Дао, которое выражается в постоянно обновляющемся процессе, называемом “обменом”»<sup>2</sup>.

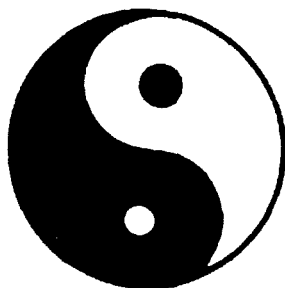


Рис. 28. Символ Дао.

Согласно СуНю: «*Ян* может оказывать свое действие только при наличии *Инь*, а *Инь* может «расти» только в присутствии *Ян*». В нас присутствует как *Инь*, так и *Ян*-энергия, *Инь* и *Ян* являются динамичными силами, которые могут взаимопереходить друг в друга. Многие люди на Западе думают, что мужское и женское — просто социальные, придуманные термины, обозначающие принадлежность к определенному полу. Однако согласно теории Дао, хотя все люди отличаются друг от друга, у мужчин обычно больше (мужской) *Ян*-энергии, а у женщин больше (женской) *Инь*-энергии. Даосы признают, что в мужчинах всегда присутствует некоторое количество женской энер-



Рис. 29. Энергетический обмен.

гии, а в женщинах — некоторое количество мужской, и отрицание этого является ложью. Эта идея изображена на символе Дао как небольшой круг, присутствующий на женской части и наоборот. В каждом содержится часть от другого.

Хотя нам следует избегать бинарного сопоставления, мы должны знать о наших различиях, особенно в спальне или делая выводы. Например, *Ян* быстрее возбуждается, но и быстрее остывает. *Инь* медленнее возбуждается, но и медленнее остывает. Поскольку в мужчинах больше *Ян*-энергии, а в женщинах *Инь*, то они могут помогать уравновешиванию друг друга путем обмена энергиями во время занятий любовью. Идеально, когда



оба партнера понимают, как происходит обмен энергиями, и в следующей главе мы объясним, что партнерша должна знать о каналах и циркуляции энергии в своем теле.

Можно почувствовать обмен энергиями с партнершей, даже если она не знакома с системой Дао по сексу, но выполнить упражнение 13 без ее активного и понимающего участия сложно. Вы можете дать ей тем больше, чем легче и сильнее будет происходить обмен энергиями.

Если вам сложно поднять ее энергию вверх, вам следует поджать свой пенис, анус и промежность. Слегка сжимая и расслабляя эти мускулы, вы сможете поднять энергию вверх. (Вы также можете ритмично, небольшими порциями поднимать ее энергию вверх с помощью коротких вдохов и выдохов, как было показано в упражнении *Прохладный Ветерок*; см. главу 3.) Через некоторое время вам удастся осуществлять контроль за вашей сексуальной энергией и вы не будете беспокоиться об эякуляции. Вы сможете посылать свою горячую энергию через пенис своей партнерше, а она должна представить себе, что посылает свою прохладную энергию через влагалище вашему пенису.

Вы не получите ее *Инь*-энергию, не посылая ей своей *Ян*. Позволяя ей поглощать избыток вашей *Ян*-энергии, вы избегаете избыточного скопления энергии в ваших гениталиях и эякуляции. Если эякуляция произошла, то сложно заниматься обменом энергиями, потому что вы потеряли большую часть вашей. Помните об этом, это важно для процесса обмена.

Вы, возможно, не сможете открыть все точки вдоль позвоночника во время первого обмена сексуальной энергией. Это нужно делать много раз — иногда это занимает много месяцев, — но в конце концов вы почувствуете теплый поток между вашими ртами и гениталиями.

«Иногда, — рассказывает испытывший мультIORгазм мужчина, — когда мы страстно целовались, мы испытывали оргазм одновременно и чувствовали, как энергия идет прямо через нас. Мы направляли энергию через наши языки вниз по телу через мой пенис в ее влагалище, а затем поднимали ее по спине партнерши к нашим языкам. Это нельзя описать словами».



Первое время может показаться, что энергия настолько взрывная, что вам будет сложно различить, где ваша энергия, а где энергия вашей партнерши. Однако в конце концов вы сможете отличить прохладную *Инь*-энергию партнерши от своей горячей *Ян*-энергии. Если партнерша не знает, как перемещать свою энергию, вы можете помочь ей, посылая ей энергию через пенис во влагалище, помогая ей поднять поток энергии вдоль позвоночника к макушке, затем опуская к языку и далее вниз по передней части ее тела к влагалищу.

---

## Подсказка

### Спонтанные движения энергии

Не удивляйтесь, если первые движения энергии будут спонтанными и непредсказуемыми. Вы должны приобрести опыт по поднятию энергии вверх по срединной линии передней части ваших тел между вами и вашей партнершей. Некоторые пары чувствуют, как словно что-то выстреливает им в голову, затем как будто поток ливня омывает их, а другие ощущают окружающий их энергетический кокон. Если ваш опыт похож на любой из вышеописанных, не волнуйтесь. Расслабьтесь и наслаждайтесь движением этих тонких энергий, которые проходят через ваши тела или около них.

---

### Культивирование вашей энергии

После значительного периода практики вы сможете открывать даже высшие центры энергии, называемые китайцами *Дань-тянь*. Согласно даосской философии, один из этих резервуаров находится на уровне вашего пупка, другой — на уровне сердца, а третий — на уровне головы (см. рис 3). Майкл Винн объясняет так: «Придерживаясь того, что тело в целом представляет собой один огромный взаимосвязанный *Дань-тянь*, или



поле энергии, легче всего попытаться открывать каждый центр последовательно. Вы должны открыть вначале нижние центры, чтобы обеспечить надежный фундамент для высших».

Некоторые западные люди, которые занимаются йогой, путают эти резервуары энергии с индийскими чакрами, которые стали синонимами энергетических центров тела. Семь или двенадцать чакр вообще расположены в иных местах, чем *Даньтянь*, которые являются частью большого энергетического контура, *Микрокосмической Орбиты*, которая окружает все тело. Хотя индийская тантрическая философия во многих отношениях сходна с даосизмом, особенно в положениях, касающихся запасаения и трансформации энергии спермы, специфические методы, используемые в тантризме, иные.

### Раствориться в партнере

Это взаимное открытие партнерами друг у друга *Микрокосмической Орбиты* является настоящим слиянием сексуальной и духовной энергий. В конце концов, после очищения вашей сексуальной энергии через возвышенное занятие любовью и посредством медитации, оно выражается в более продолжительном оргазме и даже в изменении состояния сознания. Согласно даосской философии, это оргазмическое слияние партнеров происходит тогда, когда *Инь* и *Ян* находятся в полной гармонии. Чем больше вы научитесь расслабляться и растворяться в своем партнере, тем более вероятно, что вам удастся достигнуть этого необычайного соединения. Как рассказывает мужчина, испытавший многократный оргазм: «Секс с моей девушкой не просто сражение тел, стремящихся к временному наслаждению, это настоящий обмен энергиями и действительное единение двух тел — кажется, будто два тела сливаются в одно».

Эта форма гармонизации является очень мощной. Когда вы открываете и получаете энергию любви вашего партнера и в ответ даете возможность вашей партнерше открыть и получить вашу энергию, вы получаете опыт, который не сравнить ни с какими другими интимными отношениями. Обе ваши энергии, *Инь* и *Ян*, являются частью энергии Вселенной. Они только



заряжены по-разному. Вот почему вы и ваша партнерша можете стать одним целым. Когда поток сексуальной энергии между вами станет достаточно интенсивным и сбалансированным, может показаться, что ваши тела растворяются в вибрациях экстаза циркулирующей и пульсирующей энергий. Это настоящий оргазм тела и души. Полагая, что другие каналы общения открыты при вашем взаимодействии и участии, такой обмен энергиями будет способствовать увеличению вашей любви, а ваша взаимная любовь обогатит все вокруг.

Мы часто называем здоровое сексуальное единение занятием любовью, и это действительно то, что мы делаем. Сексуальная энергия распространяется и усиливает наши эмоции и отношения. Вот почему сексуальное удовольствие считается высшим блаженством и почему чувство влюбленности так сильно и всепоглощающе. Негативная сторона этого заключается в том, что ссоры между партнерами становятся более интенсивными. Поэтому чрезвычайно важно, чтобы вы и ваша партнерша решали все эмоциональные конфликты *перед* тем, как вы перейдете к процессу перемещения сексуальной энергии.

Приведем другой пример, сексуальная энергия подобна огню: на нем можно готовить пищу, но он может вызвать и пожар в доме. Все зависит от того, как его использовать. Если ваши отрицательные эмоции увеличиваются во время занятия любовью, остановитесь и превратите их в положительные эмоции, улыбнувшись и думая о положительных качествах вашей партнерши.

Искренняя улыбка поможет использовать энергию любви, которая обладает большой силой, для того, чтобы согреть и исцелить. Вспомните время, когда вы чувствовали себя плохо или были больны физически, и кто-то вам широко улыбнулся, и внезапно вы почувствовали себя лучше. Норман Казинс, выпускающий редактор «Субботнего обозрения», пишет в своей «Анатомии болезни», что он вылечил самого себя от редкой болезни соединительной ткани просмотром старых фильмов братьев Маркс. Улыбки и смех обладают способностью преобразовывать отрицательную энергию в положительную и лечить наши тело и ум. Если в вас много отрицательной энергии, вам





необходимо практиковать *Внутреннюю Улыбку* и *Шесть Исцеляющих Звуков*, которые описаны в книге Мантэка Чиа «*Трансформация стресса в жизненную энергию*».

## Когда остановиться

Как мы уже отмечали в главе 3, большинство пар останавливаются тогда, когда у мужчины произошла эякуляция. Могут иметь место объятия или после некоторого периода отдыха (времени, когда наступает новая эрекция после эякуляции) новые горячие и стремительные объятия, следующий этап занятий любовью. Как вы догадываетесь, занимаясь сексом с многократным оргазмом без эякуляции, этот обычный конец не существует. Вы и ваша партнерша можете заниматься любовью так долго, как вы того хотите.

Хотя как мы уже замечали ранее, даосский секс — это не испытание на длительность. Когда время позволяет, вы можете посвятить ему час, два или более в страстных и гармонизирующих объятиях. *(Не забывайте уменьшать вашу эрекцию каждые двадцать минут, чтобы кровь имела время для рециркуляции.)* В классических книгах по Дао говорится, что для того, чтобы удовлетворить женщину, требуется тысяча любовных толчков. Кажется, что это требует титанических усилий и огромной физической силы, но Джолан Чанг замечает в своей книге «*Дао любви и секса*», что если в течение получаса бега мы делаем две тысячи шагов, то почему мы не можем продлить занятия любовью до тысячи или более толкательных любовных движений?

Конечно, для большинства из нас наша жизнь не дает нам возможности проводить с таким напряжением каждую ночь, но никакая пара и не захочет такого постоянного напряжения. Однако для того, чтобы достичь высших уровней оргазма и энергии во время занятий любовью, очень важно выбрать время и, отключив телефон, обсудить с партнершей ваши настоящие потенциальные возможности для получения наслаждения. Это значительно лучше, чем идти в кино!



Если ваша партнерша имеет больше желания, чем вы, *Сексуальное Кунг-фу* может помочь вам спасти вашу любовную жизнь. Оно значительно увеличит вашу сексуальную энергию и позволит легко удовлетворить желание вашей партнерши. Если для большинства женщин тысяча толкательных движений покажется раем, то для других, обладающих меньшим сексуальным желанием, — адом. Если ваша партнерша обладает меньшим желанием, чем вы, ей следует внимательно прочитать следующую главу и попытаться увеличить свою чувственность и удовольствие.

Конечно, если существуют глубокие психологические причины, мешающие кому-либо из вас полностью сексуально выразиться, вам надо обратиться за помощью к врачу. Идея иметь многократный оргазм для обоих партнеров очень привлекательна, но это возможно только при отношениях, основывающихся на сексуальной и эмоциональной гармонии, и тогда оба испытают настоящее длительное наслаждение.

Знание того, как заканчивать занятия любовью, так же важно, как и знание того, как их начинать. Как мы уже объясняли в первой главе, поскольку большинство мужчин теряют энергию вследствие эякуляции, то им сложно оставаться нежными и внимательными к партнерше. А так как женская сексуальность менее стремительна, большинство женщин хотят приходить в нормальное состояние постепенно, слушая нежные слова и испытывая ласки. Если вы мастер *Сексуального Кунг-фу*, у вас сразу не произойдет эякуляция, и вы будете способны постепенно завершать занятия любовью.

Мужчина, испытавший многократный оргазм, поделился своим опытом:

«Раньше я не понимал, о каком виде любви и ласки идет речь после того, как я и моя девушка занимались любовью. В тот период, после эякуляции, у меня не было никакого желания приласкать или поговорить с ней или даже поцеловать ее. Но сейчас во время и даже после занятий любовью у меня остается глубокое желание ласкать ее тело и быть с ней нежным. Ее кожа кажется заряженной



электрическим током, что делает ее мягкой и шелковистой».

Если вы и ваша партнерша являетесь (или становитесь) царой, испытывающей многократный оргазм, вы чувствуете, будто вы скачете по волнам оргазма до тех пор, пока вам это нравится, настраивая в унисон свои чувства и получаемое наслаждение. Если ваша партнерша не испытывает многократного оргазма или оргазма вообще, тысяча любовных толчков дадут ей возможность испытать его. Еще более важным является то, что техника даосского секса позволяет вам приобрести опыт глубокой близости, который трудно описать словами и невозможно сосчитать в оргазмах.

### **Когда начинать: несколько слов о безопасном сексе**

В своей выдающейся пародии на тему болезней, передающихся половым путем, комик Эдди Мерфи подражает всеобщей тревоге, поднятой вокруг секса сегодня: «СПИДа не было в старые добрые времена, тогда были простые венерические заболевания. В старые добрые времена вы могли подхватить гонорею, ваш пенис повреждался и вы стрелялись — все очень просто. Затем они начали шуметь о герпесе. Они сохраняют это дерьмо — как багаж. Сейчас они получили СПИД, который убивает родительские совокупления. Я спрашиваю, что следующее. Я предполагаю, что вы вложите свой пенис и взорветесь».

Трудно сосредоточиться на получении удовольствия, близости и духовном росте через секс, когда вы беспокоитесь о своем физическом здоровье или здоровье вашей партнерши. По этой причине стоит остановиться на подлинной сущности и мерах обеспечения безопасного секса. Вам также стоит знать, что согласно даосской теории, когда вы практикуете *Сексуальное Кунг-фу* и не эякулируете, вы значительно укрепляете вашу иммунную систему. Вы также значительно понижаете риск получения болезни, которая передается половым путем через жидкости тела.



СПИД — приобретенный синдром иммунодефицита — является болезнью, которая начинает развиваться при попадании в организм вируса иммунодефицита человека (ВИЧ). Хотя СПИД передается не только половым путем, он очень опасен. В настоящее время СПИД считается неизлечимой болезнью во всем мире, хотя до сих пор не ясно, почему не у всех носителей ВИЧ развивается болезнь. У тех, кто умер от СПИДа, была настолько нарушена иммунная система, что она не смогла бороться с теми случайными инфекциями, которые часто сопровождают СПИД.

ВИЧ передается через жидкости тела — преимущественно с кровью и спермой. До сегодняшнего дня нет доказательств того, что СПИД может передаваться через слюну. Сексуальные практики, которые считаются безопасными или с малой вероятностью риска, включают в себя объятия, массаж, сухие поцелуи (без обмена слюной) и взаимную мастурбацию. Сексуальные практики, которые относительно безопасны, включают в себя французские поцелуи, fellatio (без эякуляции), cunnilingus (легкие покусывания) и вагинальные и анальные проникновения с использованием презерватива.

Вы можете спросить потенциального партнера о том, проходил ли он тест на СПИД и когда, наведите справки о его предыдущих любовных контактах, о работе и родственниках.<sup>3</sup> Многие пары проходят тест на СПИД вместе. Хотя прохождение теста на СПИД — не романтическое занятие, прохождение его вместе дает возможность партнерам выразить свою любовь и проявить заботу о здоровье и благополучии друг друга.

Безопасный секс рекомендуется для той пары, в которой предполагается, что один из партнеров, возможно, заражен ВИЧ. Таким парам следует пройти ВИЧ-тестирование, использовать техники безопасного секса в течение шести месяцев, а затем повторить тестирование. (Поскольку может пройти шесть месяцев после заражения, чтобы обнаружилась положительная реакция.) Если оба теста отрицательные, вероятность заражения очень низка, если в этот период вы сохранили моногамию.



В течение шести месяцев, пока пара ожидает повторного ВИЧ-тестирования, она может использовать техники безопасного секса, такие, как использование презервативов и взаимная мастурбация. Кроме того, они по отдельности могут заниматься техниками, чтобы повысить свои сексуальные возможности и духовный потенциал. Для того чтобы удовлетворить партнера, можно использовать не только руки. Техники, о которых мы упоминали ранее, позволят вам иметь безопасный секс в течение шести месяцев периода ожидания, но они также позволят каждому из партнеров изучить тонкие нюансы вашего индивидуального возбуждения и удовольствия, а это поможет вам испытать множественный оргазм.

Прерывая использование обычных техник, вы сможете ощутить новые чувственные и сексуальные удовольствия. Еще более важным является то, что, согласно теории Дао, ваша гармонизация с партнером происходит на энергетическом уровне и не требует физического проникновения. Ласки и даже взаимная медитация, когда вы пристально смотрите в глаза друг другу, могут дать возможность испытать глубокую близость и принести полное удовлетворение.

### Безопасный безопасный секс

Не эякулируя, мужчина не передает женщине ни спермы, ни бактерий, ни вирусов. Кроме того, не эякулируя, он не принимает жидкость от женщины, а также ее бактерии и вирусы. Если вы извините за сравнение, ваш пенис немного похож на турецкую баню. Когда вы эякулируете, вы выжимаете свою семенную жидкость, создавая зону низкого давления, которая затем поглощает жидкость вашей партнерши. Не создавайте этот вакуум — и у вас больше шансов не заразиться бактериями или вирусами от вашей партнерши.

Во время секса без эякуляции все равно некоторый обмен жидкостями тела происходит (вот почему исключительно один секс без эякуляции не является техникой контроля над рождаемостью). Однако секс без эякуляции является более безопасным, чем секс с эякуляцией, особенно в том случае, когда рвется



презерватив. (Это также повышает контроль над рождаемостью, какой бы метод вы ни использовали.)

---

## Подсказка

### Искусство и наука использования презервативов

Хорошей стороной использования презервативов является то, что он уменьшает чувствительность и помогает мужчинам осуществлять контроль за эякуляцией. Плохой стороной этого является то, что он *таким образом понижает* мужскую чувствительность. Некоторым мужчинам сложно поддерживать эрекцию, в то время как они одевают презерватив. Если это происходит с вами, вы и ваша партнерша должны поглаживать ваши гениталии, в то время как вы надеваете презерватив. Можете немного смазать свой пенис, это повысит его чувствительность без соскальзывания. Нижесказанное является теми моментами, о которых нужно помнить при использовании презервативов.

1. Всегда используйте презерватив перед вагинальными или анальными сношениями. Также старайтесь использовать презерватив со спермицидом, который содержит ноноксинол-9, который эффективен при убивании различных инфекций, передающихся половым путем, включая ВИЧ. (Если у вас развилось яркое красное воспаление на пенисе или во влагалище как ответная реакция на применение ноноксилон-9, используйте другой вид презервативов, но будьте очень осторожны.)
2. Всегда используйте презерватив перед тем, как ваша партнерша перейдет к оральному сексу. В



этом случае ваша партнерша, возможно, захочет использовать «сухой» презерватив, который не смазан монооксином-9, у которого вкус лекарства.

3. Оставляйте поддюза свободного пространства на конце обыкновенных презервативов. Презервативы, у которых предусмотрен на конце некоторый запас, могут образовывать такое пространство. Удостоверьтесь, что презерватив покрывает всю поверхность пениса, и разгладьте презерватив, чтобы убрать из него пузыри воздуха. Если условия позволяют, оттяните переднюю плоть перед тем как одеть презерватив. Если презерватив начнет соскальзывать, вам следует удерживать его пальцами.

4. Нанесите некоторое количество смазки на внешнюю поверхность презерватива. (Не нужно смазывать слишком обильно, поскольку это может быть причиной того, что презерватив может лопнуть.) Используйте только водорастворимые кремы, такие, как К-У желе или Astroglide. Смазки, имеющие нефтяную основу, такие, как вазелин, могут вызвать разложение каучуковой основы презервативов, перчаток и предохранительных пластинок.

5. После полового контакта, когда вы еще не потеряли эрекцию, удерживая основание презерватива, удостоверьтесь, что он не соскользнул. Снимите презерватив, особенно если произошла эякуляция, омойте пенис или оденьте новый презерватив перед тем, как продолжить ласкать друг друга.

6. Чаще всего презерватив соскальзывает или лопается из-за того, что его неправильно одели, или из-за того, что секс был слишком интенсивным, или потому, что презерватив не удержался во время



извлечения пениса из влагалища. Если презерватив лопается или соскальзывает, а у вас еще не произошла эякуляция, или разрыв находится у основания презерватива, вы не беспокойтесь.

Снимите испорченный презерватив и оденьте другой. Если же презерватив разорвался, а вы уже эякулировали, то тогда специалисты по безопасному сексу рекомендуют вашей партнерше помочиться или использовать спермиальную (убивающую сперматозонды) пену или крем для смазывания влагалища, чтобы уничтожить сперматозонды, вирусы и бактерии. Партнерша должна иметь такую смазку не менее часа. Если вы и ваша партнерша обеспокоены тем, что она может забеременеть, ваша партнерша может пожелать принимать противозачаточные средства, которые порекомендует ей врач.

---

### Энергия созидания и разрушения

Легкость, с которой СПИД и другие болезни передаются половым путем, является патологическим напоминанием важного даосского положения о природе половой близости: занятия любовью являются физическим и энергетическим обменом, который серьезно влияет на здоровье и благополучие партнеров. На Западе особое внимание обращают на индивидуализацию и независимость, и мы забываем о взаимозависимости и взаимопроникновении. Сексуальная революция не приняла полностью в расчет значение подобного обмена. Собственные сексуальные приключения глубоко влияют на нас, а заболевания, передаваемые половым путем — такие, как герпес и СПИД, — не позволят нам ничего забыть.

Несмотря на то что традиционная медицина Запада признает возможность передачи вирусов и бактерий при половом контакте, ей еще предстоит признать тот факт, что в процессе полового акта между партнерами происходят и другие виды





биохимического и энергетического обмена. Согласно даосским взглядам, каждый раз, занимаясь любовью с партнером, вы обмениваетесь с ними гормонами, ферментами, витаминами и прочими компонентами, содержащимися в выделениях из половых органов. Впрочем, это кажется довольно очевидным. Кроме этого, при слиянии двух тел и их половых органов, утверждают даосы, происходит гораздо более общий обмен — физический, эмоциональный и духовный. Вероятно, западной медицине понадобится некоторое время, чтобы вычленить и подсчитать количество различных составляющих этого обмена; но если вы занимаетесь *Сексуальным Кунг-фу*, вы получите неоспоримое тому доказательство в виде ощущений собственного тела.

Важной реакцией на эпидемическое распространение СПИДа является необходимая осторожность в половых контактах; но вряд ли следует считать целесообразной подобную осторожность в супружеской спальне. Сексуальность всегда была мощным инструментом воздействия. Половое сношение всегда обладало потенциалом для момента волшебного творения или мгновения трагического разрушения. Секс может как оздоравливать, так и приносить вред. Уважение и благоговение (по не страх) — вот нормальные элементы здорового отношения к сексуальности, которую даосы всегда считали настоящей алхимией, источником жизни и смерти.

## Глава 6

# Гарантированное удовлетворение

Мэниван Чиа и  
Рэйчел Карлтон Арава,  
доктор медицинских наук

### Для женщин

**Э**та глава написана для Вас как партнерши мужчины, который практикует *Сексуальное Кунг-фу* («Кунг-фу» буквально обозначает «практика», так что *Сексуальное Кунг-фу* обозначает просто «практика любви»). В этой главе вы найдете краткое объяснение того, как даосизм истолковывает понятие сексуальных способностей и как это поможет вам и вашему партнеру сделать ваши половые взаимоотношения более приятными, здоровыми и близкими. Хотя эту главу можно читать отдельно, не обращаясь к другим частям книги, возможно, вам будет полезно прочитать и остальные главы, особенно главы 4, 5 и 9, в которых говорится о парной практике. (Хотя здесь повторяются отдельные моменты, упомянутые в других главах, мужчины, читающие эту книгу, также могут ознакомиться с этой главой для того, чтобы повторить уже изученное, а также понять, что важнее всего знать их партнершам.)



## Множественный оргазм у мужчины?

Тот факт, что мужчина может испытывать несколько оргазмов за один половой акт, все еще необычен для большинства из нас — как женщин, так и мужчин — и вам, возможно, будет трудно в него поверить. Как мы упоминали во введении, не следует забывать, что только сорок лет назад было признано существование множественного оргазма у женщин, и это явление стало считаться нормальным. Еще невероятнее количество женщин, которые научились испытывать множественный оргазм, просто узнав, что это возможно. Начиная с пятидесятых годов, когда Альфред Кинси проводил свои известные исследования сексуальных способностей человека, процент женщин, испытывающих множественный оргазм, увеличился в три раза — с 14 до более чем 50 процентов.<sup>1</sup>

В восьмидесятых годах нашего века сексологи Уильям Хартман и Мэрилин Фитиан обнаружили, что около 12 процентов мужчин, которых они исследовали, могут испытывать множественный оргазм. Если ваш партнер поймет, что у него тоже есть такой потенциал, и если вы поможете ему освоить несколько простых техник, он овладеет навыком множественного оргазма. Партнерша такого мужчины вспоминает:

«Когда в первый раз у моего друга был оргазм без эякуляции, я этому не могла поверить. Он явно испытывал такое же наслаждение, как обычно, я чувствовала, как пульсирует его пенис, но, к моему большому удивлению, извержения семени не было, и через несколько мгновений мы могли продолжать заниматься любовью. Для меня все еще поразительно, что он может иметь такие сильные оргазмы без эякуляции. И теперь я удивляюсь, когда извержение спермы происходит».



Еще одна женщина, партнер которой испытывает множественный оргазм, описывает свои ощущения в момент, когда ее друг испытывал оргазм без эякуляции:

«Мой партнер замирает на мгновение, стонет и дрожит. Я чувствую глубоко во мне сильную вибрацию его пениса. Обычно это была бы она (эякуляция), но не сейчас».

Но множественные оргазмы — это только начало. На Западе мы видим оргазм как начало и конец половых отношений, и много женщин проводят немало времени в тревожных размышлениях, испытывают ли они оргазм, когда они его испытывают и как они его испытывают. С точки зрения Дао, оргазм — единичный или множественный — это не цель. Эти пики наслаждения — всего лишь часть экстатического процесса любви. Когда вы и ваш партнер научитесь выполнять циркуляцию сексуальной энергии по телу, вы сможете испытывать волны оргазмов так часто, как захотите. Занимаясь любовью, вы будете чувствовать теснейшую связь — физическую, эмоциональную и даже духовную, — которую вы редко испытывали ранее, если вообще испытывали.

## Почему я? Почему он? Почему это?

Любое самосовершенствование — и в области половых отношений не меньше, чем в других областях, — требует немалых усилий, и эта книга написана для того, чтобы ясными простыми словами объяснить вам и вашему партнеру, как углубить вашу половую жизнь и упрочить отношения.

Если ваш партнер дал вам почитать эту главу (или книгу), возможно, вы несколько скептически отнесетесь к какой-то новоизобретенной практике сексуальных отношений и спросите, зачем вам (и ему) это нужно. Вам следует знать, что Дао Любви — это далеко не новое изобретение. Это по крайней мере трехтысячелетняя традиция, накопленная за множество веков мудрость, рассказывающая, как люди могут заниматься любовью с наибольшим удовольствием и наиболее здоровым обра-



зом. Даже самый опытный любовник может что-то почерпнуть из этой сокровищницы мудрости. Интересно, что в даосской традиции большинство учителей Искусства Любви (включая консультантов самого Желтого Императора) были женщинами. Как это отличается от Запада, где до самого недавнего времени почти все советы относительно сексуальных отношений можно было получить только от мужчин — если вообще можно было получить.

Если ваши половые отношения уже достаточно богаты и вполне удовлетворяют вас, вы будете еще сильнее недоумевать, зачем же вам нужно читать книгу о том, «что получается само собой». Хотя всем людям присуще инстинктивное половое влечение, что мы делаем с этим влечением и как мы поддерживаем и развиваем его на протяжении жизни — вопрос особый. На Западе считается нормальным, что с годами супружеская пара постепенно теряет влечение друг к другу, но для Дао это не закон природы, и это влечение, фактически, не обязательно должно пропадать. (Более подробно об этом говорится в последней главе этой книги.)

Если вы купили эту книгу для вашего партнера или для того, чтобы больше узнать о половой жизни мужчины, возможно, вам очень хочется помочь вашему другу научиться испытывать множественный оргазм. Тем не менее, возможно, вы чувствуете, что слишком много времени тратите, стараясь доставить удовольствие партнеру, и, конечно, много женщин поступают именно так. Однако эта книга не о том, как доставить ему удовольствие. Одна из главных черт даосской практики любви заключается в том, что она учит вашего партнера развивать свои сексуальные способности и умения и учиться доставлять больше удовольствия вам. Хотя эта книга называется *«Сексуальные секреты, которые должен знать каждый мужчина»*, ее точно так же можно было назвать *«Сексуальные секреты, которые должна знать каждая пара»*. Партнерша мужчины, испытывающего множественные оргазмы, говорит: «Когда мой муж начал практиковать *Сексуальное Кунг-фу*, я стала испытывать множественные оргазмы гораздо чаще. Это очень особый дар».



## Продление удовольствия

В нашем обществе женщинам говорят, что они должны доставлять сексуальное удовольствие своим мужчинам. В Дао Любви существует много техник, которые помогают мужчине доставить удовольствие женщине. Но в конечном итоге, согласно Дао, удовольствие одного партнера неразрывно связано с удовольствием другого. Стереотип супружеской пары в нашем обществе — это фригидная жена и постоянно пылающий желанием муж, хотя правда заключается в том, что много женщин более заинтересованы в сексуальных отношениях, чем их партнеры, особенно если эти партнеры истощены половыми актами, целью которых является эякуляция.

Как мы говорили в первой главе, образ неудовлетворенной женщины, любовник которой извергает семя, ворчит и бесильно падает на нее, стал таким обычным, что превратился в расхожую шутку. Не удивительно, что многие женщины теряют интерес к сексу, превращенному попросту в манию, сексу, в котором отсутствует настоящая близость, как физическая, так и эмоциональная. Это тоже стереотип, и все исследования показывают, что за последние годы мужчины стали чаще стараться удовлетворить своих партнерш и продлить половой акт.<sup>2</sup>

Вероятно, ваш друг не ворчит или не сваливается на вас, если уж он настолько интересуется своими и вашими сексуальными возможностями, чтобы прочесть эту книгу, но даосские мастера давно знают, что мужчине тяжело сохранить интерес к удовлетворению партнерши или оставаться нежным после семяизвержения. Один из мужчин, овладевший искусством множественного оргазма, так описывает свой опыт:

«После того как у меня происходила эякуляция, я не хотел и не понимал ее потребности в ласках и разговоре после секса. Теперь, когда я не извергаю семя, мне нравится, когда после занятий любовью мы лежим вместе и ласкаем друг друга медленно, в каком-то почти медитативном состоянии».



### За пределами «Большого взрыва»

К счастью, даосские мастера также открыли почти три тысячи лет назад, что оргазм и семяизвержение — это не одно и то же и что мужчина может испытывать оргазмы (фактически, множественные оргазмы) без эякуляции. Это возможно по той причине, что оргазм и эякуляция — два отдельных физиологических процесса, так подтвердила недавно западная медицинская наука (см. главы 1 и 2). Партнерша мужчины, испытывающего множественный оргазм, объясняет, как изменился ее муж после того, как научился испытывать оргазм без семяизвержения: «Мой муж раньше быстро уставал после эякуляции. Иногда ему хотелось выпить спиртного, он становился нетерпеливым или быстро раздражался. Теперь он очень энергичный и нежный любовник».

Роль мужчины в сексуальных отношениях на Западе продолжают неправильно истолковывать как достижение неизбежной эякуляции (когда он «кончает») вместо получения и дарения длительного наслаждения. Эта книга учит вашего партнера разделить оргазм от эякуляции в своем собственном теле, позволяя ему продвинуться дальше цели моментального извержения спермы и развивать умение получать более длительное и глубокое сексуальное удовольствие вместе с вами. Благодаря практике даосских техник культивирования половых отношений ваш партнер обретет способность лучше чувствовать ваше тело, одновременно лучше чувствуя свое. Выходя за рамки «теории большого взрыва» половых отношений, из-за которого женщина часто остается неудовлетворенной, даосские техники дают возможность мужчине и женщине гармонизировать их половые отношения, достигая все высших уровней близости и экстаза.

### Лечение с использованием сексуальной энергии

Однако сексуальное удовлетворение — это лишь одна составляющая хорошего самочувствия. Дао Любви поможет вам и



вашему партнеру быть здоровее и, возможно даже, верьте этому или нет, жить дольше. Практика *Кунг-фу Любви* возникла как ветвь китайской медицины, а древние даосы сами были целителями. Как врачи, они беспокоились в равной мере как о физическом благополучии тела, так и о его сексуальном удовлетворении. Сексуальные отношения рассматривались как самое эффективное медицинское средство — и лечебное, и профилактическое. Если человек заболел, врач-даос мог прописать — кроме трав и акупунктуры — также двухнедельный курс сексуальных отношений в определенных позах. Теперь это (если цитировать Арету Франклин) — доктор Хорошее-Самочувствие-По-Утрам.

Существуют и другие, более очевидные преимущества. При занятиях любовью без эякуляции — когда мужчина испытывает оргазм без извержения семени — любой способ контроля рождаемости, который вы используете, будет еще более эффективным. И, что в равной мере важно сегодня, когда так распространены заболевания, передающиеся половым путем, а секс без эякуляции — это безопасный секс. Какие бы меры предосторожности вы ни применяли (например, использование презерватива), они станут еще надежнее, если у вашего партнера нет эякуляции.

Кроме того, при отсутствии эякуляции секс становится менее суетным — нет больше влажных пятен или споров насчет того, кто на них будет спать. Много женщин также довольны, что в таком случае у них из влагалища не вытекает семя партнера. Как сказала одна женщина: «Казалось, что мое влагалище светится благодаря выделяемому им секрету. Мне понравилось, что из меня не капала сперма всю ночь».

Та теснейшая сексуальная близость, возможность испытать которую дает даосская наука о сексе, — это не панацея для решения проблем в отношении между мужчиной и женщиной и не замена других форм общения, но она может сделать вашу любовь глубже. Открытое и искреннее общение — важная часть этой практики, и она не принесет своих плодов, если вы будете таиться и скрывать свои проблемы. Пока ваш партнер будет учиться контролировать эякуляцию, будут моменты, когда он





попросит вас перестать двигаться или помочь ему каким-то иным образом, но за эти маленькие жертвы вы будете награждены многими, многими мгновениями, минутами и часами удовольствия.

Однако секс никогда не должен быть самопожертвованием одного партнера ради другого, и при необходимости вы или ваш партнер можете выполнять некоторые техники, приведенные в этой книге, самостоятельно. Эти упражнения «соло» как важная часть практики не рассматриваются в даосской традиции с тем презрением, с каким относятся к мастурбации на Западе. Самый важный фактор в обретении вашим партнером искусства множественного оргазма и вашей общей способности стать парой, наслаждающейся занятиями любовью с множественными оргазмами, — это ваша поддержка и ваше искреннее желание.

## Помогите вашему партнеру научиться испытывать множественный оргазм

Первое, что вам пужно сделать перед тем, как вы сможете помочь своему партнеру, — это преодолеть его нежелание научиться испытывать множественный оргазм или практиковать техники *Кунг-фу Любви*.

### Не станут ли наши занятия любовью механическими?

Вначале многие женщины беспокоятся, что их секс станет механическими. Как указывает в своей недавно вышедшей книге *«Как заниматься любовью до утра (и свести женщину с ума)» («How to Make Love All Night (And Drive a Woman Wild)»)* доктор Барбара Кислинг, многие женщины боятся, что техники, благодаря которым мужчина испытывает множественный оргазм, могут «превратить их жеребца в механического быка». Она утверждает, что такая практика направляет мужчину «в его тело, а не от него». Как врач-сексолог и женщина, которая обучила более сотни мужчин испытывать множественный оргазм, она говорит, опираясь на свой личный и профессиональный опыт.



Точно так же, как на овладение искусством игры на музыкальном инструменте, на овладение техниками *Кунг-фу Любви* потребуется некоторое время и усилия, и вначале вы будете ощущать себя немного неуклюжей. Лучше всего при этом расслабиться и смотреть на это с улыбкой. Один мужчина, владеющий навыком множественного оргазма, описывает, как даосские техники совершенствования половых отношений могут снять напряжение, возникающее при занятиях любовью:

«О них приятно говорить; над ними приятно смеяться. Они могут снять все напряжение в спальне. Так как я откровенно говорю о своем теле, женщины говорят о своем так же. Как-то я рассказывал одной женщине о своей практике, когда внезапно она достала вибратор и сказала: «Я бы никогда никому этого не показала, потому что я стыжусь своих сексуальных желаний. Но я чувствую, что могу поделиться с тобой всем, потому что ты смог поделиться этим со мной». И это было действительно здорово».

Большинство мужчин узнают, что такое секс, через онализм и порнографические фильмы и литературу. По разным причинам — из-за чувства вины, неопытности, страха быть застигнутым за таким занятием — большинство мужчин учатся мастурбировать быстро. Порнографические фильмы и литература также уводят мужчин от своего тела. Поэтому неудивительно, что большинство из них плохо чувствуют свое тело и не знают о своей скорости нарастания полового возбуждения.

Даосские техники совершенствования Искусства Любви учат мужчин познавать подлинные потенциальные возможности своего тела испытывать удовольствие и доставлять удовольствие своей партнерше. Хотя вначале вашему партнеру нужно будет сосредоточивать внимание на овладении контролем за ростом возбуждения и потребностью в эякуляции, но, приобретя такой контроль, он сможет намного лучше сосредоточиться на вас и на процессе любовной игры, в которой вы оба будете принимать активное участие.



Разве мужчине не нужна эякуляция для полного удовлетворения? Некоторым женщинам кажется, что доставить удовольствие мужчине означает помочь ему достичь эякуляции. Такое представление не покажется странным, так как у большинства мужчин в конце полового акта действительно происходит эякуляция, и много женщин слышат в юности от своих первых партнеров во время любовных ласк, что у них будут болеть половые органы, если не произойдет извержение семени. Это может быть правдой на протяжении неопытной юности, но когда ваш партнер практикует *Кунг-фу Любви*, у него больше не будет такой потребности. Один мужчина объясняет: «Иногда во время занятий любовью, особенно если они были длинными и прекрасными, моя подруга хотела, чтобы я эякулировал. Обычно у меня не бывает извержения семени, и позже она увидела, что у меня нет потребности в этом и что я могу намного полнее удовлетворить ее и себя без эякуляции».

После многих лет, в течение которых занятия любовью заканчивались эякуляцией вашего партнера, у вас может возникнуть странное чувство, когда он перестанет каждый раз завершать тем же. На первых порах некоторым женщинам кажется, что они стали менее сексуальными или менее искусными в любви. Хотя чувства эти можно понять — конечно, это вовсе не значит, что женщина становится менее сексуальной или искусной, и вам не понадобится длительное время, чтобы увидеть, что ваш настоящий успех как партнерши в любовных играх зависит не от эякуляции вашего партнера, а от его — и вашего — удовольствия.

### Как его разогреть

Перед тем как приступить к изучению специальных техник, чтобы помочь вашему партнеру, вам следует узнать несколько основных моментов о половой сфере мужчины, если вы их еще не знаете. В этом пункте дан лишь короткий обзор. Более полное обсуждение этого предмета помещено в главе 2. (Кроме того, рис. 2 поможет вам разобраться, что где находится.) Мы склонны ассоциировать мужскую сексуальную силу с пенисом — а что



может быть сложного или скрытого в этом органе? Но пенис — это только начало.

Хотя большинство мужчин могут научиться испытывать сильное наслаждение во всем теле благодаря техникам, представленным в этой книге, главная зона сексуальной чувствительности остается, по крайней мере на начальном этапе, в паховой области. Как пишет доктор Алекс Камфорт в книге *«Новая радость секса»*: «Чтобы привести мужчину в нужное настроение, нужно начинать с гениталий». Смейтесь над этим, негодуйте на это, сожалейте об этом, но правда в том, что в случае большинства мужчин это истина. Половые органы — это средоточие сексуальной чувствительности мужчины, но половые органы — это не только пенис.

Кроме самого пениса, и особенно его головки, в которой больше всего нервных окончаний, яички у мужчин тоже часто очень чувствительны (хотя с ними нужно обращаться аккуратнее, чем с пенисом). Важно помнить, что у вашего партнера может не произойти эрекции или она может пропасть, когда вы ласкаете его яички. Это не обозначает, что он не испытывает огромного удовольствия, но отсутствие эрекции может вызвать беспокойство у него или у вас. Если вы сообщите ему, что это нормальная часть процесса возбуждения, вы поможете ему прогнать его страхи.

Следует помнить, что, когда мужчина лежит на спине, сила тяжести оттягивает кровь вниз, что ухудшает эрекцию. Если у вашего партнера проблемы с достижением или сохранением эрекции, ему лучше *не* лежать на спине. Вы можете также помочь ему усилить эрекцию, обхватив основание пениса большим и указательным пальцами. Аккуратно сжимая пальцы, вы предотвратите отток крови из пениса, лаская мужчину другой рукой и ртом.

Промежность — область между яичками и анусом — тоже очень чувствительна. Анус также чувствителен, но для многих мужчин — как и для многих женщин — это запретная зона, поэтому приближайтесь к нему медленно или сначала попросите разрешения у партнера. Внутренняя поверхность бедра также очень хорошо реагирует на ласки. Много мужчин любят,



когда им ласкают соски, которые при этом у них набухают, как и у женщин. Некоторым требуется длительная и регулярная стимуляция, чтобы пробудить чувствительность этих перлов, другие же никогда не реагируют на это прикосновение, как бы он (или вы) ни старался.

Нельзя забывать, что эрекция у мужчины тесно связана с ощущением своей полноценности. Пресловутое раннее мужское самолюбие наиболее ранимо в постели. Большинство мужчин знают об искусстве любви очень мало, и это их волнует, но кроме того, им кажется, что они должны знать все. Соответственно, вам лучше стараться не критиковать его. Если ваш партнер делает что-то, что вам не нравится, лучше скажите, что бы вам хотелось, чтобы он делал, но не критикуйте то, что он делает. (Позже, когда разгар страсти утихнет, можете рассказать ему, что вам не нравится. Свободное общение вне спальни на тему половых отношений очень важно для здоровой половой жизни.) И, наконец, стоны и слова женщины, свидетельствующие об истинном наслаждении, — это лучшее возбуждающее средство. Чем больше вы будете делиться с ним своим удовольствием, тем больше он будет понимать, что вам нравится, и тем возбужденнее он будет становиться. Ваше наслаждение будет увеличивать его удовольствие, и наоборот.

### Как его охладить

Теперь, когда мы знаем, как хорошенько разогреть партнера, наступило время научиться охлаждать его. Приостановиться действительно сложно для большинства мужчин, и все, чем вы поможете, будет справедливо оценено. Вы можете определить, когда он приближается к критической точке («неизбежности эякуляции»), по реакциям его тела. Перед тем как произойдет эякуляция, мошонка подтягивается ближе к телу. (С возрастом этот признак становится слабее.) Кроме того, могут напрячься мышцы бедер и живота, все тело станет жестким, голос или дыхание изменятся.

**Остановка.** Самое важное, что вы можете сделать, чтобы помочь мужчине не перешагнуть за критическую точку, — это



перестать двигаться, когда он предупредит вас голосом или телом, что он подошел к этой точке слишком близко. Оргазм у мужчины наступает как раз перед самой эякуляцией. Для того чтобы научиться получать множественный оргазм, вашему партнеру нужно научиться испытывать оргазм, останавливаясь перед эякуляцией.

Представьте, что ваш партнер учится летать на дельтаплане. Он бежит к обрыву, он должен научиться взлетать и парить в оргазме как раз перед тем, как упасть и покатиться вниз по крутому склону эякуляции. Если вы двигаетесь, когда он приближается к краю, вы можете столкнуть его в пропасть послеэякуляционного ступора. Если вы сможете остановиться на мгновение и подождать, пока он опять сможет контролировать свое возбуждение, вы сможете парить вместе. Если же он сорвется с обрыва, он будет лежать на скалах внизу в тот момент, когда вы будете готовы взлететь.

**Словесное предупреждение.** На первых порах вашему партнеру может помочь ваше предупреждение о росте его возбуждения и его близости к критической точке. Это не означает, что вы должны быть отрешенной или действовать как посторонний наблюдатель; вы просто должны дать ему знать, если заметили, что он слишком близок к обрыву. Один мужчина так рассказывает о помощи своей партнерши:

«Моя подруга спрашивает, близко ли я к концу, когда замечает это. И так она действительно напоминает мне о том, что нужно следить за ростом своего возбуждения. Вы можете подумать, что разговоры о том, насколько я близко к концу, мешают занятиям любовью; ничего подобного. Такие разговоры делают их полнее, потому что они означают лучшее общение, более тесную близость, что чрезвычайно важно в наших отношениях как в спальне, так и за ее пределами».



**Ободрение.** Лучше сосредоточиваться на любовных ласках, чем на том, чтобы не допустить эякуляцию. Один мужчина высказывается об этом так: «Моя жена говорила: «Еще не кончай». И из-за этого эякуляция наступала еще быстрее, потому что я сосредоточивал на ней внимание. Но мы обнаружили, что, когда она говорит: «Мне хорошо» или «Это чудесно!», это поглаживание, скажем так, мужского самолюбия, помогает мне восстановить контроль и не дойти до эякуляции».

Любой опытный тренер рассказывает команде, что она должна делать, а не то, чего не должна, а тело более склонно делать то, на чем сосредоточен ум.

**Дыхание.** Чтобы контролировать нарастание возбуждения, ваш партнер также может использовать дыхание. Когда он приближается к моменту эякуляции, его дыхание становится либо глубоким и медленным, либо поверхностным и частым. Первое помогает контролировать сексуальную энергию, а второе — рассеивать ее. Какое бы из них он ни нашел для себя полезным, будет очень хорошо, если вы напомните ему правильно дышать или будете дышать вместе с ним. Гармонизация вашего и его дыхания является частью практики для пар, о которой мы говорим в главе 5, помогающей вам обоим более полно почувствовать друг друга.

**Циркуляция.** Самая важная техника, которую будет применять ваш партнер для того, чтобы избежать эякуляции, — это перекачивание сексуальной энергии из половых органов вверх по позвоночнику к другим частям тела. Если сексуальная энергия будет постоянно накапливаться в пахе, в конце концов ее там станет слишком много для того, чтобы ее можно было контролировать, и она найдет самый прямой выход — через пенис. Однако если мужчина поднимет эту энергию, ему будет гораздо легче избежать эякуляции.

Умение направлять энергию по телу — это ключ к ощущению телесного оргазма для вас обоих. Вы можете помочь вашему партнеру управлять энергией, проводя рукой по его позвоночнику от копчика до головы и способствуя тем самым



поднятию энергии вверх. Старший инструктор по Исцеляющему Дао Майкл Уинн объясняет:

«Чем больше женщина будет касаться и гладить все тело мужчины и помогать ему меньше сосредотачиваться на пенисе, тем легче ему будет переместить энергию из пениса в другие части тела».

Если вы сами будете управлять своей энергией, это может сделать ваш оргазм более сильным и наполнить вас энергией. Это также поможет вам почувствовать вместе более полную близость и большой экстаз.

Приведенные выше техники помогут вашему партнеру сдерживать свой пыл в процессе страстной любовной игры. Вы или ваш партнер можете также применить несколько других более механических приемов, которые также помогут ему избежать эякуляции.

**Сжимание.** Техника *сжимания* первоначально предназначалась для мужчин, у которых эякуляция наступает «преждевременно». (Если у вашего партнера быстро происходит эякуляция, прочитайте с ним пункт под названием «Ничто не закончилось, пока не закончено...» в главе 8.) Прием *сжимания* очень прост: когда ваш партнер уже близок к моменту эякуляции, вы можете положить большой палец руки на нижнюю поверхность пениса и нажать. Еще один прием заключается в том, что один из вас обхватывает пальцами пенис, как руль велосипеда, и нажимает большим пальцем на головку (см. рис. 86). Он или вы также можете сжать основание пениса большим и указательным и средним пальцами. Любой из этих приемов поможет вашему партнеру предотвратить эякуляцию и оттянуть сексуальную энергию от пениса и других половых органов.

Главная проблема, возникающая в ходе применения приема *сжатия*, заключается в том, что вам придется прервать половой акт и партнеру нужно будет вынуть пенис. В прошлом женщины, практикующие Дао, могли пользоваться мышцами влагалища (которые мы называем ЛК-мышцами) для того, чтобы сжимать головку пениса партнера, что также помогало предотвратить эякуляцию. Возможно, вы захотите попробовать





применить такой прием, прочитав пункт в этой главе под названием «Укрепление половой мышцы».

**Давление.** Даосские мудрецы обнаружили в промежности место, которое называется *Точкой Миллиона Долларов*, давление на которое очень хорошо помогает предотвратить эякуляцию. Первоначально оно называлось *Точкой Миллиона Золотых Монет*, потому что именно столько платил человек, чтобы даосский мастер показал ему эту точку. (Даосские мудрецы не были настолько святыми, чтобы не брать денег.) *Точка Миллиона Долларов* вашего партнера расположена как раз перед анусом (см. рис. 2). В этом месте должна быть небольшая впадина. Если ваш партнер надавит на эту точку пальцем и напряжет ЛК-мышцу, он сможет избежать семяизвержения, сосредоточив на этом внимание и останавливая позыв на эякуляцию. Вам важно знать, что он делает, если он начинает надавливать на промежность во время полового акта. Если вы и ваш партнер хорошо знаете тело друг друга и имеете длительный совместный сексуальный опыт, вы сможете помочь ему избежать эякуляции, надавив на эту точку. Для этого вам нужно будет вдавить в его тело палец приблизительно до первого сустава. Необходимо оказать сильное (но не слишком), непрерывное давление на протяжении одного-двух мгновений.

Если же ваш партнер достиг критической точки, он может также надавить на эту точку, сжимая ЛК-мышцу, чтобы прекратить извержение семени и таким образом избежать потери всех гормонов и питательных веществ, которые есть в сперме (мы говорили о причинах нежелательности потери семени в главе 1). Эта сложная манипуляция, которую мы называем пальцевым замком, описываемая в главе 3, является, вероятно, лучшим, что ему остается сделать, но вы должны знать, что он должен делать. Если он применит пальцевый замок для того, чтобы задержать сперму внутри, эрекция все же пропадет, но многие мужчины говорят, что после этого она быстрее возвращается. Помните, что пальцевый замок не является способом контроля рождаемости и не гарантирует безопасности секса, так как некоторое количество спермы все же может вытечь.



Вы можете также ритмично надавливать пальцем на *Точку Миллиона Долларов*: это действие имитирует сокращения предстательной железы, которые возникают у мужчины во время оргазма, и может быть очень приятным для вашего партнера. Однако этого не следует делать, когда он близок к эякуляции, так как очень вероятно, что оно подтолкнет его к ней.

**Оттягивание.** Так как для того, чтобы вытолкнуть сперму через пенис, яички подтягиваются близко к телу, оттягивание их от тела может предотвратить эякуляцию. Вы можете помочь своему партнеру, осторожно оттягивая его яички вниз. Используйте кольцо из большого и указательного пальцев, как вы делали раньше для того, чтобы сохранить эрекцию. Но на этот раз обхватите пальцами не основание пениса, а верхнюю часть яичек (см. рис. 9). А потом сильно потяните вниз. (Помните, что яички у мужчины — чрезвычайно чувствительные органы, и с ними следует обращаться осторожно.)

Чем больше вы помогаете своему партнеру, тем легче будет ему и тем полнее будут становиться ваши занятия любовью. Как женщина, вы обладаете большими сексуальными способностями, чем мужчина. Даосы сравнивают половое возбуждение мужчины с огнем, а женщины — с водой. Огонь легко зажечь, но и легко погасить. Вода закипает медленно, но может держать тепло длительное время. Вода всегда сильнее огня и может легко потушить его. Даосские мастера стремятся научить мужчину приобрести такую выносливость, чтобы довести желание его партнерши до «точки кипения». Они знают, что такая способность — это основа сексуального удовлетворения обоих партнеров. Кроме того, что вы можете помочь своему партнеру контролировать его огонь, вы также можете научиться доводить себя до точки кипения. Испытываете ли вы оргазм или нет или же испытываете множественный оргазм, — самое важное, что вы можете сделать, — это помочь вашему партнеру и себе развивать свои сексуальные способности и умения и реализовать свой потенциал удовольствия.



## Помогите себе научиться испытывать множественный оргазм

В отличие от мужского оргазма, который редко подвергался тщательному изучению, оргазм женщины стал за последнее столетие предметом нечисленного количества книг, большинство которых написано, конечно, мужчинами. (Мы говорим об этих исследованиях и наиболее важных их результатах в разделе «Ее оргазм» в главе 4.)

На Западе существует много разногласий по поводу характера женского оргазма — является ли он влагилицным, клиторным или смесью первого и второго. К сожалению, большая часть этих исследований была в действительности попыткой создать «идеальный» женский оргазм. Мы считаем, соглашаясь с такими сексологами, как Хартман, Фитиан и Кэмпбелл, что у каждой женщины характер протекания оргазма настолько индивидуален, что его можно назвать *отпечатком оргазма*. Мы также признаем, что даже у одной и той же женщины каждый оргазм имеет свои специфические особенности, ощущения и уровни удовлетворения. (Когда мужчины выходят за пределы оргазма, сопровождающегося эякуляцией, они открывают, что тоже могут иметь разные оргазмы.)

Если говорить о женском оргазме, возникающем в половых органах, самые последние исследования показали, что в нем принимают участие два разных нерва: половой нерв, идущий к клитору, и тазовый внутренний нерв, идущий к влагилицу и матке (см. рис. 30). Тот факт, что в процессе оргазма принимают участие два нерва, может объяснить, почему женщины испытывают по-разному клиторный и влагилицный оргазм. А то, что эти два нерва переплетаются в позвоночнике, может объяснить, почему некоторые женщины испытывают «смешанный» оргазм.

Согласно Дао, оргазмы, возникающие в половых органах, — клиторные, влагилицные или смешанные — это всего лишь начало. Даосские мастера давно знают, что пульсацию и наслаж-

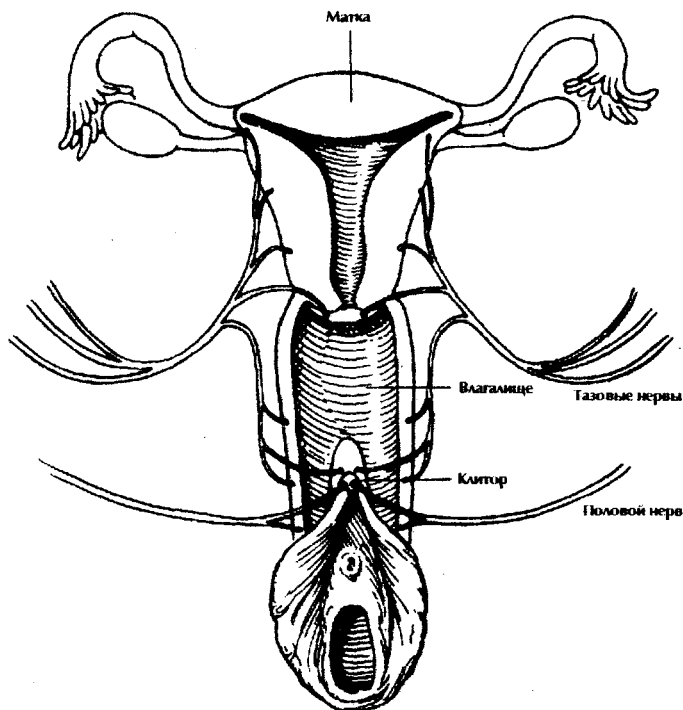


Рис. 30. Половой и тазовые нервы.

дение оргазма может испытывать любая часть тела — клитор, влагалище, мозг и даже внутренние органы.

### Ваш клитор

Примерно 70 процентам всех женщин необходима стимуляция клитора для того, чтобы испытать оргазм, возможно, потому, что половой нерв, идущий к клитору, имеет больше нервных окончаний, чем тазовый нерв, идущий к влагалищу. В большинстве позиций при половом акте мужчина непосредственно стимулирует самую чувствительную часть пениса, головку, в то время как женщина получает только косвенную сти-



муляцию самой чувствительной части своих половых органов, клитора.

Попросить вашего партнера стимулировать ваш клитор во время полового акта, что мы предлагаем в этой книге, — это самый простой способ помочь вам испытывать оргазм чаще и полнее. Хотя сначала, пока он будет учиться координировать движения пальцев с движением бедер, он будет немного неуклюжим, со временем он приобретет навык и это станет приятной частью вашей любовной игры. Вы сможете помочь ему, направляя его руку туда, где вы бы хотели ее чувствовать, и даже нажимая своими пальцами на его пальцы, ласкающие ваш клитор, для того, чтобы показать ему место и степень давления, которая вам нравится. Если у вас преобладает влагалищный оргазм и вам вообще не нужна или вы не хотите стимуляции клитора, ваша рука может направить руку вашего партнера в то или иное место в зависимости от того, что подсказывают вам ощущения.

Некоторые женщины стесняются сказать, что им нравится, но много исследований показали, что женщины, которые могут попросить или показать своим партнерам, что они хотят, гораздо чаще это получают. Женская пассивность и сдержанность в любовной игре — это пережиток прошедших эпох. Ничто так не возбуждает мужчину, как активная и страстная партнерша. Пассивность и активность, согласно даосской философии, — это обязательные элементы сексуальности человека, как мужчины, так и женщины.

Иногда для вас будет легче всего помочь себе достичь оргазма, сжимая бедра или непосредственно прикасаясь к клитору во время полового акта. Возможно, вам будет интересно узнать, что хотя часто мы думаем, что мужчины достигают оргазма во время коитуса гораздо быстрее, чем женщины, оказалось, что женщины могут достигать оргазма столь же быстро, если ласкают себя. Как показали проведенные сексологами Висконсинского университета исследования испытывающих множественный оргазм женщин, они чаще всего «усиливают стимуляцию клитора во время полового акта посредством сжимания бедер или мастурбации»<sup>3</sup>.



Женщины, испытывающие множественный оргазм, любят, когда им ласкают грудь, целуют соски, им нравится оральный секс — как выполнять, так и получать — они любят эротические фантазии, фильмы и литературу, и предпочитают чувственных партнеров, которым могут рассказать о своих потребностях. В результате этих исследований ученые пришли к выводу, что женщины не испытывают множественный оргазм случайно. Они выбирают приемы, которые максимально увеличивают их удовольствие, и рассказывают о них своим партнерам.

Многие женщин стыдятся самоудовлетворения, занимаясь любовью с партнером или в одиночестве. Учитывая традиционное на Западе отрицательное отношение к мастурбации, эта боязнь вполне понятна. Если у вас такая же проблема, прочитайте раздел «Самоудовлетворение» в главе 3. Здесь мы только скажем, что самоудовлетворение — здоровый и важный способ развития ваших сексуальных способностей, который дополняет занятия любовью с партнером, но не заменяет их.

«Сексуальные способности человека», книга, изданная Американской Медицинской Ассоциацией (она упомянута в главе 3), утверждает, что женщины с возрастом больше склонны заниматься самоудовлетворением. Чем активнее вы принимаете участие в достижении удовольствия, тем вероятнее, что вы сможете полностью развить свой сексуальный потенциал. Как мудро говорит одна женщина, которой под шестьдесят и которая занимается бизнесом: «В жизни каждый ответствен за свой собственный оргазм».

Существует два фактора, которые обычно влияют на способность женщины испытывать влагилищный или смешанный оргазм, а также и клиторный: это чувствительность ее G-зоны или других внутренних точек и сила ее ЛК-мышцы.

### Ваша G-зона и другие чувствительные точки

Возможно, вы слышали об участке влагилица, прикосновение к которому, как считают, сводит женщину с ума. Это место часто называют G-зоной по имени врача Эрнеста Графенберга, который впервые описал ее в 1950 году. Хотя идея о существо-



вании G-зоны и не пова, она все еще вызывает разногласия, так как некоторые женщины находят ее у себя, а другие — нет. Современная теория говорит, что G-зона — это часть сплетения желез, капалов, кровеносных сосудов и нервных окончаний, которые окружают мочеиспускательный канал у женщины.

*Итак, где же она находится?* Большинство женщин, нашедших свою G-зону, сообщают, что она расположена приблизительно на расстоянии от 3,5 до 5 сантиметров вглубь от отверстия влагалища. Вы можете ощутить ее через верхнюю стенку сразу же за лобковой костью (см. рис. 18). Если вы представите себе часы, в которых ваш клитор показывает 12 часов, то G-зона обычно находится где-то между одиннадцатью часами и часом.

Если вы не возбуждены, G-зону найти сложно. Если ее стимулировать, она может набухнуть до размера мелкой монетки или даже больше и выступать из стенки влагалища. Алан и Донна Брауэр считают, что легче всего ее найти сразу же после оргазма: «Она уже немного увеличена и чувствительна. Часто она напоминает наощупь маленькие морщинки или крохотные шишечки». Они рекомендуют поглаживать ее со скоростью приблизительно один раз в секунду, пробуя оказывать давление разной силы. Другой подходящий момент для стимулирования G-зоны — это во время приближения к оргазму, так как вы, скорее всего, получите больше наслаждения от прикосновения к этому участку, если вы уже сильно возбуждены.

Нужно знать, что при стимуляции G-зоны некоторые женщины вначале чувствуют дискомфорт или позыв к мочеиспусканию. Это нормально. Если это случится с вами, Брауэры советуют ослабить нажим на нее. Неприятное ощущение или ложный позыв к мочеиспусканию может длиться около минуты, после чего его заменит чувство наслаждения. Если вас беспокоит первоначальное состояние, предварительно сходите в туалет или попытайтесь найти G-зону, сидя на унитазе, — так вы убедитесь, что ваш мочевой пузырь пустой.

В обыкновенной позе, когда женщина внизу и партнеры расположены лицом к лицу, пенис вашего партнера часто совершенно не задевает G-зону. Партнеру удобнее стимулировать



ее, если вы лежите на животе, и он входит в вас сзади, или когда вы сверху, где вы можете расположиться так, чтобы получить наибольшее удовольствие. Неполное введение пениса — тоже хороший способ стимуляции G-зоны. Однако на первых порах пальцы (ваши или его) — самое непосредственное и эффективное средство добраться до G-зоны.

Некоторые женщины говорят, что у них самые чувствительные зоны расположены в положениях «четыре часа» или «восемь часов» в стенках влагалища приблизительно на полпути к матке. В этих участках есть скопления нервов, что может объяснить их чувствительность к давлению. Другие женщины находят, что наиболее чувствительна у них задняя стенка влагалища. Если ваш партнер будет учиться вводить пенис глубоко или неглубоко в разных направлениях, он сможет стимулировать эти и другие, именно ваши чувствительные зоны.

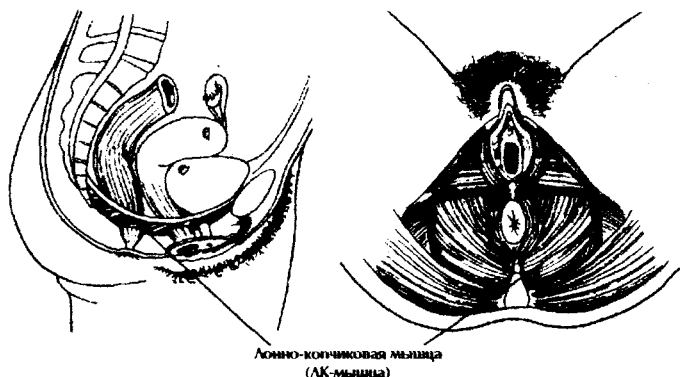
Большинство женщин могут вращать тазом, находясь сверху, направляя пенис партнера к наиболее чувствительным участкам. Как мы говорили в главе 5, поза, в которой женщина находится сверху, имеет много преимуществ, и не только для женщин, так как многим мужчинам легче научиться испытывать множественный оргазм, когда они внизу. Однако у этой позы есть и свои недостатки: угол проникновения в этом положении такой, что пенис вашего партнера может показаться приблизительно на 2 сантиметра короче, чем в других позах, и мужчине трудно сохранять эрекцию длительное время, так как сила тяжести оттягивает кровь из пениса.

Когда женщина внизу, она часто не понимает, что может так же активно вращать тазом и особенно крестцом, направляя пенис партнера к самым чувствительным зонам. Научившись скоординированно двигать тазом, вы и ваш партнер будете выполнять настоящие «Грязные танцы». (Более подробное обсуждение разнообразных поз для занятий любовью см. в разделе «Положения для наслаждения и здоровья» в главе 5).

### **Ваша половая мышца**

Ваша половая мышца, или лонно-копчиковая мышца (часто ее просто называют ЛК-мышца), — это мышечная стенка,





Ломно-копчиковая мышца  
(АК-мышца)

Рис. 31. АК-мышца у женщины.

которая простирается от лобка спереди до копчика сзади (см. рис. 31), обхватывая мочеиспускательный канал, влагалище и анус. Эта мышца поддерживает не только матку, фаллопиевы трубы и яичники, но и все внутренние органы. Если у вас ЛК-мышца слабая, у ваших органов нет опоры, и они начинают опускаться.

Большинство женщин узнают в ЛК-мышце ту мышцу, которая задерживает мочеиспускание, когда они не могут найти туалет. Эта мышца промежности должна быть сильной и эластичной, чтобы не порваться во время родов. Но все же роды могут ослабить ее. Старший инструктор по Ицеляющему Дао и специалист по акупунктуре доктор Анджела Шен говорит: «Особенно после рождения ребенка женщина легче устает и не получает от секса такого большого удовольствия, как раньше. Не со всеми женщинами такое происходит, но со многими». Таким женщинам *Сексуальное Кунг-фу* поможет восстановить запас энергии и половую силу.

Важность ЛК-мышцы была открыта на Западе в сороковых годах нашего века Арнольдом Кегелем, гинекологом. Он разработал знаменитые упражнения Кегеля, которые помогли многим женщинам управлять деятельностью мочевого пузыря и облегчили роды. Позже женщины стали использовать эти упражнения для того, чтобы увеличить половое желание, усилить



оргазм и научиться испытывать множественный оргазм. Доктор Шен указывает: «Все женщины могут испытывать оргазм чаще и интенсивнее, выполняя эти приемы».

### Найдите у себя ЛК-мышцу

Легче всего обнаружить ЛК-мышцу, прерывая течение мочи сжиманием мышц таза. Следите, чтобы при этом живот и ноги были расслаблены. Вы, возможно, захотите почувствовать ЛК-мышцу отдельно. Если эта мышца у вас сильная, вы сможете прервать струю мочи, а потом продолжить мочеиспускание. Если вам сделать это сложно и во время напряжения мышцы моча все равно капает, это значит, что у вас ЛК-мышца слабая. Но не волнуйтесь: при регулярных тренировках она быстро окрепнет. Если вам легко прервать, а потом опять возобновить мочеиспускание, значит, ЛК-мышца у вас сильная. Тем не менее выполняя упражнения для этой мышцы, вы сможете усилить сексуальное удовольствие и ваше общее здоровье.

Укрепление этой мышцы не только сделает полноценнее вашу половую жизнь, но и поможет избежать проблем с мочевым пузырем в будущем (или улучшить состояние мочевого пузыря, если у вас есть проблемы сейчас). Сначала при прерывании струи мочи может возникнуть жжение. Это совершенно нормальная реакция, она прекратится через несколько недель, если только по какой-либо причине вы не занесли туда инфекцию; в этом случае вам следует подождать, выяснить все с врачом и только потом продолжать занятия. Если ЛК-мышца начала болеть, все, что вам нужно, — это просто практика.



### Упражнение для женщин 1

#### ОСТАНОВКА СТРУИ

1. Медленно и с силой выдохните, выталкивая мочу.
2. Вдохните и напрягите ЛК-мышцу, чтобы прервать течение мочи. (Следите за тем, чтобы живот и ноги не напрягались.)
3. Выдохните и возобновите мочеиспускание.
4. Повторите пункты 2 и 3 четыре-пять раз или пока не закончите мочеиспускание.

### Упражнение для женщин 2

#### ПОДТЯГИВАНИЕ ЛК-МЫШЦЫ

1. Вдохните и сосредоточьте внимание на влагалище.
2. Выдыхая, напрягите ЛК-мышцу и мышцы вокруг глаз и рта.
3. Вдохните и расслабьтесь, отпуская ЛК-мышцу, мышцы вокруг глаз и рта.
4. Повторите, напрягая мышцы с выдохом и расслабляя со вдохом, от 9 до 36 раз.

### Укрепление половой мышцы

На Западе существует много разных упражнений для укрепления ЛК-мышцы, большинство из которых включают элементы техники Кегеля. Все они учат напрягать и расслаблять ЛК-мышцу, хотя количество повторений и время сохранения напряжения широко варьируется. Упражнение по подтягиванию ЛК-мышцы разработано на основе традиционной даосской техники. В нем используется даосский принцип связи всех круговых мышц тела (вокруг глаз, рта, промежности и ануса). Напрягая мышцы вокруг глаз и рта, вы можете увеличить интенсивность подтягиваний ЛК-мышцы.



Хотя напряжение мышц глаз и губ поможет вам сжать ЛК-мышцы вокруг влагалища, *самая важная часть упражнения — это напряжение и расслабление ЛК-мышцы, выполняемое как можно чаще*, которое вы можете делать практически повсюду — в машине, перед телевизором, посылая факс, пребывая на скучном заседании. Вы можете посчитать, сколько раз вы успеете напрячь мышцу, пока горит красный свет, или держать непрерывное напряжение, пока не загорится зеленый. В конечном итоге вы сможете выполнять эти сокращения с меньшей затратой сил и без включения мышц глаз и рта.

Постарайтесь делать это упражнение по крайней мере два-три раза в день, хотя вы можете выполнять его столько раз, сколько захотите. После него, как и после любого другого упражнения, мышцы могут заболеть. Не переусердствуйте; число повторений увеличивайте постепенно. Постоянство важнее, чем количество. Один из способов ввести упражнения в свой дневной режим — это связать их выполнение с ежедневными действиями, например пробуждением, душем или отходом ко сну.

Другой, еще более эффективный способ укрепить вашу ЛК-мышцу — это сжимать ею что-то — ваш палец, палец вашего партнера, вибратор или пенис вашего партнера. Сопротивление поможет лучше напрячь мышцу.

Попробуйте сжать руку в кулак. Конечно, вы легко сделаете это, но, сжимая в кулаке палец или два другой руки, вы сможете напрячь его даже больше. То же самое касается и ЛК-мышцы.

Если вы занимаетесь с партнером, вы можете сжимать его палец или пенис, при этом он будет говорить вам, какой сильной постепенно становится ваша ЛК-мышца. При половом акте вы с ним можете попеременно напрягать ЛК-мышцы. Напрягая мышцу, вы сжимаете его пенис и усиливаете приятные ощущения как у себя, так и у него. Когда он напрягает ЛК мышцу, он подтягивает эрегированный пенис к животу и так может стимулировать вашу G-зону. Еще одна техника, доставляющая большое наслаждение, заключается в том, что вы расслабляете ЛК-мышцу, когда партнер вводит пенис, и сжимаете ее, когда



он вынимает его. Так увеличивается ощущение всасывания во время полового акта, что доставит огромное удовольствие вам обоим.

### Упражнение для женщин 3

#### УКРЕПЛЕНИЕ ВЛАГАЛИЩА

1. Стоя или сидя, введите каменное яйцо. (Если вы чувствуете внутри недостаточную влажность, можете смочить яйцо водой, слюной или растворимым в воде смазочным средством.)
2. Напрягите ЛК-мышцу для того, чтобы втолкнуть яйцо глубже во влагалище, потом немного натужьтесь и толкните яйцо к выходу из влагалища.
3. Повторите такое движение вверх-вниз девять, восемнадцать или тридцать шесть раз.
4. Закончив, напрячьтесь сильнее и вытолкните яйцо из влагалища.

#### Укрепление всего влагалища

В Китае для укрепления ЛК-мышцы и всех мышц влагалища женщины применяли специальный камень, имеющий форму яйца. Мы считаем, что лучше всего для этой цели подходит нефритовое яйцо. Выполнение подтягиваний ЛК-мышцы, несомненно, значительно укрепит ЛК-мышцу, но вы можете резко повысить эффективность тренировок, используя каменное яйцо. На Западе врачи теперь предписывают женщинам для укрепления тазовых мышц упражнения с шариками из нержавеющей стали, особенно тем, у кого возникают проблемы с мочевым пузырем, в частности после родов.<sup>4</sup> Но роды и здоровье органов таза — это не единственные причины, по которым следует выполнять упражнения с яйцом. Женщины, владеющие знаниями Дао, на протяжении тысячелетий пользовались этой техникой для усиления контроля над мышцами

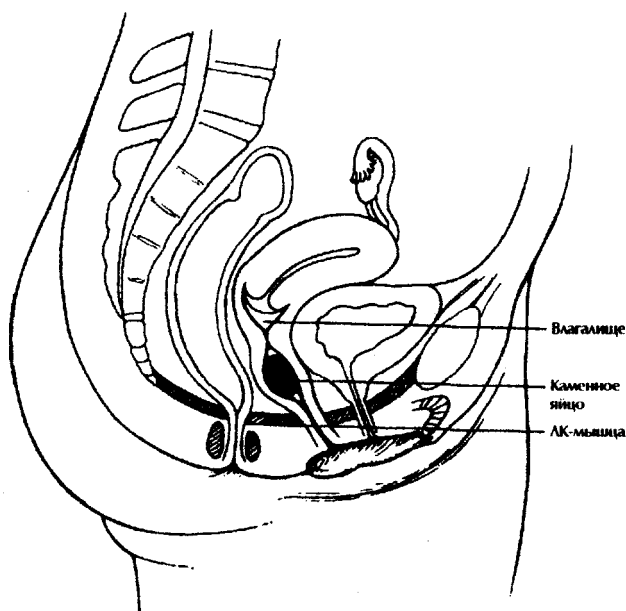


Рис. 32. Упражнение с каменным яйцом.

влагалища и увеличения сексуального удовольствия как для себя, так и для своего партнера.

Упражнение с яйцом очень простое. Вы вводите смоченное яйцо во влагалище и потом при помощи мышц влагалища двигаете его вверх-вниз. Когда яйцо находится глубже внутри, вы можете его вообще не чувствовать, но продолжать перемещать яйцо вверх и вниз, сжимая промежность и влагалище, чтобы подтянуть яйцо вверх, а потом, несильно натужась (как при дефекации), вернуть яйцо вниз (см. рис. 32). Затем снова сожмите промежность и влагалище, чтобы толкнуть яйцо вверх, а потом толкните его обратно вниз. Выполняйте это упражнение на протяжении двух минут, после чего, напрягшись сильнее, вытолкните его наружу.

Старший инструктор по Ицеляющему Дао Марша Кервит объясняет, как нужно подготовить и ухаживать за каменным яйцом: «Принеся яйцо домой, вы стерилизуете его, для чего



можете прокипятить его в течение десяти минут или замочить на десять минут в растворе, состоящем из одной части хлорного отбеливателя для домашних нужд и десяти частей воды. Хорошо промойте его после этого чистой водой. Стерилизовать яйцо вам придется только один раз, перед первым употреблением. После этого вы сможете после применения обмывать его водой с мылом или просто класть его в раствор уксуса».

Вы можете заказать просверленное нефритовое яйцо в одном из Центров Искляющего Дао; через это отверстие вы проденете нить, которая во время упражнения будет свисать из влагалища, так что после занятий вы сможете легко вытащить яйцо. Еще одно преимущество использования просверленного яйца с нитью заключается в том, что, перемещая яйцо вверх-вниз во влагалище, вы сможете следить за движением нити и точно будете знать, что яйцо действительно движется, а также насколько далеко оно движется. (Более подробно упражнение с яйцом и другие упражнения *Сексуального Кунг-фу* рассмотрены в книге *«Искляющая любовь в практике Дао. Культивирование женской сексуальной энергии»*.)

---

## Подсказки

### Что делать, если...

#### Яйцо застряло

Если вы пользуетесь яйцом без нити, иногда может показаться, что оно застряло. Если такое случилось, самое главное — не паниковать. Помните, что яйцо не может продвинуться слишком далеко. Спокойно посмотрите, не слишком ли сухая внутренняя поверхность влагалища. Если это так, пальцем нанесите немного смазки (растворимой в воде) на стенки влагалища и на края его отверстия. Сядьте на корточки или на унитаз и постарайтесь, натужаясь, вытолкнуть яйцо. Если яйцо все еще не выходит, попрыгайте вверх-вниз и посмейтесь.



Потом опять сядьте на корточки и потужьтесь. Если яйцо по-прежнему остается внутри, займитесь какими-то другими делами. За это время мышцы расслабятся, и яйцо, вероятнее всего, начнет выходить само, так что вам будет легче его вытолкнуть. И наконец, вы можете ввести палец во влагалище (или, что лучше, попросить сделать это партнера) и помочь яйцу выйти. Это даст возможность извлечь яйцо, но если это не помогло, обратитесь к инструктору по Исцеляющему Дао. Если вы будете пользоваться просверленным яйцом с нитью, у вас никогда не возникнет этой проблемы.

#### **Яйцо странно пахнет, когда я его вынимаю**

Необычный запах ваших выделений может обозначать влагалищную инфекцию. Ее возникновение не имеет ничего общего с использованием яйца, но вам не следует делать упражнение с яйцом (или *Сильный Ветер*), пока не вылечите инфекцию. Существует много простых способов лечения влагалищных инфекций, которые можно применять дома. Поговорите с кем-то в гинекологической клинике или с целителем.

---

Вы можете обнаружить, что выполнение этих упражнений и укрепление ЛК мышцы в общем может вызывать половое возбуждение. Главная причина, по которой следует развивать ЛК-мышцу, — это достижение реализации полного потенциала вашего оргазма, и, если ваш партнер владеет навыками множественного оргазма, у вас не будет проблем с удовлетворением возросшего желания. Если у вас нет партнера или его не оказалось рядом, вы можете либо сами удовлетворить свое желание, либо выполнить технику *Сильного Ветра*, которая позволит вам оттянуть сексуальную энергию от половых органов и перемес-





тить ее в другие части тела, чтобы зарядить их энергией и омолодить.

### Глубокие влагалищные и маточные оргазмы

Как мы упоминали ранее, у женщин есть два разных половых нерва: половой, идущий к клитору и прилегающей коже, и тазовый, идущий к влагалищу и матке. Имея некоторые знания, после непродолжительной практики женщины могут испытывать глубокие влагалищные и маточные сокращения. Одна женщина, владеющая навыком множественного оргазма, так описывает свой опыт: «Сначала я практиковалась сама. Я сжимала и расслабляла мышцы влагалища, а потом передвигала эти сокращения все ближе к матке. Вскоре такие сокращения начали возникать непроизвольно во время занятий любовью. Это было действительно невероятно».

Эти чрезвычайно приятные и мощные оргазмы были хорошо известны в Китае женщинам, практикующим Дао, которые могли контролировать деятельность мышц влагалища и матки благодаря технике с яйцом. В восьмидесятых годах нашего века Брауэры изучили эти глубокие тазовые сокращения, которые они назвали «длительной сексуальной реакцией». Изучая энцефалограммы, они заметили, что во время таких маточных оргазмов рисунок мозговых волн у женщин напоминают рисунок мозговых волн людей, пребывающих в состоянии глубокой медитации. Даосские мастера всегда учили женщин, что они могут помочь себе научиться испытывать эти мощные оргазмы, развивая осознание и связь с глубокими мышцами влагалища и матки.

### Перемещение сексуальной энергии

Если вы научитесь перемещать энергию самостоятельно, вы сможете распространить оргазм на все тело. Доктор Анджела Шен говорит: «Если вы будете поднимать энергию до и во время оргазма, он будет более интенсивным и будет длиться дольше. Кроме того, вы будете чувствовать меньше усталости после него».



Управление сексуальной энергией наполняет исцеляющей энергией все тело и делает занятия любовью для вас и вашего партнера действительно экстатическим процессом. Способность управлять сексуальной энергией — это основа трансцендентальной сексуальности и крепкого здоровья. (Если во время полового акта у мужчины происходит эякуляция, ему даже еще важнее практиковать накопление и управление этой энергией, потому что в противном случае ему грозит истощение.<sup>5)</sup>

Упражнение *Сильный Ветер* для женщин поможет вам научиться направлять сексуальную энергию по всему телу. Многие женщины начинают поднимать энергию уже после непродолжительных занятий. Мужчина, владеющий навыком множественного оргазма, вспоминает: «Не занимаясь никакими медитативными практиками и ничем подобным, моя подруга могла поднимать в теле энергию инстинктивно, как, вероятно, могут это делать многие женщины».

#### Упражнение для женщин 4

##### УГЛУБЛЕНИЕ ОРГАЗМА

1. Представьте себе, как выглядит матка (см. рис. 33). Если вы способны увидеть мысленно часть своего тела, вы способны установить с ней более тесный контакт, связывая ум и тело.
2. Затем найдите, где расположена *ваша* матка. Стоя, положите оба больших пальца на пупок так, чтобы они и указательные пальцы образовали треугольник (см. рис. 34). Приблизительно там, где соприкасаются указательные пальцы, и находится *ваша* матка. Матка имеет размер сливы. (Приблизительно там, где естественно лежат мизинцы, находятся яичники.)
3. Вдохните, а с выдохом слегка напрягите мышцы вокруг глаз и рта и почувствуйте, как глубокая часть влагалища тоже напрягается (около шейки матки). Если вы делаете это правильно, глубоко внутри вы ощутите приятное чувство, напоминающее оргазм.

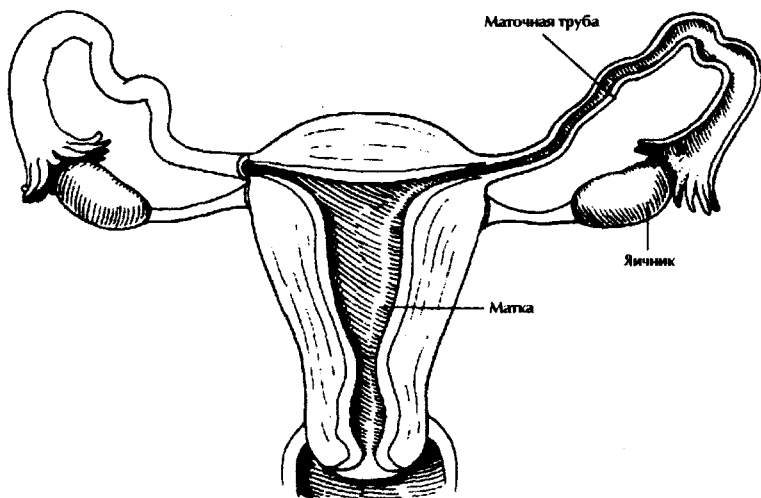


Рис. 33. Матка.

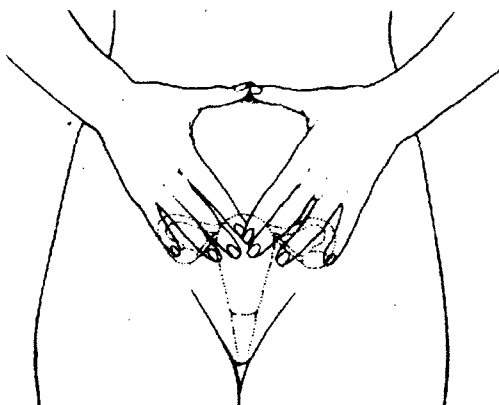


Рис. 34. Расположение матки.



## Преодоление трудностей

Как мы говорили в разделе «Энцефалограммы и рефлексy» в главе 1, западная наука недавно подтвердила, что оргазм — это настолько же состояние сознания, как и состояние тела. А состояние вашего сознания непосредственно связано с тем, что вы узнаете. В 1939 году антрополог Маргарет Мид показала, насколько оргазм зависит от культурных предпосылок. Она сравнила два проживающих по соседству на Новой Гвинее племени. Представители племени мандугумо считали, что женщины испытывают оргазм, а их соседи из племени арапаш — что не испытывают.<sup>6</sup> Неудивительно, что большинство женщин первого племени испытывали оргазм, а большинство женщин второго народа — нет.

Не имея разрешения культуры своего народа на удовольствие, множество женщин на всем земном шаре и на протяжении всей истории человечества страдали от ограничений потенциала наслаждения, наложенных социальными условиями.

У женщин бывает обычно одна из двух проблем с оргазмом. Они либо никогда не испытывают оргазм, либо испытывают его в одних ситуациях, но не испытывают в других. Почти все женщины, не испытывающие оргазм, могут научиться ощущать его довольно легко. Самое важное условие для этого — это желание научиться доставлять себе удовольствие и брать на себя ответственность за получение удовлетворения во время занятий любовью. В первую очередь, конечно, вы должны научиться удовлетворять себя сами. (Если вам это сложно, обратитесь к обсуждению, приведенному ранее в этой главе, или к разделу об этом в главе 3.)



## Упражнение для женщин 5

### СИЛЬНЫЙ ВЕТЕР ДЛЯ ЖЕНЩИН

1. Представьте себе свое влагалище и клитор. Если вы не знаете, как они выглядят, рассмотрите их в зеркале.
2. Слегка касайтесь губ влагалища и клитора, пока не почувствуете, что начинаете возбуждаться.
3. Вдохните и с выдохом слегка сожмите влагалище, сдавливая клитор.
4. Вдохните и расслабьтесь, представляя, что влагалище распускается, как цветок.
5. Повторите выдох и напряжение и вдох и расслабление от девяти до тридцати шести раз.
6. Представьте, как ваша матка и яичники тоже открываются и закрываются, как цветы.
7. Когда вы почувствуете нарастание сексуальной энергии, расслабьтесь и поднимите энергию к кошке и крестцу, а потом — по позвоночнику к мозгу (см. рис. 35). Или, если вам трудно поднять энергию таким образом, попытайтесь, напрягая влагалище и анус, направить ощущение оргазма к кошке, крестцу и по позвоночнику — к мозгу. (Если вы все равно не чувствуете подъем энергии, можете попытаться активировать Копчиковый и Внутрочерепной насосы, как предложено в главе 3.)
8. Позвольте энергии оргазма наполнить все тело или направьте ее к той части тела, которая нуждается в лечении или укреплении.

Начать вам нужно со знакомства со своим телом и своими сексуальными возможностями. Отрицательное отношение к своему телу или тому, как вы выглядите во время занятий любовью, может отвлечь вас и блокировать вашу способность испытывать наслаждение и достигать оргазм. Итак, ничего не критикуя, рассмотрите себя в зеркале. Поблагодарите свое тело за его красоту и его способность доставлять вам удовольствие.

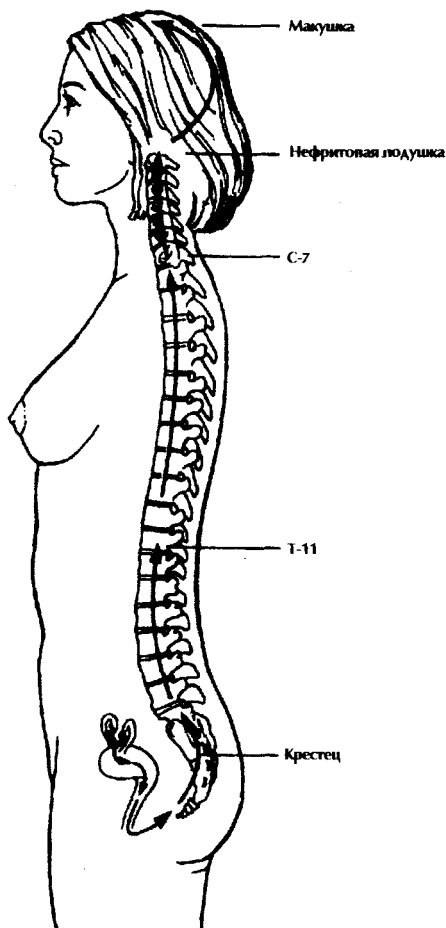


Рис. 35. Поднятие сексуальной энергии вверх.

Потом начните исследовать его. Обязательно погладьте все тело перед тем, как сосредоточить внимание на половых органах. Возможно, вы захотите использовать ароматное масло, которое усилит эффективность стимуляции. Сексологи любят подчеркивать, что мозг — это главный половой орган, поэтому обязательно создайте эротическое настроение. Возможно, вы вспом-



ните особенно приятный случай занятий любовью, почитаете эротическую литературу или сами создадите в воображении прекрасную картину из богатого запаса хранящихся в вас фантазий и желаний.

Согласно Кинси и Хайту, четыре из пяти женщин при самоудовлетворении в основном стимулируют клитор, чтобы испытать оргазм. То, как поглаживать клитор — сильно или легко, головку или тело, вверх-вниз, из стороны в сторону или круговыми движениями, — зависит от вас. Экспериментируйте, находите самые приятные движения. Помочь достичь оргазма вам может вибратор. Выберите тот, который вам больше всего нравится. Почти все женщины могут научиться испытывать оргазм самостоятельно. Помните, что все оргазмы разные. Многие женщины, испытывающие оргазм, убеждены в обратном, потому что ожидают, что протекание их оргазма будет похоже на чьи-то еще ощущения или что при этом будет сотрясаться земля и звезды падать с небес.

Лонни Барбах утверждает: «У большинства женщин первые оргазмы протекают мягко, в то время как в их представлении они должны потрясать их»<sup>7</sup>. Она добавляет, что влагалищные оргазмы могут быть очень размытыми и спокойными, в то время как клиторные оргазмы сильнее и их почувствовать легче.

Когда вы готовы «выйти на люди», сделайте так, чтобы ваш партнер стимулировал ваше тело именно так, как вам это нравится. Скажите или покажите ему, что вас больше всего возбуждает. Почувствовав, что готовы, переходите к половому акту. Помните, что вы можете взять получение удовольствия в свои руки. Расположитесь так, чтобы ласки доставляли вам наибольшее удовольствие и продолжайте касаться своего тела или направьте руку партнера к клитору. Во время полового акта движениями таза направляйте пенис партнера к тому месту, стимуляция которого вызывает самое большое удовольствие.

Если у вас были оргазмы раньше, но теперь вы их не испытываете, вам нужно определить, что изменилось. Возможно, у вас проблемы со здоровьем? Страдаете ли вы инфекционным заболеванием, принимаете ли лекарства, которые могут уменьшить половое влечение? У многих женщин сексуальное желание



понижается во время беременности или кормления грудью, хотя у некоторых этого не происходит.

Если вам кажется, что проблема физиологическая, обратитесь к врачу. Определенные лекарства и болезненные состояния, такие, как диабет, могут затормаживать оргазм. Изменился ли ваш партнер? Или каким-то образом изменились ваши отношения? Есть ли чувство гнева или обиды, которое вы подавляете? Отвлекают ли вас дети или работа? Важно рассмотреть каждую из этих ситуаций перед тем, как приступать к практике техник усиления получаемого удовольствия.

Если вы испытываете оргазм при самоудовлетворении, но не испытываете его, занимаясь любовью с партнером, вам нужно определить, чего вы не получаете в последнем случае. Может быть, вы слишком сосредоточены на удовлетворении мужчины? Или вы слишком стесняетесь? Возможно, вы не достигаете полного возбуждения? Попробуйте продлить период предварительных ласк и убедитесь, что вы достаточно возбуждены перед тем, как вступать в половой акт, или забудьте о нем на время и сосредоточьтесь на ласкании друг друга руками и ртом. Оргазм, который вы испытаете до полового акта, облегчит достижение его во время коитуса.

Если вы испытываете оргазм, когда вас ласкают руками или ртом, но не при половом акте, испытываете ли вы боль во время последнего? Если да, то достаточно ли влажное у вас влагалище? Можете ли вы корректировать угол и силу введения пениса? Если нет, выберите другую позу. Если дело не в боли, но вы все же не испытываете оргазма во время полового акта, попросите партнера при помощи рук или рта довести вас до состояния оргазма перед тем, как переходить непосредственно к коитусу. Также изучите или позвольте вашему партнеру изучить вашу G-зону или другие чувствительные зоны. Попробуйте позы — вы сверху, введение пениса сзади, сидя у партнера на коленях, — при которых легче всего стимулировать G-зону. И не забывайте использовать ваши умелые пальцы, вместе с его пальцами или без них, помогая себе достичь оргазма.

Если вы все же не испытываете оргазм, не отчаивайтесь. Существует много способов добиться этого, включая книги,





коллективные занятия и консультации. Кроме того, вам нужно знать, что, практикуя даосские техники развития сексуальных способностей, вы можете испытывать чрезвычайно сильное наслаждение во всем теле независимо от того, сопровождается ли это оргазмом или нет. Навык управления сексуальной энергией и наполнением этой энергией и наслаждением всего тела позволит вам испытывать слияние вашей энергии и энергии вашего партнера, что делает вопрос: «Ты уже или нет?» совершенно неуместным. Важнее достижения оргазма или приобретения навыка множественного оргазма умение испытывать высшее удовольствие и близость, которые проистекают из подлинного единения тела, сердца, ума и духа.

## Глава 7

### Ян и Ян

#### Для мужчин гомосексуальной направленности

**В** Китае, как и во всех цивилизациях, давно было признано существование гомосексуальных отношений. Исторически их называли *lung-yang* по имени любовника принца, жившего в четвертом веке до нашей эры, или *tuan-hsiu*, «отрезанный рукав», в память об императоре, который отрезал рукав, чтобы не разбудить спящего любовника.<sup>1</sup> Хотя гомосексуальные половые взаимоотношения в одно время преследовались, а в другое поощрялись — несомненно, в зависимости от того, кто спал в кровати императора, — даосизм никогда не запрещал гомосексуализм. Даосизм не отрицает никакой аспект половых отношений, так как все это считается частью Дао. Даосизм, скорее, учит людей оставаться здоровыми вне зависимости от их сексуальных предпочтений. Гомосексуалистам просто нужно знать техники, которые помогут сделать их сексуальные взаимоотношения удовлетворяющими и здоровыми.



## Не могу остановиться, пока не получу достаточно

Один писатель гомосексуальной направленности и активист движения против дискриминации гомосексуалистов давал интервью на радио о своей книге, в которой говорится о существовавших до распространения СПИДа банях, где гомосексуалисты в течение ночи вступали в многочисленные половые отношения. Когда его спросили, является ли желание множественных сексуальных сношений характерным для всех гомосексуальных мужчин вообще, он заявил, что оно характерно для всех мужчин, но запросы гетеросексуальных мужчин обычно подавляются женщинами. Если, продолжал он, мы действительно хотим увидеть, каковы сексуальные способности мужчины, не скованные сексуальным влиянием женщин, нам нужно просто посмотреть на гомосексуалистов.

Даосизм объясняет эту характеристику мужской сексуальной силы свойствами мужской энергии, или *Ян* (более подробно о *Инь* и *Ян* см. главу 5). *Ян* — активная, непостоянная и постоянно расширяющаяся энергия. Во время гетеросексуального секса женская *Инь* уравнивает мужскую *Ян*. (Как мы упоминали в главе 5, *Инь* и *Ян* — это имеющие способность изменяться качества, которые присущи как мужчине, так и женщине. Есть мужчины, у которых больше качества *Инь*, а есть женщины, у которых больше *Ян*. Согласно даосизму, Вселенная всегда стремится к достижению равновесия, как, например, это проявляется в природе.)

Говоря кратко, когда двое гомосексуальных мужчин занимаются любовью, *Ян* каждого из них подзаряжает *Ян* другого, в результате сексуальное желание скорее возрастает, чем уменьшается. Инструктор по Исцеляющему Дао, мужчина гомосексуальной направленности, Б. Дж. Сантерр объясняет так огромную ценность множественного оргазма для гомосексуалистов: «Гомосексуалистам действительно необходимо умение испытывать множественный оргазм. Большинство гетеросексуальных



мужчин делают это раз-два за вечер. Для гомосексуалистов обычно нужно больше. Владая этой техникой, вы сможете полностью удовлетворить свое желание независимо от того, есть у вас партнер или нет».

Активную энергию *Ян* трудно сдерживать, и часто она выходит самым прямым путем — через пенис. Неудивительно, что цель сексуального желания гомосексуалиста, как говорит инструктор по гомосексуальным половым отношениям и целитель Джозеф Крамер, — это «поднять и кончить». Этот акцент на эякуляции понятен, так как она позволяет удовлетворить сексуальное желание; после эякуляции мужчина приобретает больше *Инь*-качеств: он становится более спокойным и направленным вовнутрь.

Чтобы избежать этих бесконечных эякуляций, которые чрезвычайно истощают организм и иммунную систему, нужно накапливать свою собственную энергию *Инь* и рассеивать нарастающую энергию *Ян* по всему телу. Перемещение этой энергии и ее накопление — это также способ научиться испытывать множественный оргазм и оргазм всего тела, которые принесут больше удовлетворения, чем практика, к которой привыкли большинство мужчин. Б. Дж. Сантерр говорит так: «Задерживая семя, вы обретете способность наслаждаться так же, как раньше, когда люди ходили в бани и испытывали оргазм всю ночь напролет. Овладев этой практикой, вы сможете делать то же самое, но при этом вы не будете истощать себя и вам даже не нужно будет выходить из дома!»

## Развивайте вашу сексуальную энергию

Мужчинам гомосексуальной направленности, как и всем мужчинам вообще, нужно научиться управлять своей сексуальной энергией, чтобы усилить оргазм и чтобы извлечь пользу из ее мощности и исцеляющего потенциала. Во время секса без эякуляций мужчине даже еще более важно поднять эту энергию, чтобы удовлетворить свое желание и трансформировать непостоянную сексуальную энергию (*цин-ци*) в более тонкую и устойчивую *Ци*. Мы обсуждали техники перемещения сексуаль-



ной энергии и отделения оргазма от эякуляции в главах 2 и 3. Здесь мы просто хотим рассказать о важности этих практик для мужчин гомосексуальной направленности и гомосексуальных пар.

Один мужчина гомосексуальной направленности, владеющий навыком множественного оргазма, вспоминает:

«У меня был друг в Нью-Йорке, и я был настолько увлечен техниками Дао, что сказал ему: «Тебе придется заняться этим». Я не оставил ему выбора. Когда у нас было хорошее настроение, мы начинали играть друг с другом. Когда каждый из нас был готов, мы делали *Сильный Ветер* со своей скоростью. Когда мы делали его вместе, даже если при этом не выполняли циркуляцию энергии, мы достигали удовлетворения одновременно. Через две минуты мы засыпали. Энергия продолжает перетекать из тела в тело, даже когда спишь в объятиях друга, потому что вы оба заряжены сексуальной энергией».

Как мы отмечали в главе 3, эти техники можно применять самостоятельно, если ваш партнер не занимается даосскими практиками. Мужчина, владеющий навыком множественного оргазма, объясняет: «После самоудовлетворения или занятий любовью, во время которых я выполняю *Сильный Ветер* четыре-пять раз, я полностью удовлетворен. Если после этого передо мной вдруг возникнет самый великодушный парень, я скажу: «*Пожалуйста, оставь меня в покое*». Я совершенно удовлетворен, хотя у меня и не было эякуляции».

Если вы столкнетесь с трудностями, контролируя вашу сексуальную *Ян*-энергию, это обозначает, что вам нужен приток уравновешивающей и успокаивающей *Инь*-энергии. К счастью, существует много источников *Инь*-энергии, так как *Инь* и *Ян* присутствуют повсюду в природе, от космоса (земли и небес) до микрокосмоса (вашего тела). Так как у каждого из нас есть *Инь* и *Ян*, вы можете развивать в себе *Инь*-качества, такие, как мягкость, доброта и уважение. (Более подробное рассмотрение практики развития этих качеств и работы с эмоциональными проблемами смотрите в книге Мантэка Чиа «*Трансформация стресса в жизненную энергию*».)



Вы можете уравновесить свою энергию, потребляя *Инь*-пищу, такую, как овощи и рыба, или черпая *Инь*-энергию непосредственно из земли. Согласно даосизму (а также многим другим традициям), земля обладает качеством женственности (то есть *Инь*). Мужчины могут черпать *Инь*-энергию из земли, просто отдыхая на природе, или работая в саду, или же вбирая ее в более концентрированной форме при выполнении упражнения *Прохладный Ветерок*, рассмотренного в главе 3.

## Будьте разносторонним

Большинство гомосексуалистов осознают потенциал удовольствия, который имеет предстательная железа и анус (если для вас это ново, обратитесь к разделу «Простата» в главе 2). И все же некоторые мужчины гомосексуальной направленности относятся с пренебрежением к тем мужчинам, которые обычно «снизу». Такое отношение не удивительно, если учесть, что в западном обществе понятие силы и власти тесно ассоциируется с пребыванием сверху. Как мы упоминали в главе 5, говоря о гетеросексуальных парах, даосизм считает человека, находящегося сверху, не доминирующим, но исцеляющим своего партнера или партнершу. Тот, кто находится сверху (или более активный партнер), дает больше сексуальной (и исцеляющей) энергии тому, кто находится снизу (или более пассивному партнеру).

Согласно даосским взглядам, все, что активно, должно также уметь быть пассивным, и поэтому мужчинам гомосексуальной направленности рекомендуют быть разносторонними — быть то сверху, то снизу. Как утверждает мужчина, владеющий навыком множественного оргазма, преимущества такой разносторонности очевидны: «Парень, который был и сверху, и снизу — хороший любовник, так как он знает, что такое доставить удовлетворение партнеру и что такое его получить. Если вы все время сверху, вы знаете только один вариант. Как и когда вы все время снизу».

Если вы обычно снизу, у вас есть одно преимущество: во время полового акта массируется ваша предстательная железа.



По мнению Стивена Т. Чанга, изложенному в его книге «*The Tao of Sexology*», гомосексуалисты, которые обычно находятся снизу, меньше страдают от заболеваний предстательной железы, чем те, кто находится сверху, или чем гетеросексуальные мужчины.<sup>2</sup> Тем не менее у большинства мужчин есть свои предпочтения, и, возможно, они не захотят экспериментировать.

Если вы всегда сверху и не желаете занимать позицию снизу, вы все же можете извлечь пользу из стимуляции ануса или из тренировки мышц анального сфинктера. Б. Дж. Сантерр говорит: «Когда люди думают о сношении, каждый представляет себе большой двадцатипятисантиметровый член, но это может быть и палец. Для того чтобы стать хорошим «нижним» партнером, тоже требуется некоторая практика, как и во всех других делах. Для этого нужен умелый партнер и умение расслаблять соответствующие мышцы. Конечно, в первый же день у вас не все получится. Если же вам не нравится быть пассивным партнером, вы все-таки можете играть со своим анусом. Даже стимулирование внешней части ануса очень важно, так как при этом вы можете укрепить мышцы ягодиц, которые выполняют значительную роль в циркуляции сексуальной энергии».

Также стоит упомянуть, что партнер, находящийся внизу, может быть как пассивным, так и активным. Чем больше вы тренируете ЛК-мышцу (см. главу 3) и анальный сфинктер, тем лучше вы можете массировать пенис партнера и доставлять удовольствие как ему, так и себе. Б. Дж. Сантерр продолжает: «Если ваш анус действительно сильный, вы будете классным любовником. Вы сможете массировать пенис своего партнера, когда он будет входить в вас. Вы не полностью пассивны и не просто ждете, чтобы все закончилось. Вы принимаете активное участие, сжимая и расслабляя нижнюю или верхнюю часть ануса. Вы можете быстро сжать анус два-три раза подряд или позволить партнеру проникнуть немного глубже и удивить его, сжав его пенис».

Мужчины гомосексуальной и гетеросексуальной направленности, которые только начинают экспериментировать со стимуляцией ануса, иногда беспокоятся, что могут разорвать кожу ануса или толстую кишку. Чтобы этого не случилось,



необходимо просто использовать достаточно смазки и иметь аккуратного партнера. Другие гомосексуальные мужчины боятся, что частые сношения через анус ослабят анальный сфинктер. Свидетельств, подтверждающих такие опасения, нет, и анальный секс может наоборот укрепить мышцы ануса. Тем не менее если вы обеспокоены или чувствуете, что мышцы ануса у вас слабые, попробуйте заняться упражнением для укрепления анального сфинктера, предложенным в главе 9.

## Моногамия и сношения с несколькими партнерами

Приход СПИДа стал причиной возникновения новой этики моногамии для гомосексуалистов (а также для гетеросексуальных мужчин). Однако, если вы используете техники, гарантирующие безопасность секса, ничего особо предосудительного в общении с несколькими партнерами нет. Но если у вас есть несколько партнеров, возникает одно затруднение: техники, предложенные в этой книге, требуют тесной связи тела, сердца, ума и духа, которой сложно достичь даже с одним партнером, не говоря уже о многих. Согласно понятиям даосизма, глубокое сексуальное единение с одним партнером, будь оно гомо- или гетеросексуальным, лучше, чем бесчисленные поверхностные связи.

Анонимный секс, который так популярен в западном обществе, диаметрально противоположен тому физическому, эмоциональному и духовному единению, которого требует и которое культивирует *Сексуальное Кунг-фу*. Обменивайтесь ли вы семенем или нет, вы всегда обмениваетесь энергией. Поэтому выбирайте партнера (или партнеров) мудро.

## Безопасный секс

Большинство гомосексуалистов осознают обязательность безопасности секса и хорошо проинформированы о специфике





техник безопасного секса, так что мы не будем здесь на них останавливаться. (Если вы захотите более подробно узнать об искусстве и науке использования презервативов и других средств обеспечения безопасности секса, обратитесь к разделу «Когда начинать: несколько слов о безопасном сексе» в главе 5.) Достаточно сказать, что мы настоятельно рекомендуем безопасный секс и что секс без эякуляции, предлагаемый вам даосскими мастерами, имеет очевидные преимущества в уменьшении объема семенной жидкостью.

При отсутствии эякуляции вы уменьшаете не только вытекание, но и втягивание. Как мы упоминали в главе 5, при извержении семени в пенисе создается вакуум, который втягивает внутрь все, что есть поблизости, в том числе бактерии или вирусы (точно так же, как резиновая груша втягивает воздух обратно, если вы сжали ее и выдавили из нее воздух). Так что если вы не эякулируете, вы уменьшаете риск попадания внутрь бактерий или вирусов. (Как вы понимаете, это особенно важно в случае анального секса, так как в толстой кишке присутствует огромное множество бактерий.)

Помните, что даже если вы практикуете техники *Сексуального Кунг-фу*, небольшое количество семени все же часто выделяется, поэтому не забывайте о других предосторожностях, гарантирующих безопасность секса.

## Исцеляющая сила сексуальной энергии

Большинство людей не осознают исцеляющий потенциал сексуальной энергии. Даосские мастера всегда признавали, что секс может как повредить нам, так и исцелить нас. Половые сношения, кульминацией которых является эякуляция, истощают нас. Как подчеркивал Джозеф Крамер, мы накапливаем животворную сексуальную энергию в паховой области, но вместо того, чтобы поднять ее к мозгу и сердцу, где она начнет исцелять нас, мы препятствуем ее ходу, напрягая мышцы груди и задерживая дыхание. Не имея выхода, сексуальная энергия остается в пахе и в конечном итоге ее становится так много, что ее



невозможно там удержать, и она прокладывает себе путь наружу через пенис во время эякуляции.

Практикуя техники *Сексуального Кунг-фу*, вы останавливаетесь перед самой критической точкой и даже испытываете спазматические сокращения, называемые оргазмом, но не идете дальше, к эякуляции. Это вы можете сделать, изучив вашу скорость нарастания сексуального возбуждения в ходе выполнения упражнений, рассмотренных в главе 3, и, что самое важное, поднимая энергию из половых органов по позвоночнику к другим частям тела.

Накопив достаточно сексуальной энергии, вы можете также обмениваться ею с вашим партнером. Такой энергетический взаимообмен сильнейшим образом влияет на здоровье и хорошее самочувствие обоих партнеров и происходит даже через стенку из резиновой пленки, которая сегодня должна обязательно присутствовать между нами. Только наша западная отчужденность и индивидуализм создают у нас неправильное представление, что люди могут вступать в половые отношения без теснейшей близости и энергетического взаимопроникновения.

К сожалению, мы на Западе вместо того, чтобы использовать единственно правильный критерий для определения ценности половых отношений, которым является здоровье, применяли мерку нравственности. Этот подход привел к тому, что секс стали оценивать, опираясь на такие факторы, как удовольствие/боль и чистота/извращенность, в зависимости от пристрастий самих цензоров. На протяжении веков гомосексуализм и другие виды сексуальных сношений, включая самоудовлетворение, считались извращенными, греховными, болезненными и противоестественными. Св. Августин и Фома Аквинский даже назвали все половые сношения, не ведущие к зачатию, противоестественными.

Так как даосские мастера смогли увидеть в сексе мощный источник животворной энергии тела, *Ци*, они смогли понять его важность для здоровья всего нашего тела, наших эмоций, нашего ума и нашего духа. В восьмидесятих годах этого века нам пришлось вспомнить о том, что сексуальные сношения могут



передавать серьезные заболевания, но в припадке страха мы забыли о том, что секс может и исцелять нас.

Поэтому работа с сексуальной энергией особенно необходима носителям вируса СПИДа или больным СПИДом. Многие люди, сталкиваясь с опасными болезнями, теряют желание вступать в сексуальные отношения. Но это именно то время, когда сексуальная энергия пужна им больше всего. Б. Дж. Сантерр, который был носителем вируса СПИДа на протяжении 11 лет, говорит: «Сексуальная энергия настолько важна для течения энергии по телу, что вы не можете себе позволить ее игнорировать. Эрекция при пробуждении — это важный знак наличия жизненной силы, который отсутствует у многих больных мужчин. Когда вы просыпаетесь с эрекцией, это обозначает, что ваше здоровье улучшается».

У мужчин (и женщин), больных СПИДом или другими заболеваниями, передающимися половым путем, часто есть еще два дополнительных фактора, из-за которых они не применяют исцеляющую силу сексуальной энергии: чувство вины («Я заразился через секс») и чувство страха («Я не хочу заразить других»). Такие чувства понятны, но они не должны вводить вас в заблуждение. То, что вы были заражены половым путем, не означает, что вам не нужна целительная сила сексуальной энергии. Люди, заболевшие болезнями, передающимися через пищу или по воздуху, не перестают есть или дышать. Если вы боитесь заразить других, успокоение принесет вам тот факт, что секс без эякуляции, как мы упоминали ранее, делает безопасный секс еще безопаснее. Если вы все еще беспокоитесь по этому поводу, то можете применять техники *Сексуального Кунг-фу* для одного человека, рассмотренные в главах 2 и 3.

Разумеется, что, согласно даосским представлениям, еще важнее накапливать и задерживать внутри тела семя, если вы страдаете опасным заболеванием или любой серьезной болезнью половых органов. Б. Дж. Сантерр говорит: «У нас пока нет лекарства против СПИДа, но мы знаем, что некоторые люди умирают сразу же, а другие живут еще долго. Когда вашему телу приходится вырабатывать новую сперму, оно не вырабатывает лейкоциты».



Если вы практикуете *Сексуальное Кунг-фу* для того, чтобы преодолеть серьезное заболевание, важно дать вашему телу время «усвоить» эту растущую энергию. Мужчина, владеющий навыком множественного оргазма, который вылечил серьезный недуг, объясняет: «Сексуальная энергия очень целебна, но в процессе исцеления ваше тело должно проделать большую работу. На первых порах это может быть даже неприятным. Старые симптомы могут вернуться». Овладевая навыками работы с этой мощной исцеляющей силой внутри тела, увеличивайте нагрузку медленно. Кроме *Сексуального Кунг-фу*, вы можете заняться другими даосскими системами оздоровления, что тоже принесет вам огромную пользу.

## Глава 8

### Перед тем как вызвать сантехника

**В** некоторые моменты нашей жизни большинство из нас испытывает определенные трудности, связанные с сексом. Например, вы вдруг обнаруживаете, что с новым партнером у вас может наступать быстрая эякуляция или не удастся, как прежде, легко добиться эрекции при общении с прежним. Важно понимать, что это лишь временные фрустрации, отражающие различные периоды нашей жизни и взаимоотношений с людьми.

На Западе люди склонны фиксироваться на нередко беспомощных ярлыках, типа *преждевременная эякуляция* или *импотенция*, которые лишь вредят самоуважению мужчины и его способности легко, непринужденно и даже получая от этого удовольствие справляться с переменами в собственной сексуальности. Чувство юмора часто оказывается наилучшим противоядием болезненно серьезному отношению к так называемым «сексуальным проблемам». Как указывают Мастерс, Джонсон и другие специалисты в области секс-терапии, наибольшая опасность здесь заключается в том, что человек может попасть в ловушку своеобразного цикла — «страх-неудача-пренебрежение-страх», который часто является причиной подобных трудностей, возникающих в нашей спальне. Поэтому, даже если вас в текущий момент не беспокоит что-либо подобное, то самое лучшее, что вы могли бы сделать, — это прочесть данный раздел, после чего вы будете знать, чего следует ожидать и как надо



обращаться с этими незванными гостями, если они, не дай Бог, однажды заявятся в вашу компанию.

## **Ничто не закончено, пока не закончено: остановить преждевременную эякуляцию**

В соответствии с даосскими представлениями о сексуальности, совершенно не существует такой вещи, как «преждевременная эякуляция». Мы говорим это вовсе не для того, чтобы оставить без работы врачей-сексологов и разных горе-специалистов в этой области, и не для того, чтобы опровергнуть то, что многие мужчины эякулируют слишком быстро, чем это было бы нужно для удовлетворения партнера. Дело в том, что, с даосской точки зрения, подавляющее большинство мужчин действительно эякулируют преждевременно. Согласно же *Сексуальному Кунг-фу*, вы сами должны быть способны определить, когда вам нужно эякулировать, так что любая нежелательная эякуляция является преждевременной. Более того, раз эякуляция вовсе перестает быть целью и вы можете испытывать оргазм без эякуляции, то большинство эякуляций, по определению, преждевременны или, как минимум, избыточны.

Итак, вопрос не в том, сколько минут вы можете выдержать, глядя на секундомер, а в том, удовлетворены ли вы и ваш партнер продолжительностью вашего полового акта. Если вы начнете практиковать упражнения, предложенные в третьей главе, вы научитесь избегать эякуляции столько, сколько будет нужно вам или вашему партнеру.

Если все же проблема остается или что-то вас особенно беспокоит, вы можете обратиться к помощи профессионала. Врач-сексолог или человек, заменяющий его, помогут вам разобраться в более глубоких психологических причинах (например, страх того, что может прекратиться эрекция и т. п.), которые стоят за тем, что вы эякулируете слишком быстро. Профессионал может предложить вам последовательность упражнений, с помощью которых вы сможете восстановить вашу сексуальную уверенность. Ниже приводится пример последователь-



ности упражнений, которые помогут вам укрепить способность удержания. Упражнения основаны на том, что вы должны научиться определять уровень и, в конечном итоге, контролировать нарастание сексуального возбуждения.

### Как научиться контролю

Во-первых, необходимо, чтобы ваша партнерша производила ручную стимуляцию, в то время как вы сосредотачиваетесь на ощущениях в области гениталий и будете готовы остановиться, как только почувствуете приближение эякуляции. Если вы один раз ощутите уверенность в определении момента и будете способны отложить наступление эякуляции, вы можете попытаться проводить половой акт, используя позицию «женщина сверху» так, чтобы вы могли продолжать сосредотачиваться на ваших ощущениях. После этого вы можете попытаться использовать другие позиции, а к концу постарайтесь замедлить свои движения вместо того, чтобы остановиться. Вы также могли бы попытаться избежать позиции, когда вы находитесь сверху, поскольку кровь, будучи тяжелой, приливает к пенису, затрудняя вам осуществление контроля над собой.

Было бы еще лучше, если бы вы имели дело с партнершей, которую вы хорошо знаете и со стороны которой вы не испытывали бы давления. Было бы также хорошо, если бы ваша партнерша могла бы поддерживать вас морально и помогала бы вам осознавать степень вашего возбуждения. («Замечательно», «Хорошо, но помедленней», «Расслабься».) Ваша партнерша также могла бы научиться двигать бедрами и поясницей, чтобы поглаживать ваш пенис с разных сторон, в то время как вы остаетесь неподвижным. Если вашей партнерше удастся освоить эту технику, вы оба сможете испытать очень высокий уровень оргазма без выброса семени.

Имейте в виду, что почти все молодые люди эякулируют довольно быстро, и чем старше становится мужчина, тем, в общем, ему становится значительно легче увеличить время задержки. Кроме того, вы могли заметить на своем опыте, что чем дольше вы обходились без секса, тем труднее вам бывает контролировать семяизвержение. Таким образом, чем больше вы



занимаетесь сексом, тем легче контролировать эякуляцию. Как мы уже упоминали в предыдущем разделе, касающемся безопасного секса, презервативы также могли бы помочь несколько уменьшить чувствительность пениса.

### Тренировка сексуальной чувствительности

Многие мужчины считают, что немного спиртного может несколько отвлечь их от сексуальных ощущений и помочь задержке эякуляции. «Одно из средств, к которому я обычно прибегаю, и, я думаю, очень многие парни тоже так поступают, — это немного выпить перед тем, как отправиться в постель, в этот момент вы не совсем связаны с вашим пахом и можете заниматься любовью дольше, так как становится тяжелее добиться оргазма, потому что вы загружены и находитесь где-то не здесь. Но это все равно не приносило удовлетворения, так как эякуляция происходила обычно в любом случае». Может казаться, что слишком быстрая эякуляция происходит в результате повышенной чувствительности гениталий, но на самом деле все обстоит наоборот — из-за слишком низкой. Алкоголь является анестетиком и поэтому притупляет ощущения. Хотя алкоголь и может приглушить возбуждение, он также снижает вашу способность контролировать сексуальное возбуждение. Ключом к развитию действительного, постоянного контроля является повышенная, а не сниженная чувствительность. По этой причине грубая бейсбольная статистика также не срабатывает. Более того, значительно труднее чувствовать потребности вашего партнера, будучи в нетрезвом состоянии.

Алкоголь может также стать причиной другой серьезной сексуальной жалобы мужчин — импотенции, или неспособности получить эрекцию, иногда называемую *пьяная лень* (wiskey dick). Марихуана также имеет негативные для секса последствия в случае, если она употребляется регулярно. Было обнаружено, что ежедневное ее употребление снижает уровень андрогенов, которые непосредственно отвечают за ваши сексуальные способности. Этот эффект может привести к снижению сексуального интереса и появлению трудностей с эрекцией.





Другие исследования показали также, что повторное употребление марихуаны понижает количество спермы. Показано, что продолжительные половые акты и многократные оргазмы повышают уровень естественных гормонов удовольствия в вашем организме — эндорфинов. Намного предпочтительнее избегать искусственного «подогрева» в пользу естественных сексуальных стимуляторов. Можно даже не упоминать о том, что эндорфины не приводят к зависимости, связанной с употреблением наркотиков.

## Очарование змеи: преодоление импотенции

Желтый Император сказал: «Я хотел вступить в половое сношение, но мой пенис не поднимался. Я чувствовал себя в таком затруднении и смущении, что мое вдохновение рассыпалось, словно жемчужное ожерелье. В своем сердце я желал заняться любовью, и я решил, что я могу помочь себе руками. Как я мог помочь? И я пожелал услышать Дао». Су Нью отвечала: «Проблемы Вашего Величества — это проблемы всех мужчин».<sup>1</sup>

В некоторые моменты своей половой жизни все мужчины сталкиваются с явлением неспособности получить эрекцию, или она пропадает вскоре после возникновения. Механизмы ее довольно сложны и потому не всегда надежны, однако в большинстве случаев беспокоиться особенно не о чем. Физический стресс (истощение, холод, интоксикация) или эмоциональный стресс (установление отношений с новым партнером, неуверенность в собственных силах, напряженные отношения) могут приводить к тому, что ваш пенис остается слабым и безвольным или падает в самый неподходящий момент. Самое важное в эти неприятные моменты помнить, что лучше всего не фиксироваться на ситуации, отнестись к ней с чувством юмора и не винить ни себя, ни партнера. Это вовсе не означает, что вы в чем-то не мужчина, а ваша партнерша не совсем женщина. Первым советом Су Нью Желтому Императору было — расслабиться и попытаться гармонизировать себя с его партнершей.



## Упражнение 14

### Мягкий вход

1. Влагалище вашей партнерши должно быть наполнено влагой, и вам следует ласкать ее, пока не начнет обильно выделяться смазка. При необходимости вы можете смазать ее влагалище, или свой член, или и то и другое подходящей мазью.
2. Обычно легче всего вам находиться сверху, так, чтобы сила тяжести помогала притоку крови к вашему члену, и в этом положении вы сохраняете наибольшую свободу движений.
3. Охватите большим и указательным пальцами основание члена, так, чтобы они образовали кольцо, и нежно сжимайте их, чтобы протолкнуть кровь в тело и головку члена.
4. Осторожно введите член во влагалище партнерши и начинайте выполнять возвратно-поступательные движения, удерживая пальцы кольцом у основания пениса.
5. Сосредоточьте внимание на сексуальной энергии и энергии крови, которая наполняет ваш пенис, и следите за ощущениями в нем, сожмите промежность и ягодицы, чтобы протолкнуть кровь в половые органы.
6. Партнерша может дополнительно стимулировать вас, массируя и играя с вашими яичками, промежностью и анусом.
7. Отрегулируйте давление кольца, образованного вашими пальцами, чтобы удерживать пенис достаточно наполненным, так, чтобы он мог двигаться внутри влагалища, а затем, когда ваш пенис будет достаточно тверд для продолжения фрикции, уберите пальцы.
8. Снова восстановите кольцо из пальцев, если эрекция ослабится (хотя это вам может и не понадобиться).



## Входить мягким, выходить твердым

Общепризнано, что все мужчины время от времени испытывают ситуативную импотенцию. Даосы разработали технику, называющуюся «мягкий вход», которая поможет вам избежать неудачи. Они понимали, что мужчина может помочь себе *руками*, именно так, как рекомендовал Желтый Император. Используя эту технику и содействие партнерши, вы можете войти в нее, даже если ваш пенис полностью расслаблен. Как только вы окажетесь внутри, тепло и сексуальное чувство позволят вам за короткий отрезок времени добиться эрекции.

Техника «мягкого входа» опровергает старый предрассудок, что у мужчины должен быть твердый, как сталь, пенис, прежде чем можно будет заняться любовью. Таким образом, эта техника может стать полезной частью сексуального репертуара мужчины. Овладев этой техникой и зная, что вы можете использовать ее при необходимости, вы будете полностью уверены в себе, когда столкнетесь с неловкой, но вполне обычной ситуацией, связанной с тем, что пенис поднимается слишком медленно.

## Причины для беспокойства

Если у вас постоянные проблемы с эрекцией, когда вы собираетесь заняться любовью, то вы, наверное, один из двадцати двух миллионов мужчин Америки, имеющих серьезные проблемы с эрекцией. Прежде всего вы должны выявить физиологические причины, которые могли к этому привести. Диабет, хирургические вмешательства на простате, закупорка артерий, алкоголизм, повреждения спинного мозга и позвоночника, кроме всего прочего, могут привести к импотенции. Медикаменты, такие, как транквилизаторы, антидепрессанты, антигипертензивные (применяемые при высоком кровяном давлении), могут также приводить к импотенции.

В 50-х годах лишь некоторые случаи импотенции (около 10 процентов) относили к таким, которые имеют органическую причину, но в настоящее время большинство урологов при-



держиваются мнения, что не менее чем в половине случаев, в большей степени у более пожилых пациентов, для этого имеется некоторая биологическая основа.<sup>2</sup> (Имейте в виду, что урологи имеют предвзятый, навязчивый интерес к случаям, имеющим органическую основу, так как это именно то, что они умеют лечить и за что им платят деньги.) Чтобы разобраться, есть ли у вас подобные проблемы, вы можете провести небольшую самодиагностику.

Ночью, во сне, большинство мужчин переживают по крайней мере одну или две эрекции, продолжительностью около получаса каждая. Сначала попытайтесь вспомнить, просыпались ли вы в прошлые одну-две недели с умеренной или сильной эрекцией. Если так, то скорее всего у вас нет физиологической причины. Если вы не можете вспомнить, то имеется еще один простой тест, который вы можете провести дома. Перед тем как ложиться спать, возьмите ленту из почтовых марок и прикрепите их в виде кольца у основания вашего расслабленного члена. Если после того, как вы проснетесь, кольцо окажется разорванным, вы физически способны получить эрекцию. Если же кольцо останется целым и у вас не получается добиться эрекции самостоятельно, вы должны обратиться к врачу.<sup>3</sup>

Но даже если у вас имеется органическая причина, помните, что не надо прекращать практику *Сексуального Кунг-фу*. Так же как оргазм и эякуляция вполне отделимы друг от друга — эрекция и оргазм вполне независимы. Хартман и Фитиан приводят историю пожилых супругов, которые прожили очень счастливую сексуальную жизнь на протяжении всего своего брака, хотя муж был полным импотентом из-за диабета. Ему с женой оставалось полагаться лишь на оральные и мануальные формы любовных отношений, и они оба испытывали множественный оргазм. Если вы научитесь распространять ваш оргазм по всему телу, генитальные эрекции и генитальный оргазм не будут более альфой и омегой вашей сексуальной жизни.

### Как добиться эрекции

Возможно из-за того, что наша модель мужской сексуальности основана на опыте восемнадцатилетнего мужчины, спо-



собного получать твердость быстро и часто, мы мыслим в терминах необходимости твердости и нетвердости, наличия полной эрекции или ее отсутствия. В действительности же имеется несколько стадий эрекции и разнообразные изменения, происходящие в половом члене в процессе эрекции. Как мы уже упоминали во второй главе, в даосской практике выделено четыре стадии эрекции или четыре *достижения*, как они их называют: упрочнения (также именуемого *удлинением*), набухания, твердости, жара.

Частая причина проблем с эрекцией — механическая — получение недостаточной стимуляции гениталий. Для большинства мужчин необходимо непосредственное дотрагивание, растирание или массаж полового члена, чтобы он стал твердым, и эта необходимость увеличивается с возрастом. Так как женщины чаще предпочитают, чтобы к их гениталиям приближались постепенно, все уменьшающимися кругами дотрагиваний, они считают, что у мужчин ситуация складывается подобным же образом. Большинство мужчин между тем предпочитают быструю и непосредственную стимуляцию. (Напомним, что так большинство мужчин учатся мастурбировать.)

Ваша партнерша должна играть весьма активную роль в прямой стимуляции ваших гениталий своими руками и ртом. Сообщите вашей партнерше, что вам необходимо и что вы при этом ощущаете. У вас также должно быть желание использовать свои руки для помощи себе в том, чтобы добиться эрекции.

Некоторые мужчины, тем не менее, находят, что слишком большое внимание к ним и к их половым органам приводит к напряжению для получения эрекции. Вам и вашей партнерше может помочь понимание того, что мягкий половой член имеет столько же нервных окончаний, что и твердый, и может быть в высшей степени способным доставлять удовольствие. Некоторые виды дотрагиваний, особенно в области мошонки, могут вызывать высокий уровень сладострастия, не приводя к появлению эрекции. Пусть ваша партнерша знает, что она может доставить вам удовольствие, даже если у вас вовсе не возникнет напряжение пениса. Если вы находите, что сосредоточение лишь приводит вас к большому беспокойству, переключите



внимание на вашу партнершу, что было вторым советом Су Нью. Полное отвлечение от эрекции и одновременное сосредоточение на доставлении удовольствия женщине часто очень вдохновляет мужчину.

### Мудрость пениса

Процесс эрекции находится в зависимости как от физических, так и от психологических факторов. Предположим, вы выяснили, что ваша система работает и что вы получаете достаточный уровень непосредственной стимуляции, тогда вам необходимо принять во внимание возможность, что проблема может быть связана с волнением, страхом, чувством вины, стрессом и другими психологическими причинами.

Случайная импотенция, повторившись, может возникнуть от того, что Берни Зильбергельд метко назвал «мудростью пениса», напоминающей вашему мозгу, что вы на самом деле не хотите быть сексуальным в данный момент. Мы часто полагаем, что эрекция должна быть столь же автоматической, как и слюноотделение, и что «настоящий» мужчина должен быть способен заниматься сексом в любой момент, но это не верно. Поэтому первое, что вы должны сделать, это откровенно поговорить с собой и решить, действительно ли вы занимаетесь тем, чем хотите заниматься. Если ответ отрицательный, объясните вашей партнерше, почему это так и/или предложите более подходящее время.

Если же ответ положителен, а у вас все еще остаются проблемы с эрекцией, то вам может понадобиться психологическая или сексуальная терапия. Совсем не удивительно, что из-за неверной информации и преувеличений, касающихся половых органов мужчин и вообще мужской сексуальности, большинство мужчин рассматривают секс как некоторого рода представление. Чем больше вы способны перенести свой взгляд с того, как именно вы занимаетесь сексом, как долго и сколько раз вы удовлетворили партнершу, на то приятное, что вы и ваша партнерша испытали, тем лучше будет для вас и лучше будут обстоять дела с вашей эрекцией. Как весьма мудро заметил Берни Зильбергельд: «Я могу помочь мужчине понять, что большин-



ство женщин меньше волнуют действия мужчины, чем то, как они реагируют на них и на происходящее. Женщину в большей степени может расстроить негативная реакция мужчины на возникшие во время акта проблемы (озлобление, чувство вины, постоянные извинения, уходы), чем сами эти проблемы».

### Физическое истощение

В соответствии с даосской медициной, нарушения эрекции возникают не только вследствие физиологических и психологических проблем. Они могут также возникать и из-за энергетических проблем — специфического ослабления сексуальной энергии. Трудности в получении и поддержании эрекции понимаются как результат физического и сексуального истощения мужчины. Многие пожилые мужчины, которые не сохраняли своего семени, страдают в связи с этим. Лечением импотенции является культивирование сексуальной энергии, но при этом нужно любыми средствами избегать эякуляции. Как уже говорилось в пятой главе, мужчина обычно в большей степени *Ян*, чем *Инь*. Как только он становится все более возбужденным, он становится все больше *Ян*, но после эякуляции он становится *Инь*. Мужчина, у которого имеются проблемы с эрекцией, должен становиться все более *Ян* и поэтому обязан избегать эякуляций, проявляя при этом значительно большую бдительность, чем это необходимо другим мужчинам.

### Массаж яичек

Даосы также разработали упражнения, помогающие генерировать больше сексуальной энергии. При совершении полового акта (при необходимости пользуясь техникой *Мягкого входа*) и большом выбросе семени обычно рекомендуется использовать двойную культивацию. Дополнительно существуют несколько монокультуривационных упражнений, призванных помочь восстановлению сексуальной энергии.

В соответствии с даосским учением, сексуальная энергия находится в зависимости от трех вещей: уровня половых гормонов, силы почек и циркуляции биоэлектрической энергии,

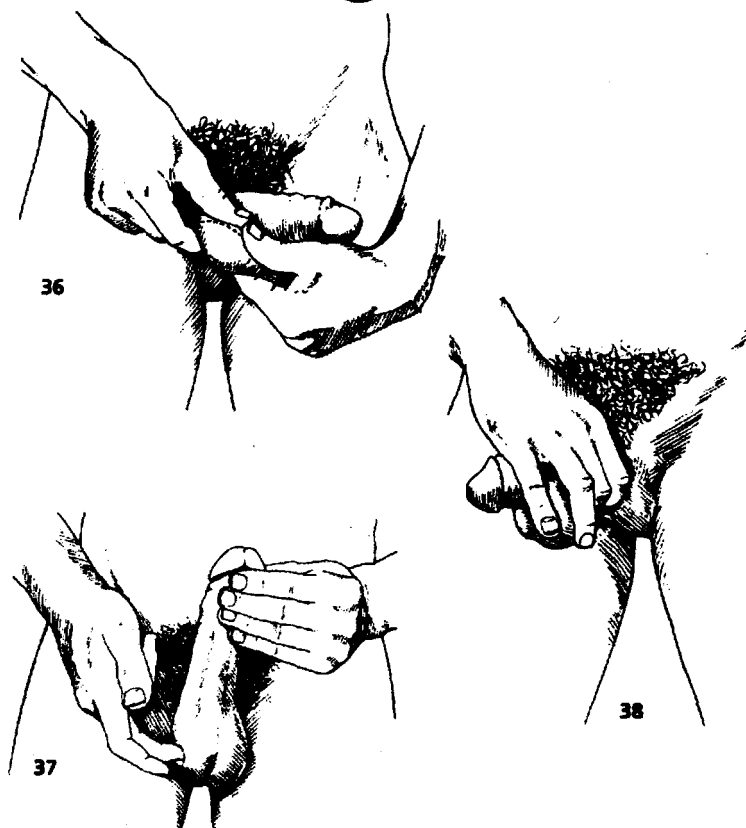


Рис. 36. Массаж яичек.

Рис. 37. Постукивание по яичкам.

Рис. 38. Растягивание пениса и сухожилий яичек.

или Ци. Западной медициной установлено, что половой гормон тестостерон продуцируется яичками, и даосы представляют, что можно повысить продуцирование половых гормонов, используя упражнения, связанные с массажем яичек. Эти упражнения являются превосходным способом усиления половой энергии вообще, а также уменьшают повышение давления, которое вы можете почувствовать после полового акта. Массируя яички, вы улучшаете кровообращение в них и поддерживаете их в здоровом состоянии.





## Упражнение 15

### Массаж яичек

1. Потрите ваши руки одну о другую, чтобы хорошо их согреть.
2. Возьмитесь за одно яичко двумя руками, удерживая между большими и остальными пальцами (см. рис. 36). (Яички должны ощущаться как небольшие абрикосы между вашими пальцами.)
3. Жестко, но нежно массируйте яички большим и остальными пальцами в течение одной-двух минут. Если яички болезненны или чувствительны, ослабьте трение, увеличив его продолжительность, пока боль не пройдет. Боль возникает вследствие блокады, а массаж помогает притоку крови и сексуальной энергии к соответствующей области, так что блокада пройдет.
4. Поднимите пенис кверху, чтобы яички были доступны наблюдению, и постукивайте по ним средним пальцем, одну-две минуты (см. рис. 37). Это помогает стимуляции яичек и повышает производительность спермы.
5. И последнее: возьмите пенис вместе с мошонкой при помощи большого и указательного пальцев (см. рис. 38). После этого легко потяните пенис с мошонкой вперед рукой, при этом потягивая назад тазовыми мышцами. Затем повторите, направляя тягу рукой вправо, а тазовыми мышцами влево и, наоборот, рукой влево, тазовыми мышцами вправо. Закончить упражнение тянущим движением руки вниз, а тазовыми мышцами — вверх. Это упражнение повторить девять, восемнадцать или тридцать шесть раз. Оно поддерживает в здоровом состоянии семявыводящие протоки.



## Взгляд с точки зрения целостного организма

Даосы смотрят на болезнь, включая импотенцию, как на реакцию целостного здоровья организма. Они понимают, что пенис всего лишь часть возникающей проблемы. Ослабленная циркуляция крови, поверхностное дыхание и нездоровая пища — все это может привести к ухудшению здоровья. Курение особенно вредит кровообращению, так как приводит к спазмам кровеносных сосудов, а также влияет и на дыхание. Алкоголь и кофеин тоже истощают организм, поэтому их необходимо избегать, когда вы стараетесь усилить свою сексуальную энергию. Проблема эрекции связана с состоянием всего тела, и ее надо решать, обращаясь ко всему телу, путем усиления сексуальной энергии и повышения общего здоровья.

### **Пожалуйста, сэр, добавьте еще немного: можно ли увеличить пенис**

Любой мужчина, побывавший в раздевалке, знает, что имеются различия в размерах и форме мужского полового члена. Но эти различия очень мало влияют на удовольствие, получаемое женщиной во время полового акта, — особенно если мужчина практикует *Сексуальное Кунг-фу*. Су Нью говорит:

«Конечно, есть различия в том, чем физически каждый наделен. Большие и маленькие, длинные и короткие, — физические различия, зависящие от внешнего вида. Получение удовольствия при половом акте зависит от внутренних эмоций. Если же вы прежде всего свяжете их с любовью и уважением, придадите им истинное чувство, то тогда какая разница в том, большой он или маленький, длинный или короткий?»

Даже придерживаясь подобных убеждений, многие мужчины все еще продолжают беспокоиться и огорчаться из-за

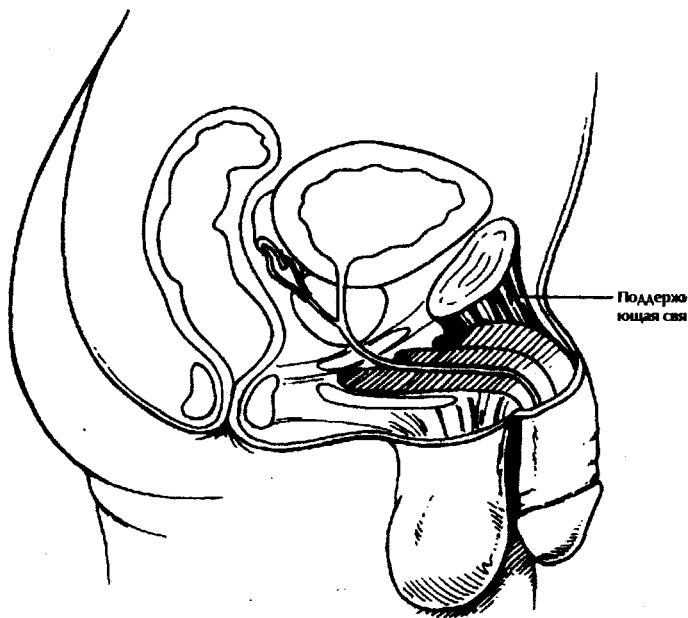


Рис. 39. Поддерживающая связка, соединяющая основание пениса с лобковой костью.

размера их пениса, а некоторые даже идут на хирургическое вмешательство, направленное на «улучшение пениса». Это новое хирургическое вмешательство обычно предусматривает удлинение члена путем подрезки поддерживающей связки, соединяющей основание полового члена с лобковой костью (см. рис. 39). Кроме процедуры удлинения, мужской половой член можно также сделать толще путем введения жировой ткани из области бедра или лобка, инъецируя ее в тело полового члена.<sup>4</sup>

### Если вещь не поломана, не чините её

Какому мужчине не понравятся дополнительные пару дюймов? Но перед тем, как вы помчитесь к хирургу, следовало бы уяснить, что существует довольно серьезный риск. Как об этом говорится в заметке в *San Francisco Chronicle*, процедура удли-



нения может привести к повреждению нерва и уменьшению чувствительности, импотенции, уменьшению угла эрекции, за падениям кожи, изъязвлению, инфекции и наступлению гангрены. Процедура утолщения может приводить к закупоркам в сердце и мозге жировой тканью, освобождающейся при введении, а также омертвлению тканей из-за ухудшения кровоснабжения в члене вследствие слишком большого количества жира, появлению шишек, бугров и искривлений пениса.

Заметка в *San Francisco Chronicle* описывает опыт тридцатипятилетнего автомеханика, у которого возникло множество осложнений после операции, в том числе появление «смешной шишки» на основании его пениса. Его член был также черносиним в течение нескольких недель. «Я думал, что он совсем пропал, я думал что останусь деформированным на всю жизнь». В конце концов он пришел со своим «новым» пенисом к урологу, который произвел восстановительное лечение.

Д-р К. Юджин Карлтон, президент американской ассоциации урологов, также сообщает, что ему докладывали о десятках серьезных инфекционных осложнений и нескольких случаях импотенции. Ему приходилось лечить мужчину со столь серьезным инфекционным процессом, что потребовалась пересадка кожи с целью восстановления половины кожного покрова на половом члене. Даже если не учитывать медицинский риск и ужасные истории, рассказывающие об этом, хирургическая операция по удлинению члена, с точки зрения учения Дао, нецелесообразна. Более важна *силовая* сторона эрекции, а не *размер* пениса. После того, как будут подрезаны поддерживающие связки, угол эрекции станет меньше и увеличатся жировые отложения, но не сила. Для того чтобы наступала эрекция, пенис нуждается в сексуальной энергии и энергии крови. Если в результате операции пенис будет слишком большой, а сексуальной энергии и энергии крови ему будет не хватать, то ваши трудности возрастут. Как говорит Су Нью: «Длинный и большой, но слабый и мягкий не сравнится с коротким и маленьким, но крепким и твердым».



## Упражнение 16

### Увеличение вашего пениса

1. Вдохните через нос в горло и затем проглотите этот воздушный шар, проталкивая его вниз в желудок. (Этот воздух не должен находиться у вас в легких.)
2. Представьте вдох как шар энергии Ци, которую вы хотите протолкнуть вниз из вашего желудка через таз, наружу внутрь вашего пениса. Это помогает доставить к пенису больше энергии.
3. Как только вы протолкнули этот шар энергии внутрь вашего пениса, используйте три средних пальца левой руки для прижатия *Точки Миллиона Долларов*, между анусом и мошонкой. Это замкнет энергию в вашем пенисе.
4. Нормально дышите, продолжая удерживать пальцы, прижимающие *Точку Миллиона Долларов*. В то же время начните следующие растяжения.
5. Правой рукой обхватите ваш пенис и начните ритмично вытягивать его вперед от тела и обратно. Вытягивайте от шести до девяти раз. Затем вытягивайте вправо шесть—девять раз, после этого шесть—девять раз вытягивайте влево, и в конце шесть—девять раз вытягивайте вниз.
6. Используйте большой палец для растирания головки пениса. Растирайте его до наступления эрекции. Если вы не добились эрекции, тяните еще, продолжая растирание, пока вы не добьетесь ее.
7. Удерживая тело пениса, охватите его у основания большим и указательными пальцами и вытяните вперед примерно на дюйм. Это переместит энергию к головке пениса. Прodelайте это девять раз.
8. Потяните пенис вправо правой рукой и вращайте его по небольшим окружностям. Прodelайте это шесть—девять раз в одном направлении, затем в обратном, сохраняя давление наружу. Повторите то же при вытягивании влево, произведя от шести до девяти небольших круговых движений в одном и другом направлениях.
9. При последнем растяжении аккуратно похлопайте вашим эрегированным членом по внутренней поверхности правого бедра, не забывая также продолжать вытягивание его наружу. Прodelайте это от шести до девяти раз и затем повторите похлопывающие движения пенисом по внутренней поверхности левого бедра.
10. После выполнения этих растяжений погрузите ваш пенис в теплую воду на одну минуту. Это поможет ему вобрать энергию тепла (Ян) и увеличиться.



## В раздевалке

Правда заключается в том, что в раздевалке, а не в постели большинство мужчин оказываются озабоченными размерами своего пениса. Хотя следует иметь в виду, что существует значительное разнообразие размеров между пенисами, находящимися в расслабленном состоянии, и пенисами в состоянии эрекции. Пенис, который выглядит маленьким в раздевалке, может в большей степени увеличиваться в размерах в постели, по сравнению с пенисом, который казался большим в раздевалке. Имеет значение даже угол, под которым вы рассматриваете свой пенис, — вам он может показаться меньшим, чем кому-либо — о, какая жестокая шутка богов, гарантированно приводящая к образованию комплекса неполноценности.

Попробуйте сравнить то, как вы обычно смотрите на себя вниз, затем посмотрите в зеркало. Удивлены?! О чудо! Вы можете выиграть целых 5 сантиметров. Многие мужчины склонны преувеличивать свои ощущения при оценке размеров того, что они видят у других. Частично это объясняется ракурсом, под которым вы производите наблюдение, частично просто незнанием фактов. По данным уролога Клаудио Телокен, который ввел 150 мужчинам препараты, вызывающие эрекцию, после чего произвел измерение пениса от лобковой кости до кончика его головки, оказалось, что «средняя» длина пениса в состоянии эрекции составляет 14 1/4 сантиметра. Вопреки широко распространенному убеждению, ни раса, ни тип строения тела не имеют существенного значения, и размер пениса совершенно не имеет отношения к сексуальной чувствительности.

Если вас все еще беспокоит размер вашего пениса, обратитесь к древнему даосскому упражнению, направленному на увеличение его размеров, что безусловно стоит сделать, прежде чем вы решитесь пойти на большие расходы и риск, связанные с хирургической операцией. Это упражнение основано на тренировке и растягивании пениса. С точки зрения науки, успешный исход упражнений по увеличению пениса мало обоснован. Однако в докладе Алана и Донны Брауэр о 110 мужчинах, прошедших тренировки по программе широкого сексуального усо-



вершенствования, сообщается о стойком увеличении размеров полового члена от нескольких миллиметров до 2,5 сантиметров.<sup>5</sup> Понятно, что недостаточное использование пениса по назначению приводит к тому, что он остается в сжатом состоянии, буквально втянутым внутрь тела, и совершенно естественно ожидать, что частое использование приведет к некоторому его увеличению.

Вы, без сомнения, заметили, что после плавания в холодной воде ваш пенис заметно сжимается. Причина, по которой это происходит, заключается в том, что ваш член, фактически, втянулся на пять-десять сантиметров внутрь тела, а потому возможен и обратный процесс, в результате чего он окажется больше. Эти дополнительные сантиметры обеспечиваются работой подвесных связок, именно тех, которые подрезают хирурги, выполняя операцию по удлинению пениса. Вполне возможно, что частая эрекция и сексуальная активность заставят эти связки растянуться, позволяя скрытой части пениса высунуться на какую-то величину.

Известно, что проверенное временем упражнение на увеличение пениса может увеличить его длину по крайней мере на два-три сантиметра в пределах месяца или двух, но это зависит от особенностей вашего тела, вашего здоровья и возраста. Это упражнение с большей вероятностью будет приводить к результату у молодых людей, чьи тела сохранили пластичность. При недостаточном кровообращении могут возникнуть трудности. Вы можете устанавливать величину изменений, измеряя пенис в состоянии эрекции до начала и по окончании практики. Измерения надо производить от лобковой кости до кончика пениса, при условии, что пенис в состоянии эрекции образует угол в 90 градусов с поверхностью вашего тела. Независимо от того, достигнете ли вы успеха в удлинении пениса, это упражнение будет способствовать массажу и наполнять энергией всю уrogenитальную систему, включая и предстательную железу.

### **В постели**

Если вы больше беспокоитесь о себе в постели, чем в раздевалке, то вы можете предложить вашей партнерше нечто зна-



чительно большее, чем то, что получится в результате проведения операции на половом члене или даже после упражнений по его увеличению: разогрейте ее как следует, доведя ее до сильного возбуждения, прежде чем войти в нее. Если ее влагалище набухнет, ваш пенис покажется ей значительно большим. Как мы уже упоминали, женщины обычно наиболее чувствительны в области клитора и в нескольких первых сантиметрах влагалища. Это означает, что даже мужчина с небольшим пенисом способен достичь этих ее наиболее чувствительных зон.

Различные позы взаимного расположения партнеров, описанные в пятой главе, также помогут любой паре приспособиться к различиям в размерах их половых органов. У некоторых пар возникает иная проблема: у мужчины пенис может оказаться слишком большим для его партнерши. Хотя влагалище женщины может весьма увеличиваться в размерах, слишком большое несоответствие может приводить к появлению сильных болевых ощущений. В качестве одного из решений подобной ситуации можно обвязать половой член носовым платком или шнурком у основания на уровне желаемой глубины введения. Это также создаст дополнительные преимущества, так как приведет к увеличению головки полового члена, что доставит дополнительное удовольствие обоим партнерам. При этом вам будет необходимо через каждые двадцать минут убирать наложенную повязку, чтобы пенис мог несколько уменьшиться в размерах, и для того, чтобы избежать застоя крови, восстановив кровообращение. Положение «женщина сверху» также позволяет женщине контролировать глубину введения и быть уверенной в том, что половой акт будет проходить безболезненно.

Еще раз необходимо повторить, что *если вы практикуете Сексуальное Кунг-фу, то ваши сексуальные желания и желания вашей партнерши будут удовлетворены настолько, что все беспокойства насчет размеров полового члена отойдут на задний план*. Вы будете удивляться, как такие незначительные вещи, вроде того, что у кого-то большие или маленькие уши, могут отвлекать чье-то внимание, не говоря уже о большом количестве ментальной энергии. Как сказала мудрая Су Нью: «Когда





ваши сердца пребывают в гармонии и поток энергии свободно протекает по телу, тогда короткое и маленькое становится длинным и большим, а мягкое и слабое — твердым и прочным».

## Сколько спермы нужно мужчине? Увеличение количества сперматозоидов

В соответствии с исследованиями датского эндокринолога Нильса Скаккебаака, количество сперматозоидов у американских мужчин и в двадцати других странах резко уменьшилось в течение последней половины столетия более чем на 50 процентов. Причина этого стремительного снижения все еще обсуждается, а в качестве возможных виновников этого предполагают что угодно, начиная с тугого белья и заканчивая химическими загрязнителями. В докладе, посвященном проблемам загрязнения окружающей среды, представленном жюри американских конгрессменов, исследователь из университета штата Флорида Луис Гиллетт сказал: «Каждый мужчина в этой комнате — наполовину мужчина по сравнению с его дедом»<sup>6</sup>.

Сниженное количество сперматозоидов — основная причина того, что у супругов возникают трудности при зачатии ребенка. В связи с упомянутым снижением количества сперматозоидов совсем не удивительно, что бесплодие становится растущей всемирной проблемой. Всемирная организация здравоохранения докладывала, что одна из десяти пар неспособна к зачатию. В соединенных Штатах одна из десяти пар бесплодна — в два раза больше, чем десять лет назад.

Необходимо заметить, что *бесплодие* — довольно неясный и неточный диагноз, так же, как и *импотенция*, и так же имеет тенденцию восприниматься как нечто позорное. Более того, диагноз бесплодия просто ставится по прошествии некоторого времени (обычно через год нормальной половой жизни без контрацепции). Как пишется в одном медицинском учебнике: «Беременность — единственный несомненный способ проверки способности спермы к оплодотворению». И вот вам ставят диагноз бесплодия, пока не произойдет зачатие. Виновен, пока



не доказана невиновность! Хотя даже если у вас снижено количество спермы, вы все еще можете вполне быть способны к зачатию ребенка.

Проблемы с овуляцией являются также характерной причиной бесплодия, так как если нет яйцеклетки для оплодотворения, не имеет никакого значения, как много у вас спермы. Однако же если яйцеклетка есть, то чем больше у вас спермы, тем больше вероятность забеременеть у вашей партнерши. И хотя лишь единственный сперматозоид в конце концов соединяется с яйцеклеткой, все количество спермы в действительности работает вместе для того, чтобы попасть через матку в фаллопиевы трубы и оплодотворить яйцеклетку.

Если у вас сниженное количество спермы, вам будет полезно знание того, что применение упражнений *Сексуального Кунг-фу* поможет его повысить. Занятия сексом без эякуляции является наиболее важным из того, что вы можете сделать для повышения объема, концентрации спермы и числа сперматозоидов. В соответствии с проведенными на Западе медицинскими исследованиями, каждый день секса без эякуляции повышает число сперматозоидов на 50—90 миллионов.

В дополнение к сохранению вашей спермы, вы можете помочь яичкам в ее выработке посредством упражнений, основанных на их массаже, потряхивании и постукивании. Когда наши тестикулы имели возможность свободно раскачиваться (до того, как их стеснили бельем и штанами), они взаимно приходили в соприкосновение друг с другом и с внутренней поверхностью бедер естественным образом. В настоящее же время, когда мы сидим большую часть дня и очень мало времени проводим обнаженными в беге через джунгли, мы просто должны им помочь. Вы можете стоять в штанах, не стесняющих область мошонки, и потряхивать яичками вверх и вниз. Затем покачайте поясничной областью (это улучшит кровообращение в зоне гениталий). Упражнения по массажу яичек, описанные ранее в этой главе, также весьма эффективны, особенно пункт 4, предусматривающий поколачивание ваших яичек.



## Мое что? Предупреждение и оказание помощи в случае заболевания предстательной железы

Многие мужчины узнают о существовании у них предстательной железы только тогда, когда им ставят диагноз какого-нибудь ее заболевания: инфекции, увеличения или рака. Почти одному из десяти мужчин ставится окончательный диагноз рака предстательной железы, который в настоящее время стал настолько распространенной болезнью, что медики вообще полагают, что если мужчина живет достаточно долго, он у него разовьется. В соответствии с даосскими представлениями, эта болезнь вовсе не является неизлечимой, и *Сексуальное Кунг-фу* может помочь сохранить вашу предстательную железу здоровой.

Два упражнения, описанные в третьей главе, — *Остановка струи* и *Напряжение ЛК-мышцы* — помогут вам усилить и укрепить лобково-копчиковые мышцы, окружающие предстательную железу. Сжатиями этих мышц вы можете поддерживать предстательную железу здоровой. Как мы уже упоминали в третьей главе, лобково-копчиковые мышцы — это группа мышц, натянутых между лобковой костью и копчиком.

Убедитесь, что вы сжимаете их не слишком сильно. При слишком сильном сжатии вы обнаружите, что слишком напряжены для того, чтобы правильно дышать. Вы можете делать упражнения для предстательной железы каждый день, так часто, как захотите. Помните, что, как и при любом другом упражнении, у вас может быть болезненность вначале, если вы часто его практикуете. В соответствии с учением даосов, предстательная железа тесно связана с гипоталамусом мозга, поэтому при правильных сжатиях у вас в конце концов возникнут специфические ощущения в мозге.

Кроме упражнений с предстательной железой, вы можете также проводить ее прямой массаж, такой, который делает врач при наличии в предстательной железе инфекционного процесса. Врач массирует простату через анус, что вы тоже можете делать, как мы описывали это во второй главе. Вы можете также



массировать простату путем прижатий в *Точке Миллиона Долларов*, совершая малые круговые движения, сначала в одном, затем в обратном направлении (см. упражнение *Массаж органов таза* в третьей главе). Использование *Сильного Ветра* при самоудовлетворении или при половом акте также поможет вам сохранять предстательную железу здоровой. При наличии у вас проблем с предстательной железой настоятельно рекомендуется использование *Пальцевого Замка* во время эякуляции.

Один мужчина, способный к множественному оргазму, пояснил свой личный опыт ощущения боли в предстательной железе до начала и после того, как он начал практиковать Сексуальное Кунг-фу:

«Обычно я ощущал серьезную боль в предстательной железе, которая началась в молодом возрасте. Несколько раз в месяц я должен был испытывать ужасную острую боль в этой области, продолжавшуюся несколько минут. Однажды боль была настолько сильной, что мой друг заметил, что мое лицо стало совершенно зеленым. Врачи посоветовали регулярно эякулировать для снижения давления в предстательной железе. Это немного помогало, но я ведь всегда знал, что полное семяизвержение приводило к огромным тратам энергии. Когда мне было под тридцать, я познакомился с Сексуальным Кунг-фу. Всего несколько недель практики сокращений лобково-копчиковых мышц, массажа простаты и яичек, практики «Сильного Ветра» и «Пальцевого Замка» — и проблемы с предстательной железой у меня совершенно исчезли. Я не испытывал болей в простате вот уже на протяжении нескольких лет, и хотя отмечалось некоторое увеличение простаты в начале после того, как я прекратил эякуляции, это состояние постепенно прошло. Эти упражнения, переданные многим мужчинам, страдавшим заболеваниями



простаты, не являются чем-то сверхъестественным, поскольку помогают другим так же, как они помогли мне».

### Упражнение 17

#### Помощь вашей предстательной железе

1. Сделайте полный выдох, одновременно слегка сжимая промежность и анус.
2. Вдохните, а затем, выдыхая, представьте собственную предстательную железу, которая в точности находится над промежностью, при этом сожмите лобково-копчиковые мышцы вокруг предстательной железы.
3. Вдохните и расслабьтесь.
4. Повторите это упражнение от девяти до восемнадцати

### Секс — это не пицца: лечение сексуальных травм

Существует шутка, принадлежащая американцам, в которой говорится: «Секс — как пицца. Когда он хорош, то он действительно хорош. Когда он плохой, он все равно *остается* достаточно хорошим». К сожалению, секс совершенно не похож на пиццу, в чем убедились многие мужчины, получившие негативный сексуальный опыт. Негативный сексуальный опыт может сказываться на нашем либидо, возвращаясь к нам даже через годы в моменты интимной близости.

Даже сексуальные отношения по обоюдному согласию иногда оканчиваются, причиняя боль, и тем более, к этому почти всегда приводит секс принудительный. В течение последних нескольких лет отмечено серьезное увеличение числа сообщений о половых преступлениях, половых вымогательствах и изнасилованиях. Наша готовность обращаться к этим ранее запретным темам является исключительно важным социальным достижением.



Понятно, что шокирующая, драматическая статистика, отражающая динамику таких социальных болезней, привела к всевозрастающему желанию разобраться и четко определить, что же собой представляет секс по обоюдному согласию. Хотя большая часть внимания прессы была сосредоточена на пострадавших от сексуальных преступлений женщинах, мужчины также нередко становятся жертвами сексуальной эксплуатации. Но как у женщин, так и мужчин могут быть тяжелые последствия и после секса по взаимному согласию.

Согласие (как и его отсутствие) не всегда достаточно понятно, так как половые партнеры почти никогда не бывают совершенно одинаковыми по возрасту, силе, опыту, энергетике и так далее. При сообщении о сексуальном интересе лучше всего раскрыть его как можно в большей степени, чем полагаться на передачу его невербальными средствами. К счастью, как только женщина обнаруживает себя сексуальным существом в такой же степени, в какой им оказывается мужчина, мы больше не сталкиваемся с теми неопределенными, чреватými опасностью, ответами, свойственными младшему поколению, и теперь «Нет!» окончательно означает «нет!» и «Да!» окончательно значит «да!».

Если вы все же прошли через опыт плохо закончившихся принудительных или добровольных сексуальных отношений, у вас могли остаться связанные с этим душевные сексуальные травмы, приводящие к возникновению сексуальных и эмоциональных проблем. В этом случае у вас возникнет необходимость в поиске профессионального лечения или консультаций по вопросам секса. Однако есть нечто, что вы имеете возможность проделать самостоятельно, чтобы помочь себе поддерживать приятные впечатления здесь и теперь, а не фиксироваться на болях и переживаниях прошлого.

Оставаясь всегда с вами в вашем теле, эти переживания делают вас способными откликнуться на боль любого, кто испытал сексуальную травму. Уделять особое внимание ощущениям в собственном теле, как положительным, так и отрицательным, значительно лучше, чем позволять своим мыслям и переживаниям блуждать или выплескиваться наружу из вашего тела,



приводя вас в состояние скорее наблюдателя, чем участника. Упражнения *Брюшное дыхание* и *Счет до ста*, описанные в третьей главе, помогут вам усовершенствовать концентрацию и способность к сосредоточению. Некоторые звуки в форме мантр также могут очистить ваш разум от отвлекающих, приводящих в смятение мыслей. Положительное подкрепление также поможет вам совладать с собой. Напоминайте себе с необходимой частотой, где вы, с кем вы и как хорошо вы это ощущаете. Если вновь приходят старые чувства, обычно лучше остановиться и поделиться с партнером тем, что вас мучает.

Если вам не очень удобно обсуждать свою сексуальную травму с партнершей, особенно если это новая женщина, вы должны попытаться объяснить ей, чего вы хотите в данный момент. Если она делает нечто, что вас не устраивает или вызывает нехорошие чувства, сообщите ей, но делайте это, говоря лишь о том, что бы вы хотели от нее, а не критикуйте то, что она делает. Если вы не чувствуете достаточной сексуальной готовности, попробуйте просто подержаться друг за друга, сделайте массаж или медитацию друг с другом, глядя друг другу в глаза. Вы также можете провести *Медитацию Прикосновений*. Она также весьма эффективна для восстановления интимного отношения, нарушенного по какой-либо причине.

Посредством *Медитации Прикосновений* вы воссоединяетесь со своим телом и как бы делитесь со своей партнершей частью вашего тела — такое действие улучшит ваши ощущения. Вы можете также обнаружить, что партнерша может помочь вам провести медитацию более медленно и проявить большую степень интимности перед сексуальными отношениями. Если же вы не совладаете с разумом и телом, у вас останется очень мало сексуальной энергии, чтобы иметь дело с партнершей. Ни вы, ни она ничего не выиграете от занятий любовью, а получаемое удовольствие окажется минимальным. Если вы будете проводить медитацию медленно, водя руками по собственному телу, вы станете способны собрать свою сексуальную энергию и ощутить, что вы вместе испытываете возбуждение, наполненное глубоким смыслом.



Как уже отмечалось, даосы давно знали о том, что секс обладает большой целительной и гармонизирующей силой, поэтому пользуйтесь этой силой мудро и с настоящей любовью.

## Упражнение 18

### Медитация Прикосновений

1. Сядьте на пятки, скрестив ноги и повернувшись лицом друг к другу. Свет должен быть приглушен, предпочтительно упражняться при свечах.
2. Пользуясь обеими руками, начинайте прикасаться ко всему вашему телу от макушки до носков. (Избегайте тех частей вашего тела, к которым бы вы не хотели, чтобы прикасалась ваша партнерша, обходя область гениталий или оставляя их напоследок.)
3. Ваша партнерша должна своими руками следовать за вашими, прикасаясь к каждому месту, к которому только что прикоснулись вы.
4. Поменяйтесь ролями: пусть теперь ваша партнерша дотрагивается до своего тела, а ваши руки будут сопровождать ее движения.



## Глава 9

### Любовью можно заниматься в течение всей жизни

**В** даосизме наши тела рассматриваются как микрокосмы естественного мира, поэтому мы должны представлять себя и свою сексуальность меняющимися подобно временам года: весна, лето, осень, зима. В соответствии с таким представлением, даосские мастера обладали способностью еще раз повторять этот круговорот, переживая вторую весну в пожилом возрасте. Посвятив жизнь поискам бессмертия, они нашли в *Сексуальном Кунг-фу* истинный источник молодости. В самом деле, все современные учения показывают, что активная сексуальная жизнь является необходимым условием для противостояния действию старения и укрепления здоровья. Здесь мы рассмотрим, как секс действительно может помочь вам продлить жизнь и что особенно вы должны знать об изменениях вашей сексуальности.

#### Секс и старение

Вы никогда не можете быть слишком *молоды*, чтобы читать о сексе и старении. На Западе мы склонны думать о старении как о чем-то, что произойдет когда-то попозже в жизни, но процесс старения начинается с момента рождения, и наша сексуальность



меняется каждые несколько лет. Как выразился об этом Кинси: «Шестилетний или восьмилетний ребенок, вдруг начавший интересоваться проблемами старения, затем почти всю свою жизнь оказывается в выигрыше по отношению к моменту времени, к которому он мог бы оказаться вовлеченным в этот процесс, процесс старения»<sup>1</sup>.

Отсюда можно сделать вывод: «Чем скорее вы прочтете эту книгу, тем лучше будет для вас».

Вы также никогда не можете быть слишком *стары* для того, чтобы читать эту книгу, так как, в соответствии с Дао, секс — активность, свойственная всему периоду жизни, возможная и желательная до самого последнего дня. На Западе старого мужчину, все еще сохраняющего интерес к сексу, могут счесть развратником — «грязным стариком». В даосизме вы никогда не столкнетесь с таким предрассудком, наоборот, секс всегда воспринимался как нечто очень важное для здоровья и долгожительства мужчин и женщин в пожилом возрасте, или того, что сейчас называют *поздним периодом взрослости*. Такие представления присущи не только китайцам. Сравнительные исследования различных культур показали, что секс жизненно важен для 70 процентов пожилых мужчин и для 80 процентов пожилых женщин.<sup>2</sup>

В Соединенных Штатах наблюдения, проведенные *Consumer Reports*, показали, насколько в действительности отношение к сексу пожилых людей отличается от существующего культурного стереотипа: среди обследованных более 80 процентов женатых мужчин и 70 процентов неженатых мужчин старше 70 лет, сохраняют сексуальную активность. 58 процентов всех обследованных вступают в половые отношения примерно раз в неделю, 75 процентам секс доставляет «большую радость в жизни», а 43 процента все еще продолжают заниматься мастурбацией.<sup>3</sup> Не следует также думать, что сексуальные интересы вашей партнерши уменьшаются после наступления менопаузы. Многие женщины даже находят, что их заинтересованность в сексе возрастает после наступления менопаузы, что может быть объяснено изменением уровня гормонов в крови.



На Западе мы с восхищением относимся к юношеской сексуальности и видим, как мужские сексуальные способности достигают вершины в восемнадцатилетнем возрасте, после чего начинают медленно уменьшаться. По словам одного сексолога: «Пенис юноши — это пенис, обладающий наибольшей мощностью. Начиная с этого момента и до конца жизни он будет лишь постепенно ослабевать». Эта проблема связана с общим неправильным пониманием того, что связано с сексуальной энергией в западной культуре.

Что касается потенции, то, действительно, мужская способность к продуцированию спермы достигает пика в начальном взрослом периоде, однако это существенно лишь в случае, когда дело касается воспроизводства потомства. Способность женщин к оплодотворению, готовность и возможность выносить и родить ребенка также достигает вершины в раннем взрослом периоде. Однако когда речь идет больше о получении наслаждения, а не об оплодотворении, то способность мужчины удовлетворить свою партнершу и себя лишь возрастает по мере того, как он становится все более опытным и обучается самоконтролю. Хотя мужчина уже и не так быстро достигает эрекции и может быть не способен извергать семя так же, как в юношеском возрасте, эти перемены вполне компенсируются более глубоким овладением ролью любовника. Даосы знают, что, когда у мужчины проходит юношеская сексуальная лихорадка с ее быстрой эякуляцией, он становится более способным практиковать *Сексуальное Кунг-фу*, а удовольствие, получаемое его партнершей, лишь возрастает.

### Возрастные изменения в теле

С возрастом в организме происходят многочисленные неизбежные изменения. Например, если вам за пятьдесят, то вы, возможно, уже более нуждаетесь в непосредственной стимуляции половых органов для достижения эрекции, чем это было вам необходимо в более молодом возрасте, — это не потому, что уменьшились ваши сексуальные аппетиты или ваша партнерша стала менее привлекательной, а просто вследствие произошедших с вами возрастных изменений. Возможно, теперь во время



эрекции ваш пенис не становится таким же твердым, и поднимается несколько ниже, чем это было, когда вы были моложе. Кроме того, когда вы эякулируете, сила выброса спермы уменьшается, а время восстановления увеличивается.

Эти возрастные изменения, связанные с уменьшением физической силы и выносливости, ничем не отличаются от изменения других физических способностей. В шестьдесят лет от вас никто не ожидает, что вы будете способны бегать так же быстро и далеко, как в двадцать. И все-таки, что касается возрастных изменений, существует определенная разница между сексом и спортом — ваше поведение в постели может на самом деле улучшиться.

Пожилой мужчина реально способен сохранять состояние эрекции дольше, чем это было прежде, хотя если по каким-либо причинам эрекция прекратится, то восстановление ее окажется более трудным делом. Именно это позволит вам более легко удовлетворить свою партнершу и достичь способности испытывать множественный оргазм без выброса семени.

Согласно недавним исследованиям Данн и Троста, половина мужчин научилась способности испытывать множественный оргазм в возрасте после тридцати пяти лет. Ко многим способность к множественному оргазму пришла между сорока пятью и пятьюдесятью пятью годами. Более пожилые мужчины, научившиеся множественному оргазму после пятидесяти лет, сохранили эту способность в дальнейшем и даже укрепили здоровье.<sup>4</sup>

В большей части западной литературы, посвященной проблемам секса, также говорится о том, что уровень сексуальных ощущений уменьшается с возрастом. Однако, согласно учению Дао, это совсем не так. Даосы измеряют интенсивность сексуальных ощущений не по числу мышечных сокращений в области гениталий, которое в действительности уменьшается с возрастом. Поскольку даосы исходят из того, что сексуальная энергия относится ко всему телу, они судят об интенсивности секса по способности человека культивировать сексуальную энергию и обеспечивать ее циркуляцию. Эта способность лишь увеличивается по мере накопления опыта. Несомненно, ваша



сексуальность изменится со временем и, возможно, вам будет недоставать юношеской пылкости, но с возрастом вы в большей степени будете отдавать предпочтение утонченным переживаниям.

### Ваше тело и секс

Мы надеемся, что вы теперь понимаете, что сексуальность для пожилого мужчины не является чем-то вроде скользкого склона холма, по которому человек скатывается к сексуальной несостоятельности. Однако вы найдете, что вам намного легче станет взбираться к вершинам наслаждения, если вы внимательно присмотритесь к основным потребностям вашего стареющего тела. Прежде всего необходимы регулярные упражнения и телесное здоровье. Одной из причин, по которой сексуальная жизнь людей сокращается с возрастом, состоит в том, что их тела становятся слабыми и больными. Мудрость Востока и все физиологические учения Запада сделали вывод о том, что упражнения не только улучшают сексуальные способности, но повышают также уровень сексуального желания и переживания оргазма.

Ваши живот, бедра, ягодицы являются особыми большими мышцами, которые наряду с более мелкими, вроде лобково-копчиковых мышц, должны поддерживаться в достаточной форме для обеспечения сексуальной активности. Хотя плавание, бег трусцой и другие разновидности западной физкультуры являются замечательными средствами для поддержания физического здоровья (если вы только не перестараетесь), тем не менее занятия сексом также очень важны, если не сказать больше. *То, что не используется, — пропадает* — поговорка, весьма точно описывающая стареющее мужское тело.

В соответствии с учением Дао, громадное количество сексуальной энергии теряется через анус и ягодицы. Попробуйте сжать ягодицы, и вы увидите, насколько могущественным является этот мускул для удержания энергии, но кроме этого, он способен заставить ее повернуться и двигаться вдоль позвоночника. Врачи-даосы считают, что сила анального сфинктера является существенным признаком здоровья. Расслабленный,



вялый сфинктер — это признак плохого здоровья. Тугой, сильный сфинктер — знак хорошего здоровья. Вы можете усилить анус и ягодицы, используя приведенные в этой главе упражнения.

Кроме того, эти упражнения помогут вам снять стресс, наполняя энергией ваше тело и тренируя способность к самоконтролю во время полового акта. Это также поможет наполнить энергией вашу простату и куперовы железы, а также облегчит движение крови по кровеносным сосудам и усилит эрекцию. Это также известное средство, помогающее при лечении геморроя.

### Упражнение 19

#### Укрепление ануса

1. Полностью выдохните носом и затем напрягите и подтяните мышцы вашего ануса и ягодиц на несколько секунд. (Необходимо повторно напрягать и расслаблять эти мышцы.)
2. Медленно вдохните и расслабьтесь.
3. Повторите пункты 1 и 2 девять, восемнадцать или тридцать шесть раз, или пока ваша промежность и анус не начнут ощущать тепло. Эта энергия должна постепенно распространиться к вашей голове и затем вниз к области пупка, или вы можете сознательно направить ее к копчику и крестцу и вверх по позвоночнику к голове вдоль *Микрокосмической Орбиты*. Отдохните и направьте энергию по спирали к голове восемнадцать или тридцать шесть раз. Если вы почувствуете слишком много энергии, не забудьте коснуться языком нёба, чтобы энергия могла опуститься к области пупка (см. главу 3.).

### Эякуляция и старение

Сейчас вам должно быть совершенно очевидно, что место, где вы теряете наибольшее количество энергии — это ваш пенис



в процессе эякуляции. Для стареющего мужчины, как мы обсуждали это в третьей главе, любовные акты без эякуляции становятся все более важными, поскольку каждая эякуляция становится все более истощающей для организма. Как мы уже однажды упоминали, проживший долгую жизнь китайский врач Сунь Сю-мяо, рекомендовал, чтобы мужчина сорока лет допускал семяизвержение не более одного раза в десять дней, мужчина в пятьдесят лет — не более одной эякуляции в двадцать дней и в шестьдесят лет — вообще не следует эякулировать.

Это максимальные критерии, и если вы способны трансформировать вашу сексуальную энергию путем направления ее вверх, то чем реже вы будете эякулировать, тем лучше это будет для вас. Это может быть трудным вначале, если вы только что приступили к практике *Сексуального Кунг-фу*, однако раз ощутив удовольствие от неэякуляторного оргазма и поняв его оздоровительные преимущества, вы в высшей степени заинтересуетесь в быстрейшем обучении этому. Намного лучше, если вы приступите к этому в более молодом возрасте, ваш аппетит к эякуляции быстро снизится, и по мере того, как вы будете становиться старше, ваш интерес к ней быстро пойдет вниз или вовсе пропадет.

Рекомендованная Сунь Сю-мяо частота семяизвержения является лишь ориентиром, и каждые несколько лет вы можете просто уменьшать число выбросов спермы. Это позволит вам естественным образом поддерживать частоту эякуляции (выброса спермы) в соответствии с возрастающей потребностью в ее удержании. Интересно отметить, что даже Мастерс и Джонсон признавали, что у мужчин нет необходимости выбрасывать сперму во время каждого полового акта, особенно когда они достигнут пятидесяти лет. Если мужчина осознает это важное правило, говорили они, «то он будет представлять собой более эффективного сексуального партнера».<sup>5</sup> Заметим еще раз, что очень важно, чтобы удержание спермы не становилось для вас навязчивой идеей и чтобы вы не упрекали себя, если произойдет эякуляция. Если это происходит, наслаждайтесь этим, и пусть так и будет.



## Как сделать так, чтобы любовь не умирала

На Западе люди склонны думать, что любовь и страсть достигают своего пика в брачную ночь и вскоре после этого умирают.<sup>6</sup> Причины, по которым это происходит, нам никогда не объясняли достаточно полно, но кажется, что после того, как возбуждение, связанное с ухаживанием, закончилось, людьми постепенно овладевает скука. Для даосов свадебная ночь — это лишь начало периода роста любви и интимной близости. Для тех, кто практикует *Сексуальное Кунг-фу*, любовь и секс в пятьдесят и даже в шестьдесят достигают лучшего качества, чем это было в двадцать. Вы поймете, почему это так, прочитав эту главу.

### Сохранение сексуального заряда

В соответствии с даосизмом, наша привлекательность для партнера зависит от величины заряда *Инь-Ян*, который образуется между людьми. Чем сильнее заряд, тем сильнее страсть. Чем меньше заряд, тем меньше страсть. Потеря этого заряда является причиной того, что очень часто отношения между людьми становятся скучными и неинтересными. Это также является причиной того, что в таких парах возникает вспышка страсти после того, как один из партнеров какое-то время находился в отъезде по делам, ведь временная разлука приводит к восстановлению энергетической полярности партнеров.

Одной из главных причин потери сексуального заряда с течением времени является секс с выбросом спермы. Когда мужчина выбрасывает сперму, он истощает свою энергию *Ян*. Сознательно или нет, человек начинает понимать, что регулярное занятие сексом приводит к истощению. Это часто заканчивается раздражением и приводит к желанию воздержаться от секса. Хотя, как уже упоминалось, согласно широко распространенному стереотипному представлению о том, что муж всегда хочет, а жена остается фригидной, истина заключается в том, что мужчины так же часто, как и женщины, устанавливают частоту половых контактов. По прошествии времени истоще-





ние мужской энергии, а в особенности энергетического заряда *Ян*, может привести к потере интереса и взаимному безразличию партнеров.

Некоторые пары способны временно восстанавливать прежние отношения благодаря тому, что партнеры спят в разных кроватях или какое-то время проводят раздельно. Культивирование Дао (описанное в главе 5) позволяет парам поддерживать указанную полярность и сохранять отношения, соответствующие полному энергетическому заряду. Нет никакого смысла в том, чтобы любовь вырождалась и вместо нее воцарялась скука. Хотя существуют многочисленные причины, по которым люди поддерживают внебрачные связи, но среди них скука и сексуальная неудовлетворенность являются двумя главными. Поддержание привлекательности во взаимных отношениях уменьшает желание искать нового партнера с соответствующим энергетическим зарядом. Каждая пара способна получать неистощимое удовольствие, если партнеры смогут сохранять и обмениваться сексуальной энергией. Один из мужчин, приобретший способность к множественному оргазму, так описывает свой опыт с партнершей: «Практика углубила наши отношения, наша любовь стала еще больше, а магнетическое притяжение друг к другу, кажется, не только не уменьшилось, но даже возросло».

В противоположность стереотипному представлению о том, что сексуальные потребности в браке удовлетворить невозможно, многие исследования показывают, что в брачных парах секс находится на *более высоком уровне* и супруги получают друг от друга больше удовлетворения, чем на стороне.

Берни Зильбергельд указывает, что мужчины и женщины склонны к *меньшему* разнообразию и *меньше* экспериментируют на стороне, чем в браке, а женщины проявляют склонность к большей частоте оргазма с мужьями, чем с любовниками.<sup>7</sup> Но не только женщины склонны чаще испытывать оргазм со своими супругами. Кинси также установил, что мужчинам часто не удается достичь оргазма во внебрачных связях, но такого почти никогда не бывает, когда они имеют дело со своими женами.<sup>8</sup>



Качественный секс — это не единственное преимущество продолжительных взаимоотношений. Исследования, проведенное в Калифорнийском университете в Беркли, дают возможность сделать вывод, что пары, долго прожившие в браке, становятся более счастливыми и более страстными, чем их неженатые сверстники. В нашем обществе в песнях, литературе и фильмах бесконечно восхваляется «новая» любовь. Мы преуменьшаем любовь между пожилыми супругами, считая ее лишенной страсти и скучной.

«Обычно мы думаем, что в таких парах мы можем увидеть только какую-то разновидность усталости друг от друга, — говорит один из исследователей в этой области Роберт Левенсон. — Но это не соответствует действительности. Пожилые супруги сохраняют подвижность и живость, шутят и развлекаются, они эмоциональны и сексуальны и вовсе не опустошены». Недавние исследования в области биологии дают основание думать, что в случае продолжительной любви в теле увеличивается производство эндорфинов, представляющих собой естественные обезболивающие вещества, обеспечивающие партнерам в их совместной жизни чувство безопасности и счастья.<sup>9</sup>

Пары, принявшие решение любить друг друга, но не жениться, способны так же успешно заниматься сексом, как и те, у кого имеются документы с официальным штампом, благословляющим их на это святое и интимное дело, но это возможно, если только они будут практиковать союз энергий *Инь и Ян*. И все же важно иметь в виду, что можно потратить годы для того, чтобы достичь физической, эмоциональной и духовной близости и достичь совершенства в обращении с этими чудесными энергиями. В учении даосизма говорится, что нужно потратить семь лет на то, чтобы познать тело женщины, семь лет на то, чтобы познать ее ум, и семь лет на то, чтобы разобраться с ее духовностью. Это высказывание вовсе не означает, что после этого вы перестанете чему-нибудь учиться и вами во все большей степени начнет овладевать скука. Скорее оно означает лишь то, что нужно потратить двадцать один год, чтобы по-настоящему познакомиться друг с другом.



## Периоды сексуальной жизни

Даосы знают, что взаимные отношения — это нелинейный процесс. Они вовсе не достигают своей вершины в брачную ночь, да и ни в какую другую ночь тоже. Скорее можно сказать, что они то усиливаются, то ослабляются в соответствии с циклами семейной жизни, циклами работы, здоровья и даже в зависимости от изменений в природе. Очень важно отдавать себе отчет о существовании этих циклов и знать, что нужно делать, чтобы гармонизировать свою жизнь — и ту, которая связана с постелью, и ту, которая с ней не связана, — в соответствии с этими циклами.

Прежде всего, вам нужно обсуждать все, что касается этих циклов, с вашим партнером и отдавать себе отчет о подъемах и спадах сексуального желания, а также научиться говорить об этом в таком духе, чтобы ни одно из ваших чувств и ни одна из ваших эмоций не осуждались и не порицались. Многие женщины (и все большее число мужчин) усматривают прямую связь между сексуальным желанием партнера и собственной привлекательностью. Для вас и вашего партнера важно признать, что секс сильно влияет не только на ваши тела, но и на сердце, ум и духовную сторону вашей личности.

Материализм западного типа склоняет нас к тому, чтобы смотреть друг на друга, на наши тела как на предмет потребления или как на полезный товар. Нас научили считать женщину лишь обладательницей большой груди, а представление о мужчине связывалось с ненасытным желудком. Список стереотипов и несоответствующих действительности представлений, внушенных средствами массовой информации, бесконечен, поэтому, когда наши тела стареют, мы начинаем думать, что пора прекращать заниматься сексом или что неплохо бы поискать партнера, «отличающегося новизной и лучшими качествами». Даосы смотрят на тело как на нечто динамичное, понимая, что телесный заряд появляется в результате сложного взаимодействия тонких энергий, а не потому, что два плотных и инертных тела начинают прижиматься друг к другу.



Джозеф Крамер так объясняет отличие даосского подхода к сексуальности: «Восточная традиция основана на том, что на протяжении почти всего полового акта сохраняется контакт глаз. «Я занимаюсь сексом с *Вами*, я дышу вместе с *Вами*, я расслабляюсь вместе с *Вами*, я соединен с *Вами* сердцем и я соединен с *Вами* своими половыми органами». Секс в практике даосизма так же хорош в шестьдесят, как и в двадцать». Ноги, живот и половые органы стареют, но глаза только становятся мудрее.

### **Секс начинается задолго до первого прикосновения**

Поскольку секс связан с динамической силой, вам следует относиться с высокой степенью сознательности к той энергии, которую вы в него вкладываете. Сексуальный процесс, по сути дела, начинается не менее чем за сорок восемь часов до того, как вы вступаете в половой акт. Та энергия и эмоции, которые вы накопите в течение указанного времени, последуют за вами в спальню. Так что в течение дня или двух перед тем, как вы займетесь любовью, пытайтесь преодолевать любые отрицательные эмоции (особенно гнев), иначе они могут помешать энергетическому обмену между вами и вашим партнером. Чем более вы будете спокойны и чем глубже вы будете связаны со своим партнером, когда вы занимаетесь любовью, тем легче вам будет достичь высших уровней интимности и экстаза. Ясно, что найдется мало супружеских пар, которые планируют половой акт за два дня. Поэтому необходимо всегда сознательно относиться к отрицательным эмоциям и пытаться преодолевать их как можно быстрее.

Любовная прелюдия также начинается до того, как вы прикоснетесь друг к другу. Обстановка, которую вы создаете — свечи, мягкая, интимная музыка, романтические любовные слова, — поможет гармонизировать ваши энергии. В процессе и после полового акта вы должны непрерывно чувствовать своего партнера, и не забывайте о глазах. Вы готовитесь к тому, чтобы пережить более глубокое состояние, касающееся вас обоих, а не мгновенный всплеск эмоций.



Если половой акт превратился в обыденное и механическое занятие, прервите на некоторое время ваши интимные отношения. Это позволит восстановиться полярным энергиям, поддерживающим взаимную страсть. И все же не забывайте о ласках и интимности. То, что вы не вступаете в половой акт, вовсе не означает, что вы не можете обниматься или выражать интимные эмоции. И действительно, наблюдая за процессом воздержания от секса, вы сможете сосредоточиться на других сторонах ваших отношений, а они ведь не менее важны. Сосредоточьтесь на качестве вашей взаимной любви — и тогда само собой возрастет качество ваших сексуальных отношений.

### Циклы сексуальных желаний

Вы сможете также обнаружить, что циклы сексуальных желаний у вас и у вашего партнера не всегда совпадают. Временами вы будете чувствовать более сильное желание, чем ваш партнер, а временами — меньшее. Нет таких людей, которые, прикасаясь к телу партнера и испытывая к нему подлинные чувства, непрерывно хотели бы заниматься сексом. Однако что же делать, если один из вас очень хочет заняться сексом, а другому это не нужно?

Существует несколько возможностей, которые соответствуют различным способам занятий любовью. Допустим, что в какой-то конкретный вечер вы чувствуете возбуждение, а ваш партнер его не чувствует. Конечно, если партнер заинтересован, он может удовлетворить вас, используя оральную или мануальную технику. Если партнер (он или она) не в настроении, она (или он) может согласиться войти с вами в сексуальный контакт и поддержать вас в том, чтобы вы смогли получить удовлетворение самостоятельно. Если она (или он) не в настроении делать и этого, все же она (или он) может согласиться на обмен несексуальными прикосновениями. Вы можете весьма эффективно обмениваться большими и целительными энергиями, обнимаясь и прикасаясь друг к другу. Одним из вариантов здесь может служить *Медитация Прикосновений*, описанная в главе 8.

Если секс — это именно то, чего хотите вы, и именно то, чего не хочет ваш партнер, то вы можете заняться сексом для



себя, то есть самоудовлетворением. Следует помнить, что каждый из нас обладает и мужским и женским аспектом, и *Инь* и *Ян*. Сексуальные упражнения, направленные только на себя, или соединение упомянутых аспектов, составляют очень важную часть даосской практики. Майкл Уинн разъясняет: «С помощью медитации можно заставить служить сексуальную энергию половых органов и почек и эмоциональную энергию сердца. Эта медитативная практика, известная как метод «соединения воды и огня» (называемый также *Малые Кань и Ли*), позволяет вам практиковать секс непосредственно внутри себя и достигать значительно более высоких уровней оргазма — именно того, который растворяет границы между телом и духом. К тому же эта практика, упоминаемая в традиции как метод восстановления тела и души, оказывает очень сильное положительное воздействие на здоровье».

Из-за наличия социального клейма на мастурбации многие люди испытывают смущение в связи с самоудовлетворением, когда рядом есть кто-то другой, включая партнера. Однако если эту естественную часть человеческой сексуальности открыто рассмотреть в рамках диалога на сексуальные темы, то вы поймете, что существует возможность гармонизировать свои индивидуальные сексуальные циклы не только с легкостью, но и получая при этом удовольствие.

### **Подключение сексуальной энергии ко всем жизненным проявлениям**

Обычно люди обращаются к сексу, когда нуждаются в любовном контакте. А вот один мужчина, овладевший техникой множественного оргазма, говорит:

«Самым большим открытием для меня было то, что я могу заниматься сексом, не снимая с себя одежды и просто находясь рядом с кем-то и объединяя наши энергии. Трудно и представить себе, насколько это может быть сексуально, когда вы, казалось бы, просто держитесь за руки и чувствуете, как поток сексуальной энергии протекает по



вашим телам. Здесь вы достигаете настоящей сексуальной свободы, поскольку секс перестает быть для вас чем-то, чем вы занимаетесь время от времени. Сексуальность становится включенной во все проявления вашей жизни, наполняя яркими красками, интересом и страстью все, чем вы занимаетесь».

Если вы находитесь в положении родителя, имеющего дело с большими нагрузками в семье и на работе, или же профессиональная деятельность предъявляет к вам исключительно высокие требования, то увеличившийся поток энергии, появляющийся в результате практики *Сексуального Кунг-фу*, поможет вам сохранить работоспособность, иначе вы просто сторели бы. Постоянно возрастающие требования на работе и в семье, когда приходится делать слишком много работы, когда слишком много обязательств и слишком много стрессов, вполне достаточны, чтобы кого угодно довести до полного истощения. Как только вы сможете заняться культивированием вашей энергии не только в спальне, но и за ее пределами, вы обнаружите, что располагаете значительно большей энергией, чем могли бы себе представить.

### Фантазии

Многие западные эксперты в области секса рекомендуют активно использовать сексуальные фантазии. Действительно, фантазии могут помочь вам генерировать сексуальную энергию, когда вы занимаетесь самоудовлетворением. Однако, когда вы находитесь вместе со своим партнером, существует опасность, что вы будете слишком полагаться на сексуальные фантазии, ведь обмен с партнером энергиями *Инь* и *Ян* является реальным, а не воображаемым. Если вы сосредоточите свое сексуальное внимание на некоем идеальном любовнике или на какой-то порнографической картинке, то вы окажетесь не способны чувствовать реальный и глубокий поток энергии между вами и вашим партнером. Фантазии не позволят вам быть здесь и теперь, и вы окажетесь не способны оценить, что может сделать фантазия в отношении вашего партнера и в отношении



возможного совместного опыта достижения высших экзотических состояний.

### Естественные ритмы

Всегда помните о необходимости следить за ритмами в вашем теле и в природе. Избегайте заниматься любовью сразу после обильного принятия пищи. После того как вы поели, ваше тело нуждается в том, чтобы кровь и энергия были направлены на процесс переваривания. Когда вы заканчиваете прием пищи, вы можете быть удовлетворены, но не перегружены пищей, у вас должно сохраниться небольшое чувство голода. Когда пища уляжется, вы почувствуете себя сытым. Когда вы заканчиваете половой акт, вы также должны быть удовлетворены, но не пресыщены, у вас должно сохраниться хотя бы небольшое желание. Когда ваша энергия успокоится, вы почувствуете себя удовлетворенным.

Когда вы болеете, не забывайте заниматься любовью со своим партнером при расположении его сверху вас, так чтобы вы могли вобрать в себя ее (или его) целительную энергию. И не забывайте о временах года. Растения и животные занимаются воспроизведением себя весной. Хотя люди уникальны в отношении своей способности заниматься любовью круглый год, все же не следует ожидать от себя и от своего партнера одинаковой сексуальной активности осенью, зимой, весной и летом.

*Сексуальное Кунг-фу* предоставит вам возможность научиться испытывать множественный оргазм во время полового акта, что далеко превосходит все то, что обычно устраивает людей в их сексуальной жизни, но это вовсе не означает, что вы нуждаетесь в достижении высшей степени экстаза всякий раз, когда вы вступаете в интимную связь со своим партнером. Прислушивайтесь к ритмам желаний в своем теле.

### Избегайте повышения ставок

Каждый раз, когда западному читателю предлагают новые сексуальные возможности, то, если можно так выразиться, сексуальные ставки начинают расти. Как только был открыт «жен-





ский оргазм», сразу многие стали исходить из того, что партнеры начнут стараться достичь оргазма одновременно. Когда было обнаружено, что некоторые женщины способны испытывать множественный оргазм и что существуют эрогенные зоны, то сразу же стали ожидать и от всех женщин способности к множественному оргазму и того, что у них должны быть эрогенные зоны.

Любой человек имеет возможность приобрести способность к множественному оргазму и научиться ощущать оргазм всем телом, но не каждый человек захочет испытывать это все время. Постарайтесь избегать возникновения у вас состояния ожидания и беспокойства. Даосская сексуальная техника, которой мы обучаем на страницах этой книги, называется еще и *исцеляющая любовь*. Если вы сосредоточитесь и на любви, и на исцелении себя и вашего партнера, все остальное произойдет само собой.

## Никакой свободной любви

Мир возвращается к моногамии, даже если это не больше чем просто здоровая предосторожность. Но моногамия — это значительно больше, чем какое-то обременительное требование времени. Если вы найдете себе подходящего партнера, он может стать для вас алхимическим котлом для радикального алхимического преобразования физического удовольствия и эмоциональной интимности в духовный рост.

Если бы беспорядочное накопление сексуальной энергии было бы целью *Сексуального Кунг-фу*, то, пожалуй, наилучшим вариантом здесь было бы спать с максимальным числом партнеров и обмениваться со всеми сексуальной энергией. И действительно, существуют древние тексты, которые рекомендовали такую практику. Но дело в том, что важно не просто количество сексуальной энергии, которой вы обладаете, но и ее качество. Целью *Сексуального Кунг-фу* является преобразование сексуальной энергии в более рафинированную и тонкую энергию сердца, ума и духа, и делать это нужно при всякой возможности.



## Сексуальная энергия и эмоции

Если вам придется спать рядом с людьми, у которых очень много отрицательных эмоций (вроде гнева и тоски), то эти эмоции перейдут к вам. *Не имеет значения, какое количество изолирующего материала вы поместите между собой и вашим партнером, вы все равно будете участвовать в эмоциональном и духовном энергетическом обмене с ним (впрочем, точно так же, как и в сексуальном).* Поэтому избегайте угнетать свое телесное, эмоциональное и духовное единство, вступая в половые отношения с кем-то, кого вы не уважаете и не любите. Выбирая партнера, вы, в буквальном смысле слова, выбираете и свою духовную судьбу.

В действительности, мужчины (и женщины), которые не нашли любящего партнера и которые испытывают острое сексуальное желание, требующее немедленного удовлетворения, оказываются в ситуации, похожей на то, как если бы у них была чесотка и им необходимо было бы почесаться. Если дело именно так обстоит и с вами, то вам следовало бы заняться практикой культивирования энергии в одиночку и научиться вращать и преобразовывать свою сексуальную энергию. Такой тренинг позволит вам поднять уровень общей энергии, и тогда при всяком удобном случае вы сможете привлечь равного вам зрелого партнера.

Если вы спите с кем-то, кого вы не любите, то ваша энергия станет дисгармоничной, и либо вы начнете истощаться, либо у вас наступит расстройство здоровья, а возможно, и психики. По этой же самой причине вам следовало бы заниматься любовью с партнером только тогда, когда вы чувствуете настоящую страсть. Если вы чувствуете, что вам придется переспать с женщиной, которую вы не любите, все же попытайтесь быть добрым и ласковым настолько, насколько это возможно. В противном случае вы окажетесь неспособны по-настоящему заниматься практикой *Сексуального Кунг-фу*.

Совсем небольшое количество мужчин находят привлекательным или как-то заинтересованы в том, чтобы поддерживать сексуальные отношения больше чем с одной женщиной. Однако



существует некоторое количество мужчин, способных любить более чем одну женщину одновременно и чувствовать при этом подлинное спокойствие и счастье. Если вы думаете, что у вас это получится, то будьте готовы к тому, что придется затратить громадное количество усилий в попытках преобразовать и уравновесить энергии женщин, с которыми вы будете иметь дело.

Помните, что сексуальная энергия лишь усиливает те эмоции, которые вы испытываете. Секс является одним из наиболее сильных инструментов для того, чтобы культивировать отношения между людьми, и для того, чтобы соединить две человеческие жизни вместе. Но он может также оказаться острым оружием, которое может рассечь человеческие связи и оставить долго незаживающие шрамы. Многие из тех, кто пережил сексуальную революцию, происходившую в шестидесятых годах нашего столетия, осознали, что «свободной любви» не существует — сексуальный опыт достается дорогой ценой и с ним нужно обращаться соответственно.

## **Своих сыновей тоже нужно учить этому**

Очень мало шансов, что кто-нибудь сообщил вам о *Сексуальном Кунг-фу*, когда вы были подростком и начали что-то узнавать о своей сексуальности. Существует немного людей, которым повезло в этом отношении. Многие подростки очень мало узнают о сексуальности и практически ничего не знают о том, как ее использовать. В этом отношении они брошены на произвол судьбы, и им остается лишь ощупью бродить в темноте, узнавая что-то о сексуальных отношениях и связанном с ними удовольствии. Вот что говорит один мужчина, достигший способности испытывать множественный оргазм:

«Откровения даосской сексуальности оказались для меня чем-то, что, как я чувствовал, мне должны были объяснить и в чем меня должны были направлять с самого начала. Я понял, что это и есть правильный способ заниматься любовью, а то, что



я делал раньше, казалось теперь нелепым, смущающим и даже эгоистичным».

У вас есть шанс помочь своим детям не попасть в описанную выше ситуацию и уберечь их от чрезмерных страхов и фрустраций, которые мы ошибочно считаем неизбежной частью взросления.

### Никаких птиц и никаких пчел

Безусловно, оба родителя играют важную роль в сексуальном просвещении своих детей, но поскольку эта книга написана прежде всего для мужчин, то мы в основном сосредоточимся на отцах и сыновьях, хотя многое из того, что мы хотим сказать, применимо также и к матерям и дочерям. Когда большинство людей думает о том, как отец разговаривает с сыном, достигшим соответствующего возраста, по поводу секса, они часто вспоминают пресловутые разговоры в духе «поговорим как мужчина с женщиной», когда речь идет о том, как это бывает у птиц и пчел. Дети в наше время взрослеют слишком быстро, чтобы ознакомительные беседы насчет птиц и пчел принесли им какую-нибудь пользу, если вообще какая-нибудь польза тут была бы возможна. Что же касается юношеского возраста, то для развития вашего сына было бы уже слишком поздно начинать установочные беседы по поводу сексуальности.

Если вам удастся сохранить открытые отношения со своим сыном, то в таких разговорах вообще не будет нужды. Любопытство, связанное с сексом, появляется у детей очень рано, а их сексуальность проявляется еще раньше. Любой, кто был свидетелем того, как маленький мальчик дотрагивается или тянет себя за пенис или мошонку (и иногда очень упорно!), знает, что это не просто случайное исследование. Ребенок от этого получает удовольствие, и оно больше, чем то, которое он мог бы получить, если бы тянул себя, например, за большой палец ноги.

Младенцы — сексуальные существа или, следовало бы сказать, *чувственные существа*, поскольку мы вообще соотносим сексуальность с более поздними стадиями развития. Однако их



способность получать физическое и сексуальное удовольствие преуменьшается, поскольку мы вообще склонны преуменьшать его. Фрейд называл детскую сексуальность «множественным извращением» (полиморфной перверзией), но в ней нет никакого извращения, кроме наших собственных попыток подавить ее. То, как вы реагируете на любопытство вашего сына и отвечаете на его вопросы относительно вашего и своего тела, может оказаться для него значительным уроком, связанным с сексуальностью. *Проявление здорового, любовного отношения к своей сексуальности и то, что сын будет получать с вашей стороны поощрение относиться к ней так же, станет самым первым, что вы могли бы сделать для него.*

### **Отношение к вашему партнеру**

Дети очень много узнают об интимных отношениях, наблюдая за своими родителями. То, как вы обращаетесь со своей женой или партнершей, станет образцом того, как ваш сын будет обращаться с девочками и девушками, а позднее с женщинами. Узнать что-нибудь о сексе означает узнать что-нибудь о соответствующей сексуальной роли, об общении, о любви. Поскольку образец, который вы дадите своему сыну, оказывает на него значительно большее воздействие, чем то, что вы ему говорите, то не забывайте о том, что вы всегда находитесь в положении учителя, независимо от того, кричите и ругаетесь вы друг с другом или обнимаетесь и пожимаете друг другу руки.

Наша культура против того, чтобы наши дети видели родителей, находящихся в состоянии психического возбуждения по отношению друг к другу, но нет ничего плохого в том, что дети стали бы свидетелями выражения любви. На самом деле проблема может быть в том, что они никогда не будут видеть этого. Не видя этого, дети часто остаются в незнании относительно того, любят ли их родители друг друга, но самое главное, они остаются без образца того, как нужно выражать любовь к своим собственным партнерам. *Установление и демонстрация здоровых, основанных на любви отношений со своим партнером — это второе, что вы можете сделать для своего сына, не говоря*



*уже о том, какое значение это может иметь для вашего партнера и вас лично.*

## **Ваше отношение к сыну**

Многие мужчины нередко оказываются более вовлеченными в заботу о детях, чем их отцы, и это приводит к таким отношениям между отцами и детьми, в которых больше нежности и любви. Однако многие отцы все еще чувствуют себя не очень удобно, когда им приходится выражать нежность по отношению к своим сыновьям, и особенно если это приходится делать на уровне физических действий — обнимать, целовать и прикасаться к ним. Или если они и способны делать это по отношению к маленьким детям, они полностью прекращают делать это, когда сыновья подрастают. Многие из этих мужчин никогда не чувствовали любви со стороны своих отцов, и у них отсутствует образец для выражения ее.

Некоторые мужчины беспокоятся, что если они будут слишком нежны, то их сыновья станут чрезмерно мягкими, изнеженными и беспечными. Не существует никаких оснований для поддержки каких-либо из этих идей, но, конечно, ясно, что гомофобия, существующая в нашей культуре, мешает мужчинам проявлять нежность в отношениях друг с другом и, что еще более трагично, по отношению к своим сыновьям. В последние годы еще одна проблема стала мешать отцам физически проявлять нежность по отношению к своим сыновьям и дочерям. Законодательство, касающееся защиты детей от сексуального насилия, включая и инцест (кровосмешение), вызывает подозрительность в отношении всех проявлений мужской нежности, поскольку большинство виновных в этом отношении, но, конечно, не все, являются мужчинами.

Прикосновение является одной из наиболее фундаментальных человеческих потребностей, и несколько научных исследований сообщают о том, что младенцы умирали, если их недостаточно гладили, брали на руки, прикасались к ним. Но не только младенцы нуждаются в прикосновении. Ваш сын будет нуждаться в нежном прикосновении с вашей стороны на протя-



жении всей своей жизни. Однако не удивляйтесь тому, что ваш сын будет проходить через такие возрастные этапы, когда он будет отвергать выражение нежности с вашей стороны, особенно это может быть заметно в юности, когда для него будет важно мнение его сверстников или когда он будет пытаться стать более независимым. Однако если вы сохранили с ним открытые и основанные на любви отношения, то отдаление между вами будет временным.

Актер и мастер в области боевых искусств Чакк Норрис говорил, что среди многих приятных вещей в его жизни величайшей радостью для него было воспитание его двух сыновей: «В настоящее время для меня является большим счастьем то, что мои уже взрослые сыновья не испытывают смущения и не стесняются целовать меня при встрече или прощании в присутствии посторонних людей, и то, что они охотно обращаются ко мне за советом или помощью, если у них возникают проблемы».

Физическая ласка — это просто часть отношений, построенных на любви. Эмоциональная нежность и уважение к своему сыну очень существенны для поддержания с ним открытого диалога. Норрис, отец которого был алкоголиком, разъяснял, как он пытался представить другой, не соответствующий его отцу, образец поведения:

«Я хотел, чтобы мои сыновья знали, что я с ними, что я забочусь о них и что я всегда на их стороне. Я был очень близок с сыновьями. Я играл с ними, выслушивал их проблемы, брал их на руки, когда они ушибались, и делил с ними все, что было связано с важнейшими событиями, с успехами и кризисами в их жизни»<sup>10</sup>.

Выслушивая своего сына, понимая его чувства, радости и страхи, вы даёте ему понять, что он всегда может обратиться к вам за поддержкой. Если вы готовы внимательно отнестись к его страданиям, он будет способен обратиться к вам и в том случае, когда речь будет идти об удовольствии. *Построение здоровых отношений, основанных на любви к своему сыну, без сом-*



нения, является важнейшей вещью, которую вы можете сделать для него.

### **Как поделиться со своими сыновьями даосскими секретами, связанными с сексом**

Хотя человек никогда не бывает слишком стар, чтобы приобрести какие-то выгоды от практики Дао, однако чем раньше он начнет эту практику, тем больше он сможет выиграть. Это утверждение справедливо и в отношении наших сыновей. Если вы способны поделиться с сыном некоторыми из даосских секретов, представленных в этой книге, вы сумеете помочь ему избежать многих страданий и напрасной растраты энергии.

Когда сексуальная практика исполняется вами в одиночку, ваш сын не сможет ничего узнать о том, что вы делаете. *Сексуальное Кунг-фу* представляет собой нечто, о чем вы должны рассказать ему — вы можете сделать это сами или отослать его к кому-нибудь другому. Задолго до того, как мальчики начинают интересоваться сексом, они начинают чувствовать проявление сексуальной энергии. Мальчики (и мужчины) испытывают эрекцию и возбуждение, и это происходит с ними по самым разным причинам, скука — одна из них. Помните те «штучки», которые проделывают ученики на уроке математики.

Один мужчина, научившийся испытывать множественный оргазм, так описывает свой опыт:

«Как-то утром мой сын, находившийся в ванне, позвал меня и сказал, что он не может пописать. Я пошел в ванную комнату и увидел, что у него эрекция, которая мешала ему помочиться. Я научил его тому, что называется *Прохладный Ветерок*, что он позже был способен использовать, когда ему нужно было управиться со своей сексуальной энергией».

Мальчики нередко испытывают мучения от того, что они не способны понять и контролировать свою сексуальную энергию. Если вы можете помочь вашему сыну разобраться в том,





как и куда направлять его жизненную энергию, вы уберете его от бесконечного количества неприятных сексуальных переживаний.

Однако молодые люди часто оказываются неспособными понять и усвоить Дао. Вот что говорит доктор Сунь Сю-мяо в своих «Бесценных предписаниях»:

«В молодости человек не понимает смысла Дао. Даже если он услышит и прочтает о нем, то, скорее всего, он не поверит в него, пойдет до конца и не будет практиковать его. Однако, когда же он достигнет столь уязвимо преклонного возраста, он поймет значение Дао. Но тогда окажется уже слишком поздно, так как обычно в этом возрасте человек становится слишком слаб, чтобы в полном объеме получить те выгоды, которые Дао может дать».

Вы можете дождаться подходящего случая, когда сын обратится к вам за советом, но можно также дать ему почитать книги или другие материалы, объяснив ему, что вам бы самому очень хотелось прочитать об этой практике, когда вам было столько же лет, сколько ему теперь. Если вы оставите эту книгу на книжной полке или на каком-то месте, где она будет хорошо заметна, вы обнаружите, что он читает ее по своей собственной инициативе, но для него было бы очень важно понять, что ему вовсе не нужно заходить в спальню или в ванной комнате, чтобы читать ее.

Вы можете быть обеспокоены тем, что он не читает книг, в которых говорится о сексуальности (вроде той, которую вы пытались ему предложить), до тех пор, пока он не достигнет подходящего возраста, но подходящий возраст наступает тогда, когда эта тема становится достаточно интересной для того, чтобы вы могли читать соответствующие книги. Будьте уверены, что он не станет читать их до тех пор, пока не будет к этому готов, а когда он будет к этому готов, он тем или другим способом узнает о сексе.



## Сексуальность, тайные знания и Дао

Теперь должно быть совершенно ясно, что даосизм, не в пример многим другим духовным традициям, поощряет людей осознавать факт, что мы обладаем телом и что сексуальность является витальной частью нашей человеческой природы. Для большинства людей западного мира, которых учили так или иначе стыдиться своего тела, эта идея имеет революционный характер. Ирония (но точнее бы здесь говорить о лицемерии) заключается в том, что в западной культуре наиболее привлекательным оказывается то, что она осуждает. Так что для большинства людей, которые привыкли видеть, как сексуальные образы используются для продажи всего, что угодно, от пива до автомобилей, идея, что секс, кроме всего прочего, представляет собой духовную практику, является поистине революционной.

В этой книге мы попытались объяснить древние даосские тайны, касающиеся любви и половых отношений, и то, как их можно использовать в современной жизни. Даже если вы не будете ничего делать, кроме практической отработки техник, описанных в этой книге, то и тогда ваша жизнь, без сомнения, станет богаче. Однако было бы непростительной небрежностью с нашей стороны не упомянуть о том, что сексуальная практика — это всего лишь часть даосизма, в котором существует не менее мощные идеи и упражнения, направленные на культивирование тела, эмоций, ума и духа также и за пределами спальни.

Возникшее в древности даосское целительство, известное на Западе как китайская медицина и акупунктура, помогло бесчисленному множеству людей восстановить свое здоровье. *Цигун* и *Тай-цзи* предлагают упражнения, представляющие собой основу боевых искусств внутреннего стиля, ставших в настоящее время популярными во всем мире. Главный философский текст даосизма книга «*Дао дэ цзин*» является одной из наиболее переводимых и наиболее читаемых литературных произведений. Добавим, что в последние двадцать лет «искусство королевской спальни» начало превращаться в обычную сексуальную практику людей по всему земному шару. То, что предлагает



даосизм, — это в основном практическая мудрость, то есть мудрость, которая помогает людям, какую бы религию они ни исповедовали, жить здоровой и осмысленной жизнью.

Как уже упоминалось во введении, Мантэк Чиа и его жена Мэниван создали организацию по Ицеляющему Дао и написали большое количество книг, в которых объясняются различные части их оздоровительной системы. Подготовлено свыше трехсот инструкторов по Ицеляющему Дао, которые работают во многих городах по всему миру и могут оказать помощь в вашей практике. Если вы заинтересованы в том, чтобы исследовать другие стороны этой практики, то вы могли бы прочесть другие книги по оздоровительному Дао или обратиться к инструктору. Если вы и ваш партнер особенно заинтересованы в том, чтобы прочитать больше о сексуальных практиках, то можно прочитать книги, соответствующие более высокому уровню, написанные Мантэком Чиа: *«Даосские секреты любви. Культивирование мужской сексуальной энергии»* (написанной совместно с Майклом Уинном) и *«Ицеляющая любовь в практике Дао. Культивирование женской сексуальной энергии»* (написанную совместно с Мэниван Чиа).

Существует также много замечательных книг и об учителях даосских практик, которые не связаны с Ицеляющим Дао. Даосизм не стремится обращать других в свою веру, поэтому он менее заметен по сравнению с другими крупными традициями, но если вы поищите учителей, то вы их найдете.

Философия и практика, которые мы преподали в этой книге, относятся к тайным знаниям, которые в течение тысячелетий тщательно охранялись и передавались лишь от учителя к ученику после многих лет тренировок. Мы представили эти секреты здесь, потому что мы верим, что человеческая культура в целом выиграет от их распространения. Стеснение, которое люди испытывают, когда говорят о плотских наслаждениях, относится к числу дилемм, с которыми мы сталкиваемся в наше время, но, если мы лечим себя и оздоравливаем наши отношения, мы можем взяться и за оздоровление всей нашей планеты, поскольку, в соответствии с Дао, мы — не больше чем часть природы, а природа, в свою очередь, является лишь частью нас.<sup>11</sup>



Мы верим, что этот процесс оздоровления должен начаться в спальне, потому что именно здесь начинается новое поколение. Именно благодаря любви и сексу человечество продолжает жить на Земле, и именно в любви и половом акте сила преобразования, по-видимому, достигает наибольшей величины. Однако это учение вы не должны воспринимать менее серьезно и меньше ценить лишь потому, что вам не нужно платить за него миллион золотом, или потому, что другие методики вы можете изучить в течение десяти дней с известным мастером. Относитесь к ним с любовью — и они отплатят вам самым неожиданным образом. Читайте, перечитывайте, практикуйте, делитесь этими знаниями с другими. Чем больше удовольствия вы сможете дать другим, тем больше удовольствия сможете получить сами. Чем больше вы лечите других, тем более здоровыми становитесь сами. Это и есть подлинный секрет Дао сексуальности.

## 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», стр. 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*», стр. 158—159.
3. Гартман и Фитиан, «*Это может любой мужчина*», стр. 157.
4. Натали Энджбер *New York Times*, за 3 декабря 1992 года, передняя страница.

### ГЛАВА ПЕРВАЯ: ДОКАЗАТЕЛЬСТВО НАХОДИТСЯ В ВАШИХ БРЮКАХ

1. Многие люди, не признающие того, 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 оргазм «как резкие ритмические мускульные 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 мускулов 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*, стр. 382.
4. Находки были опубликованы в журнале *Nature*. Воорис 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 процентов 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 Воорис, «Производство спермы уменьшает жизненный интервал у нематод», *Nature* 360 (3 декабря 1992 года), стр. 456—458.

## ГЛАВА ВТОРАЯ: 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, стр. 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 вазоэктомией.

3. Многие обозреватели и люди, скептически относящиеся к восточным учениям о сексуальности, ошибочно смешивают ретроградную эякуляцию с предупреждением эякуляции, приписываемым даосизмом.

### ГЛАВА ТРЕТЬЯ: 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 пришли 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 душевно больные, 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 душевно больными приводит к умственному истощению). В своей книге *«Сексуальная психопатия»*, написанной в 1882 году, один из всемирно известных в свое время психиатров Рихард фон Краффт-Эбинг заходит так далеко, что утверждает, что будто все непродуктивные формы сексуальной активности являются нездоровыми и ненормальными.
3. Кинси обнаружил, что 95 процентов 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), 51—58, цитируется у Зильбергельда, «Новое в мужской сексуальности» стр. 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», стр. 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 ЧЕТВЕРТАЯ: УЗНАЙТЕ СВОЕГО ПАРТНЕРА

1. Антони Пьетроингто и Жакелин Симено, «По ту сторону мифа о мужчинах» (Нью-Йорк: Сигнет 1977), цитируется в книге Брауэр и Брауэр «*The ESO Ecstasy Program*», стр. 27.
2. Барбах, «Для всех и каждого», стр. 66. См. также Бельцер Уишл и Мержер «Об эякуляции у женщин».
3. Зигмунд Фрейд, основатель современной психологии и блестящий теоретик, в действительности, 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 ПЯТАЯ: 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 1:100000», Институт современных исследований человеческой сексуальности, «*Полное руководство к безопасному сексу*», стр. 43.

## ГЛАВА ШЕСТАЯ: ГАРАНТИРОВАННОЕ УДОВЛЕТВОРЕНИЕ

1. Гартман и Фитнац, стр. 157.
2. В пятидесятых годах Альфред Кинси, ученый сексолог, общал, 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 процента 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 аранаш, 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», стр. 71.

## ГЛАВА СЕДЬМАЯ: ЯН И ЯН

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

## ГЛАВА ВОСЬМАЯ: ПЕРЕД ТЕМ КАК ВЫЗВАТЬ САНТЕХНИКА

1. «Тайна яшировой комнаты», цитируется в Джоан Чан, «Дао любви и секса», стр. 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), стр. 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 всегда были в Китае 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 свои «мужские достоинства».
5. Брауэрс также цитирует 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, стр. 76).
7. Танаго и Маканин, *«Общая урология Смита»*, стр. 677.

## ГЛАВА ДЕВЯТАЯ: ЛЮБОВЬЮ МОЖНО ЗАНИМАТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ ВСЕЙ ЖИЗНИ

1. Кинси и др. *«Мужское сексуальное поведение»*, стр. 226.
2. Уинн и Ньютон, 1982. Цитируется у профессора медицины Геранта Качадурияна в его учебном пособии *«Основы человеческой сексуальности»*, стр. 385.
3. Более 70 процентов мужчин в возрасте от шестидесяти одного до семидесяти одного вступают в половой акт по меньшей мере раз в месяц; также 37 процентов мужчин в возрасте от шестидесяти одного до шестидесяти пяти и 28 процентов от шестидесяти шести до семидесяти одного 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) утверждает, что они не имеют сексуальной потребности. *Consumer Reports* обследовал 4246 мужчин и женщин. Эти сведения приводит Качадурия в книге «*Основы человеческой сексуальности*», стр. 385.
4. Данн и Трост, «Множественный оргазм у мужчин», *Архивы сексуального поведения*, стр. 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 процента опрошенных чувствовали, что секс после замужества удовлетворял их меньше. Цитируется в книге Брауэр и Брауэр «*The ESO Ecstasy Program*», стр. 4.
  7. Зильбергельд, «*Новое в мужской сексуальности*», стр. 579.
  8. Кинси и др. «*Мужское сексуальное поведение*», стр. 579.
  9. *Тайм* от 15 февраля 1993 года, стр. 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), стр. 163—164, цитируется у Зильбергельда, «*Новое в мужской сексуальности*», стр. 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 того, что мы чувствуем себя «один на один», заключается в том, что мы прикасаемся к собственному бытию.

# СПИСОК ИЛЛЮСТРАЦИЙ

## **ГЛАВА ПЕРВАЯ**

1. График возбуждения мужчины при множественном оргазме.

## **ГЛАВА ВТОРАЯ**

2. Анатомия мужских половых органов.
3. Микрокосмическая Орбита.
4. Ваш оргазмический потенциал.

## **ГЛАВА ТРЕТЬЯ**

5. Брюшное дыхание.
6. Лобково-копчиковая мышца.
7. Рефлексология пениса.
8. Задержка эякуляция методом сжатия.
9. Оттягивание мошонки.
10. Поднятие энергии вверх к макушке головы.
11. Коснитесь языком нёба.
12. Опускание энергии в область пупка.
13. Копчиковый и внутричерепной насосы.
14. Опускание энергии вниз к стопам и пальцам ног.
15. Пальцевый замок.
16. Массаж выемки между копчиком и анусом.
17. Массаж отверстий крестца.



## **ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ**

18. Анатомия женских половых органов.
19. Дискретная и непрерывная форма множественного оргазма у женщин.

## **ГЛАВА ПЯТАЯ**

20. Глубокие и неглубокие движения пениса.
21. Движения пениса внутрь-наружу (на верхнем рисунке) и движения вверх-вниз (на нижнем).
22. Рефлекторные точки влагалища.
23. Вращение крестцом.
24. Позиция «мужчина сверху».
25. Позиция «женщина сверху».
26. Позиция «бок к боку».
27. Позиция «мужчина сзади».
28. Символ Дао.
29. Энергетический обмен.

## **ГЛАВА ШЕСТАЯ**

30. Половой и тазовые нервы.
31. ЛК-мышца у женщины.
32. Упражнение с каменным яйцом.
33. Матка.
34. Расположение матки.
35. Поднятие сексуальной энергии вверх.

## **ГЛАВА ВОСЬМАЯ**

36. Массаж яичек.
37. Постукивание по яичкам.
38. Растягивание пениса и сухожилий яичек.
39. Поддерживающая связка, соединяющая основание пениса с лобковой костью.

## СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ

1. Брюшное дыхание.
2. Счет до ста.
3. Остановка струи.
4. Напряжение ЛК-мышцы.
5. Самоудовлетворение.
6. Разделение оргазма и эякуляции.
7. Прохладный Ветерок.
8. Сильный Ветер.
9. Вентиляция.
10. Пальцевый Замок.
11. Массаж области таза.
12. «Сильный Ветер» во время занятий любовью.
13. Духовное слияние (обмен сексуальной энергией).
14. Мягкий вход.
15. Массаж яичек.
16. Увеличение пениса.
17. Помощь вашей предстательной железе.
18. Медитация Прикосновений.
19. Укрепление апуса.



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН

1. Остановка струи.
2. Напряжение ЛК-мышцы.
3. Укрепление всего влагалища.
4. Углубление оргазма.
5. «Сильный Ветер» для женщин.

---

Издательство «СОФИЯ» заинтересовано в творческом сотрудничестве с авторами, переводчиками, центрами: астрологическими, оккультными, эзотерическими; с частными лицами, а также с реализаторами книг.

Телефон в Киеве: (044) 265-09-40

Пункт розничной продажи: Инженерный переулок, 4Б, магазин «Обрій»  
тел. 290-04-12

Представительство в Москве:

ООО «СОФИЯ — Москва», 109125, Москва, а/я 15, ул. Саратовская 8/1,  
телефон (095) 919-87-07, 177-91-16.

e-mail: ina@sophya.kiev.ua

---

**Корректурa**

Е. Введенская

Е. Ладикова-Роева

Т. Зенова

**Оригинал-макет**

И. Петушков

Подписано к печати 29.07.96. Формат 84×108<sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Бумага офсетная № 1. Гарнитура «Миньон». Усл. печ. л. 20,00.  
Усл. краск.-отг. 20,00. Уч.-изд. л. 22,40. Зак. 7371.

Цена договорная. Тираж 10 000.

«София», Ltd. 252055, Киев-55, ул. Горького, 47.

Лицензия ЛР 063369 от 20.05.1994 г.

Отпечатано с готовых диапозитивов  
на Книжной фабрике № 1 Комитета РФ по печати  
144003, г. Электросталь Московской обл., ул. Тевосяна, 25.



