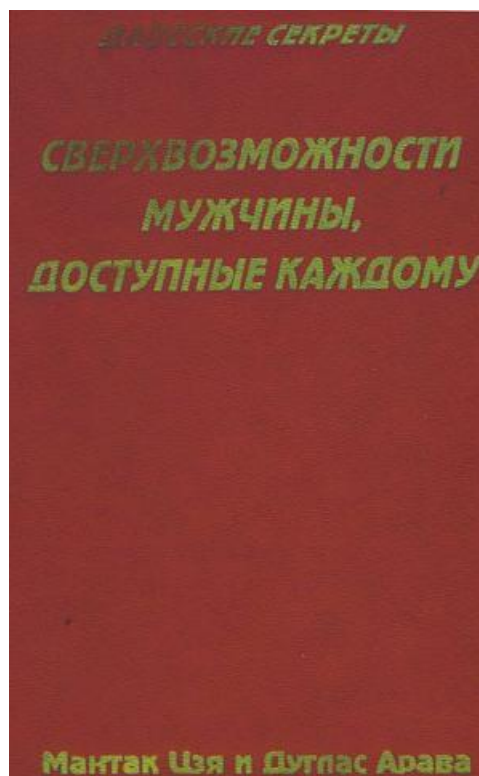


Мантак Цзя, Дуглас Арава
"Сверхвозможности мужчины, доступные каждому. Даосские
секреты."



Содержание

От авторов

Введение

Глава 1. Доказательство в вас самих Волны мозга и рефлекс
Докажите это Малая смерть

Глава 2. Познай себя Ваше тело Ваша энергия Ваше сексуальное
возбуждение Ваша эякуляция Ваш оргазм

Глава 3. Становление многооргазмическим мужчиной Основы
дыхания Увеличение вашей способности к концентрации Укрепление
ваших сексуальных мышц Самоудовлетворение и
самосовершенствование Освоение контроля над эякуляцией Учитесь
управлять своей сексуальной энергией Прохладное вытягивание Большое
вытягивание Пальцевый запор Когда остановиться Когда эякулировать

Глава 4. Познай свою партнершу Ее тело Ее оргазм Ее возбуждение

Глава 5. Становление многооргазмической парой Удовлетворение
партнерши Техники введения Продвинутое искусство ввинчивания
Большое вытягивание для двоих Позиции для удовольствия и здоровья
Секс и духовность Когда остановиться Когда начинать: несколько слов о
более безопасном сексе

Глава 6. Удовлетворение гарантировано: для женщин Написана
совместно с Маниван Цзя и Рэчел Арава Многократные оргазмы у

мужчин? Почему я? Почему он? Зачем все это? Помогите своему партнеру стать многооргазмическим Помогите себе стать многооргазмической Преодоление трудностей

Глава 7. Ян и ян: для мужчин гомосексуальной направленности Не могу остановиться, пока не получу достаточно Совершенствование вашей сексуальной энергии Будьте разносторонними Моногамия и наличие нескольких партнеров Более безопасный секс Целительство сексом

Глава 8. Прежде чем звать водопроводчика

Это не кончится, пока не кончится: прекращение преждевременной эякуляции Очарование змеи: преодоление импотенции Сэр, не мог бы ли я иметь несколько больше: увеличение вашего пениса Сколько спермы необходимо одному мужчине? Увеличение количества спермы Предотвращение и устранение проблем предстательной железы Секс - это не пицца: лечение сексуальных травм

Глава 9. Заниматься любовью на протяжении всей жизни Секс и старение Сохранение любви на всю жизнь Сезоны нашей сексуальной жизни Никакой свободной любви Научите своих сыновей Секс, секретность и Дао

ПРИМЕЧАНИЯ

От авторов

ВНИМАНИЕ! Эта книга не является просто еще одной книгой по сексу. Сегодня так много разговоров о сексе и так много непонимания в этой области, что очень трудно разобраться в том, что является полезным и что и как можно использовать. Вы конечно же видели объявления от различного рода экспертов по сексу, которые обещали научить вас, как стать величайшим в мире любовником, как иметь оргазм, длящийся весь день, и как достичь сексуального экстаза - и все это ничего не делая. Поскольку эта книга основана на трех-тысячелетней традиции реального сексуального опыта, то авторы хорошо осознают также и те усилия - возможно, достаточно приятные, - которые требуются для изменения вашей сексуальной жизни. Изучение сексуальных секретов - это одно, а их использование - совершенно другое. Техники этой книги были испытаны и отточены бесчисленным множеством любящих в течение тысяч лет в лаборатории реальной жизни. Мы попытались представить их в максимально ясной и простой форме, но единственный способ получить пользу от них - это действительно использовать их.

Это очень мощные практики. Предлагаемые в данной книге техники могут существенно улучшить ваше здоровье и усилить ваш сексуальный потенциал. Мы, однако, не ставим каких-либо диагнозов и не делаем каких-либо предложений в отношении медитаций. Люди с высоким давлением крови, с больным сердцем или вообще ослабленные должны продвигаться по этим практикам более медленно. Если у вас неполадки со здоровьем, вы должны консультироваться со своим лечащим врачом. Если у вас имеются вопросы по этим практикам или некоторые трудности в занятиях ими, найдите возможность проконсультироваться с ближайшими к вам инструкторами "Системы целительного Дао".

Введение

Более трех тысяч лет назад китайцы обнаружили, что мужчина может достигать многократного оргазма путем задержки эякуляции или даже воздержания от нее. Это возможно потому, что оргазм и эякуляция являются двумя различными физическими процессами, хотя на Западе их долгое время считали практически одним и тем же. Китайцы подробно описали свои открытия для будущих поколений искателей в области секса и духовного роста, хотя и не так ясно и точно, как это делают современные исследователи.

На Западе подобные открытия были сделаны не ранее сороковых годов этого столетия, когда Альфред Кинси провел свои пионерские исследования. И все же, даже спустя несколько десятков лет после того, как его открытия были неоднократно доказаны в лабораторных условиях, большинство мужчин совершенно не осознают свой "многооргазмический потенциал". Без подобного знания и без ясной техники мужчины вряд ли способны почувствовать разницу между крещендо оргазма и банкротством эякуляции.

На Западе мужская сексуальность остается неправильно сфокусированной на неизбежно разочаровывающей цели эякуляции вместо самого оргазмического процесса занятий любовью. Данная книга показывает мужчинам, как разделить в своем теле оргазм и эякуляцию, позволяя им трансформировать мгновенное расслабление эякуляции в бесчисленные пики оргазмов всего тела. Один из многооргазмических мужчин утверждает: "При обычной каждодневной эякуляции мое удовольствие быстро кончается. Совсем не так при многократных оргазмах. Генерируемое во мне удовольствие остается со мной в течение всего дня. Кажется, что в этом удовольствии нет никакого конечного пика. Эта практика дает вам к тому же дополнительную энергию, поэтому я просто никогда не устаю. Сейчас я могу иметь столько секса, сколько мне хочется, и я могу управлять им, вместо того чтобы он управлял мною. Что еще нужно мужчине?"

Эта книга также показывает мужчинам, как удовлетворить многооргазмический потенциал своей партнерши. Один многооргазмический мужчина, который в течение трех месяцев практиковал техники, описанные в этой книге, так описывает свой опыт: "С тех пор, как я начал практиковать эти техники, я спал с тремя женщинами, и все три сказали мне, что я был лучшим мужчиной в их жизни".

Женщины, прочитавшие эту книгу, узнают о мужской сексуальности больше, чем знают другие женщины и даже другие мужчины. Пары, которые читают ее вместе, достигнут такого уровня сексуального экстаза и удовлетворения, которого они и представить себе не могли. Как сформулировал один многооргазмический мужчина: "Наши занятия любовью всегда были хорошими, но сейчас они много более богатые и более уравновешенные и мы оба испытываем много волн оргазма. И все же многократный оргазм является всего лишь началом тех существенных изменений, которые эта практика внесла в наши отношения. Наша любовь является теперь более глубокой и более интимной".

Тот факт, что мужчина может иметь много оргазмов, является настолько удивительным для большинства из нас, что нам трудно в это поверить. Стоит вспомнить, что лишь в течение последних сорока лет женский многократный оргазм был признан в качестве "нормального". Еще более удивительным является число тех женщин, которые стали "многооргазмическими" после того, как узнали, что это возможно. С тех пор, как Кинси изучал женскую сексуальность в пятидесятых годах, число женщин, испытывающих многократные оргазмы увеличилось в три раза - с 14 % до 50 %!³ В восьмидесятых годах сексологи Уильям Хартман и Мэрилин Фитиан обнаружили, что из тех мужчин, которых они обследовали, двенадцать процентов также были многооргазмическими. По мере того, как мужчины узнают, что они также обладают такими потенциальными возможностями, и овладевают соответствующими техниками, все большее и большее число их обнаруживает, что они также могут испытывать многократные оргазмы.

В данной книге как на основе древних даосских практик, так и с использованием современных научных знаний мы покажем вам, как отделить оргазм от эякуляции, как испытать многократный оргазм и как улучшить свое здоровье в целом. Первоначально под даосами понимались группы ищущих в древнем Китае (начиная приблизительно с 500 года до нашей эры), которые очень интересовались здоровьем и духовностью. Хотя многим из техник, которые они разработали, сегодня более двух тысяч лет, они все еще столь же эффективны, как это было в то время! С тех пор, как пятнадцать лет назад представленные в этой

книге техники были обнародованы на Западе, там произошла "тихая сексуальная революция", захватившая в свой водоворот тех обычных мужчин и женщин, которые испытали эти техники и доказали, что они работают. Мы, однако, полагаем, что единственным реальным доказательством является ваше собственное тело. Мы надеемся, что вы примете или отвергнете приводимую в этой книге информацию только на основании своего собственного опыта.

Многократный оргазм предназначен не только для сильных юношей, необычно счастливых пожилых людей или религиозных приверженцев даосизма. Тридцатилетний продавец программных средств, называвший себя "циничным, живущим напряженной жизнью ньюйоркцем", занялся однажды вечером нашими упражнениями и имел после этого шесть оргазмов: "Каждый последующий оргазм становился более сильным, чем предыдущий. Это не было похоже на что-либо, что я когда-либо испытывал. Наиболее удивительным было то, что в то время я работал очень много и был довольно ослабленным и болезненным.

На следующее утро я проснулся совершенно здоровым и имел больше энергии, чем когда-либо до этого". Согласно даосскому учению о сексуальности испытывание многократного оргазма без эякуляции может помочь мужчине достигнуть оптимального уровня здоровья своего тела и даже, верите вы этому или нет, более продолжительной жизни.

Даосская наука о сексуальности, называемая также "сексуальным гунфу", зародилась как ветвь китайской медицины. (Гунфу буквально означает "практика", а "сексуальное гунфу" просто означает "сексуальная практика".) Древние даосы были сами себе врачами и в равной степени заботились как о здоровье своего физического тела, так и о сексуальном удовлетворении. Сексуальное гунфу помогает мужчинам увеличить свои жизненные силы и продолжительность жизни, давая им возможность избежать утомления и истощения, являющихся следствием эякуляции, - буквально предотвратить их "переход в семя".

В главе 1 мы приводим восточные и западные свидетельства возможности многократного оргазма у мужчин. Мы обсуждаем также недавние научные исследования, которые подтверждают древние даосские представления о важности оргазма без эякуляции. Сообщая об этих удивительных исследованиях, New York Times делает вывод: "Производство спермы является намного более трудным делом, чем это представляли себе ученые, и требует привлечения таких ресурсов, которые могли бы обеспечивать долгое и здоровое функционирование мужского организма".

Теория без практики, однако, бесполезна. Поэтому в главах 2 и 3 мы даем вам "практики соло", которые вы можете использовать для развития

своих способностей к многократному оргазму - независимо от того, имеете вы партнершу или нет. Многие мужчины начинают испытывать многократный оргазм через неделю или две, а большинство осваивают эти техники за время от трех до шести месяцев.

В главах 4 и 5 излагается "практика в паре", которую вы будете использовать с целью разделить свое сексуальное гунфу со своей партнершей и с целью доставить ей удовольствие такими способами, которые она и вообразить не могла.

Хотя женщины получают пользу от чтения всей этой книги, глава 6 написана специально для них и рассказывает им то, что им необходимо знать, чтобы помочь своим партнерам - и самим себе - реализовать свои потенциальные возможности иметь многократный оргазм.

Глава 7 написана для мужчин с гомосексуальной ориентацией. В ней приводятся конкретные практики, необходимые для удовлетворяющей и здоровой многооргазми-ческой сексуальной жизни.

Глава 8 направлена на удовлетворение потребностей мужчин, испытывающих такие трудности в своей сексуальной жизни, как преждевременная эякуляция, импотенция и бесплодие. Даосские "сексологи" предлагают совершенно иные способы осмысливания и преодоления этих проблем.

И, наконец, глава 9 предлагает советы по поводу того, как мужчины и их партнерши могут провести всю свою жизнь в полноценном сексуальном экстазе. Она начинается с раздела, посвященного людям среднего и пожилого возраста, часто испытывающим упадок в своих сексуальных аппетитах и возможностях. Мы приводим результаты исследований, проводимых с многооргазмическими мужчинами, которые противоречат повсеместно принятому убеждению, что пик мужской сексуальности приходится на их молодые годы, а в дальнейшем она медленно ослабляется. Даосы всегда знали, что если мужчина понимает истинную природу своей сексуальности, то он только усилит ее в свои зрелые годы. Эта глава завершается разделом, в котором рассказывается, как мы можем помочь своим сыновьям начать здоровую и удовлетворяющую сексуальную жизнь. Как жаль, что наши отцы этого не знали!

Китайцы первыми в мире начали издавать наиболее доступные широким массам и наиболее исчерпывающие руководства по половой жизни. В данной книге мы продолжаем эту многовековую традицию, предоставляя мужчинам и их партнерам простое и откровенное руководство по преобразованию их сексуальности. Хотя в даосизме сексуальность и духовность не отделяются друг от друга, мы понимаем, что некоторые из наших читателей будут заинтересованы исключительно

в практических советах относительно сексуальной жизни, а другие будут хотеть побольше узнать о сокровенных, эзотерических, аспектах своей сексуальности. Начиная с основных техник, которые нужны всем нашим читателям, чтобы стать многооргазмическими, мы постепенно добавляем некоторые более тонкие техники для тех читателей, которые интересуются своей сексуальностью как средством улучшения своего здоровья и углубления своей духовности.

Следует заметить, что эта книга не является книгой о даосизме - ни о его философской, ни о его религиозной стороне. (Один из авторов, Мантак Цзя, уже написал более десяти книг, в которых очень подробно описываются практические учения этой древней традиции, на основании которой он построил исчерпывающую систему оздоровления, называемую "Системой целительного Дао".) В данной книге мы предлагаем подтвержденные научными исследованиями практические даосские техники тем читателям, кто не ищет новых религиозных систем, а хочет достигнуть больших глубин в переживании своей собственной сексуальности.

Мы надеемся также, что эта книга послужит толчком к дальнейшим научным исследованиям, которые могли бы подтвердить или видоизменить предлагаемые здесь теорию и практику. Мы считаем, что время секретности и культурного шовинизма прошло. Восток и Запад должны поделиться друг с другом своими знаниями к выгоде всех современных любящих, кто ищет сексуального удовлетворения в наш век плотского беспорядка и чувственной неразберихи.

Глава 1 Доказательство в вас самих

Вы, возможно, уже испытывали многократный оргазм. Как это ни странно звучит, но многие мужчины являются многооргазмическими еще до наступления юности и возможности эякуляции. Исследования Кинси показывают, что многие мальчики в доюношеском возрасте были в состоянии достигнуть второго оргазма в течение короткого периода времени и почти треть из них были в состоянии достигнуть пяти или большего числа оргазмов один за другим. Это привело Кинси к выводу, что "кульминация очевидным образом возможна и без эякуляции".

Но кратный оргазм возможен не только у мальчиков в период перед их созревaniem. Кинси продолжает: "Имеются и более зрелые мужчины, даже в тридцать лет и старше, которые могут обладать подобными свойствами". В "Основах сексуальности человека" доктор Херант Катчадориан добавляет: "Некоторые мужчины в состоянии удержаться от извержения семени во время переживания оргазмических сокращений: другими словами, они имеют неэякуляторный оргазм. Кажется, что за таким оргазмом не следует потеря эрекции, что, следовательно,

позволяет этим мужчинам иметь последовательные или кратные оргазмы, как это бывает у женщин".

Почему большинство мужчин теряют свою способность быть многооргазмическими? Возможно, для большинства мужчин ощущение эякуляции, когда она случается, является таким ошеломляющим событием, что это затемняет собой переживание оргазма и заставляет мужчину терять способность делать различие между оргазмом и эякуляцией. Один из многооргазмических мужчин так описывал случай своей первой эякуляции: "Я все еще очень ясно помню это. Я был в состоянии оргазма как обычно, но на этот раз из меня излилась какая-то белая жидкость. Я подумал, что умираю. Я клялся богу, что никогда больше не буду мастурбировать - чего хватило всего лишь на день". Поскольку оргазм и эякуляция обычно имеют место почти одновременно, их легко перепутать. Чтобы стать многооргазмическим, вы должны научиться (или, возможно, вспомнить) различать те или иные ощущения возбуждения и получать удовольствие от оргазма без эякуляции. Понимание того, чем отличаются друг от друга оргазм и эякуляция, поможет вам различать их в своем теле.

Волны мозга и рефлексy

Оргазм является одним из наиболее интенсивных и удовлетворяющих переживаний человека, и если вы хоть раз испытали оргазм, - а почти каждый мужчина испытал его, - то вы не нуждаетесь в его определении. Не все оргазмы, однако, одинаковы. У разных людей оргазмы бывают различными, они могут даже различаться у одного человека в разное время. Все мужские оргазмы, однако, обладают общими характеристиками, такими как ритмические движения тела, учащенное сердцебиение, мышечное напряжение с последующим внезапным расслаблением, сокращения мышц в области таза. Все они также доставляют мужчине удовольствие. После замечания о том, что "оргазм является наименее понятным явлением в сексуальном процессе", тринадцатое издание "Общей урологии Смита" объясняет, что оргазм включает в себя "непроизвольные ритмические сокращения анального сфинктера, гипервентиляцию (увеличенный темп дыхания), тахикардию (учащенное сердцебиение) и увеличение кровяного давления".

Эти определения включают в себя изменения, которые имеют место во всем вашем теле. Долгое время, однако, в оргазме видели - многие и сейчас так считают - некоторое явление, которое имеет место только в области половых органов. На Западе Вильгельм Райх в своей спорной книге "Функция оргазма" был первым, кто утверждал, что в оргазме участвует все тело, а не только половые органы. На Востоке даосы уже

давно знали, что оргазм - это переживание всего тела, и разрабатывали техники для увеличения оргазмического удовольствия.

Сегодня многие сексологи доказывают, что оргазм, в действительности, имеет больше отношения к нашему мозгу, чем к нашим мышцам. В настоящее время начались исследования волн мозга, предназначенные для того, чтобы установить, что оргазм в первую очередь имеет место в мозгу. То, что вы можете иметь оргазм во сне, - без каких-либо движений тела, - кажется, подтверждает эту теорию. Ее поддерживает также невролог Роберт Хит, который обнаружил, что когда некоторые части мозга стимулируются электродами, они производят сексуальное удовлетворение, идентичное тому, которое производится физической стимуляцией. Многие сексологи любят говорить, что секс имеет место в головном мозге. В этом утверждении есть доля правды - особенно когда речь идет об оргазме.

В отличие от оргазма, который является вершиной эмоционального и физического переживания, эякуляция является просто рефлексом, который реализуется в области основания спинного мозга и проявляется в виде извержения семени. Майкл Винн, старший инструктор Системы целительного Дао и соавтор книги "Совершенствование мужской сексуальной энергии", говорит: "Многие мужчины выходят из себя от самой только идеи оргазма без эякуляции, поскольку они так долго, иногда десятилетиями, имели только эякуляторный оргазм. Так что прежде всего следует демистифицировать эякуляцию, которая является всего лишь произвольным мышечным спазмом".

При наличии некоторой практики вы научитесь испытывать высшее ощущение оргазма без срабатывания рефлекса эякуляции. В следующих двух главах мы постепенно, подробно и точно объясним, как отделить оргазм от эякуляции и как распространить свой оргазм по всему телу. Но сначала обратимся к свидетельствам того, что мужчина, так же как и женщина, может иметь многократный оргазм.

Докажите это

Вероятно наиболее интенсивные лабораторные исследования мужского многократного оргазма были выполнены сексологами Уильямом Хартманом и Мэрилин Фитиан. Они провели испытания с тридцатью тремя мужчинами, которые утверждали, что они являются многооргазмическими - то есть в состоянии иметь два или более оргазмов без потери эрекции.

В то время, когда эти мужчины имели половые сношения со своими партнершами в лаборатории, Хартман и Фитиан измеряли их сердечный ритм, который исследователи выбрали в качестве показателя, наиболее точно идентифицирующего оргазм. В покое средний темп сердцебиения

составляет около 70 ударов в минуту; во время оргазма он почти удваивается, достигая 120 ударов. После оргазма сердечный ритм возвращается к состоянию покоя (рис. 1). Они также измеряли сокращения мышц в области таза (наиболее очевидными являются сокращения мышц ануса), максимум которых совпадал с максимумом сердцебиения во время оргазма. То, что они обнаружили, является довольно удивительным: график возбуждения для этих мужчин был идентичен графику возбуждения для многооргазмических женщин.



Мужская и женская сексуальность могут оказаться гораздо более похожими друг на друга, чем это думали раньше. Вспоминая о развитии человеческого тела, можно понять, что это подобие вполне возможно, поскольку и мужские и женские половые органы развиваются из одной и той же ткани человеческого зародыша. В своей известной книге "G-пятно и другие недавние открытия в области сексуальности человека" Алиса Ладас, Беверли Уиппл и Джон Перри утверждают, что мужская и женская сексуальности почти идентичны. Кроме того, что они открыли "G-пятно" у женщин (о котором много говорилось в печати и о котором мы побольше поговорим в главе 4), они предположили также, что мужчина может испытывать такой же многократный оргазм, как и женщина.

В исследованиях Хартмана и Фитиан многооргазмические мужчины имели в среднем по четыре оргазма. Некоторые мужчины имели минимальное количество — два, а у одного из них однажды было даже шестнадцать оргазмов! В исследованиях Марион Данн и Яна Троста большинство мужчин имели от двух до девяти оргазмов за сеанс.

Здесь важно упомянуть, что даосские "сексологи" интересуются не рекордами и не количеством оргазмов, а сексуальным удовлетворением и совершенствованием человека. Вы можете чувствовать себя удовлетворенным от одного оргазма, от трех оргазмов или от шестнадцати оргазмов. Вы совершенствуете свою сексуальность, углубляя осознание удовольствия своего тела и увеличивая способность к интимной близости со своим партнером. Каждый человек и каждое сексуальное переживание отличаются друг от друга, и "правильное" число оргазмов будет зависеть от вашего желания и желания вашего партнера в данный момент времени. Когда вы станете многооргазмическим, вы никогда не будете беспокоиться о том, как долго продолжается ваш секс или сколько оргазмов имеет ваш партнер,

поскольку вы оба будете в состоянии иметь все те оргазмы, которые пожелаете.

Малая смерть

Как целители даосские мудрецы интересовались сексуальностью как частью более общего понятия - здоровья всего тела. Они практиковали сексуальное гунфу, поскольку они установили, что эякуляция способствует утечкам мужской энергии. Вы, вероятно, также отметили эту потерю энергии и общее ощущение истощенности после эякуляции. Хотя вам и хочется быть внимательным к сексуальным и эмоциональным потребностям вашей партнерши, все, что хочет ваше тело, - это спать. Как сказал один монооргазмический мужчина: "После эякуляции подушка кажется мне более привлекательной, чем моя подруга".

Образ неудовлетворенной женщины, чей любовник эякулирует, хрюкает и обрушивается на нее без сил, настолько банален, что стал предметом многих шуток, но то истощение, которое ощущает мужчина после эякуляции, известно с незапамятных времен - с первого стога во время полового акта. Пен-цзы, советник по сексу известного Желтого Императора, писал почти пять тысяч лет назад: "После эякуляции мужчина становится уставшим, в его ушах жужжание, его глаза тяжелые и он очень хочет спать. Он испытывает жажду, а его конечности ослаблены и холодны. При эякуляции он получает лишь кратковременное удовольствие, но потом долгие часы страдает от истощения сил".

Западная народная мудрость соглашается с даосами по поводу важности сохранения сексуальной энергии. Спортсмены всегда знали о слабости и вялости, наступающих после эякуляции, и старались воздерживаться от секса в ночь перед "большой игрой". Художники и артисты также испытывали некоторое замедляющее воздействие секса. Джазист Майлс Дэвис так говорил в своем интервью журналу "Плейбой":

Дэвис: Вы не можете иметь его, а потом драться или играть. Вы не можете сделать этого. Когда я готов, я занимаюсь этим. Но я не могу заниматься и играть. Плейбой: Объясните это попроще. Д.: Спросите Мухаммеда Али. Если он будет заниматься этим, он не сможет драться и двух минут. Черт подери, он не сможет справиться даже со мной.

П.: Не смогли бы вы драться с Мухаммедом Али в подобных обстоятельствах, чтобы доказать это утверждение?

Д.: Я бы сразился с ним. Но он должен пообещать, что будет заниматься сексом перед этим. Если он не сделает этого, я не буду драться. Когда вы занимаетесь этим, вы отдаете всю свою энергию. Я имею в виду именно всю энергию! Поэтому, если вы собираетесь

заниматься сексом перед джазовым концертом или перед боем, то откуда вы возьмете силы, когда вам нужно будет сделать удар?

Майлс не является романтической личностью, но он и не смягчает своих слов. Как один из величайших в мире трубачей он знает, что эякуляция уменьшает его выносливость и истощает его силы. К несчастью, как и большинство мужчин, он не знает, что может иметь любой секс и даже оргазм перед любой "схваткой" -если это делается без эякуляции. Он может даже усилить свой "удар".

Хотя воздействие эякуляции может быть более очевидным для музыкантов, спортсменов и им подобных, все мужчины в той или иной степени испытывают истощение после занятий сексом. Один из многооргазмических мужчин рассказывает: "Я очень хорошо чувствую это по утрам, если имею эякуляцию. Я встаю с постели, волоча ноги, и к полудню чувствую себя совершенно уставшим. Когда я имею многократный оргазм без эякуляции, я просыпаюсь освеженным и нуждаюсь в меньшем времени для сна". Другой человек, который излечился от хронической болезни, утверждает: "У меня всегда было сильное сексуальное желание, поэтому я часто эякулировал, раз или два раза в день. И с каждой эякуляцией мое здоровье становилось все хуже и хуже, потому что я терял очень много энергии". Многие мужчины, особенно молодые люди, могут поначалу не замечать этого чувства истощения, если только они не имеют эякуляцию во время болезни или тяжелой работы.

Мы на Западе считаем, что эякуляция является неизбежной кульминацией мужского возбуждения и завершением занятий любовью. В Китае, однако, врачи уже очень давно смотрели на то, что французы называют *le petit mort* - "малой смертью" эякуляции, - как на "предательство" мужского удовольствия и как на опасное истощение жизненных сил мужчины, которых вполне можно избежать.

ДОН ЖУАНЫ, МОНАХИ И МНОГООРГАЗМИЧЕСКИЕ ЧЕРВИ

3 декабря 1992 года газета New York Times написала об удивительных научных исследованиях, которые, кажется, подтверждают взгляд древних даосов о той "дани", которую берет производство спермы с тела мужчины. "Эти результаты являются последним из того, что я ожидал получить, начиная свои исследования, - говорит Уэйн Ван Вурхис из университета штата Аризона. Они были настолько удивительны, что я проделал всю работу четыре раза, чтобы убедиться, что я понял их правильно. Они много рассказали нам о наших предвзятых представлениях о мужской сексуальности".

Доктор Ван Вурхис изучал простые виды червей под названием нематоды. Какое отношение, спросите вы, имеют черви к мужской

сексуальности? Ну, эти нематоды не просто обычные садовые черви. "Генные и биохимические процессы, которые используют нематоды, - говорит доктор Филипп Андерсон из университета штата Висконсин, - являются теми же самыми, которые используются человеком и другими млекопитающими". В научных исследованиях нематоды часто используются для изучения некоторых свойств человека.

Доктор Ван Вурхис проводил испытания на трех группах мужских особей червей. Первой группе червей позволялось спариваться сколько угодно, что требовало частого производства спермы. Эти Дон Жуаны червей жили в среднем только 8,1 дня. (Нематоды вообще живут не очень долго.) Червям из второй группы вообще не позволялось спариваться. Эти, так сказать, "черви-монахи" жили в среднем 11,1 дня. Но что удивительно, многооргазмические черви из третьей группы, которым не нужно было постоянно производить сперму, но которым позволялось спариваться без каких-либо ограничений, жили около 14 дней - более чем на 50% дольше, чем черви, которые нуждались в постоянном производстве спермы!

Times делает вывод: "Из этих исследований следует, что непрерывное производство спермы берет свою дань с мужчины, требуя, по-видимому, использования сложных ферментов или реализации биохимических процессов, дающих в качестве побочных продуктов какие-либо вредные вещества". Times идет еще дальше и предполагает, что "разница в продолжительности жизни мужчин и женщин может быть связана с производством спермы. Женщины в среднем живут на шесть лет дольше, чем мужчины". Имеются и другие теории, которые объясняют различия в продолжительности жизни мужчин и женщин на основе различий в образе жизни и различий в гормональной деятельности. Независимо от того, действительно ли производство спермы укорачивает вашу жизнь, оно наверняка истощает ваши силы.

Более двух тысяч лет тому назад - задолго до экспериментов над нематодами - даосы писали о важности воздержания от эякуляции в книге "Рассуждение о Высшем Дао под небесами": "Если мужчина имеет половое сношение без излияния семени, его жизненная сущность укрепляется. Если он делает это дважды, его слух и зрение становятся ясными. Если три раза, то все его физические болезни исчезают. После четвертого раза он начнет ощущать внутренний покой. После пятого раза его кровь начнет циркулировать более интенсивно. После шестого раза его половые органы приобретут новую удаль. После седьмого раза его бедра и ягодицы станут упругими. После восьмого раза его тело начнет излучать доброе здоровье. После девятого раза увеличится его продолжительность жизни". Древние тексты несколько преувеличивали и

вряд ли вышеприведенные благоприятные последствия наступали в указанной последовательности или в точно указанное время. Однако из этого текста следует, что даосы уже давно знали о важности сохранения семени.

ПОТОМСТВО И УДОВОЛЬСТВИЕ

Рассмотрение простой арифметики производства спермы может помочь объяснить причины, по которым эякуляция является столь истощающей для нашего тела. Средний эякулят содержит от 50 до 250 миллионов клеток спермы. (Теоретически, если каждый сперматозоид оплодотворит одну яйцеклетку, то одного-пяти эякулятов будет достаточно, чтобы воссоздать население Соединенных Штатов!) Каждая отдельная клетка спермы в состоянии создать половину всего человеческого существа. Любая фабрика, которая производит от 50 до 250 миллионов единиц продукции, нуждается в сырье, а в данном случае сырьем являетесь вы. Хотя ваше тело и производит каждый день огромное количество сперматозоидов, стоимость этой работы не следует недооценивать. Если ваше тело не нуждается в пополнении спермы, то, согласно взглядам даосов, оно сможет использовать свою энергию для укрепления тела и ума. В даосских практиках эта энергия используется для укрепления вашего здоровья, для увеличения творческих способностей и для духовного роста.

Каждый раз, когда вы эякулируете, ваше тело предполагает, что оно занимается созданием новой жизни.

Согласно воззрениям даосов все внутренние органы и железы вашего тела отдают при этом свою лучшую энергию, называемую "оргазмической энергией". У многих животных после отдачи этой энергии, после потери семени тело начинает в какой-то степени деградировать. Лосось, например, вскоре после оплодотворения икры умирает. Те, кто занимались садоводством, знают, что растения, отдав свое семя, умирают или впадают в спячку. Растения, которые воздерживаются от отдачи семени, живут дольше, чем те, которые этого не делают. Хотя, к счастью для нас, мы не умираем после эякуляции, даосы знают, что мы являемся частью природы, и считают, что мы должны понимать ее законы.

Согласно известному отчету Кинси "Сексуальное поведение мужчины" средний мужчина эякулирует около пяти тысяч раз за время жизни; некоторые из них делают это много чаще. За среднее время сексуальной жизни мужчины (а это время включает и время, которое мужчина проводит, запершись в ванной) тот испускает около одного триллиона сперматозоидов. Часть этих эякуляций имеет место вместе с партнершей, и тогда велика вероятность передачи вместе со спермой

своего генетического кода. В большинстве же случаев, однако, во время занятий любовью - не ради создания потомства, а для удовольствия - нет никакой необходимости изливать свое семя и истощать свое тело. Поэтому, если вы занимаетесь любовью только тогда, когда желаете зачать ребенка, вам не нужно практиковать сексуальное гунфу. Если, однако, вы хотите иметь многооргазмическую и здоровую сексуальную жизнь, читайте дальше.

Глава 2 Познай себя

В процессе становления многооргазмическим очень важным является исследование своего тела и понимание характера и темпа своего возбуждения. Лучшие любовники хорошо осознают как свои собственные желания, так и желания своего партнера. В главе 4 мы обсудим вопрос о том, как удовлетворить желания своего партнера, но сначала вы должны научиться удовлетворять самого себя. В этой главе мы начнем с описания основных фактов вашей сексуальной анатомии, вашей энергии, вашего возбуждения, вашей эякуляции и вашего оргазма. Затем мы предложим некоторые идеи по поводу исследования вашего полного потенциала получения удовольствия.

Ваше тело

ПЕНИС

Когда большинство мужчин думает о своей сексуальности, они думают о своем пенисе. С этого логично начать, поскольку это наиболее очевидная часть нашей сексуальной анатомии. Как это ни странно, но до настоящего времени все еще имеется много таинственного и неизвестного относительно этого, как кажется, простого органа. Начать хотя бы с того, что в вашем пенисе нет ни одной кости и ни одной мышцы. Пенис состоит в основном из губчатой ткани. Поскольку в нем нет мышц, вы не можете увеличить его, как вы это делаете со своими бицепсами - к сожалению. Два или три дюйма пениса, однако, укоренены в лонно-копчиковую мышцу, и как мы расскажем в следующей главе, возможно укрепить эту мышцу, чтобы иметь более сильную эрекцию, более сильные оргазмы и лучше контролировать свою эякуляцию.

Поскольку многие мужчины озабочены размерами своего пениса, а некоторые из них даже предпринимают какие-то действия для его увеличения, мы найдем возможность поговорить на эту тему. На протяжении всей человеческой истории мужчины делали много попыток увеличить свое так называемое "мужское достоинство" - даже даосы имеют свои собственные методы, которые мы опишем в главе 8. Но правда заключается в том, что размер вашего полового члена в состоянии эрекции имеет гораздо меньшее значение, чем его крепость и то, что вы можете им делать. Если вы практикуете сексуальное гунфу, вы будете

иметь полную уверенность в том, что вы "достаточно мужчина" для любой женщины. Если вас все еще беспокоит размер вашего пениса, погодите немного делать пластическую операцию и прочтите в главе 8 раздел под названием "Сэр, не мог бы ли я иметь несколько больше: увеличение вашего пениса".

ЯИЧКИ

Большинство мужчин знают, что их сперма производится в яичках, а некоторые, возможно, знают, что нормальная температура тела слишком велика для производства спермы. (Вот почему плотное нижнее белье, которое прижимает ваши яички к телу, может уменьшить количество производимой вами спермы.) Ваши яички, однако, втягиваются в тело при подготовке к эякуляции. Вытягивание яичек из тела, которое мы описываем ниже, является одной из старинных техник, предназначенных для оттягивания момента эякуляции.

Семявыносящий проток представляет собой прочную трубку, идущую от яичек к предстательной железе (рис. 2). Сперма движется по этой трубке к ее верхнему концу, где она смешивается с секретами семенных пузырьков и предстательной железы непосредственно перед эякуляцией. Выделения предстательной железы составляют приблизительно одну треть вашего эякулята и придают ему белесоватый цвет. Сперма составляет лишь небольшую часть эякулята - вот почему мужчина, перенесший операцию вазэктомии (иссечения семявыносящего протока), имеет по объему практически такой же эякулят, какой он имел до операции.



ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА

Предстательная железа (или простата) представляет собой железу, которая расположена в центре тазовой области непосредственно позади тазовой кости и над промежностью. Многие мужчины слышали о предстательной железе в связи с устрашающим и широко распространенным раком предстательной железы, который поражает приблизительно одного из одиннадцати мужчин Соединенных Штатов. Для избежания рака предстательной железы и для длительного сексуального благополучия важно, чтобы эта железа была здоровой. Вы можете поддерживать свою предстательную железу здоровой и,

"возможно, уменьшить риск заболевания раком, делая упражнения тазового сексуального гунфу, предлагаемые в этой книге, и регулярно массируя свою простату. Если у вас неприятности с предстательной железой или вы хотите избежать подобных неприятностей в будущем, смотрите раздел "Предотвращение и устранение проблем предстательной железы" в главе 8.

Предстательная железа, как и G-пятно для женщин, часто является весьма чувствительной к сексуальной стимуляции. Она, фактически, была названа "G-пятном мужчины". Авторы работы о G-пятне делают вывод: "У мужчины бывает оргазм, запускаемый пенисом, и оргазм, запускаемый предстательной железой".

Мужчины утверждают, что оргазм, связанный с предстательной железой, существенно отличается от оргазма, связанного с пенисом, причем как эмоционально, так и физически. Авторы работы "G-пятно" предполагают, что эти различия эквивалентны различиям между клиторным и влагалищным оргазмами у женщины.

Как и G-пятно у женщины, предстательная железа становится чрезвычайно чувствительной к эротической стимуляции по мере возбуждения мужчины и приближения его к оргазму. Вот почему осмотр простаты у врача совсем не похож на ее стимулирование, когда вы находитесь в постели с вашей любимой. (Вы и ваш партнер должны помнить, что тело постепенно наливается кровью от передней части тела к задней, так что партнеры должны ждать, пока мужчина сильно возбудится, прежде чем пытаться стимулировать предстательную железу.)

Вы можете стимулировать предстательную железу внешним образом через точку "Миллион долларов" на промежности (более подробно об этой точке - далее в этой главе) или более непосредственно через анальное отверстие. Если вы не очень гибкий, ее не так просто достать самому. Обычно лучшей позицией является позиция лежа на спине или с согнутыми коленями и ступнями на постели, или с коленями около грудной клетки. В этой позиции вы можете ввести (хорошо смазанный) палец, поворачивать им и прикоснуться к своей простате. Вы должны почувствовать нечто размером с грецкий орех в дюйме или двух впереди от передней стенки своей прямой кишки. Нежно потирайте предстательную железу. Вы также можете вводить и выводить палец с различными скоростями, что также стимулирует весьма чувствительные нервные окончания вокруг ануса. Если ваша партнерша того желает, она может делать то же самое, но под несколько более легким и удобным углом. (Позаботьтесь о том, чтобы ваши ногти и ногти вашей партнерши были коротко острижены.) Если или вам, или вашей партнерше не

интересно вводить палец в ваш анус, то вы можете стимулировать анальный сфинктер и/или промежность, что также стимулирует предстательную железу.

Когда стимулирование предстательной железы приводит вас к эякуляции, жидкость обычно вытекает, а не бьет струей. Имейте в виду, что эта стимуляция является очень глубокой и очень интенсивной; в результате при стимулировании простаты контролировать скорость своего возбуждения еще более трудно, чем при стимулировании половых органов. Поэтому продвигайтесь медленно и старайтесь не подталкивать себя к самому краю.

ПРОМЕЖНОСТЬ

Промежность является важным сексуальным ориентиром; даосы называют ее "Воротами жизни и смерти". Ее роль в предотвращении эякуляции была тщательно скрываемым секретом. На промежности, как раз перед анальным отверстием, находится точка "Миллион долларов", названная так из-за ее важности в сексуальном гунфу (рис. 2). Это место первоначально называлось точкой "Миллион золотых монет" (в древнем Китае не знали долларов), что, по-видимому, означало, что во столько вам обойдется узнать о точном месторасположении этой точки. (Древние даосские учителя были святыми людьми, но им тоже нужно было на что-то жить.) В следующей главе мы обсудим вопрос о роли точки "Миллион долларов" в задаче контроля за эякуляцией.

СЕКСУАЛЬНЫЕ МЫШЦЫ

Лонно-копчиковая мышца представляет собой группу важных мышц тазовой области, соединяющих тазовую кость спереди с "хвостовой костью", или копчиком, сзади. Эти мышцы составляют основу вашего сексуального здоровья и валены для вашего становления многооргазмическим. В следующей главе мы приводим упражнения, предназначенные для укрепления этих мышц.

Если вы вынуждены были когда-либо оставаться в постели в течение длительного периода времени или находиться в гипсе, то вы знаете, как атрофируются ваши мышцы и как они ослабевают, когда долго не используются. Это равным образом справедливо и для сексуальных мышц. Как свидетельствуют многие пожилые, сексуально неактивные люди, пенис фактически втягивается обратно в тело, если регулярно не используется. Даосы знают, как это актуально - тренировать свои половые органы так же, как и любые другие органы тела.

АНУС

Близость ануса к предстательной железе и его собственная высокая концентрация чувствительных нервных окончаний делает его важной эрогенной зоной, что обнаружили уже многие мужчины - как

нормальной, так и гомосексуальной ориентации. Многих людей беспокоит то, что анус является "грязным", и они считают "неестественным" стимулировать его. Ясно, что вы должны вымыть свой анус, прежде чем прикасаться к нему, а также вымыть все остальное (например, пальцы), чем вы прикасались к нему во время анальной стимуляции, прежде чем использовать их для влагалищной стимуляции - чтобы избежать переноса вредных микроорганизмов. И все же трудно было бы объяснить, почему анус является столь сексуально чувствительным, если бы его стимулирование было "неестественным". Многие гетеросексуальные мужчины также беспокоятся, что они "являются гомосексуалами" или "станут гомосексуалами", если они получают удовольствие от анального стимулирования, но нет никаких свидетельств о связи между анальной чувствительностью и гомосексуальностью. Гомосексуальность - это сексуальная направленность, а не просто сексуальная практика. Многие гомосексуалы получают удовольствие от анального стимулирования, но то же самое имеет место и у многих нормальных мужчин.

СОСКИ

Многие мужчины удивляются, обнаружив, что их соски являются чувствительными. Другим может потребоваться какая-то регулярная стимуляция, чтобы пробудить их нервные окончания в сосках. Стимуляция сосков является одним из недооцениваемых и недоиспользуемых удовольствий мужской сексуальности.

Ваша энергия

Понимание того, как работает в вашем теле энергия, позволит вам расширить оргазмы половых органов до оргазмов всего тела и использовать свою сексуальную энергию для улучшения своих творческих способностей и здоровья. Как мы уже говорили во введении, сексуальное гунфу разработано как ветвь китайской медицины. Одна из наиболее старых и наиболее эффективных в мире систем целительства, китайская медицина ответственна за открытие таких успешно зарекомендовавших себя терапий как акупунктура и акупрессура. Согласно воззрениям китайской медицины, кроме физического строения своего тела, вы обладаете также физической энергией, которая постоянно циркулирует по всем клеткам вашего тела.

ТЕЛО ЭЛЕКТРИЧЕСКОЕ

Поскольку западная химия стала в настоящее время более утонченной, теперь имеется возможность показать, что наши тела действительно заполнены энергией и электрическими зарядами. В февральском 1984 года выпуске журнала Discover К.С.Коул пишет: "Электричество почти наверное является наиболее неуловимой

сущностью в нашей жизни: оно живет в стенах наших домов и регулирует жизнь наших клеток... Оно управляет электрическими поездами и нашими мозгами... Все ваше тело является гигантской электрической машиной: химия тела (как и вся химия) основывается на электрических связях".

Китайская медицина основывается на способности человека поддерживать правильную циркуляцию этой биоэлектрической энергии по своему телу. Если вы когда-либо имели дело с акупунктурой, то вы испытали циркуляцию этой биоэлектрической энергии, которую китайцы называют ци, по своему телу. Если же вы, однако, не имели такой возможности, то вы можете проделать простой эксперимент, чтобы почувствовать ци своего тела. (Потрите свои ладони около десяти секунд друг о друга, а затем разведите ладони на расстояние около дюйма друг от друга. Если вы сконцентрируете свое внимание, то вы сможете почувствовать поток энергии, проходящий между ними.

Идея ци не принадлежит единственно Китаю. Джон Манн и Лэрри Шорт, авторы книги "Тело света", насчитали сорок девять культур во всем мире, которые имели специальное слово для понятия ци; это слово звучит как прана на санскрите, как нейятонейя на языке американского племени сиу, и как нум, что означает "точка кипения", на языке одного из племен пустыни Калахари. Запад, по-видимому, является единственным местом, где отсутствует эквивалентный термин. На Западе мы говорим, что мы энергичны или что у нас мало энергии, но за некоторыми существенными исключениями мы обычно игнорируем эту важную компоненту нашего физического тела.

Понятие ци приобретает все большее признание в медицинских кругах. Наибольший скачок в этом произошел в то время, когда президент Никсон восстанавливал дипломатические отношения с Китаем в 1972 году. В Пекине китайские врачи сделали срочную операцию корреспонденту газеты New York Times Джеймсу Рестону, используя для анестезии только акупунктуру. После этого" многие подобные вещи были засвидетельствованы многими делегациями западных врачей, посетивших

Китай.

Ци только сейчас начинает восприниматься всерьез западной наукой. В настоящее время несколько западных врачей используют это явление. К ним, например, относится Роберт Беккер, ортопед университета в Сиракузах и автор книги "Тело электрическое", который пытается объяснить явление ци в свете своих работ по биоэлектричеству и целительству. Именно исследования доктора Беккера по электричеству и его роли при регенерации костей привели к появлению современного

метода использования слабых электрических токов для сращивания переломов костей.

ВАША МИКРОКОСМИЧЕСКАЯ ОРБИТА

В каждой вашей клеточке имеется биоэлектрическая энергия. Эта энергия перемещается также по хорошо известным маршрутам, называемым "меридианами", которые акупунктуристы используют для регулирования количества ци в каждой конкретной части вашего тела. Основной маршрут в теле носит название "Микрокосмической орбиты" (рис. 3) и состоит из двух каналов - Заднего и Переднего (в китайской медицине они традиционно называются "каналом Управителя" и "Функциональным каналом", соответственно).

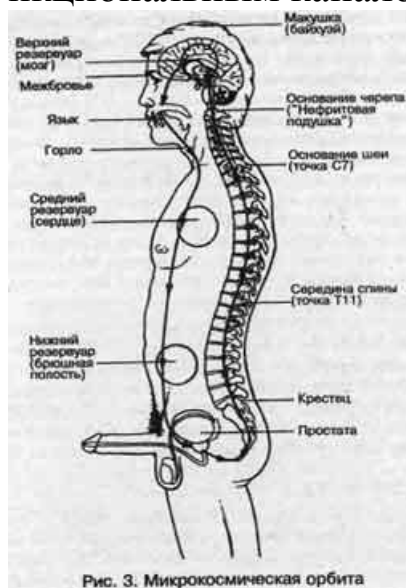


Рис. 3. Микрокосмическая орбита

Эти каналы являются частью нашего более раннего развития. В матке наше тело сначала напоминает плоский диск. По мере развития плода диск складывается вдвое, образуя два шва - один вдоль средней линии задней части тела, другой - вдоль передней. Задний шов, или складку, можно видеть на спине, но передняя линия является более неуловимой. Мы редко замечаем передний шов, если только он не обнаруживается каким-либо специфичным способом, как, например, у детей с "заячьей губой".

Один многооргазмический мужчина так объяснял свое понимание Микрокосмической орбиты: "Я думаю о Микрокосмической орбите как о канале, или меридиане, или маршруте, который был обнаружен и испытан несколько тысяч лет назад и использовался для преобразования сырой биологической энергии, используемой для создания детей, в более легкую и более очищенную энергию, которая может быть использована для укрепления здоровья человека и для улучшения его сексуальных переживаний".

ЗАДНИЙ КАНАЛ

Задний канал начинается от промежности и идет вдоль задней части тела от кончика копчика, вдоль позвоночника и шеи, к макушке головы и,

наконец, вниз через лоб, где он заканчивается между нижней частью носа и верхней губой, в выемке над губой.

ПЕРЕДНИЙ КАНАЛ

Передний канал идет от кончика языка к горлу и далее вдоль средней линии вашего тела вниз к области таза и промежности. Прижатие языка к верхнему нёбу замыкает Микрокосмическую орбиту. Передний канал иногда называется китайцами "каналом Зачатия", и если вы пристально всмотритесь в живот беременной женщины, вы скорее всего увидите темную линию (которую врачи называют *linea nigra*), идущую вдоль части этого канала.

КАК ОЩУЩАЕТСЯ ЭНЕРГИЯ, КОТОРАЯ ТЕЧЕТ ПО ВАШЕМУ ТЕЛУ? Установленным фактом является то, что вы уже обладаете энергией, или ци, текущей через каждую частицу вашего тела. Без этого вы не могли бы жить. Обычно мы не осознаем этот поток энергии, текущий через наше тело. Когда мы впервые осознаем ци, мы можем испытать много различных ощущений. Наиболее часто люди говорят о тепле, пощипывании, покалывании (как при ощущении статического электричества), пульсациях, жужжании, пузырении и гудении. Некоторые люди ощущают медленное движение, другие же чувствуют сильный напор потока энергии. Хотя некоторые люди и чувствуют движение энергии вдоль всей линии Микрокосмической орбиты, но большая их часть ощущает энергию в большей степени в некоторых отдельных точках орбиты, чем в других точках.

КАК ДВИЖЕТСЯ ЦИ? Даосы говорят: "Двигается ум, ци следует за ним". На чем бы вы ни сфокусировали "свое внимание, ци устремляется туда и там накапливается. Как подтверждают современные эксперименты по биологической обратной связи, фокусировка внимания на некотором участке тела может вызвать увеличение активности на этом участке нервной и мышечной систем. Чем сильнее фокусировка внимания, тем больше движение ци.

Помните, что вы не толкаете и не тянете ци, вы просто перемещаете свое внимание в другую точку. Понимание этого является решающим при выполнении различных практик с ци. Вы, однако, будете не просто перемещать свое внимание по поверхности кожи, вы будете ощущать явно осязаемый поток теплой, трепещущей энергии.

СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

Сексуальная энергия, или цзин-ци по-китайски, является одним из наиболее очевидных и мощных типов биоэлектрической энергии. То, что мы на Западе считаем вызывающим возбуждение, даосы считают генерирующим сексуальную энергию. Практики сексуального гунфу основаны на культивировании и совершенствовании этой сексуальной

энергии и на использовании ее для увеличения вашей общей энергии и вашего здоровья." Для истинного овладения даосскими техниками переживания многократных и распространяющихся по всему телу оргазмов и для улучшения своего здоровья вы должны научиться вытягивать свою сексуальную энергию из своих половых органов и заставлять ее циркулировать по всем остальным частям вашего тела.

Как мы уже указывали в главе 1, даосы считают, что все части нашего тела (включая мозг, железы, внутренние органы и органы чувств) отдают свою лучшую энергию во время оргазма для создания новой жизни. Вся эта сила идет на создание ребенка, но, как считают даосы, если воссоздание жизни не является целью, то лучше было бы сохранить эту энергию и направить ее по всему телу с целью получения удовольствия и укрепления здоровья. Поскольку мы зачаты при помощи оргазма и оргазмическая энергия пронизывает каждую клеточку нашего тела, то для того, чтобы оставаться здоровыми и активными, мы должны ощущать эту омолаживающую оргазмическую энергию регулярно, в идеале - каждый день.

Если мы разовьем в себе способность осуществлять циркуляцию сексуальной энергии по всему телу, то мы получим возможность иметь ощущения этой энергии по всему своему телу в любом месте и в любое время.

Старший инструктор Системы целительного Дао Майкл Винн говорит: "Сексуальная энергия доступна для любого мужчины двадцать четыре часа в сутки, но большинство мужчин морит себя голодом, потому что они считают, что могут удовлетворить себя сексуально только в течение нескольких минут полового акта. Наиболее освобождающим открытием для любого мужчины является то, что он в любой момент имеет доступ к своей сексуальной энергии и может управлять ею".

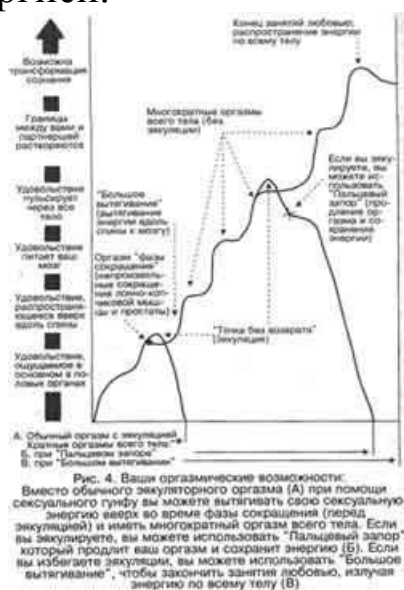
Вас может интересовать, действительно ли вся эта сексуальная энергия будет вызывать в вас постоянное ощущение сексуального возбуждения, которое нужно будет удовлетворять. Наоборот, обычно мужчины (и женщины) имеют сексуальные желания, которые вынуждают их действовать тем или иным образом или как то справляться со своими желаниями. На Западе мы стараемся подавить или возвысить эти желания, но, согласно воззрениям даосов, это ведет к физической и психологической неуравновешенности.

Когда вы практикуете самосовершенствование, это ощущение возбуждения будет выливаться не в неконтролируемые сексуальные желания, а в ощущение спокойного энергетического благополучия. Один многооргазмический мужчина так объясняет эту разницу: "До того, как я

начал заниматься сексуальным гунфу, если я некоторое время не имел эякуляции, моя сексуальная страсть становилась все сильнее и сильнее. Я использовал порнографию, имел одноразовые сексуальные связи или шел к проституткам.

После эякуляции это страстное желание исчезало почти мгновенно, и я не мог понять, почему я трачу так много времени и денег, стараясь удовлетворить его. Я говорил себе, что не буду делать этого в следующий раз, но знал, что спустя некоторое время сексуальное желание вернется и я буду проделывать все это снова и снова. Когда я, наконец, начал практиковать сексуальное гунфу, моя сексуальная энергия все еще была сильной, но сбалансированной. Впервые в жизни я был счастлив, ощущая себя сексуальным мужчиной, потому что я наконец приобрел контроль над своей сексуальной энергией".

Когда вы практикуете, у вас может быть еще больше сексуальной энергии, чем ее было раньше, и вам не нужно будет искать способы, как отвести в сторону эту избыточную энергию. Как сказал один многооргазмический мужчина: "Когда я стал заниматься практикой, все мои отношения стали сексуализированными. Я должен был учиться осуществлять циркуляцию энергии и балансировать ее". Если это случится с вами, то упражнение "Прохладное вытягивание", описанное в следующей главе, поможет вам преобразовать эту сексуальную энергию в более нейтральную и менее изменчивую физическую энергию, которую мы раньше называли ци. Вы можете также начать заниматься практиками тайцзи или цигун или другими практиками, которые помогут вам заземлить и канализировать эту дополнительную энергию. В любом случае упражнения помогут вам справиться с этой дополнительной энергией.



Ваше сексуальное возбуждение Согласно даосизму мы должны чувствовать себя сексуально возбужденными, мы каждый день должны чувствовать эту дающую жизнь силу сексуальной энергии, потому что,

когда мы чувствуем себя возбужденными, наше тело ПРОИЗВОДИТ больше сексуальных гормонов, которые считаются в даосизме источником юности. (Эта потребность в возбуждении и является причиной того, почему секс имеет такой большой успех, - результатом его является сексуальная энергия и производство сексуальных гормонов.) Когда вы научитесь совершать циркуляцию своей сексуальной энергии, вы сможете чувствовать ее омолаживающую силу все время.

НАЧНИТЕ ОСОЗНАВАТЬ СВОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

Чтобы научиться быть многооргазмическим, вы должны будете научиться все в большей и большей степени осознавать скорость, с которой вы возбуждаетесь. Это звучит слишком прямолинейно, но большинство мужчин обращает мало внимания на скорость своего возбуждения. Часто мужчина продвигается от эрекции к эякуляции со скоростью гоночного автомобиля, не давая себе времени заметить прекрасные виды вокруг, не говоря уж о том, чтобы насладиться ими. Когда вы начинаете сексуально возбуждаться, ваш пенис увеличивается в длину и ширину, поскольку его пористые ткани наполняются кровью. Во время эрекции клапаны в венах перекрываются, прекращая отток крови в тело. Эрекция самопроизвольно возникает и у новорожденных мальчиков, а у большинства мужчин она случается по несколько раз каждую ночь во время сна.

Почти все мужчины в тот или иной момент своей жизни испытали ужасную ситуацию, когда они были не в состоянии иметь эрекцию, находясь рядом с партнершей. Случающаяся иногда неспособность иметь эрекцию может быть обусловлена тем, что психолог Бери Зильбергельд назвал "мудростью пениса": возможно что-то происходит не так в ваших отношениях с партнершей или это просто признак того, что вас отвлекает работа или вы подвержены какому-то другому давлению со стороны.

Если у мужчины многократно отсутствует эрекция, то он называется импотентом - это слово, которое несет предположение о слабости и бессилии. В сексуальном гунфу нет такого понятия, как "импотенция", и используя упражнения соло для укрепления эрекции и технику "Мягкого введения" при занятиях любовью, вам никогда больше не придется об этом беспокоиться. Если вы не можете иметь эрекцию, когда вам этого хочется, или если вы хотите знать, что делать, когда возникает (или не возникает) определенная ситуация, смотрите раздел "Очарование змеи: преодоление импотенции" в главе 8.

СТАДИИ ЭРЕКЦИИ

Многие мужчины считают, что верно одно из двух или они сексуально возбуждены, или нет; или у них есть эрекция, или ее нет. Когда вы молоды, вы имеете эрекцию так часто и так быстро, что очень

трудно различать уровни своего возбуждения. Даосы, однако, заметили, что в действительности существуют четыре стадии возбуждения - четыре достижения, как они называют это.

Первой стадией является уплотнение (также называемое удлинением).

Второй стадией является разбухание. Третьей стадией является отвердевание. Четвертой стадией является разогревание.

Ваша эрекция не является некоторым статическим возникновением - она является процессом, отражающим уровни вашего сексуального возбуждения. Западные медики недавно подтвердили существование этих четырех стадий эрекции, хотя они и описывают их в несколько других терминах.

Инструктор Системы целительного Дао Уолтер Бек-ли описывает эти четыре стадии таким образом: "На первой стадии ваш пенис начинает двигаться и становится более плотным. На второй стадии он не является уже мягким, но и не совсем твердый - он недостаточно тверд, чтобы быть введенным во влагалище (если вы только не используете технику "Мягкого введения"). На третьей стадии он выпрямлен и является твердым. На четвертой стадии он является жестким и довольно горячим. На этой последней стадии также ваши яички втягиваются внутрь тела. Избежать эякуляции намного легче, если вы можете оставаться на третьей стадии выпрямленного и твердого пениса. Вытягивание сексуальной энергии вверх помогает предотвратить переход пениса к финальной стадии, когда он становится жестким и горячим.

Важным также является расслабление, при котором вы стараетесь осознать тот волнующий и взрывчатый момент перехода в четвертую стадию, когда эякуляция становится неизбежной".

СЕКРЕТ МУЖСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ

По мере того, как мы становимся более зрелыми как любовники, мы приобретаем некоторые способности контролировать свое возбуждение, желая доставить удовольствие своей партнерше. Часто называемая сексуальной выносливостью, эта способность часто достигается за счет того, что мужчина отвлекает себя от своего возбуждения (думая, например, о статистике бейсбольных матчей), а не за счет того, что он становится способным тонко чувствовать свое возбуждение. Настоящий контроль за эякуляцией приходит со знанием своего индивидуального темпа возбуждения, а не с игнорированием этого. Если вы научитесь лучше чувствовать подъем своего удовольствия, вам будет легче встать на путь многооргазмического мужчины.

НО РАЗВЕ ЗАНЯТИЯ СЕКСОМ НЕ ПРЕДПОЛАГАЮТ, ЧТО НАДО БЫТЬ РАССЛАБЛЕННЫМ И ПОЗВОЛИТЬ ВСЕМУ ИДТИ ТАК, КАК

ОНО ИДЕТ? Для того, чтобы испытать сексуальное удовольствие, мужчина должен несколько расслабиться и позволить всему идти так, как оно идет, но если мы сделаем это в большей степени, чем это необходимо, произойдет эякуляция и большая часть удовольствия, если не все удовольствие, уйдет. Знание того, когда можно поддаться своей сексуальности, а когда нужно контролировать ее, и составляет суть сексуального гунфу и секрет мужской сексуальности.

Ваша эякуляция

Извержение семени из вашего тела состоит, на самом деле, из двух фаз. В фазе сокращения (иногда называемой фазой эмиссии) предстательная железа сокращается и выбрасывает семя в уретру. В фазе выпуска семя проталкивается вниз по уретре (мочеиспускательному каналу) и выбрасывается из пениса. Когда вы станете многооргазмическим, вы будете испытывать приятные сокращения в области таза - мы будем называть это оргазмом фазы сокращения, - которые ощущаются как некоторые "хлопки" в предстательной железе и которые не сопровождаются реальной эякуляцией. Хотя некоторые мужчины и могут иметь несколько эякуляций за один "сеанс" занятий любовью (это проще всего для юношей), к настоящему моменту вам должно быть совершенно ясно, что это совсем не то, что иметь многократный - и без эякуляции - оргазм.

Когда вы становитесь крайне возбужденным, несколько капель чистой жидкости может вытечь из вашего пениса. Эта "предсеменная" жидкость выделяется из предстательной железы и других желез, таких как куперовы железы, которые производят щелочные жидкости для смазки уретры и для прокладывания пути для спермы. Даосы называют эту жидкость водой, которую они отличают от молока, или семени. Выделение этой жидкости - совершенно естественный процесс, который сигнализирует о приближении оргазма фазы сокращения. В ней может быть, однако, некоторое количество спермы. Это "предэякулят", о котором вас предупреждают в классах по сексуальному образованию, поэтому вы должны принимать меры по предупреждению беременности, даже если вы и не собираетесь эякулировать. Если, однако, вы имеете оргазм без эякуляции, вероятность того, что ваша партнерша незапланированно забеременеет, является намного меньшей.

КУДА УХОДИТ СЕМЯ, КОГДА Я НЕ ЭЯКУЛИРУЮ? Семя разрушается и снова поглощается телом -точно так же, как поглощается сперма у человека, перенесшего операцию вазэктомии. Однако воздействие на тело даосских техник совершенно отлично от воздействия вазэктомии. При вазэктомии семявыводящий канал перерезается как раз над яичками и сперме некуда идти. Она в конечном счете рассасывается,

но многие мужчины жалуются, что ощущают стеснение в яичках и в области таза. Если вы перенесли операцию вазэктомии, то вам, кроме того, очень важно практиковать упражнение "Массаж яичек" (смотрите главу 8) и осуществлять циркуляцию сексуальной энергии. Обе эти техники помогают телу поглощать сперму и ослабить любые ощущения переполненности и стесненности. Самопроизвольные сокращения оргазма фазы сокращения, которые вы научитесь испытывать без эякуляции, также массируют предстательную железу, что помогает ослабить чувство стеснения и сохраняет предстательную железу здоровой.

НЕ МОЖЕТ ЛИ ВОЗДЕРЖАНИЕ ОТ ЭЯКУЛЯЦИИ НАВРЕДИТЬ МНЕ?

Даосы практиковали приводимые в данной книге техники в течение тысячелетий без каких-либо побочных отрицательных эффектов и, в действительности, с огромными улучшениями своего здоровья и продлением срока жизни. После своего изучения феномена многооргазмичности на Западе Данн и Трост соглашаются: "Ни один из наших исследуемых не испытывает каких-либо трудностей с эрекцией или эякуляцией. Наши более пожилые многооргазмические мужчины сохраняют жесткую эрекцию после одного или более оргазмов. В нашем клиническом опыте мы не встречали мужчин, которые стали бы сексуально дисфункциональны из-за экспериментов с многократными оргазмами".

ПОИСКИ ПУТИ

Куда это ушло?

Я не эякулировал, но потерял эрекцию. Что случилось? Кроме того, что ваше семя может быть выброшено наружу при эякуляции или быть снова поглощено вашим телом, может возникнуть еще одна ситуация. Иногда, практикуя даосские техники, вы можете испытать оргазм без эякуляции, но потерять эрекцию. Если это не связано просто с потерей вами сексуального возбуждения, то вы, вероятно, имели ретроградную, или обратную, эякуляцию. При этом семя проходит в мочевой пузырь и безвредно выходит из вашего тела при очередном мочеиспускании. Поскольку вы потеряли эрекцию и, в конечном счете, сперму (при мочеиспускании), то, значит, вы выполняли практику неправильно, но вы должны также знать, что никоим образом не навредили себе. Хартман и Фитиан говорят: "Что важно знать, так это то, что нет никакого вреда от ретроградной эякуляции. Все происходит так, как это должно быть при обычной эякуляции". Если вы потеряли эрекцию и вас интересует - почему, попробуйте помочиться в чашку. Если моча мутная, вы имели ретроградную эякуляцию. Навряд ли вам захочется проводить этот тест с

мочой, если только вы не практикуете в одиночку, поскольку это может показаться каким-то клиническим проявлением с вашей стороны, если вы в этот момент занимаетесь любовью при свечах.

Ваш оргазм

Мужской оргазм лежит в опасной близости от пропасти эякуляции. Если вы стремительно броситесь вперед, чтобы испытать его, вы приблизитесь к ее краю и рухнете вниз в бездну постэякуляторного оцепенения.

Хотя многие мужчины продолжают испытывать удовольствие и после эякуляции, большинство оказываются на самом дне своего возбуждения и должны медленно выкарабкиваться оттуда. Полное удовольствие доставляют от пяти до десяти эякуляторных сокращений; в противном случае большинство мужчин не видели бы в них цель своих желаний. Эякуляторный оргазм может казаться подобным волнующей верховой езде, но после того, как вы прочувствуете продолжительную и экстаичную аэробатику многократного оргазма, это эякуляторное падение покажется вам довольно пресным и сравнительно разочаровывающим.

"После того, как я имею "струйный" оргазм, - описывает эякуляцию один многооргазмический мужчина, - я чувствую себя, как будто побывал на шестисекундном сеансе катания на американских горках - после двухчасового стояния в очереди!"

КАК Я МОГУ ПЕРЕЖИТЬ МНОГОКРАТНЫЙ ОРГАЗМ? Как и при любом другом оргазме, вы начинаете с сексуального пробуждения - от эротических мыслей, от вида своей любимой, от ее голоса, от ее прикосновений. (Для юноши может оказаться достаточным дуновение ветерка.) Это пробуждение обычно ведет к эрекции, и при возрастании стимуляции вы проходите через фазу возбуждения, пока не достигнете фазы сокращения. Фаза сокращения представляет собой решающую развилку двух дорог, одна из которых ведет к эякуляции, а другая - к многократному оргазму (рис. 4).

Во время фазы сокращения вы почувствуете серию сокращений предстательной железы, длящуюся от трех до пяти секунд. Это приятные тазовые оргазмы, которые мы называем оргазмами фазы сокращения. Хотя интенсивность этих оргазмов может быть различной и часто они могут быть столь же интенсивным, как и обычный эякуляторный оргазм, поначалу они могут быть весьма умеренными по интенсивности. Теперь наступает момент истины. Вместо того, чтобы продолжать движение к точке без возврата, пройдя которую вы должны эякулировать, вы остановитесь или, иначе, на мгновение уменьшите свою стимуляцию - на

время, достаточное для того, чтобы взять в свои руки контроль за темпом возбуждения.

Вы можете также стиснуть свою лонно-копчиковую мышцу вокруг трепещущей предстательной железы, что позволит сохранить вам некоторый контроль над этими спазмами. Вытягивание энергии от половых органов и вверх вдоль позвоночника, о чем мы будем говорить в следующей главе, поможет вам ослабить давление и сильное желание эякуляции. Уровень вашего возбуждения слегка понизится, подготавливая вас к следующему оргазму половых органов. При многократном оргазме ваше возбуждение подобно волне, которая вздымается вверх, а затем, вместо того, чтобы увенчаться гребнем и рухнуть вниз, поглощается еще большей волной и поднимается вместе с ней на еще более высокую вершину.

Один важный момент: если вы прилагаете усилия к тому, чтобы достичь оргазма фазы сокращения, то очень велика вероятность, что вы проскочите к эякуляции. Многие мужчины обнаруживают, что они должны прекратить свое возбуждение как раз перед достижением оргазма фазы сокращения и позволить себе расслабиться в этом состоянии. Многие многооргазмические мужчины описывают свое поведение как мысленное падение назад в неэякуляторный оргазм вместо падения вперед в эякуляцию. Идея заключается в том, чтобы оставаться максимально близко к точке, где эякуляция неизбежна пируя в точку оргазма фазы сокращения - без падения в эякуляцию. Вы почувствуете удовольствие и освобождение от сокращений предстательной железы, лонно-коп-чиковой мышцы и анального сфинктера.

В какой степени одновременно вы испытаете эти оргазмы фазы сокращения, зависит от вас. Вы испытаете волны удовлетворения, которые, если ваша партнерша также является многооргазмической, помогут вам привести в соответствие друг с другом ваши сексуальные желания. Вы не должны будете беспокоиться о том, чтобы дать ей "ее оргазм(ы)", а затем получить "свой оргазм". Вы оба будете обладать потенциалом для многократных пиков оргазмического удовольствия.

ПОИСКИ ПУТИ

О-па!

Если вы испытываете трудности, пытаясь отделить свой оргазм от эякуляции, вы можете перед оргазмом начать вытягивать свою сексуальную энергию вверх вдоль позвоночника. В соответствии с воззрениями даосов реальным ключом к удовольствию всего тела и к целительству является циркулирование этой сексуальной энергии по Микрокосмической орбите. Если вы начнете вытягивать сексуальную энергию вверх, вы можете обнаружить, что вы имеете "оргазмические"

ощущения в мозге, или в других частях тела, или во всем своем теле. Сознательные сжатия лонно-копчиковой мышцы вокруг предстательной железы также могут помочь вам развить чувствительность в области таза и управлять оргазмами фазы сокращения, что заставит вашу предстательную железу сокращаться в виде приятных самопроизвольных спазмов.

Когда вы все же скатываетесь в эякуляцию, что вы будете делать много раз в период обучения - и далее иногда после этого, - не огорчайтесь и не разочаровывайтесь. Наслаждайтесь приятными сокращениями своего пениса, сопровождающими эякуляцию, и знайте, что всегда имеется возможность испытать больше пиков оргазма позднее. Помните, что практика требует времени и интимной близости с самим собой и со своей партнершей.

КАКАЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ МНОГОКРАТНЫМ ОРГАЗМОМ И МНОГОКРАТНЫМ ОРГАЗМОМ ВСЕГО ТЕЛА?

Каждый оргазм половых органов помогает избавиться от напряжения, которое вызвано нарастанием количества сексуальной энергии и увеличением потока крови в тазовой области. Несколько тазовых - неэякуляторных - оргазмов являются чрезвычайно удовлетворяющими (и энергизирующими), но по мере того, как вы будете развивать свои оргазмические способности, вы, без сомнения, захотите распространить эти тазовые оргазмы на все свое тело, и подобное распространение и является истинным секретом даосов.

Многократный оргазм всего тела также начинается с фазы сокращения тазовых оргазмов, но вместо удержания сексуальной энергии (и удовольствия) в области таза, вы вытягиваете сексуальную энергию вверх вдоль позвоночника, в мозг и по всему телу. Как это сделать мы покажем вам шаг за шагом в следующей главе.

Многие мужчины даже не представляют себе, что они могут достигнуть этих вершин секса. Они не только испытывают только один оргазм (который они отождествляют с эякуляцией), но и испытывают его исключительно в области половых органов. В своей книге "Все, что вы всегда хотели знать о сексе (но боялись спросить)" доктор Дэвид Рубин описывает оргазм, как он обычно понимается западными сексологами: "Чтобы случился оргазм, все силы всей нервной системы тела должны быть сконцентрированы на половых органах. Успешный оргазм требует, чтобы каждый микровольт электрической энергии вашего тела был мобилизован и направлен к пенису и к клитору и влагалищу". Рубин, однако, не идет дальше обсуждения того, что даосы знают как первый уровень оргазма, или генитальный оргазм (оргазм половых органов).

Как показано на рисунке с графиком вашего оргазмического потенциала (рис. 4), вы можете научиться не только испытывать многократный оргазм, но также и распространять его от половых органов к мозгу и ко всему телу. Как говорит один многооргазмический мужчина: "Оргазм всего тела есть нечто невероятное. Испытав его, вы никогда больше не вернетесь к генитальному оргазму".

КАК КОНКРЕТНО ОЩУЩАЕТСЯ ОРГАЗМ ВСЕГО ТЕЛА?
Каждый ощущает эти высоты оргазма несколько по-своему, что затрудняет его общее описание. Переживание часто бывает настолько интенсивным, что люди прибегают к языку мистики (используя термины вроде "единения со вселенной"), который трудно понять, если вы сами не пережили то, что описывается. Люди, однако, часто имеют более конкретные ощущения, как то тепло, покалывания, вибрации или пульсации по всему телу. Лучший способ узнать то, что вы могли бы почувствовать, - это рассказ человека, который испытал многократный оргазм всего тела.

Один многооргазмический мужчина так описывает свое первое переживание оргазма всего тела: "Мы занимались любовью, я думал, что мы приближаемся к концу, и я начал делать свое глубокое дыхание. Во время этого глубокого дыхания моя голова стала как бы наполняться электричеством - стала испытывать какое-то покалывание. Внутри проскакивали как бы маленькие искорки - нечто маленькое и покалывающее поднималось вверх в задней части шеи. Все это начало метаться во все стороны в моей голове. Я почти подумал, что у меня начались головокружение и обморок, - это было так хорошо. И я подумал: "Если так будет продолжаться и дальше, я могу просто воспарить!" Это длилось около минуты, хотя трудно следить за временем, находясь в постели. Это был длительный оргазм. Только покалывание, покалывание, покалывание. Это ушло, а затем снова вернулось. Мое тело гудело, как колокол".

Другой человек описывает первое переживание своего многократного оргазма следующим образом: "Это не было локализовано в моих гениталиях. Все мое тело начало вибрировать. И я подумал: "Я не понимаю, что происходит". В первый раз я был несколько насторожен, но это ощущалось как нечто очень приятное, поэтому я просто расслабился и позволил этому случиться".

Еще один многооргазмический мужчина рассказывает: "Мое растущее сексуальное возбуждение является менее активным, менее горячим, менее диким, чем в случае эякуляторного оргазма. Оно является более сбалансированным и контролируемым. По мере того, как удовольствие и напряжение возрастают, они могут потечь в

Микрокосмическую орбиту и по всему телу. Целью является не выброс спермы, а ощущение этой вибрирующей энергии по всему телу, активизация любви и нежности, расширение моего духа. Все тело гораздо более расслаблено, особенно в момент оргазма".

И, наконец, еще один человек сравнивает свои ощущения с ощущениями при эякуляторном оргазме: "Ощущение при оргазме всего тела является более тонким, более полным, более удовлетворяющим. Весь процесс ощущается не как короткий взрыв наружу, а как более длительный и более медленный "взрыв вовнутрь". Я не чувствую себя после этого опустошенным, что легко понять, потому что при взрыве наружу что-то покидает ваше тело, а при взрыве внутрь ты все еще имеешь это в себе. Остается глубокое удовлетворение на физическом, эмоциональном и духовном уровнях, причем это ощущение остается иногда в течение нескольких часов, а иногда и дней".

На Западе мы ограничивали свое описание оргазма пульсациями, которые имели место в области таза (предстательная железа) и половых органов (пенис), но древние даосы понимали, что оргазмом является любая пульсация (сокращение и расширение) и что он может иметь место в любой части вашего тела. Майкл Винн говорит: "Вы можете иметь оргазмические пульсации во всем теле или в любой части тела. Каждый из ваших органов может иметь оргазм. Ваш мозг может иметь оргазм. Вы не сможете понять, что в вашем пенисе или в вашей предстательной железе имеет место оргазм, если вы не будете испытывать оргазм также и в вашем мозге".

РАЗДЕЛЬНЫЕ И НЕПРЕРЫВНЫЕ КРАТНЫЕ ОРГАЗМЫ

Важно отметить, что оргазмы всего тела являются настолько интенсивными, что часто трудно понять, где кончается один оргазм и начинается другой. Волны удовольствия, которые вы испытываете, часто делают неуместным "ведение счета". Исследования лаборатории Хартмана и Фитиан показывают, что мужчина (и женщина) могут иметь как дискретные (раздельные), так и непрерывные многократные оргазмы.

При дискретных кратных оргазмах вы достигаете пика оргазмического переживания, а затем оргазм спадает, но затем за этим следует очередной отдельный оргазм. При непрерывных кратных оргазмах у вас наблюдается пик оргазмического переживания, к которому вы можете подходить более или менее интенсивно, но состояние оргазма никогда вас полностью не покидает. Хартман и Фитиан записали эти два типа оргазма, наблюдая за темпом сердцебиения, который для дискретных кратных оргазмов возвращался к своему исходному значению (около семидесяти ударов в минуту) между оргазмами. В непрерывных кратных оргазмах пульс достигал ряда

пиковых значений без возврата к исходному значению в промежутках между ними (см. рис. 19). Эти дискретные и непрерывные оргазмы, наконец, могут встречаться вместе, образуя бесчисленные комбинации приятных вершин удовольствия. Возможности здесь поистине бесконечны. Это очень отличается от того шестисекундного оргазма, который большинство мужчин научилось считать "нормальным" мужским оргазмом.

СЕКС И ДУХОВНОСТЬ Если вы практикуете дуэтом (то есть с партнершей), то вы можете также почувствовать, что ваша сексуальная энергия циркулирует через нее, а ее сексуальная энергия циркулирует через вас. В конце концов вы можете почувствовать, как будто физические границы между вами растворяются. Многие мужчины испытывали подобное единение со своей партнершей, или даже единение со вселенной, во время необычайно интимных занятий любовью. Освоив сексуальное гунфу, вы научитесь регулярно возвращаться в это состояние вместе со своей партнершей и даже в одиночку. Этот вид сексуального единения с другим человеком или со вселенной может вылиться, на самом деле, в трансформацию сознания. Именно по этой причине секс на Востоке часто рассматривается как часть духовного пути, а не как нечто, что мешает ему. (Более подробно мы обсудим связь между сексуальностью и духовностью в главе 5.)

Глава 3

Становление многооргазмическим мужчиной

Теперь, когда вы лучше понимаете свою сексуальность и свой истинный потенциал, самое время становиться многооргазмическим. Эта способность требует от вас развития как вашей сексуальной силы, так и сексуальной чувствительности. Как указывалось во введении, большинство мужчин, практикующих упражнения данной главы, начнут испытывать многократные оргазмы через одну - две недели, а всей техникой овладеют за срок от трех до шести месяцев. Мужчины с сильными сексуальной энергией и сексуальной чувствительностью могут испытать его с первой же попытки, в то время как другим, с более слабой энергией или меньшей чувствительностью, может потребоваться более шести месяцев, чтобы стать регулярно многооргазмическим. Это зависит также от вашего старания при изучении практики. Мы приводим вам эти временные рамки для ориентирования, хотя наиболее важным здесь является не разочаровываться. Если вы проявите упорство, вы достигнете желаемого.

Основы дыхания

Как это ни покажется странным, ученье контролировать свою эякуляцию и становление многооргазмическим начинаются с укрепления

и углубления своего дыхания. Так же, как это является верным в боевых искусствах и в медитативных практиках, ваше дыхание является тем ключевым элементом, с помощью которого вы можете приобрести контроль за своим телом. Дыхание является и бессознательным, и сознательным действием. Другими словами, мы дышим регулярно, не думая об этом, но мы можем также по собственному желанию изменить ритм или глубину своего дыхания. Подобное использование сознания для совершенствования своего тела является самой сутью и основой сексуального гунфу.

Ваше дыхание связано также с частотой сердечных сокращений. Если вы дышите быстро и поверхностно, как после бега, то частота вашего пульса увеличивается. Если вы дышите медленно и глубоко, частота пульса уменьшается. Как мы уже говорили, увеличение частоты сердцебиения является частью оргазма, а быстрое дыхание является одним из признаков приближения оргазма. Так что первый шаг в приобретении контроля за темпом вашего возбуждения и, следовательно, за эякуляцией связан с глубоким и медленным дыханием.

БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ

Большинство из нас дышат очень поверхностно, в основном грудной клеткой и плечами, что позволяет нашим легким поглощать лишь небольшое количество кислорода. Брюшное дыхание - глубокое вдыхание воздуха в нижнюю часть легких - это тот способ, которым дышат новорожденные дети. Если вы понаблюдаете новорожденного ребенка, то вы увидите, как с каждым вдохом и выдохом поднимается и опускается весь его живот. Брюшное дыхание позволяет нам заменить затхлый воздух, скопившийся в нижней части легких, на свежий, насыщенный кислородом. Это самый здоровый способ дыхания, но мы утратили эту естественную способность, поскольку стрессы и беспокойства заставляют нас укорачивать свое дыхание. Это беспокойное дыхание ограничивается верхней частью грудной клетки. Когда мы счастливы и смеемся, мы снова можем дышать животом. В этом упражнении мы научимся тому брюшному дыханию, которым владели, когда были молодыми.

ПОИСКИ ПУТИ

Вдыхайте через нос

Практикуя любое из упражнений этой книги, всегда вдыхайте через нос, который фильтрует и согревает воздух. Когда вы делаете вдох через рот, вы вдыхаете неотфильтрованный и несогретый воздух, который вашему телу труднее усваивать.

Несколько минут брюшного дыхания каждый день научат ваше тело дышать глубоко самостоятельно, без вашего сознательного участия, даже

во время сна. Когда вы будете находиться в порыве страсти, эта способность контролировать свое дыхание окажется очень важной для предотвращения эякуляции и для распространения своего оргазма по всему телу.

Когда вы научитесь не эякулировать, то все равно для вас будет важным и полезным делать это упражнение и, в конечном счете, просто глубоко дышать. Это поможет вашей сексуальной энергии циркулировать по всему телу, а вашим внутренним органам - поглощать ее. Брюшное дыхание также массирует внутренние органы и предстательную железу и может ослабить то ощущение полноты, которое многие мужчины имеют, впервые останавливая свою эякуляцию.

Хотя выдыхать через нос не столь важно, как вдыхать, это все же предпочтительно. Некоторые люди, однако, находят более легким выдыхать через рот при глубоком дыхании. Решайте сами, что лучше для вас.

УПРАЖНЕНИЕ 1

БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ

1. Сядьте на стул, держа спину прямо; ступни плотно прикасаются к полу приблизительно на ширине плеч.

2. Поместите кисти рук на пупок и расслабьте плечи.

3. Вдыхайте через нос, ощущая, как нижняя часть живота расширяется в области пупка (ниже и вокруг него), выпячиваясь наружу. Ваша диафрагма также опустится (рис. 5).

4. Оставляя грудную клетку расслабленной, выдыхайте с той же самой силой, втягивая нижнюю часть живота обратно, как если бы вы старались притянуть пупок к спине. Почувствуйте также, как втягиваются вверх ваши пенис и яички.

5. Повторите шаги 3 и 4 от восемнадцати до тридцати шести раз.

ПОИСКИ ПУТИ

Брюшной смех

Если вы испытываете трудности с брюшным дыханием, как это бывает у многих на Западе, вы можете практиковать вместо этого брюшной смех. Брюшной смех - это такой смех, который заставляет сотрясаться весь ваш живот. Это не фальшивый смех продавца в магазине; это тот искренний смех, который бывает у вас, когда вы находитесь в кругу друзей. Это тот вид смеха, после которого у вас может болеть живот, поскольку мы не очень часто используем эти мышцы.

Для занятий брюшным смехом сядьте на стул, держа спину прямо и расположив ступни на полу приблизительно на ширине плеч. Положите кисти на живот и начните смеяться (от живота). Почувствуйте, как

вибрирует ваш живот. Этот брюшной смех поможет расслабить вашу диафрагму и позволит вам дышать "из живота". Он также поможет вам генерировать много энергии, которую вы позднее научитесь перемещать по телу для достижения лучшего оргазма и лучшего здоровья.

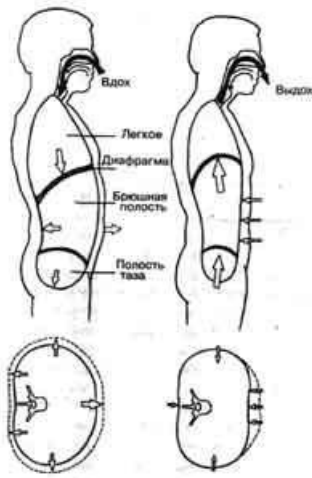


Рис. 5. Брюшное дыхание

УПРАЖНЕНИЕ 2 СЧЕТ ДО СТА

1. Медленно вдыхайте (расширяя живот) и выдыхайте (делая живот плоским). Каждую пару вдох-выдох считайте за один цикл дыхания.

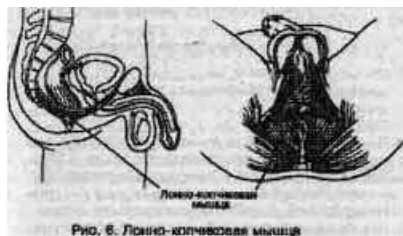
2. Продолжайте дышать "из живота", считая от одного до ста и думая только о дыхании.

3. Если вы заметите, что ваше сознание стало блуждать и вы сбились со счета, начинайте счет с начала.

4. Выполняйте это упражнение дважды в день до тех пор, пока не сможете без труда доходить в своем счете до ста.

Увеличение вашей способности к концентрации

Это упражнение построено на брюшном дыхании, которое вы только что изучили. Оно поможет вам увеличить вашу способность к концентрации. В этом упражнении мы подсчитываем сотню циклов дыхания, не позволяя своему сознанию где-то блуждать. Это очень просто, но не легко. Некоторым людям трудно досчитать до десяти, не говоря уж о ста, не отвлекая свое сознание. Один многооргазмический мужчина так рассказывает о своей практике: "Я иду в гимнастический зал, сижу в сауне и считаю: вдох-выдох - один, вдох-выдох - два, и так до ста. Так я дышу и считаю и вдруг где-то около пятидесяти или шестидесяти осознаю, что думаю об акциях или о чем-то вроде этого и что я не могу вспомнить, какой счет у меня идет. Тогда я возвращаюсь к единице и начинаю счет с начала, пока не доберусь до СОТНИ"



Укрепление ваших сексуальных мышц

Теперь настало время развить вашу сексуальную силу. Лонно-копчиковая мышца, о которой мы говорили в прошлой главе, является мышечной "стропой", которая идет от тазовой кости спереди до копчика сзади (рис. 6). Многие мужчины ощущают свою лонно-копчиковую мышцу в области промежности, позади яичек и спереди от анального отверстия. Это та мышца, при помощи которой вы удерживаетесь от мочеиспускания, когда не можете найти туалет. Лонно-копчиковая мышца ответственна также за ритмические сокращения в области таза и ануса во время оргазма. В книге "G-пятно" Ладас, Уиппл и Перри так описывают важность лонно-копчиковой мышцы: "Если мужчина сможет усилить свою лонно-копчиковую мышцу, то он сможет также научиться иметь многократный оргазм и разделять оргазм и эякуляцию". Ваш оргазм идет из предстательной железы, так что очень важно научиться стискивать ее мышцами тазовой области. Кроме того, что вы будете иметь больше оргазмов и лучшие оргазмы, вы подобным стискиванием сможете предотвратить отвердение и разбухание простаты и тем самым избежать проблем с предстательной железой или устранить их.

УПРАЖНЕНИЕ 3

ПРЕРЫВАНИЕ МОЧЕИСПУСКАНИЯ

1. Когда вы близки к мочеиспусканию, встаньте на цыпочки. Если необходимо, используйте для поддержки стену.
2. Глубоко вдохните.
3. Медленно выдыхайте и с силой выталкивайте мочу, подтягивая вверх промежность и стиснув зубы.
4. Вдохните и сожмите лонно-копчиковую мышцу, чтобы прервать истечение мочи.
5. Выдыхайте и начните мочеиспускание снова.
6. Повторяйте шаги 4 и 5 от трех до шести раз или до тех пор, пока не кончите мочеиспускание.

Лонно-копчиковая мышца (которая окружает предстательную железу), является клапаном в области половых органов, который вы научитесь открывать и запирает. Вы можете почувствовать, как работает эта мышца, когда пытаетесь выдавить последние капли при мочеиспускании. Женщины чувствуют ее в большей степени, когда пытаются вытолкнуть ребенка при родах. Женщины, которые развили лонно-копчиковую мышцу, могут более плотно удерживать мужской

пенис в своем влагалище, усиливая тем самым ощущения обоих партнеров.

Лонно-копчиковая мышца позволяет также животным размахивать своим хвостом. Как это ни странно, но слово "пенис" означает "хвост" по-латыни. Так что то, что вы собираетесь делать в этих упражнениях - это "размахивать своим хвостом", чтобы укрепить свою эрекцию, интенсифицировать свой оргазм и отделить оргазм от эякуляции.

ПРЕРЫВАНИЕ МОЧЕИСПУСКАНИЯ

Наиболее легким способом найти свою лонно-копчиковую мышцу является стискивание мышц таза при очередном мочеиспускании. Приостановка мочеиспускания была первым актом контроля за своим телом, который вы освоили еще тогда, когда были ребенком. Ваше умение контролировать мочеиспускание может теперь помочь контролировать эякуляцию, поскольку и мочеиспускательный канал, и проток, по которому осуществляется эякуляция, и протоки семенных пузырьков проходят через предстательную железу. (Вот почему при увеличении предстательной железы мужчина имеет проблемы и с мочеиспусканием, и с эякуляцией.)

ПОИСКИ ПУТИ

Опорожнение мочевого пузыря

Поскольку мочевой пузырь и предстательная железа расположены близко друг к другу, то если вы имеете полный пузырь перед занятиями любовью, постарайтесь опорожнить его. Полный мочевой пузырь будет создавать у вас ощущение, что вам нужно эякулировать, что может затруднить контроль за эякуляцией.

Если у вас сильная лонно-копчиковая мышца, вы должны быть в состоянии прекратить мочеиспускание, а затем начать снова. Если это трудно для вас, ваша лонно-копчиковая мышца слаба. Поначалу приостанов мочеиспускания может вызывать жгучую боль. Это совершенно нормально и должно прекратиться через несколько недель, если только в том месте нет какой-либо инфекции. В этом случае вы не должны продолжать практику, пока не посетите врача и не избавитесь от болезни. Некоторая болезненность мышцы не должна останавливать практику. Подтягивание промежности вверх во время мочеиспускания поможет вам выводить мочу с большим напором и поможет укрепить не только лонно-копчиковую мышцу, но и почки, предстательную железу и мочевой пузырь.

Хотя стояние на цыпочках и стискивание зубов и поможет интенсифицировать вашу практику, но наиболее важной частью практики является приостанов и повторный запуск мочеиспускания столько раз, сколько вы сможете. Один многооргазмический мужчина так

описывает эту практику: "Когда я сейчас хожу в туалет, я стараюсь останавливаться и продолжать минимум три раза. А когда я в хорошем настроении и не тороплюсь, я стараюсь проделать это пять, шесть или семь раз".

ТРЕНИРОВКА ЛОННО-КОПЧИКОВОЙ МЫШЦЫ

На Западе важность лонно-копчиковой мышцы была обнаружена гинекологом Арнольдом Кейгелем в сороковых годах этого столетия. Он разработал известные упражнения Кейгеля, которые помогли многим беременным женщинам контролировать свой мочевой пузырь и облегчили процесс родов. Женщины же обнаружили, что эти упражнения могут также увеличить их сексуальное желание, интенсифицировать их оргазм и помочь им стать многооргазмическими. Укрепление этой мышцы, как мы уже упоминали, равным образом важно и для сексуального здоровья мужчины и для его удовольствия.

На Западе преподается множество упражнений для укрепления лонно-копчиковой мышцы, и большинство из них являются адаптациями первоначальной техники Кейгеля. Все они учат вас напрягать и расслаблять эту мышцу, хотя число повторений и время, предлагаемое для задержек, могут варьироваться. Следующее упражнение основывается на даосском представлении о том, что все круговые мышцы тела (включая мышцы вокруг глаз, рта, промежности и ануса) между собой связаны. Сжимая мышцы вокруг глаз и рта, вы можете увеличить силу сжатий вашей лонно-копчиковой мышцы. Легче всего начать практиковать это упражнение сидя, но позже вы сможете делать его как стоя, так и лежа.

Хотя сжатие мышц вокруг глаз и рта и помогает вам сжимать лонно-копчиковую мышцу вокруг предстательной железы и ануса, но наиболее важной частью практики является просто напряжение и расслабление лонно-копчиковой мышца с максимально возможной частотой, что вы можете выполнять практически везде когда ведете автомобиль, смотрите телевизор, отправляете факс или скучаете на какой-либо встрече. Вы можете проверять, сколько напряжений мышцы вы можете сделать за время горения красного света светофора, или просто напрячь ее и удерживать напряженной до появления зеленого света.

Постарайтесь делать это упражнение как минимум два или три раза в день, хотя вы можете делать его столько раз в день, сколько пожелаете. Ваши мышцы могут несколько побаливать после этих случайных упражнений, как и после регулярных упражнений, выполняемых в специальном месте в специальное время. Не торопитесь; увеличивайте число сжатий и их частоту постепенно. Постоянство является более важным, чем количество. Один из способов ввести это в привычку -

привязать свою практику к каким-либо ежедневным рутинным действиям: к вставанию утром, к принятию душа, к укладыванию спать вечером.

Как утверждают авторы книги "G-пятно", мужчина со здоровой лонно-копчиковой мышцей должен быть в состоянии поднимать и опускать полотенце на своем пенисе в состоянии эрекции только за счет сокращения этой мышцы. (В более продвинутых даосских практиках вы научитесь даже использовать гири для укрепления мышц тазовой области.) В настоящее время вы можете попробовать поднимать и опускать полотенце, но при этом, по-видимому, следует избегать зрителей. Как правильно указывают авторы "G-пятна", "'волнение при исполнении" является злейшим врагом мужской эрекции".

УПРАЖНЕНИЕ 4

ТРЕНИРОВКА ЛОННО КОПЧИКОВОЙ МЫШЦЫ

1. Вдохните и сконцентрируйте внимание на предстательной железе, промежности и анусе.

2. При выдохе сжимайте лонно-копчиковую мышцу вокруг предстательной железы и ануса, в то же время сжимая мышцы вокруг глаз и рта.

3. Вдохните и расслабьтесь, расслабив лонно-копчиковую мышцу и мышцы глаз и рта.

4. Повторите шаги 2 и 3 от девяти до тридцати шести раз, напрягая мышцы во время выдоха и расслабляя их во время вдоха.

Самоудовлетворение и самосовершенствование

Далее вы должны совершенствовать вашу сексуальную чувствительность. Наиболее легким способом для этого является самоудовлетворение. К сожалению, большинство из нас на Западе не вырастают с пониманием секса и сексуальной энергии как существенной части всего нашего здоровья. С того первого раза, когда вы стали прикасаться к своим половым органам, ваши родители в деликатной, а иногда и далеко не в деликатной форме говорили вам держать руки подальше от этого места. Хотя это, вероятно, и не прекратило ваши пребывания в ванной за закрытой дверью, вы, тем не менее, испытываете, вероятно, некоторое чувство вины и смущение, когда речь идет о мастурбации. Вы не одиноки.

Христианское отношение к сексу противоречиво, особенно к сексу, который не направлен на воспроизведение потомства. Свое влияние на вас оказывают также западное общество и его сексуальные обычаи и нравы. В 1944 году, например, доктор Джоселин Элдер, главный хирург Соединенных Штатов, был вынужден уйти в отставку за публичное утверждение о том, что мастурбация "является частью сексуальности

человека". В этой связи стоит упомянуть о том, что христианский запрет мастурбации, которая одно время называлась онанизмом, основан на неправильном прочтении библейской истории об Онане. Онан был наказан за то, что отказался сделать беременной жену своего умершего брата, что было обычаем в те времена. Его "грех" не имел ничего общего с мастурбацией. ИГРА С САМИМ СОБОЙ

Даосская наука о сексе развивалась как ветвь медицины, а не как часть морали. 2 Поэтому в ней отсутствуют какие-либо запреты на те или иные виды сексуальной деятельности человека, а просто имеются рекомендации, как оставаться здоровым, будучи вовлеченным в нее. Даосские мудрецы смотрели на мастурбацию, которую они называли "совершенствованием соло" или "генитальными упражнениями", как на важный способ развития контроля над эякуляцией и освоения навыков циркулирования сексуальной энергии для оживления всего тела. (Не забывайте, что совершенствование соло, которое мы будем называть самосовершенствованием и самоудовлетворением, не включает в себя эякуляцию.)

Согласно воззрениям даосов игра является лучшим способом обучения, кроме того, "игра с самим собой" является отличным способом укрепления наших половых органов и нашей сексуальной энергии. Многие мужчины с беспокойством думают о том, не будут ли они мастурбировать "слишком много", но даосы знают, что нет такого понятия, как "слишком много", - все проблемы прекратятся, как только вы овладеете контролем за эякуляцией. Слишком много эякуляций - это проблема: они вытягивают из мужчины силы, но это происходит как при взаимном половом акте, так и при самоудовлетворении.

Согласно Кинси и многим другим современным исследователям почти все мальчики - и большинство мужчин - мастурбируют. 3 Запреты или убеждения по поводу этой естественной части детской сексуальности превращают мальчиков в сексуальных воров, вынуждая их воровать свое удовольствие. Вполне возможно, что большинство мужчин приходят к эякуляции так быстро, потому что они вырастали, стараясь побыстрее "закончить", пока они не "схвачены за руку". Доктор Уорделл Померой в своей книге "Мальчики и секс" утверждает, что, поскольку почти все мальчики мастурбируют, то они должны учиться делать это медленно и в течение длительного периода времени, так чтобы они были в состоянии заниматься любовью более долго, когда они, в конечном счете, станут сексуально активными.

Даосы добавляют к этому, что мальчики должны учиться доставлять себе удовольствие без эякуляции. Мальчики и юноши, которые слишком много эякулируют, могут обнаружить, что их энергия и мотивация к

другим видам деятельности существенно уменьшаются. Когда один из авторов этой книги, Мантак Цзя, рос в Таиланде, он сидел в школе рядом с мальчиком, который четвертый раз учился в четвертом классе.

Мальчик мастурбировал каждый день в классе четыре или пять раз и эякулировал в бутылку. Конечно, это был крайний случай, но, согласно воззрениям даосов, его неудачи в школе были совершенно понятны. Он буквально иссушал себя и свой мозг. Выражение "выкручивание мозгов" является точным описанием того оцепенения, которое имеет место после повторной эякуляции.

Многие мужчины (и женщины), которые находятся в браке или в постоянной связи, продолжают удовлетворять самих себя. В 1972 Американская медицинская ассоциация писала в книге "Сексуальность человека": "Мастурбация практиковалась мужчинами и женщинами во все века, часто в дополнение к супружеским связям, причем у женщин имеется тенденция с возрастом мастурбировать все больше". (Оценки показывают, что около семидесяти процентов женатых мужчин - и замужних женщин - удовлетворяют сами себя.⁴) Самоудовлетворение не занимает место секса с партнером, но оно может служить ценным дополнением к нему. Недавние национальные исследования сексуальной жизни людей, субсидируемые университетом Чикаго, показали, что люди, которые имеют регулярный секс с партнером, в действительности чаще удовлетворяют себя также и сами, чем те, кто не имеет регулярной сексуальной жизни.

Самоудовлетворение может помочь вам сбросить накопленное напряжение, когда вы нуждаетесь в сексуальном расслаблении в большей степени, чем в интимной близости. Это может также помочь в том случае, если ваш партнер устал, отвлечен или не имеет тех же самых сексуальных appetитов. (Если ваша партнерша обычно имеет более низкое сексуальное желание, чем вы, постарайтесь, чтобы она прочитала главу 6 и чтобы вы вместе прочитали раздел "Сезоны нашей сексуальной жизни" главы 9.) Если по какой-либо причине вы чувствуете, что не можете удовлетворить себя, вы можете научиться вместо этого стать многооргазмическим вместе со своей партнершей. Это может потребовать несколько большего времени, только и всего. Вы можете также выполнять упражнения, которые вы уже выучили: "Брюшное дыхание", "Счет до ста", "Прерывание мочеиспускания" и "Тренировку лонно-копчиковой мышцы".

Нас никогда не учили самоудовлетворению. Учитывая то отношение общества, которое последовало за предложением Главного хирурга Элдера о том, что мастурбации "по-видимому, следует учить", маловероятно, чтобы это было введено в учебные курсы в сколько-

нибудь обозримом будущем. Многие из нас учатся мастурбировать в спешке, самостоятельно или вместе с другими, такими же неопытными мальчиками. Ни одно из этих обстоятельств не способствует развитию истинной чувствительности - или большому искусству, - поэтому мы предлагаем вам несколько указаний.

ПЕРЕЖИВАНИЕ СВОЕГО СОБСТВЕННОГО УДОВОЛЬСТВИЯ.

Если вы хотите использовать для своего возбуждения порнографию или эротику, попробуйте, но когда вы возбуждаетесь, сместите фокус внимания на ощущение своего тела. Хотя порнография и может увеличить вашу сексуальную энергию, она также отвлекает вас и может затруднить вам фокусировку внимания на собственных ощущениях по мере приближения к оргазму. Многие мужчины привыкли получать удовлетворение при помощи порнографии, и хотя здесь не место обсуждать все "за" и "против" Первой поправки к Конституции или индустрии секса, важно понимать, что порнография оказывается успешной, когда она отвлекает вас от самих себя. В этой практике вам необходимо идти внутрь и испытать свое собственное удовольствие, а не представление о нем кого-то другого.

СТИМУЛИРОВАНИЕ ВСЕГО ПЕНИСА. Очень важно

стимулировать весь пенис. Многие мужчины фокусируют свое внимание преимущественно на головке пениса, которая является наиболее эрогенной его частью. Согласно китайской медицине, однако, различные участки пениса соответствуют различным частям тела (рис. 7). Во избежание избыточного стимулирования одной части тела по сравнению с другой, старайтесь стимулировать не только головку пениса, но и его ствол.

ПРИКАСАЙТЕСЬ К ЯИЧКАМ. Если прикосновение к мошонке не

является частью вашего обычного ритуала, вы можете попробовать это. Яички могут быть особенно чувствительными к легким прикосновениям, хотя многие мужчины получают также удовольствие от потягивания мошонки. Потирание яичек, в действительности, увеличивает производство тестостерона, который увеличивает ваш потенциал как за счет повышенного производства спермы, так и за счет улучшения всего вашего здоровья (смотрите описание упражнения "Массаж яичек" в главе 8). В следующем разделе мы опишем упражнение "Вытягивание мошонки", которое может помочь задержать эякуляцию, но к настоящему времени вы должны научиться прикасаться к своей мошонке просто для удовольствия.

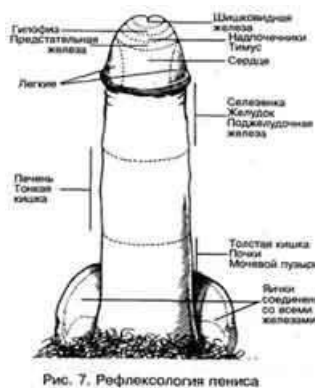


Рис. 7. Рефлексология пениса

ИССЛЕДУЙТЕ ТОЧКУ "МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ".

Во время мастурбации вы должны исследовать свою промежность и точку "Миллион долларов" (находящуюся непосредственно перед анусом). Надавливание на это место в тот момент, когда вы близки к эякуляции, может помочь подавить эякуляторный рефлекс, но, повторяем, в настоящее время вы просто исследуете ее ради удовольствия. Надавливание на это место может выдавить еще какое-то количество крови в ваш пенис, что может заставить его затрепетать от удовольствия. Сильные ритмические надавливания в этом месте могут также имитировать сокращения предстательной железы, которые сопровождают оргазм фазы сокращения.

Точку "Миллион долларов" лучше всего стимулировать, когда, вы уже сильно возбуждены и имеете эрекцию, после чего ваше тело получает дополнительный заряд возбуждения и имеет место волна набухания, распространяющаяся от передней части тела к задней. Если вы не испытываете никаких приятных ощущений или испытываете дискомфорт, прекратите исследование этого места до тех пор, пока не будете более полно возбуждены. Если вы недостаточно "разогреты", чтобы получать удовольствие в этом месте, вы можете вернуть фокус своего внимания к пенису и мошонке.

ЗАТРАТЬТЕ НА ЭТО ВРЕМЯ. На то, чтобы получить удовольствие и максимально оттянуть свою эякуляцию, затратьте максимально возможное для вас время. "В нашей работе мы на тысячах случаев убедились, - пишут Хартман и Фитиан, - что если мужчина может продержаться во время мастурбации или другого способа получения удовольствия в течение от пятнадцати до двадцати минут, то он сможет продолжать сколь угодно долго во время полового акта с партнершей. Этот период (от пятнадцати до двадцати минут) кажется нам критическим. Раз вы пропели его, вы приобрели контроль над собой. Это так просто".

Этот интервал времени может показаться большим; он и является большим, если у вас обычно была двух или трехминутная "мастурбаторная халтура". Один многооргазмический мужчина рассказывает так: "Когда я обычно играл с собой, я "срабатывал" через

три или пять минут - просто, чтобы сбросить напряжение, или от скуки, или еще по какой-либо причине. Самосовершенствование - это совсем другое. Я старался играть с собой без эякуляции максимально долго. Спустя некоторое время я мог играть с собой в течение двадцати минут". Если вы стали многооргазмическим мужчиной, вы будете в состоянии достигать вершины (без эякуляции) много раз за эти двадцать или около этого минут и вы сможете осуществлять циркуляцию по своему телу омолаживающей, целительной сексуальной энергии. Как сказал другой многооргазмический мужчина: "Это где-то между мастурбацией и медитацией".

Мы совсем не собираемся превращать ваше удовольствие в некоторую механическую операцию или в обязанность, поскольку в этой области никто не может сказать, что является "правильным" временем и каково "требуемое" число оргазмов. И то и другое зависит от ситуации, от наличия свободного времени и от уровня вашего возбуждения. Если вы начинаете испытывать скуку, спросите себя, что является причиной этой скуки. Не возвращаетесь ли вы к старым схемам? Не становятся ли ваши прикосновения чисто механическими? Не слишком ли сильно вы сфокусировали свое внимание на половых органах? Не отвлекает ли вас что-либо? Если вы не в состоянии сконцентрироваться, попробуйте выполнить описываемое в следующей главе дыхательное упражнение, чтобы восстановить контакт со своим телом.

Делать свое тело более чувствительным и баловать и нежить себя - это не совсем то, что мы считаем очень "мужским" делом, но удовольствие является таким же "мужским" делом, как и боль - во всяком случае более мужским, чем веселье. Это поможет вам начать свою практику с принятия горячей ванны (может быть с каким-либо смягчающим бальзамом или оливковым маслом) или далее с массажа своего тела. Некоторый полумрак и зажженные свечи могут помочь вам сфокусироваться. Вы можете также сидеть напротив зеркала (со свечой или без нее) и наблюдать, как выглядит ваше тело. Старайтесь найти его чувствительные точки. Попробуйте прикасаться к своим рукам и кистям, постарайтесь чувствовать их.

Попробуйте делать то же самое со ступнями (если можете до них дотянуться), икрами и бедрами. Прикасайтесь к своей груди и даже к соскам. Доставляя себе удовольствие, прежде, чем перейти к половым органам, попытайтесь массировать бедра и живот.

СОВЕРШЕНСТВУЙТЕ СВОЕ ЧУВСТВО ЛЮБВИ.

Хотя большинство мужчин и занимаются самоудовлетворением (испытывая при этом чувство вины или нет), немногие из них могут делать это действительно с любовью - с любовью к самим себе.

Совершенствование любви к себе - важный шаг на пути к тому, чтобы стать любящим партнером. Сексуальная энергия просто приумножает количество энергии в вашем теле - как положительной, так и отрицательной. Если вы испытываете любовь, любовь будет увеличиваться вашим сексуальным желанием. Если вы испытываете ненависть, увеличиваться будет ваша ненависть. Важно, чтобы вы понимали, каким образом сексуальная энергия усиливает ваши эмоции как в одиночной, так и в парной практике. Совершенствование своей сексуальной энергии в условиях любви и доброты поможет вам также избежать эякуляции; гораздо более трудно сохранить контроль, если вы испытываете гнев или нетерпение.

Согласно даосским воззрениям вы не можете отделить свои половые органы от сердца, поскольку сексуальная энергия циркулирует по всему телу. Один многооргазмический мужчина вспоминает: "Раньше я действительно старался разделять секс и эмоции, но по мере занятий даосскими практиками мои половые органы оказались в большей степени соединенными с моим сердцем, и я обнаружил в себе истинную, глубокую любовь к своей партнерше и даже ко всем людям вообще".

У даосов есть простое упражнение, направленное на соединение сердца с половыми органами (любовь и секс).

Попробуйте проделывать его, если обнаруживаете, что чувствуете себя раздраженным, разочарованным или чем-то отвлеченным, начиная заниматься сексом с самим собой или с партнершей: поместите правую кисть на мошонку, а левую - на сердце, соединяя сексуальную энергию с любовью. Если вы часто испытываете гнев, ненависть или другие отрицательные эмоции, то перед началом занятий совершенствованием сексуальной энергии вы должны преобразовать эти эмоции в положительные. Как психологическое утешение могут помочь медитации "Внутренняя улыбка" и "Шесть целительных звуков", описанные в книге Мантака Цзя "Пробуждение целительной энергии Дао" серии "Даосские секреты".

Любовь к самому себе, которая совсем не является эгоизмом или нарциссизмом, является основой любых одиночных или парных практик. В книге "G-пятно" авторы предупреждают, что они не пишут книгу о любви. Наша книга тоже не о любви; речь в ней идет преимущественно о сексе. Но даосы знают, что если вы хотите оставаться здоровыми, то вы никогда не должны разделять эти два понятия.

Теперь попробуйте выполнять упражнение "Самоудовлетворение", которое поможет вам расширить фокус чувствительности и распространить удовольствие по всему телу. В следующем разделе вы изучите более сложные упражнения для контроля над своим

возбуждением и для становления многооргазмическим. Но они основаны на очень высоком уровне осознания вами степени своего удовольствия, поэтому мы начинаем с самоудовлетворения. Если вы в состоянии без эякуляции испытать непроизвольное сокращение лонно-копчиковой мышцы, которое имеет место при оргазме в фазе сокращения, то вы на правильном пути к становлению многооргазмическим мужчиной. Если вы имеете два таких миниоргазма, то вы уже таковым являетесь! Поначалу это не будут очень Уж сокрушительные оргазмы, но в конечном счете они распространятся на все тело. Сейчас пока наслаждайтесь ощущениями содрогания от этих миниоргазмов.

Один многооргазмический мужчина так описывает свой опыт: "Как только я приближаюсь к точке эякуляции, я останавливаюсь, расслабляюсь и дышу. Это воспринимается почти так же, как если бы я позволил себе иметь неэякуляторный оргазм. Иногда это воспринимается как приятная судорога в предстательной железе. Иногда я ощущаю это во всей области половых органов, и это так же интенсивно, как эякуляторный оргазм, а иногда и более интенсивно. Моя жена часто не может сказать, была у меня эякуляция или нет, если я не скажу ей об этом".

УПРАЖНЕНИЕ 5

САМОУДОВЛЕТВОРЕНИЕ

1. Начните со смазки своего пениса. Смазка усилит ваши ощущения. Растительное масло, вообще говоря, лучше лосьона, который быстрее высыхает.

2. Доставляйте себе удовольствие любым способом, который вам нравится, не забывая массировать и стимулировать весь пенис, мошонку и промежность с точкой "Миллион долларов".

3. Старайтесь замечать возрастание уровней своего возбуждения: замечайте покалывание или пощипывание в основании пениса, замечайте стадии эрекции, замечайте изменение частоты сердцебиения.

4. Когда вы доходите почти до эякуляции, остановитесь и отдохните. Постарайтесь замечать сокращения лонно-копчиковой мышцы и мышцы ануса, имеющие место при оргазме в фазе сокращения, хотя и не удивляйтесь, если вы не сразу будете уметь испытывать это без эякуляции. Вы можете также пытаться стиснуть лонно-копчиковую мышцу вокруг предстательной железы, если та начинает сокращаться, а вы боитесь, что можете перейти через край.

5. После того как вы восстановите контроль над своим возбуждением, вы можете начать снова столько раз, сколько вам хочется, и продолжать это так долго, как хочется.

Если вы еще не начали испытывать оргазм фазы сокращения и если давление в области таза ощущается дискомфортно, то вы можете попробовать выполнять упражнение "Массаж полости таза", описанное далее в этой же главе, или просто допустить эякуляцию. Отвод сексуальной энергии от области таза и массаж этой области поможет уменьшить давление, которое поначалу испытывают все мужчины. Если вы сорветесь в эякуляцию случайно, не расстраивайтесь. Вы еще только начинаете осваивать практику и овладевать контролем за темпом возбуждения.

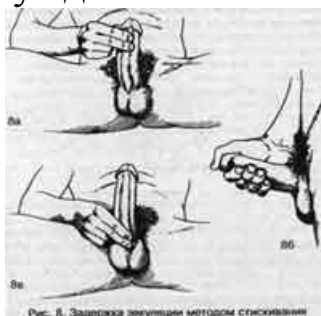


Рис. 8. Задержка эякуляции методом сжатия

Освоение контроля над эякуляцией

Теперь, когда вы начали изучать, как управлять своим дыханием и сексуальными мышцами, вы готовы начать изучать некоторые конкретные техники контроля над эякуляцией при сильном возбуждении. Чем больше вы практикуете упражнения, которые вы изучили до сих пор, тем легче вам будет исполнять те упражнения, которые будут даны дальше в этой главе, и предотвращать переход через "точку без возврата".

ОСТАНОВКА

Первое и самое главное: вы должны все время осознавать темп своего возбуждения и останавливаться за несколько поглаживаний (или за несколько введений пениса, если вы находитесь с партнершей) до того момента, когда, как вам кажется, должна случиться эякуляция. Многие сексологи называют это "техникой стоп/старт", но это всего лишь здравый смысл. Лучше остановиться слишком рано, чем слишком поздно. Вначале вы должны, вероятно, прекращать стимулирование секунд на десять, двадцать, чтобы утихло желание иметь эякуляцию.

ДЫХАНИЕ

Глубокое дыхание, которое мы описали раньше, является чрезвычайно важным для контроля за темпом возбуждения и для задержки эякуляции при сильном возбуждении. Одной из техник, доказавших свою высокую эффективность, является глубокий вдох с последующей задержкой дыхания до тех пор, пока желание эякулировать не утихнет. Некоторые многооргазмические мужчины, однако, для задержки эякуляции дышат более часто. (В традиции йоги это быстрое поверхностное дыхание называется "дыханием огня".) Глубокое, медленное дыхание помогает управлять сексуальной энергией, в то время

как поверхностное, быстрое дыхание помогает рассеивать энергию. Вы можете поэкспериментировать и посмотреть, что лучше работает для вас.

СОКРАЩЕНИЕ ЛОННО-КОПЧИКОВОЙ МЫШЦЫ Как уже упоминалось, лонно-копчиковая мышца окружает предстательную железу, через которую должно проходить ваше семя во время оргазма в фазе излияния. Научившись стискивать предстательную железу во время оргазма в фазе сокращения (когда она сокращается самопроизвольно), вы можете помочь себе избежать перехода от фазы сокращения к фазе излияния. (Между сокращением и излиянием лежит печально известная точка без возврата".) Один многооргазмический мужчина так описывает свой опыт: "Я удерживаюсь от эякуляции просто за счет напряжения лонно-копчиковой мышцы в нужный момент времени. Для того, чтобы овладеть этим, требуется некоторое время, но результат определенно стоит затраченных усилий".

СТИСКИВАНИЕ ПЕНИСА

Многие сексологи рекомендуют стискивать пенис -техника, которая первоначально разрабатывалась для мужчин с "преждевременной" эякуляцией. Это просто. Просто поместите два первых пальца любой руки на нижнюю часть пениса, большой палец - на верхнюю и стисните пальцы (рис. 8а). Некоторые мужчины считают, что для того, чтобы уменьшить возбуждение, им достаточно схватить пенис, как руль велосипеда, и нажать на его головку или на нижнюю часть (рис. 8б). Хотя эти техники и могут быть эффективными, когда вы практикуете в одиночку, они становятся довольно неудобными, когда вы проделываете это с партнершей, потому что для этого требуется извлекать половой член. Чтобы быть готовым к этой ситуации, вы должны попытаться "нажимать" на кончик пениса при помощи своего сознания. Вы в конечном счете научитесь нажимать на кончик пениса усилием сознания, что позволит вам избежать неудобства использования рук. Другим хорошим приемом является стискивание пальцами основания пениса (не забывая при этом помогать рукам силой воли). Эта сила воли поможет вам управлять своим возбуждением, а также усилит вашу эрекцию (рис. 8в).

НАДАВЛИВАНИЕ НА ТОЧКУ "МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ"

Одной из старейших даосских техник является надавливание на точку "Миллион долларов" во время сокращения лонно-копчиковой мышцы. Это позволяет задерживать эякуляцию как за счет фокусирования своего внимания на новом объекте, так и за счет прерывания рефлекса эякуляции. Техника проста и эффективна. Сначала определите местоположение своей точки "Миллион долларов", которая расположена непосредственно перед анальным отверстием (рис. 2). В

правильном месте должна ощущаться небольшая выемка. Вы должны вдавливать палец на глубину первой фаланги. Один многооргазмический мужчина так отзывается о этой технике: "Надавливание на точку "Миллион долларов" слегка уменьшает мою эрекцию и существенно уменьшает опасность эякуляции". Вы сможете также использовать эту технику во время полового акта с партнершей без извлечения полового члена. **ВЫТЯГИВАНИЕ МОШОНКИ**

Поскольку ваши яички должны подтянуться ближе к телу, чтобы вытолкнуть семя из яичек, то вытягивание их из тела может задержать эякуляцию. Обхватите верхнюю часть мошонки большим и указательным пальцами (рис. 9). Достаточно сильно потяните вниз.



Рис. 9. Вытягивание мошонки

ОТВЕДЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

Секрет предотвращения эякуляции заключается в основном не в механических техниках, а в том, чтобы научиться отводить свою сексуальную энергию от половых органов и поднимать ее вдоль позвоночника к другим частям тела. Если сексуальная энергия продолжает накапливаться в вашем паху, то ее станет слишком много, чтобы можно было управлять ею, и она "выстрелит" наиболее простым образом - через ваш пенис. Если вы, однако, отведете эту энергию, то предотвратить эякуляцию будет гораздо легче. Как мы уже говорили в предыдущей главе, в этом также заключается секрет распространения оргазма по всему телу. В следующем разделе мы приводим подробную инструкцию, как осуществлять циркуляцию своей сексуальной энергии по всему телу. Пока же просто воображайте, что сексуальная энергия оттекает от вашего пениса, течет через промежность и попадает в позвоночник. Подтягивание промежности поможет вам качать энергию вверх и подготовит вас к упражнению "Большое вытягивание", которое мы описываем ниже в этой же главе.

УПРАЖНЕНИЕ 6

ОТДЕЛЕНИЕ ОРГАЗМА ОТ ЭЯКУЛЯЦИИ

1. Начните со смазывания пениса, как вы делали это в упражнении "Самоудовлетворение".

2. Прежде чем перенести внимание на половые органы, не забудьте помассировать и потереть другие части тела, особенно живот, бедра и соски.

3. Выполняйте упражнение "Самоудовлетворение" любым приятным вам способом, не забывая стимулировать весь пенис, мошонку и промежность.

4. Очень внимательно следите за темпом своего возбуждения. Еще раз отследите нарастание уровней возбуждения: отметьте покалывание у основания пениса, отметьте стадии эрекции, отметьте изменения в темпе дыхания и сердцебиения.

5. Когда вы почувствуете, что приближаетесь к точке без возврата, остановитесь, подышите и слегка стисните лонно-копчиковой мышцей предстательную железу. Кроме того, вы можете также задержать свою эякуляцию надавливанием на точку "Миллион долларов", вытягиванием мошонки, надавливанием на головку пениса или мысленным проделыванием той же процедуры. Вы можете поэкспериментировать и посмотреть, какая из техник подходит вам в большей степени. Самым важным, однако, является пристальное внимание к темпу своего возбуждения и остановка вовремя - за несколько "поглаживаний" до наступления точки без возврата.

6. Если вы чувствуете, что ваша сексуальная энергии становится слишком "буйной" и ею трудно управлять, попробуйте мысленно оттянуть эту энергию к позвоночнику и напрягите и расслабьте свою лонно - копчиковую мышцу несколько раз. Если вы все еще чувствуете себя слишком разгоряченным и не владеющим ситуацией, остановитесь секунд на десять-двадцать и сфокусируйте свое внимание на глубоком дыхании.

7. Старайтесь замечать сокращения лонно-копчиковой мышцы и ануса в момент оргазма в фазе сокращения.

8. Если вы несколько раз достигли пика возбуждения без эякуляции, остановитесь. В последующем вы будете чувствовать себя спокойным и наполненным энергией. Попробуйте заметить, как сексуальная энергия циркулирует по вашему телу. Это будет проявляться в покалывании, зуде или трепете в разных частях тела.

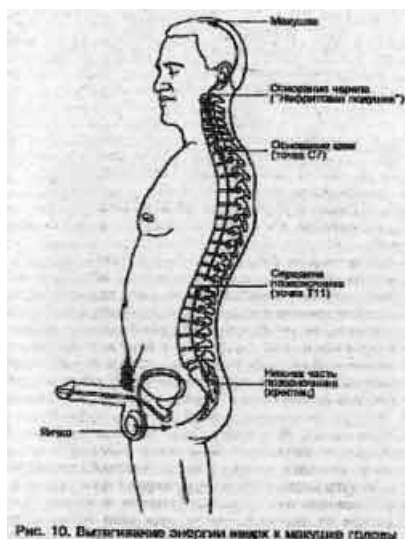


Рис. 10. Вытягивание энергии вверх к мозгу головы

Техники упражнения 6 мы используем для того, чтобы при достижении высокого уровня возбуждения понизить этот уровень и охладиться. И здесь мы снова пытаемся испытать приятные самопроизвольные содрогания предстательной железы и ануса (оргазм в фазе сокращения) без эякуляции. Один многооргазмический мужчина так пишет о том, как ему удастся иметь оргазм без эякуляции: "Я делаю несколько вещей. (1) Могут помочь вариации, не нужно заикливаться на одном и том же - я варьирую глубину введения, когда занимаюсь любовью с партнершей, или делаю различные виды поглаживания, когда нахожусь наедине с самим собой. (2) Я замедляю все движения, когда чувствую, что подхожу к концу. (3) Выполняю глубокое дыхание. (4) Перемещаю накопленную ци вверх по позвоночнику и далее по Микрокосмической орбите".

Какие бы техники вы ни использовали для своего разогрева и охлаждения, наиболее важными частями практики являются дыхание, стискивание лонно-копчиковой мышцы и расслабление в виде неэякуляторного оргазма.

Поиски ПУТИ

Давление в области таза

Повышенное давление в области вашего таза является естественным следствием возрастания количества крови и ци, поступивших в эту область, и образовавшихся здесь больших количеств сексуальной энергии. Если это давление заставляет вас испытывать дискомфорт, то для сброса напряжения продолжайте и совершайте эякуляцию или используйте глубокое дыхание, сжатия лонно-копчиковой мышцы и массаж промежности, который мы опишем ниже в данной главе в разделе "Пальцевый запор". Когда вы научитесь ощущать пульсации своей предстательной железы и вытягивать сексуальную энергию вверх, вы будете, вероятно, в гораздо меньшей степени ощущать давление в области половых органов (это напряжение часто называется состоянием

"голубые яйца"). Один многооргазмический мужчина так описывает свой опыт: "Когда я прекращаю, мой пенис остается твердым еще минуты две, но я не испытываю какого-либо напряжения или дискомфорта. У меня не бывает "голубых яиц", поскольку я делаю глубокое дыхание и вытягиваю энергию вверх. Я просто чувствую себя расслабленным".

Учитесь управлять своей сексуальной энергией

В следующем разделе мы собираемся дать упражнение "Прохладное вытягивание", даосскую технику вытягивания сексуальной энергии из яичек и запуску ее по всему телу до того момента, когда вы станете разогретыми и обеспокоенными. Еще дальше вы найдете упражнение "Большое вытягивание", которое вы сможете делать, когда станете разогретыми и напряженными. Много легче, однако, работать со своей сексуальной энергией, когда вы еще "прохладны", и мы настоятельно рекомендуем вам изучить это упражнение, прежде чем переходить к "Большому вытягиванию". Если вы научитесь успешно выполнять "Прохладное вытягивание", то у вас редко будет возникать необходимость использовать "Большое вытягивание". Чем раньше вам будет удаваться отвести сексуальную энергию от половых органов, тем легче будет для вас переживать многократные оргазмы и, в конечном счете, использовать свою сексуальную энергию для поддержания своего здоровья и целительства.

Когда вы сексуально удовлетворяете себя самостоятельно или с партнершей, "Прохладное вытягивание" позволит вам уменьшить стремление к эякуляции. Когда вы чувствуете себя сексуально возбужденным, но вас это не интересует или вы не можете себе этого позволить, "Прохладное вытягивание" поможет вам сбросить "давление" сексуального возбуждения и преобразовать избыточную энергию в более высокие созидательность и жизненность. Майкл Винн говорит: "Я обучил этой технике тысячи людей на Западе и понял, что она является наиболее быстрым и наиболее безопасным способом для мужчины ослабить чувство сексуального разочарования, а также увеличить поток творческой энергии к голове и сердцу. Эта техника позволяет мужчине совершенствовать свою сексуальную энергию в любое время и в любом месте - стоя в очереди в банке, сидя на работе или даже пробуждаясь среди ночи с эрекцией, вызванной эротическими снами".

Прохладное вытягивание

"Прохладное вытягивание" называется также "Тестикулярным (яичковым) дыханием", поскольку техника заставляет ваши яички подниматься и опускаться, как если бы они дышали. УПРАЖНЕНИЕ 7

ПРОХЛАДНОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ

1. Прикоснитесь к своим яичкам одной рукой или возьмите их в горсть, разогревая их до такого состояния, чтобы вы почувствовали легкое покалывание или пощипывание или первое "шевеление" вашей сексуальной энергии. (Если вы находитесь в общественном месте, вы просто можете думать о чем-нибудь сексуально возбуждающем.)

2. Вдохните и нежно подтяните вверх мышцы вокруг яичек, промежности и ануса. Когда вы вдыхаете и подтягиваете мышцы, вы воображаете, что вы потягиваете эту сексуальную энергию маленькими "глотками" и вытягиваете ее из яичек к промежности, анусу и копчику.

3. Выдохните и расслабьте мышцы, но внимание свое удерживайте на возрастающей сексуальной энергии.

4. Продолжайте вдыхать и подтягивать мышцы, а затем выдыхать и расслабляться несколько раз, пока не почувствуете тепло или покалывание в области промежности. Если вы можете двигать эту энергию, то вы просто можете начать использовать позвоночник как соломинку, вытягивая энергию из яичек и области промежности прямо по всей длине позвоночника к основанию черепа. (Небольшое втягивание подбородка поможет энергии перемещаться из позвоночника в голову.) Прodelывайте это от пяти до десяти минут или до тех пор, пока вы не осознаете ощущение света или покалывания в голове. Усилием только сознания попытайтесь организовать циркуляцию этой энергии в голове.

5. И наконец, прикоснитесь языком к нёбу в полудюйме от передних зубов, где нёбо закругляется книзу (рис. 11). Ваш язык работает как переключатель, который соединяет ваши Передний и Задний каналы, позволяя энергии течь вниз вдоль передней части тела к пупку.



Рис. 11. Прикоснитесь языком к нёбу

На самом деле вы используете усилие воли (сознание, ум) и мышцы для подъема и опускания своих яичек и для вытягивания сексуальной энергии из области половых органов и нагнетания ее в голову. Для даосов неэякуляторный оргазм позволяет не только избежать потерь семени (и гормонов, белковых веществ, минералов, витаминов и аминокислот, которые оно содержит), но также избежать потерь биоэлектрической энергии (цзин-ци), генерируемой спермой.⁶ Ваши яички являются фабриками половых гормонов и сексуальной энергии, и именно отсюда вы вытягиваете энергию для подведения ее к мозгу (рис.

10). Это позволит вам уменьшить количество сексуальной энергии в области половых органов и приведет освежающую, оживляющую волну энергии к позвоночнику, стимулируя по пути все нервные окончания тела. Вы будете в состоянии почувствовать эту оргазмическую волну удовольствия в любое время, даже не будучи сексуально возбужденным. Это действительно может "сделать" вам день - и, возможно, неделю, месяц или даже всю жизнь!

ВЫТЯГИВАНИЕ ВАШЕЙ ЭНЕРГИИ ВВЕРХ

Для того, чтобы научиться осуществлять циркуляцию этой энергии, необходимо некоторое время, поэтому пусть это вас не расхолаживает, особенно в тех случаях, когда вы до этого не имели опыта медитаций или другой "внутренней работы". Вы можете также обнаружить, что чувствуете энергию не во всех точках вдоль позвоночника, а только в некоторых. Как только вы почувствуете, что энергия достигла головы, вы будете знать, что упражнение выполнено успешно.

Удивительным может показаться тот факт, что вы в состоянии двигать эту энергию почти немедленно. Как мы уже указывали в начале этой главы, многое зависит от вашей сексуальной силы и чувствительности. Один многооргазмический мужчина так рассказывает о своем опыте: "Еще в юношеском возрасте я обладал интенсивной сексуальной энергией, что приводило ко многим сексуальным разочарованиям. Я думал, что нужно быть каким-то йогом, живущим в пещере в течение тридцати лет, чтобы научиться управлять своей сексуальной энергией. После того, как я изучил это простое упражнение, я с удивлением обнаружил, что уже через десять минут испытал покалывания в позвоночнике и в голове. Через пару месяцев я был в состоянии управлять своим сексуальным возбуждением и перестал переживать все те разочарования, которые имел в течение многих лет".

ПОИСКИ ПУТИ

Расслабление

Если ваша спина или тазовая область напряжены, то вам трудно будет вытягивать сексуальную энергию вверх вдоль позвоночника. Важно научиться расслаблять область таза, позвоночный столб и шею.

Представь те себе, что вы сидите на галопирующей лошади, а ваш таз то выталкивается вверх, то падает вниз, увлекая вверх-вниз ваш подбородок. Ваш позвоночный столб должен изгибаться, как волна.

ОПУСКАНИЕ ВАШЕЙ ЭНЕРГИИ ВНИЗ

Кроме того, что сексуальную энергию надо вытягивать из половых органов вверх вдоль Заднего канала в голову, важно также вести энергию вниз вдоль Переднего канала к животу, где ее можно безопасно накапливать. Для мужчин это более трудная задача, чем вытягивать

энергию вверх. Майкл Винн утверждает: "Для многих мужчин вытягивание энергии вверх вдоль позвоночника оказывается легким делом. Существует связь между яичками и мозгом. Некоторые даже находят этот путь естественным, но для большинства из них наступают тяжелые времена, когда они пытаются вести свою энергию вниз через переднюю часть тела, где находятся многие их внутренние органы и где они бессознательно накапливают много эмоциональной энергии. Женщинам же обычно легче вести энергию вниз и несколько труднее вести энергию вверх. Несколько раз я встречал мужчин, которым легче было тянуть энергию вверх вдоль Переднего канала, и тогда я просто рекомендовал им вращать энергию в обратном направлении".

Хотя каждый шаг помогает тянуть энергию вверх, сжатие ануса является наиболее важной частью практики, поскольку именно это стискивающее действие проталкивает энергию вверх, к позвоночнику. В конечном счете, для того, чтобы привести энергию к голове, вы будете использовать только быстрые стискивания ануса и сознание.

Поначалу вы будете работать над вытягиванием энергии в голову, что поможет вам пережить "мозговой" оргазм, или оргазм всего тела, и почувствовать, что ваше тело наполнено энергией. Равным образом важно, однако, чтобы вы отводили энергию вниз к пупку, чтобы сохранить баланс энергии в теле и позволить ему накопить энергию для дальнейшего использования (рис. 12). Даосы понимают истинность высказывания: "То, что поднимается вверх, должно опускаться вниз",

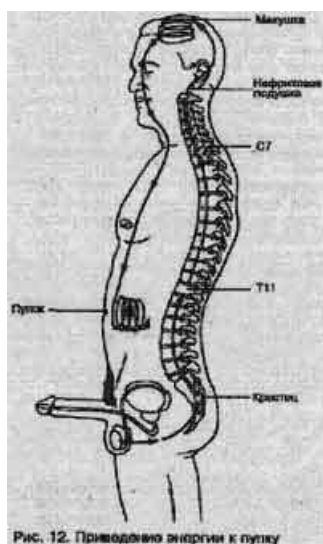


Рис. 12. Проведение энергии к пупку

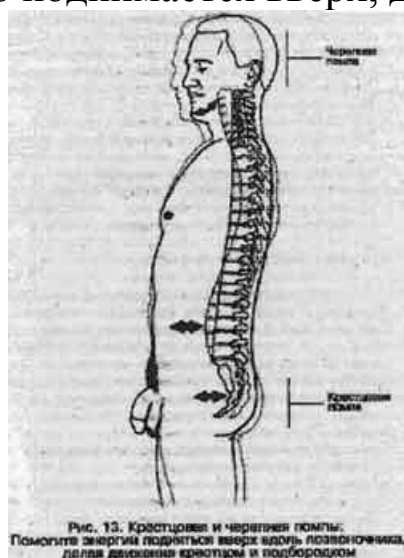


Рис. 13. Крестцовая и черепная полости. Помогите энергии подняться вверх вдоль позвоночника, для чего делайте крестцом и подбородком

На Западе часто шутят по поводу йогов, которые сидят и созерцают свой пупок. Многие люди думают, что пупок - это просто рубец, оставшийся от пуповины, но пупок, на самом деле, является нашим физическим и энергетическим центром. Пупок был нашей первой связью со внешним миром: через эти "ворота" в нас поступали кислород, кровь, питательные вещества. В области пупка находится энергетический резервуар, в котором вы можете безопасно хранить энергию, которую

вырабатываете во время практики. Впоследствии тело может так "переварить" эту энергию, как ему необходимо. Кроме того, если вы поначалу не можете поднять сексуальную энергию до самой головы, вы можете поднимать ее через позвоночник к брюшной полости и передавать ее сразу в резервуар в области пупка. После небольшой практики вы сможете тянуть энергию вверх вдоль всего позвоночника.

ПОИСКИ ПУТИ

Что вы можете ощущать

Я НЕ ОЩУЩАЮ СВОЮ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ

Невозбужденную сексуальную энергию легко вытягивать вверх и легко усваивать вашим телом, потому что она не слишком горячая. Однако, если вы не в состоянии почувствовать свою сексуальную энергию просто прикасаясь к яичкам или думая о чем-то эротическом, вы можете стимулировать свои половые органы более непосредственно.

Я НЕ МОГУ ПОДНИМАТЬ ЭНЕРГИЮ ПО ПОЗВОНОЧНИКУ

Если у вас проблемы с вытягиванием энергии вдоль позвоночника, вы можете помочь энергии подниматься, используя свою естественную позвоночниковую "помпу". Ваша спинномозговая жидкость омывает мозг и позвоночник. "Помпы", находящиеся в крестце (в задней части таза) и у основания черепа, помогают этой жидкости циркулировать и могут также помочь вам вытягивать энергию вверх вдоль позвоночника (рис. 13). Эти помпы, которые используются сегодня врачами-остеопатами, были известны древним даосам еще несколько тысяч лет назад. Стоя или сидя вы можете выполнять следующее упражнение.

1. Активизируйте свою крестцовую помпу путем подтягивания ануса вверх к копчику и покачивания таза вперед-назад.

2. Активизируйте черепную помпу (находящуюся в основании черепа) путем втягивания подбородка несколько внутрь и вверх с последующим выдвиганием его вперед в виде плавных круговых движений. Мышцы челюсти и шеи при этом должны быть расслаблены.

3. После активирования крестцовой и черепной помп отдохните немного и начните тянуть энергию через позвоночник в мозг. Вы можете также помочь направить энергию к макушке головы, если постараетесь "смотреть" глазами на это место. Неоднократно активируйте эти помпы, пока не почувствуете, что энергия движется вверх. **Я НЕ МОГУ ВЕСТИ ЭНЕРГИЮ ВНИЗ**

Как мы уже говорили, многие мужчины и некоторые женщины испытывают трудности, пытаясь вести энергию вниз. Руками вы можете поглаживать Передний канал вдоль средней линии своего тела от лба к горлу, а затем к груди и животу. Вы можете также попытаться "проглотить" энергию вместе со слюной. (Если это не срабатывает, ваш

Передний канал, возможно, заблокирован. Смотрите позже в данной главе "Поиски пути: Снятие блокировок в Переднем канале".)

1. Повертите языком вокруг рта, активизировав тем самым слюнные железы.

2. Накопив во рту побольше слюны, втяните в нее энергию, находящуюся в настоящее время в мозге, сфокусировав на ней свое внимание. (Не забывайте - энергия следует в точку, на которой сфокусировано ваше внимание.)

3. Проглотите эту слюну одним глотком и отследите сознанием, как она следует по пищеводу в желудок. Повторите такое сглатывание несколько раз, представляя себе, как энергия собирается в вашем желудке.

4. После этого погладьте переднюю часть тела по направлению от горла к животу.

Многие люди испытывают сегодня большое физическое и эмоциональное напряжение. Пытаясь осуществить циркулирование энергии, вы можете заметить напряженность или стеснение в позвоночнике или в груди.

Мужчины особенно склонны сдерживать свои эмоции, что часто может приводить к блокировкам в Переднем канале, вдоль которого накапливаются эти эмоции - то есть в сердце, солнечном сплетении, желудке и кишечнике. Важно, чтобы вы устранили эти блокировки до того как будете пытаться выполнять упражнение "Большое вытягивание". (Если и после снятия блокировок в Переднем канале вы все еще имеете проблемы с опусканием энергии вниз, попробуйте мощное упражнение "Изгнание", описываемое в следующем разделе.)"

ПОИСКИ ПУТИ

Устранение блокировок в Переднем канале

Если вы испытываете трудности с проведением энергии вниз и подозреваете, что в Переднем канале могут быть блокировки, попытайтесь проделать следующее:

1. Левую руку положите на живот, а правую - на основание горла непосредственно над сердечным центром.

2. На вдохе представляйте себе, что вы тянете энергию вверх вдоль Переднего канала к правой руке, откуда она по горлу поднимается к кончику языка.

3. На выдохе представляйте себе, что вы направляете поток энергии в обратном направлении и он возвращается вниз мимо сердца к вашему животу. Это поможет вам устранить любые блокировки в Переднем канале. Большое вытягивание

Теперь, когда вы научились управлять циркуляцией своей сексуальной энергии в ее невозбужденном состоянии, вам необходимо научиться управлять ею в состоянии, когда она возбуждена. В этом случае энергия будет более горячей, более "взрывчатой", ее труднее удерживать от "выстреливания" через пенис. Перед тем, как осваивать "Большое вытягивание", вы должны убедиться, что вполне освоили циркуляцию энергии, как это описано в последнем упражнении. Попытка остановить возбужденную сексуальную энергию подобна попытке остановить упряжку лошадей, мчащихся к обрыву. Прежде чем вы попытаетесь делать это при помощи "Большого вытягивания", вы должны быть уверены, что умеете ездить на лошади, аналогом чего может быть упражнение "Прохладное вытягивание".

Как мы уже говорили в первой главе, эякуляция - это просто самопроизвольный мышечный спазм, который вы учитесь вызывать по своему желанию, чтобы можно было выбирать, хотите ли вы иметь эякуляцию и если хотите, то когда. Майкл Винн так объясняет, как работает "Большое вытягивание": "Эякуляция может случиться только в том случае, если в локальных нервных волокнах накоплено достаточно энергии, а в мышцах - достаточно крови, чтобы произошел мышечный спазм. В технике "Большое вытягивание", предназначенной для предотвращения эякуляторного спазма, нет ничего мистического. Вы сжимаете лонно-копчиковую мышцу вокруг семенных каналов, а затем периодически, с постепенным увеличением усилий, напрягаете большие мышцы ягодиц (и, если необходимо, мышцы ступней, кистей рук и челюсти).

Эти большие мышцы оттягивают кровь от половых органов. В то же время вы оттягиваете энергию из нервной сети половых органов путем сдвига фокуса своего сознания на волну ощущений, перемещающихся вдоль позвоночника к мозгу. Комбинация этих действий просто отводит от половых органов кровь и энергию, которые необходимы для мышц этой области для осуществления непроизвольного спазма. Это именно так просто. Все эти напряжения мышц являются несколько грубыми действиями, но это срабатывает. Если мужчина занимается правильно и регулярно, то он осваивает это. Сотни моих студентов доказали это".

Когда вы начнете изучать "Большое вытягивание", вы должны будете использовать различные техники, описанные в этом разделе. В последующем при выполнении "Большого вытягивания" вы сможете обойтись использованием только усилия воли и, может быть, кратковременного напряжения лонно-копчиковой мышцы. Человек, прошедший через это, говорит: "В начале я должен был напрягать мышцы, особенно мышцы промежности и ануса, в то же время мысленно

вытягивая энергию вдоль позвоночника в мозг. Теперь энергия течет почти сама собой".

ПОИСКИ ПУТИ

Предостережения "Большое вытягивание" - это довольно мощная практика, поэтому вы должны следовать некоторым рекомендациям, касающимся вашей безопасности.

НИКОГДА НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ СЕКСУАЛЬНУЮ ЭНЕРГИЮ В ГОЛОВЕ НА ДЛИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД ВРЕМЕНИ

Не забывайте прикасаться языком к нёбу, чтобы позволить своей энергии стечь по Переднему каналу к пупку, где она может безопасно храниться. В прошлом многие восточные учителя учили, как поднимать энергию к голове, не заботясь о том, чтобы научить их также опускать эту энергию вниз. Подобное отношение приводит к так называемому "синдрому кундалини*". Даосы всегда знали о важности завершения всего цикла. Всякий раз, когда вы почувствуете в себе избыток энергии, вдохните в брюшную полость, а при выдохе ведите энергию вниз, к кончикам пальцев ног и к подошвам (рис. 14).

СТАРАЙТЕСЬ ОЩУЩАТЬ СЕБЯ УРАВНОВЕШЕННЫМ

Помните, что сексуальная энергия, которую вы будете "вращать" по всему телу, будет усиливать эмоции, владеющие вами. Майкл Винн говорит: "Очень важно сначала постараться очиститься от своих крайних эмоциональных проявлений и не приступать к практике, когда испытываете сильный гнев или какую-либо другую эмоцию в ее крайнем проявлении". Вы не должны также практиковать при слишком большой усталости. Если у вас имеются какие-либо медицинские проблемы, вам следует поговорить перед занятиями этой практикой с одним из инструкторов Системы целительного Дао.

ОТНОСИТЕСЬ К ЭТОМУ ЛЕГКО

Хотя это может показаться и неважным, но ваше отношение к практике имеет существенное значение. Инструктор Системы целительного Дао Уолтер Беккли говорит: "Многие мужчины занимаются практиками гунфу, и это хорошо, но им следует быть осторожными и не накапливать энергию в позвоночнике, потому что это может навредить им. Ваше отношение ко всему этому должно быть игривым и радостным. Вы должны нежно обращаться со своим телом. Вам лучше потерять энергию и позволить случиться эякуляции, чем пытаться силой заставить энергию подниматься по позвоночнику".



ПОДГОТОВЬТЕ СЕБЯ

Практикой можно заниматься в любое время на пустой желудок, но не будучи голодными. После еды должно пройти не меньше часа. Телу нужна энергия для переваривания пищи, которую вы только что съели, что означает, что ему будет не хватать энергии для циркулирования по телу. Кроме того, следует надевать свободные одежды. Хотя в комнате и должен быть легкий поток свежего воздуха, избегайте сквозняков и ветра. И не забывайте всегда дышать через нос.

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ

Поначалу при выполнении этого упражнения не следует лежать на спине, поскольку поднимающаяся сексуальная энергия может застрять в груди и причинить вам боль; Сначала нужно сидеть, стоять или лежать на боку. Лежать следует всегда на правом боку. (Если вы лежите на левом боку, сердце испытывает слишком большое напряжение.) После того как вы овладеете этим упражнением, вы можете делать его в любом положении. Лежа на боку, никогда не подкладываете под себя никаких предметов (вроде подушек), поскольку это может искривить канал для прохождения энергии и, тем самым, причинить вам боль.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Если у вас герпес ("простуда" на губах), не делайте это упражнение, пока не излечитесь. Если у вас герпес на стадии излечения (нет видимых признаков), упражнение делать можно.

Сначала вы будете использовать свои большие мышцы, чтобы помочь тянуть энергию вверх. Вскоре вы будете меньше использовать эти мышцы, а больше полагаться на лонно-копчиковую мышцу. В конечном счете вы сможете концентрировать свое внимание на макушке головы и тянуть энергию вверх без всяких усилий. На то, чтобы научиться этому, потребуется некоторое время, но со временем вы сможете поднимать вдоль позвоночника этот бодрящий поток энергии, просто думая об этом.

Когда вы овладеете "Большим вытягиванием", вы сможете тянуть энергию вверх в любой ситуации: гуляя, стоя в очереди, ведя автомобиль или лежа в постели. Вначале, однако, вы должны будете выбирать спокойное время, когда ничто не будет прерывать вас и когда вы целиком

сможете сконцентрироваться на направлении вверх по телу этого неуловимого потока, дающего вашему телу жизнь.

Не огорчайтесь, если вы не чувствуете больших сдвигов через несколько дней или даже недель занятий. Каждому человеку требуется свое время, чтобы научиться управлять движением энергии по телу. Если вы раньше занимались другими подобными упражнениями - медитацией, йогой, боевыми искусствами, - то вам будет легче выполнять это упражнение. Если это ваша первая попытка "внутренней работы", не расстраивайтесь. Для того, чтобы научиться концентрировать свое внимание, требуется время. Хотя это может казаться трудным, вы будете удивлены, как быстро вы начнете чувствовать движение энергии в своем теле. Поскольку энергия течет по своим естественным каналам, она в такой же степени ведет ваш ум, как ум ведет энергию. И как мы уже говорили, скоро вы сможете забыть о большинстве шагов в этом упражнении и будете просто вести энергию усилием ума (сознания). Но как и в случае вождения автомобиля, прежде чем забыть отдельные шаги, вы должны изучить их.

Прокачивание энергии вверх в "Большом вытягивании" происходит так же, как прокачивание воды при помощи помпы. Напрягая мышцы, вы создаете выдавливающие и всасывающие усилия, при помощи которых энергия подается вверх, но легче всего она идет вверх, когда вы расслаблены. В периоды отдыха ваш ум должен быть сконцентрирован на потоке энергии.

Практиковать лучше утром или днем, поскольку вечером та энергия, которую вы приобретете после исполнения "Большого вытягивания", может не дать вам заснуть. Если это все же случилось или если в вас слишком много "нервной" энергии, просто прикоснитесь языком к нёбу (что соединит Задний и Передний каналы) и отведите энергию от головы к пупку, где она может накапливаться. Вы можете также закручивать энергию, собравшуюся в голове, по спирали и использовать технику, которой вы научились, выполняя упражнение "Прохладное вытягивание". Если проблема повышения количества энергии в голове все еще не решается, вы можете использовать упражнение "Изгнание", описанное ниже в данном разделе.

УПРАЖНЕНИЕ 8

БОЛЬШОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ

1. Стойте и стимулируйте себя до тех пор, пока у вас не наступит сильная эрекция, но не подходите близко к "точке без возврата" (остановитесь за тридцать-шестьдесят секунд до возможной эякуляции).

2. Прекратите стимулировать себя и отдохните немного, чтобы восстановить контроль над собой. Затем одновременно сильно стисните

лонно-копчиковую мышцу вокруг предстательной железы и "вгрызйтесь" пальцами ног в пол.

3. Вдохните и, сильно стиснув ягодицы, тяните сексуальную энергию из области промежности к анусу и позвоночнику.

4. Как если бы вы прокачивали тормоза в автомобиле, волнами сокращайте мышцы в направлении от ануса к позвоночнику, каждый раз делая короткий вдох. Покачивание спины вперед-назад, как если бы вы ехали верхом на лошади, также поможет энергии продвигаться к позвоночнику.

5. Когда энергия достигнет основания черепа, не забудьте слегка втянуть подбородок, чтобы она могла перетечь из позвоночника в голову.

6. Закатите глаза вверх, как если бы вы смотрели на макушку головы, что поможет вам привести энергию к макушке.

7. Когда вы провели энергию к макушке головы, вы выполнили одно "Большое вытягивание". Состояние эрекции вашего пениса является мерой успешности выполнения вами "Большого вытягивания": когда вы вытягиваете энергию из половых органов в позвоночник, эрекция должна уменьшаться.

8. Повторите шаги с третьего по шестой еще восемь раз.

9. После того как вы подтянете энергию к макушке головы девять раз, используйте ум, глаза и все свои органы чувств, чтобы крутить в мозгу эту созидательную сексуальную энергию девять, восемнадцать или тридцать шесть раз - сначала в одном направлении, а затем в другом. Когда вы закончите это вращение энергии по спирали, отдохните немного и испытайте сенсационное ощущение энергии в своем мозгу - в виде тепла или покалывания, - напоминающее миниоргазм.

10. Когда вы почувствуете, что ваш мозг полон, прикоснитесь языком к нёбу и позвольте энергии стекать по Переднему каналу из мозга, через межбровье, нос, горло, сердце и солнечное сплетение в пупок, где она может накапливаться.

ПОИСКИ ПУТИ

Что вы можете чувствовать

Я НЕ ЧУВСТВУЮ НИЧЕГО

Мы предполагаем, что вы выполняли "Большое вытягивание", когда ваша сексуальная энергия была недостаточно возбуждена. Чем она холоднее, тем труднее ею управлять и с тем большей вероятностью вы придете к эякуляции, теряя энергию, которую стараетесь тянуть вверх. Если вы не чувствуете в себе достаточно сексуальной энергии, возбуждайте себя до уровня от 95 до 99 процентов возбуждения, которое приводит к оргазму. Когда вы научитесь иметь оргазм без эякуляции, вы сможете возбуждать себя вплоть до оргазма и все же продолжать

вытягивать энергию в голову. Когда вы находитесь в состоянии около оргазма или в состоянии оргазма, остановитесь и выполняйте "Большое вытягивание" от трех до девяти раз или до тех пор, пока чувство оргазма не начнет перемещаться вверх.

УПРАЖНЕНИЕ 9

ИЗГНАНИЕ

1. Лягте на спину. Приподнимите колени при помощи подушки, если испытываете боль в нижней части спины или в пояснице.

2. Поместите кисти рук перед ртом так, чтобы кончики пальцев соприкасались, а ладони были обращены вниз.

3. Закройте глаза и сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как расширяются живот и грудная клетка.

4. Улыбнитесь и спокойно выдохните, произнося звук "хiiiiii". Во время выдоха толкайте руки вниз по направлению к ступням и воображайте, что ваше тело является полрой трубой и вы опустошаете его при помощи рук.

5. Повторите этот звук и движение руками три, шесть или девять раз, каждый раз воображая, что вы выталкиваете эту избыточную энергию из головы, прогоняете мимо сердца и живота, через ноги и изгоняете из тела через ступни. Вы можете также выполнять это упражнение стоя или сидя. Если и после этого у вас имеются проблемы, свяжитесь с доступным вам инструктором Системы целительного Дао или с каким-либо акупунктуристом.

СЛИШКОМ ГОРЯЧО

Вы можете обнаружить, что ваша энергия слишком горячая, слишком "взрывчатая" и вы или эякулируете или вам трудно тянуть энергию по позвоночнику. Если это так, возбуждайте себя меньше. Вы нуждаетесь в большом количестве энергии, чтобы можно было поднимать ее, но поначалу вы не должны стремиться к очень большому количеству энергии.

Я ПРОДОЛЖАЮ ЭЯКУЛИРОВАТЬ

Если вы подходите слишком близко к точке без возврата, вы должны стараться непрерывно сжимать свою лонно-копчиковую мышцу, чтобы крепко обхватывать предстательную железу и удерживать себя от эякуляции. Вы можете удерживать свою лонно-копчиковую мышцу сжатой, продолжая в то же время проделывать качающие сжатия мышцами ягодиц. Если вы близки к эякуляции и нуждаетесь в дополнительных силах, чтобы перенаправить энергию вверх, то в то же время, когда вы стискиваете ягодицы, сожмите также кисти в кулак и стисните зубы. Это усилит давление в ваших качающих действиях.

Этих дополнительных движений должны избегать, однако, мужчины, которые накопили напряжение в шее и челюстях.

У МЕНЯ БОЛИТ СПИНА

Иногда бывает довольно трудно вытянуть энергию к основанию позвоночника, и некоторые испытывают небольшую боль, пощипывание или "иголки и булавки", когда энергия впервые входит в крестец. Если у вас все так и происходит, не тревожьтесь. Вы можете помочь проходу энергии нежным массированием пальцами нижней части спины.

У МЕНЯ БОЛЯТ ГЛАЗА

Когда вы закатываете глаза вверх или вращаете ими, вы можете испытывать боль в мышцах глаз или в голове. Это обычный признак болезненности или раздраженности мышц, о чем не нужно очень беспокоиться. Но если эта проблема возникает в течение долгого периода времени, то вы можете несколько уменьшить интенсивность этой части практики или обратиться к ближайшему инструктору Системы целительного Дао.

У МЕНЯ БОЛИТ ГОЛОВА

Если у вас болит голова, если вы все время находитесь во "взвинченном состоянии" или если у вас трудности со сном, то вы, по-видимому, оставляете слишком много "стоячей" энергии в голове. Если энергия долго остается неподвижной в одном месте, это может вызвать перегревание. Эта проблема легко решается, если заставить энергию двигаться. Постарайтесь организовать вращение энергии в голове, делая девять, восемнадцать или тридцать шесть оборотов в одном направлении, а затем в другом.

(Подобным образом при приготовлении пищи вы должны помешивать содержимое горшка, чтобы пища не подгорела.) Закрутив энергию в голове, позвольте ей стечь вниз по передней части тела. Если у вас имеются проблемы с проведением энергии вниз по Переднему каналу, вы можете позволить ей спускаться вниз вдоль позвоночника.

Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ РАЗДРАЖЕННЫМ И СЕРДИТЫМ

Кроме усиления уже имеющегося у вас гнева, новая энергия может также привести к перегреву и к появлению новых отрицательных эмоций вроде гнева - если вы не будете закручивать ее в достаточной степени. В этом случае постарайтесь сфокусировать свое внимание на преобразовании гнева и других отрицательных эмоций в любовь-доброту. Смотрите также раздел "Когда эякулировать" далее в этой главе.

ДРУГИЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Некоторые мужчины, составляющие небольшой процент от всех тех, кто занимается этими практиками, испытывают застревание избыточной энергии в верхней части тела. Симптомы этого у разных людей различны,

но они могут включать в себя бессонницу, звон в ушах, ускоренное сердцебиение или головные боли, не проходящие по несколько дней. Если у вас наблюдается хотя бы один из этих симптомов, немедленно прекратите практику и сделайте упражнение "Изгнание", описываемое в этом разделе. Если симптомы не исчезают, обратитесь к инструктору Системы целительного Дао или к акупунктуристу.

Большинство западных врачей не в состоянии поставить правильный диагноз и назначить лечение в этом случае, поскольку их не учили понимать движения энергии в теле человека и ее физическое воздействие. Следует отметить, что проблема вызывается не циркуляцией вашей сексуальной энергии, а существовавшими до этого эмоциональными и физическими напряжениями, "пойманными в ловушку" в верхней части тела. Движущаяся сексуальная энергия только усиливает эти проблемы. Прежде, чем идти дальше в своей сексуальной практике, следует обратить пристальное внимание на эти первоначальные проблемы.

Как уже говорилось, если у вас проблемы со спуском энергии вниз, то у вас, должно быть, существуют блокировки в Переднем канале. Для исцеления тела и для открытия заблокированных энергетических каналов даосы используют звуки. Эта техника носит название "Шесть целительных звуков". (Подробное описание этой практики можно найти в книге Мантака Цзя "Пробуждение целительной энергии Дао".) Звук, который откроет ваш Передний канал и поможет вам изгнать избыточную энергию, известен как "звук тройного обогревателя".

После каждого сеанса "Большого вытягивания" не забудьте помассировать свои половые органы. Это рассеет энергию, которая не была вытянута вверх, и облегчит ощущение закупорки или полноты.

Помассируйте также промежность, область копчика и область крестца, как это описано в упражнении "Массаж области таза" далее в этой главе. Если вы ощущаете, что ваши яички наполнены, вы можете также выполнять упражнение "Массаж яичек", приведенное в главе 8. "Массаж яичек", так же как и "Массаж области таза", поможет вашему телу усвоить сексуальную энергию и сперму.

Пальцевой запор

Теперь мы собираемся показать вам, как остановить семя, если вы прошли то, что Мастере и Джонсон называют "эякуляторной неизбежностью" - другими словами, когда вы вот-вот пройдете "точку без возврата". Лучше, конечно, всегда, когда это возможно, использовать "Большое вытягивание" и во все возрастающей степени использовать силу мысли для предотвращения эякуляции, а не такую неудобную процедуру, как механическое предотвращение эякуляции пальцами.

Используйте эту процедуру, когда вам необходимо сохранить энергию, например, когда вы больны или тяжело работаете, и вы не в состоянии предотвратить эякуляцию другим способом. Когда вы будете использовать "Пальцевый запор" для блокировки выхода семени после перехода через точку без возврата, вы потеряете эрекцию. Вы, однако, поймете, что она возвращается довольно быстро, и вскоре вы снова сможете заниматься сексом.

В последнем разделе мы говорили о точке "Миллион долларов" как о том месте, на которое вы можете надавить, чтобы задержать эякуляцию. Эта точка является также местом, в котором вы можете заблокировать выход семени из тела, если вы перешли через точку без возврата. Один многооргазмический мужчина так говорит о пользе "Пальцевого запора": "Вначале я использовал "Пальцевый запор" во время самосовершенствования. Поскольку я использовал это средство, я мог тренировать себя подходить к точке без возврата все ближе и ближе. Я бы рекомендовал использовать его прежде всего при самосовершенствовании, чтобы потом его было не так неудобно применять во время занятий любовью с партнершей".

Упражнение "Пальцевый запор" включает в себя, в основном, надавливание на точку "Миллион долларов", расположенную на расстоянии приблизительно ширины трех средних пальцев вашей правой руки спереди от ануса (рис. 15). Если вы левша, используйте левую руку; для применения этой техники вам потребуется сила вашей доминирующей руки. (Позаботьтесь также, чтобы ногти на пальцах рук были коротко острижены и обработаны пилочкой, иначе вы можете поранить себя.) Вы должны нажать на это место как раз в тот момент, когда почувствуете, что проходите через точку без возврата, - но прежде, чем вы действительно начнете эякулировать, - и продолжать надавливать на нее, пока не кончатся эякуляторные сокращения.

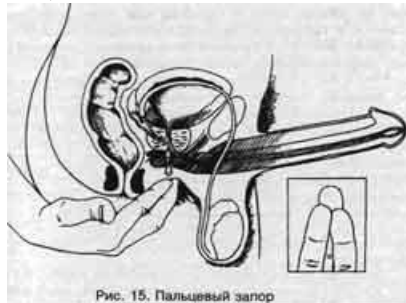


Рис. 15. Пальцевый запор

УПРАЖНЕНИЕ 10 ПАЛЬЦЕВЫЙ ЗАПОР

1. Когда вы чувствуете, что эякуляция неизбежна, надавите тремя средними пальцами (то есть не мизинцем и большим пальцем) своей доминирующей руки на точку "Миллион долларов" - достаточно сильно, чтобы приостановить течение семени.

2. Ваши пальцы должны быть слегка согнуты, а средний палец должен нажимать непосредственно на трубку уретры (мочеиспускательного канала). Когда вы близки к эякуляции, эта трубка расширяется, так что вам легко будет ее найти. Два ваших других пальца должны надавливать по обе стороны от трубки, чтобы удерживать ее на месте.

3. Стисните лонно-копчиковую мышцу, обхватывающую вашу предстательную железу, и подтяните вверх промежность. Вытягивайте оргазмическую энергию в позвоночник и в голову.

4. Удерживайте пальцы на месте до, во время и после эякуляторных сокращений.

5. Когда качающие пульсации полностью прекратятся, уберите пальцы.

Вы будете надавливать на место, где встречаются семявыбрасывающий проток и перепончатая часть мочеиспускательного канала. Один многооргазмический мужчина советует: "Вы должны понимать, что концентрация мысли и то давление, в которых вы нуждаетесь во время оргазма, несколько уменьшат ваше удовольствие от оргазмических сокращений в начале. Зная это, вам лучше научиться применять давление в конце". Не беспокойтесь: со временем это станет более легким и менее отвлекающим.

Если вы надавливаете в правильном месте, то ни одна капля семени не выйдет наружу. Если семя выходит наружу, то это означает, что вы еще не нашли свою точку "Миллион долларов". В следующий раз постарайтесь придвинуть пальцы несколько ближе к анусу, стараясь попасть точно в небольшое углубление.

Если вам интересно узнать, правильно ли вы делаете это упражнение, вы можете помочиться в чашку. Если моча является прозрачной, вы все делаете правильно. Если моча является замутненной, значит семя проходит в ваш мочевой пузырь в результате "обратной эякуляции". Если это так, в следующий раз постарайтесь переместить пальцы ближе к анусу.

Когда вы блокируете прохождение семени пальцами, большая часть жидкости возвращается в эпидидимис (придаток яичка) и в семенные пузырьки. Ткани в этой области чрезвычайно эластичны, и эта техника не наносит им вреда, но после этого упражнения очень важно помассировать область таза (смотрите упражнение "Массаж области таза"), выполнить упражнение "Тренировка лонно-копчиковой мышцы" и, в идеале, совершить циркуляцию своей сексуальной энергии по всему телу, как это описано в предыдущем разделе. Начиная использовать "Пальцевый запор", вы можете испытывать давление или даже боль, что

будет указывать на то, что тем более важно помочь вашему телу снова принять в себя семя.

Вы можете существенно облегчить то давление, которое вы можете испытывать в тазовой области после использования "Пальцевого запора" или "Большого вытягивания", массируя несколько ключевых точек в области таза. Наиболее важно массировать промежность (место, которое расположено посередине между основанием пениса и анальным отверстием) и яички (упражнение "Массаж яичек" приводится в главе 8). Это снимет большую часть давления и поможет вашему телу принять семя обратно. Важно также массировать копчик - особенно углубление, расположенное между анусом и копчиком (рис. 16), - и восемь щелевых отверстий крестца (рис. 17). Это поможет вашему телу поглотить генерируемую вами сексуальную энергию.

УПРАЖНЕНИЕ 11

МАССАЖ ОБЛАСТИ ТАЗА

1. Круговыми движениями массируйте пальцами точку "Миллион долларов" - сначала в одном направлении, а затем в другом.

2. Прodelайте такой же массаж в области между анусом и копчиком.

3. Прodelайте такой же массаж около каждого из восьми отверстий крестца. Если вы не можете обнаружить отдельные отверстия, массируйте всю область в нескольких различных местах, делая вращательные движения сначала в одном направлении, а затем в другом.

ПОИСКИ ПУТИ

Боль

Если вы испытываете сильную боль, то вы, по-видимому, надавливаете слишком рано или слишком поздно. В этом случае уретра, которая напоминает в данном случае пережатый шланг, разбухает от давления жидкости, что может вызывать боль.



Вы должны перекрыть кран до того, как вода (или, в нашем случае, семя) войдет в шланг. Постарайтесь сместить точку надавливания назад и/или надавливайте быстрее в следующий раз. Подумайте, не слишком

ли сильно вы надавливаете. В первое время - в течение первых нескольких недель - дискомфорт является обычным, и причиной его является давление, оказываемое вашими пальцами, и давление жидкостей в вашей тазовой области. Но это не должно продолжаться все время. Если вы все же испытываете боль, постарайтесь усовершенствовать свою технику или забудьте про это средство и научитесь выполнять более полезное упражнение "Большое вытягивание".

Когда вы теряете свою эрекцию, небольшое количество семени все же вытекает наружу, так что это не может быть методом контроля за рождаемостью или безопасного секса. Использование же этого метода совместно с другими средствами контрацепции существенно увеличит его эффективность. Поскольку при этом методе вы все же теряете некоторое количество энергии, то чем раньше вы освоите "Большое вытягивание", тем лучше для вас. Хотя поначалу вы и будете чувствовать себя утомленным, но энергию вы будете восстанавливать быстрее, чем в случае эякуляции.

Это очень мощная практика, и поначалу вы не должны использовать ее чаще двух раз в неделю.

Сохраненная сексуальная энергия может заставить вас почувствовать жар или жажду. В этом случае следует пить побольше воды. После того, как вы позанимаетесь этой техникой от одного до трех месяцев, а иногда и раньше, вы заметите, что ваше сексуальное желание возросло и что ваша эрекция стала более частой. Увеличивайте свою сексуальную активность (соло и в паре) постепенно; старайтесь не переусердствовать в этом.

ПОИСКИ ПУТИ

Высокое давление в голове

После месяца или более практики вы можете обнаружить, что чувствуете давление в голове, которое является результатом увеличения энергии в вашем теле. Это является признаком прогресса, свидетельством того, что ваше тело теперь имеет больше энергии, чем раньше. Некоторые могут испытывать при этом приятное покалывание, что-то вроде статического электричества. (Это та самая энергия кунда-лини, которую популяризируют восточные учителя на Западе.) Однако, если эта энергия доставляет неудобства, то и в этом случае можно запустить механизм циркулирования по всему телу, прижав язык к нёбу и позволив энергии течь вниз.

Если у вас высокое кровяное давление, вы должны держать язык около своей нижней челюсти (а не прижимать его к нёбу) и вести энергию вниз к подошвам ног (рис. 14). Физические упражнения, массаж ступней и строгая зерновая диета также помогут вам

заземлить свою энергию. Если вам пока не удастся научиться, как заставить энергию циркулировать по всему телу, вы можете просто раз или два допустить эякуляцию, чтобы освободиться от избыточной энергии.

Когда остановиться

Большинство мужчин после эякуляции прекращают мастурбацию или занятия сексом, но после того, как вы освоите "Большое вытягивание" и станете многооргазмическим мужчиной, вы можете столкнуться со вполне реальным вопросом: когда остановиться? Будут дни, когда вы будете хотеть удовлетворять себя или заниматься любовью в течение длительного периода времени, в другие же дни вас удовлетворит наспех полученный многократный оргазм. Выбор всегда остается за вами и зависит от того, что в данный момент происходит в вашей жизни. Вы должны руководствоваться желаниями и удовольствиями своей партнерши и своими собственными.

Важно, однако, не переусердствовать, особенно поначалу. Старший инструктор Системы целительного Дао Масахиро Оучи говорит по этому поводу: "Когда мужчины начинают практиковать сексуальное гунфу, они чувствуют себя очень сильными и часто не знают, когда остановиться. Делайте все медленно, и пусть главными советчиками в этом будут ваша партнерша и ваше тело". Вы должны будете также удостовериться в том, что ваша партнерша имеет достаточно сексуальных сил, чтобы поддерживать занятия любовью с новой интенсивностью. Вы должны побудить ее прочитать главу 6, которая написана специально для нее, но старайтесь не подталкивать ее и будьте чувствительными к ее потребностям. Вы ведь всегда можете заниматься этой практикой и в одиночку.

Многие люди проявляют беспокойство по поводу того, что мастурбируют "слишком много", или думают, что, позволяя себе испытывать слишком много удовольствия, они пренебрегают другими аспектами своей жизни. Согласно воззрениям даосов, если вы в состоянии доставить себе удовольствие и удовлетворить себя, то у вас нет необходимости постоянно гоняться за поверхностным сексом или за какой-либо другой не удовлетворяющей стимуляцией.

ПОИСКИ ПУТИ

Пусть ваша эрекция уменьшается каждые двадцать минут

Если вы регулярно удовлетворяете сами себя или занимаетесь любовью более двадцати минут подряд - что вы очень хорошо сможете делать, когда станете многооргазмическим мужчиной, - то важно позволить своей эрекции несколько уменьшаться каждые двадцать минут, чтобы дать крови возможность поинтенсивней поциркулировать

по телу. Стоит еще раз отметить, что сексуальное гунфу - это не тест на выносливость. Удовлетворяйте и совершенствуйте себя настолько долго, насколько у вас хватает времени и желания.

Когда эякулировать

Каждый раз, когда вы имеете оргазм, вы вытягиваете в тело некоторое количество сексуальной энергии; следовательно, если вы в конечном счете эякулируете, то вы теряете меньше энергии, чем в случае, когда у вас перед этим не было несколько оргазмов. Например:

1. Если у вас было шесть оргазмов (каждый раз с вытягиванием энергии в голову и в остальные части тела) и потом происходит эякуляция, то вы теряете около пятидесяти процентов своей сексуальной энергии.

2. Если у вас было шесть оргазмов и потом вы использовали "Пальцевый запор", то вы потеряете около четверти своей сексуальной энергии.

3. Если у вас было шесть оргазмов и потом вы применили "Большое вытягивание" (и не эякулировали), то потерь сексуальной энергии не будет вовсе.

Последний вариант даст вам величайшую возможность получать экстатические оргазмы, которые вы будете чувствовать в голове и во всем теле. Это позволит вам также совершенствовать свою энергию с целью поддержания общего здоровья всего тела. Однако, генерируя и сохраняя эту энергию, вы рискуете перегреть свое тело, если не сможете организовать циркуляцию энергии по Микрокосмической орбите.

ПОИСКИ ПУТИ

Предотвращение перегрева

В соответствии с воззрениями даосов энергия эрекции есть энергия дерева (или печени). Поэтому, когда вы не эякулируете и вытягиваете вверх оргазмическую энергию, вы увеличиваете содержание этой энергии в своей печени. Если эту дополнительную энергию не преобразовать в любовь и доброту, то она трансформируется в гнев и ненависть. Поэтому, если у вас избыток энергии, особенно практикуйте нежность и любовь к своему партнеру или, если у вас нет партнера, изливайте любовь и нежность на всех других людей, встречающихся в вашей жизни.

Другие техники предотвращения своего перегрева заключаются в том, чтобы пить больше воды или далее глотать свою собственную слюну, что оказывает охлаждающее воздействие на ваше тело. Ваше эмоциональное состояние также может оказывать влияние на энергию вашего тела. Если вы ощущаете себя спокойным и любящим, телу удастся гораздо легче поглощать энергию. Если вы испытываете гнев или

презрение к себе или своему партнеру, вы идете на большой риск перегрева. Если вы перегрелись или чувствуете, что имеете больше энергии, чем можете поглотить, вы должны, вероятно, эякулировать. Если проблемы остаются, попробуйте практиковать "Внутреннюю улыбку" и "Шесть целительных звуков", описанные в книге "Пробуждение целительной энергии Дао" серии "Даосские секреты", или пообщайтесь с инструктором Системы целительного Дао. Идеалом даосов является мужчина, максимально редко допускающий эякуляцию, но и каждый мужчина может и должен воздерживаться от эякуляции в течение некоторых удобных для него периодов времени. По словам Су Не "человек должен знать свою силу и эякулировать соответственно; все остальное есть просто насилие и глупость". Ваша сила зависит от вашего возраста, от вашего здоровья, от вашего состояния ума и от вашей силы воли. _ Сунь Сю-мяо, один из великих врачей Древнего Китая, писал, что мужчины достигают хорошего здоровья и долгой жизни, эякулируя дважды в месяц, если они при этом едят здоровую пищу и тренируются. Он давал также следующие более подробные рекомендации.

Мужчина двадцати лет может эякулировать раз в четыре дня.

Мужчина тридцати лет может эякулировать раз в восемь дней.

Мужчина сорока лет может эякулировать раз в десять дней.

Мужчина пятидесяти лет может эякулировать раз в двадцать дней.

Мужчина шестидесяти лет больше не должен эякулировать.

Само собой разумеется, что его предписания не накладывают ограничений на то, как часто человек определенного возраста может иметь сексуальные сношения и неэякуляторные оргазмы. Эти ограничения на количество эякуляций могут показаться разочаровывающими, но если вы уже имеете многократные неэякуляторные оргазмы, вам вообще не нужны будут эякуляции. Как говорит один многооргазмический мужчина, "Если вы имеете многократные (неэякуляторные) оргазмы, то вам никогда и не захочется возвращаться к "струйным" (эякуляторным) оргазмам. "Струйные" оргазмы имеют место только в ваших гениталиях; многократные же оргазмы являются оргазмами всего тела".

Сунь Сю-мяо, который прожил 101 год, эякулировал в своей жизни только сто раз. Но прежде, чем стать приверженцем какой-либо одной числовой формулы, вы должны попытаться обратить внимание на свое тело. Если вы устали или больны, если вы пьяны или переели, вам следует избегать эякуляции. Если вы тяжело работаете, вам может хотеться сохранить свое семя, а если вы находитесь на отдыхе, вам может хотеться эякулировать несколько чаще. Древние даосы, которые жили близко к природе, верили также, что люди должны сохранять свою

энергию зимой - точно так же, как это делают растения и животные. Кроме времен года существуют и другие природные ритмы, которые определяют частоту эякуляций. Если вы, например, хотите зачать ребенка, вы должны эякулировать в то время, когда у вашей супруги овуляция.

Вообще в момент эякуляции вы должны чувствовать себя свежим и полным энергии. Если эякуляция оставляет вас с чувством опустошенности, подавленности или истощенности, то вам необходимо увеличить промежутки времени между эякуляциями или вообще избегать эякуляции, пока вы не накопите больше сексуальной энергии. Когда вы все-таки эякулируете, вы можете сохранить некоторое количество семени и сексуальной энергии, приближаясь к точке без возврата медленно, а не при помощи яростных движений своего полового члена. После эякуляции вы можете также практиковать сокращение своей лонно - копчиковой мышцы, чтобы напрячь мышцы тазовой области и уменьшить количество энергии, обычно вытекающей наружу после эякуляции.

В то же время очень важно не быть одержимым идеей воздержания от эякуляции и не очень расстраиваться, когда вам приходится невольно эякулировать. Майкл Винн говорит: "Очень важно не быть фанатиком воздержания от эякуляции. Многие мужчины, узнавшие о сексуальном гунфу, думают: "О, это великолепно. Это имеет смысл. Я хочу иметь это". А потом перед ними возникают проблемы при контроле над эякуляцией. И затем они начинают осуждать себя и чувствовать себя виноватыми. Они теряют основной смысл всего этого, который заключается не в том, эякулируете вы или нет, а в том, можете ли вы организовать движение некоторой части энергии в верхней части тела до эякуляции. Конечно же, чем дольше вы можете задерживать свою эякуляцию, тем больше у вас возможностей совершенствовать эту энергию в целях творческого и духовного роста. Если вы нуждаетесь в эякуляции или не можете воздержаться от нее, эякулируйте. Не насилюйте себя. Потому что в конечном счете важной является не просто экономия энергии в сперме, а общее чувство любви между вами и вашей партнершей".

Не забывайте, что энергия - это нечто большее, чем просто сперма: если вы можете вытянуть некоторое количество энергии из спермы, значит вы ушли далеко вперед от того места, где вы были, как в смысле уровня удовольствия, которое вы можете иметь, так и в смысле количества и качества той энергии, которой вы в состоянии распоряжаться в целях поддержания и восстановления своего здоровья. Истинное сексуальное удовлетворение идет как от сексуального

удовольствия, так и от здоровья; в следующей главе мы покажем вам, как разделить и то и другое со своей партнершей.

СИЛА И СЕКСУАЛЬНОСТЬ Практики, которые вы изучаете в этой книге, являются огромной силой, и когда вы освоите их, для вас естественным будет гордиться своей способностью управлять своей сексуальной энергией и вновь приобретенным искусством поведения в постели. Важно, однако, чтобы вы избегали какой-либо бравады по этому поводу и хвастовства по поводу своих мужских потенциальных возможностей. Старший инструктор Системы целительного Дао Масахиро Оучи пишет по этому поводу: "Сексуальное гунфу очень легко освоить, и многие мужчины начинают чувствовать себя очень сильными в постели, но это чувство может подставить вам ножку. Сила связана с завоеваниями, с боевыми успехами, что является противоположностью любви и истинной духовной практики". Оучи, который обладает черным поясом по каратэ, сравнивает сексуальное гунфу с тем, что он наблюдал в каратэ: "Многие люди, имеющие черные пояса, используют эту силу неправильно. Они становятся более жесткими и эгоистичными и теряют чувствительность и нежность, которые являются реальными источниками их силы".

Чтобы правильно практиковать сексуальное гунфу, вы должны открыть свое сердце и практиковать с духом смирения и любящей доброты, а не с высокомерием и концентрированностью на самом себе. Эгоизм - это всего лишь проявление небезопасности, и если вы приобретете реальную сексуальную уверенность, вы сможете избежать претензии и позирования. Не забывайте, что эта практика и ваша новая сексуальная энергия будут усиливать ваши эмоции, так что очень важно, чтобы вы совершенствовали и их. Если вам свойственны высокомерие и эгоизм, попробуйте практиковать "Шесть целительных звуков" (описанные в книге "Пробуждение целительной энергии Дао"). Если вы не сумеете преобразовать эти эмоции, они будут ограничивать вашу практику, ваше удовольствие и ваши возможности общаться с сексуальными партнерами.

ИСКУССТВО ЛЮБВИ

Многие мужчины, которые начали практиковать сексуальное гунфу, настолько увлеклись своей собственной практикой, что потеряли контакт со своим партнером и со стихийным и экстатическим процессом занятий любовью. Вы можете практиковать с самим собой сколько вам угодно, но когда вы находитесь вместе с партнером, чрезвычайно важно не забывать, что это не только ваша практика. Смыслом занятий любовью является любовь, и именно от любви происходят удовольствие и здоровье; дело не в генерировании сексуальной энергии самой по себе и

не в демонстрации своего искусства. Масахиро Оучи говорит по этому поводу: "Техника - это просто техника. Это не реальное искусство. Вы должны освоить технику настолько хорошо, чтобы можно было забыть о ней. Это как игра на музыкальных инструментах: сначала вы должны научиться играть гаммы, но потом вам нужно забыть о них и просто играть от сердца". В следующих двух главах мы перейдем от упражнений самосовершенствования, которые помогают вам стать многооргазмическим мужчиной, к упражнениям в паре, которые помогут вам и вашей партнерше стать многооргазмической парой. (Мужчины гомосексуальной направленности могут перейти сразу к главе 7.)

Глава 4 Познай свою партнершу

"Среди всех умений и искусств, которыми обладает мужчина, совершенно необходимым является знание женщины, - утверждает в книге "Беседы о Высшем Дао под Небесами". - С этим знанием может сравниться только умение обращаться с нею". Союз между мужчиной и женщиной всегда был основой сексуального гунфу, так как благодаря этой основной связи, как полагали древние, может быть достигнуто бесконечное удовольствие и бесценное здоровье. Руководствуясь подобными стимулами даосы довели искусство любви до высочайших вершин интимности и экстаза.

Гармоничная любовная жизнь считалась сутью супружеского счастья, поэтому новобрачным дарились "книги подушки", которые на картинках показывали им, как они могут достигнуть этого блаженства. Мы никогда не помышляли о том, чтобы научиться готовить пищу без какого-либо руководства или поваренной книги, но в искусстве любви, которое является не менее сложным, чем поварское искусство, мужчины и женщины на Западе вынуждены были открывать для себя таинственный мир секса при помощи нескольких безнадежно романтизированных образов, почерпнутых из кино и телевизионных передач.

Голивудский секс - плохой секс; это просто быстрый секс. Показываемые в большинстве фильмов страстные объятия, в которых женщина мгновенно увлажняется и немедленно удовлетворяется после нескольких минут "акробатики совокупления", были бы смехотворными, если бы не побуждали столь многих зрителей имитировать эту нереалистическую модель занятий любовью. Не следует забывать, что режиссерское стремление сохранять быстрый темп действий на экране и нетерпеливость публики при наблюдении за телом, получающим удовольствие, делают невозможным исследование на экране тонких нюансов занятий любовью. Кандас Берген так описывает в журнале "Эсквайр" свою формулу кинематографического оргазма: "Десять секунд

тяжелого дыхания, поворачивание головы из стороны в сторону, имитация легкого приступа астмы и небольшое умирание". Вот вам и все об эротическом стимулировании.

Порнографические фильмы, в которых сюжет является всего лишь "клеем" между двумя сексуальными сценами, должны давать возможность научиться более богатому сексуальному репертуару. Однако неистовые, безостановочные движения полового члена в большинстве порнографических фильмов больше согласуются по своему ритму с движениями руки мастурбирующего мужчины, чем с тонкими и проникновенными ощущениями реальных занятий любовью.

Не удивительно, что западный мужчина, только что "отнятый от груди" кинематографа, телевидения и порнографии, так быстро эякулирует. Почти восемьдесят процентов тех мужчин, которых исследовал Кинси, приходят к эякуляции менее чем за две минуты после первого введения полового члена во влагалище. От этого быстротечного совокупления проигрывают как мужчины, так и женщины. Хартман и Фитиан предполагают, что столь быстрые половые акты не дают достаточного времени выделиться в кровь тем химическим веществам, которые должны сопровождать ласки и сексуальное возбуждение, "закорачивая" то общее чувство благополучия, которое обычно сопровождает занятия любовью. Даосы сказали бы, что в столь поспешном сексе мужчина и женщина не в состоянии обмениваться сексуальной энергией и гармонизировать себя друг с другом; они могут далее способствовать утечкам энергии своего партнера. Это не означает, что быстрый половой акт не является иногда "тем, что доктор прописал", особенно в тех случаях, когда вы и ваша партнерша имеете практику экстатических занятий любовью, которая позволяет вам быстро гармонизовать и удовлетворить друг друга.

Спустя четверть века после опубликования исследований Кинси - на подъеме волны сексуальной революции и женского освободительного движения - Мортон Хант обнаружил в своих исследованиях, что мужчины теперь могут продержаться десять минут вместо двух у Кинси. Этого времени все еще мало по даосским стандартам, тем не менее это улучшение на 400 процентов. Хотя мужчины обычно показываются нечувствительными любовниками, руководствующимися в постели исключительно своими эгоистичными интересами, очевидно основной мотивировкой для них научиться дольше держаться в постели было в последнее время их желание доставить удовольствие своим партнершам, которые начали обнаруживать, что они могут иметь оргазм или даже быть многооргазмическими. В своих интервью с четырьмя тысячами мужчин Антоний Пьет-ропинто к своему удивлению установил, что

восемьдесят процентов мужчин судят о своем собственном сексуальном удовлетворении по тому, смогли ли они дать своей партнерше один или более оргазмов. Если вы являетесь многоор-газмическим, вы будете в состоянии удовлетворить свою партнершу независимо от того, сколько времени ей на это требуется.

Обучаясь удовлетворять своего партнера, первое, чего вы должны добиться, - это устранить свое эго. Вы не "даете" ей оргазм. Вы не стараетесь быть лучшим любовником, которого она когда-либо имела. Слишком много мужчин смотрят на секс как на демонстрацию своих способностей. Если вы можете заменить демонстрацию удовольствием - удовольствием для вас обоих, - то вы сможете удовлетворить самую "сильную" из возможных любовниц. Не забывайте, что наилучшим любовником является тот мужчина, кто полностью расслаблен и кто осознает, что происходит в его теле и в теле его партнерши.¹ В главе 2 вы начали учиться тому, как распознать, что происходит в вашем теле, а в этой главе вы научитесь распознавать, что происходит в теле вашей любимой.

И последнее, что нужно иметь в виду. Много легче практиковать сексуальное гунфу с постоянным партнером, с которым вас связывают глубокие эмоциональные и физические узы. В своем исследовании многооргазми-ческих мужчин Дэнн и Трост установили, что для мужчины гораздо легче стать многооргазмическим с постоянным партнером, с которым установлена эмоциональная близость и имеется возможность заниматься сексом без какой-либо поспешности. Каждый из мужчин, у которых они брали интервью, утверждал, что целью их был не многократный оргазм, а удовольствие и удовлетворение в любовной игре. Многократный оргазм - это всего лишь одно из тех сокровищ, которые вы открываете на пути к интимным и еще более экстатичным занятиям любовью.

Ее тело

На протяжении всей западной истории женская сексуальность была источником множества мистерий и мистификаций. Женские, в основном внутренние (в противоположность мужским), половые органы сделали их объектом многих исследований и еще большего числа недоразумений. Каждый мужчина (как и женщина) должен знать некоторое количество основных фактов относительно устройства женского тела (рис. 18). При этом следует иметь в виду, что это всего лишь некоторое общее, "родовое" описание и что половая анатомия конкретных мужчин и женщин варьируется от человека к человеку в такой же степени, в какой это имеет место для всех остальных анатомических признаков человека.

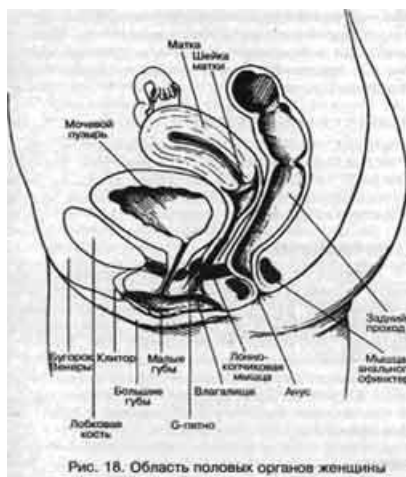


Рис. 18. Область половых органов женщины

БУГОРОК ВЕНЕРЫ

Спускаясь вдоль живота женщины, вы первым делом обнаруживаете так называемый "бугорок Венеры", или лобковое возвышение. Венера, конечно же, была богиней любви. Бугорок (для краткости) представляет собой обычно волосистый слой кожи с мягкой подложкой, расположенный поверх лобковой кости. В подростковом и юношеском возрасте вы, наверное, ощущали эту часть тела своей подруги, если "потаскивали" ее в одетом состоянии. Бугорок находится как раз сверху от клитора; некоторые женщины находят это место чувствительным к прикосновениям и надавливаниям, в то время как другие попросят вас сфокусировать свое внимание несколько ниже.

БОЛЬШИЕ СРАМНЫЕ ГУБЫ

Бугорок, спускаясь вдоль бедер женщины, разделяется на две большие внешние срамные губы. Хотя они и называются "губами", они выглядят довольно плоскими, когда женщина не находится в состоянии возбуждения, и вовсе не похожи на губы.

МАЛЫЕ СРАМНЫЕ ГУБЫ

В отличие от больших губ малые срамные губы не покрыты волосами и относятся к слизистым тканям, напоминая губы рта. В невозбужденном состоянии они варьируются по цвету от розовых до темно-красных и пурпурных. Во время возбуждения они наливаются кровью, темнеют и утолщаются. Иногда, разбухнув, они могут превышать свой исходный размер в два-три раза, меняясь в цвете до ярко-красного. Эти изменения являются признаками большого возбуждения и приближающегося оргазма.

КЛИТОР

Проследим вдоль малых срамных губ вверх до того места, где они встречаются пониже бугорка Венеры. Здесь они образуют складку, которая защищает чувствительную головку клитора, которая напоминает головку мужского пениса по ее насыщенности чувствительными нервными окончаниями. Обычно головка клитора скрывается под складкой, но ее можно увидеть, слегка оттянув складку вверх. Головка

клитора настолько чувствительна, что довольно многие женщины находят это место слишком болезненным для непосредственной стимуляции. Эти женщины часто предпочитают стимуляцию так называемого ствола клитора, который простирается вверх по направлению к лобку и который можно нащупать под кожей как подвижный шнур. После оргазма у многих женщин в течение нескольких минут клитор является слишком чувствительным, чтобы к нему можно было прикоснуться. Эта гиперчувствительность аналогична той, которую испытывают многие мужчины после эякуляции.

Подобно пенису, клитор состоит из способной напрягаться ткани, а при возбуждении его головка наполняется кровью. Многие люди сравнивают клитор с головкой пениса, и действительно, по своему развитию они происходят из одной и той же эмбриональной ткани. Клитор, однако, уникален в том смысле, что он является единственным человеческим органом, который существует исключительно для сексуального удовольствия. Это слишком много для того, чтобы верить, что женщина является менее чувствительной, чем мужчина: только у них имеется часть тела, которая целиком посвящена тому, чтобы разогреть и волновать их.

УРЕТРА

Ниже клитора расположено отверстие уретры (мочеиспускательного канала), которая ведет к мочевому пузырю. В отличие от уретры мужчины, которая является относительно длинной (проходя по всей длине пениса), уретра женщины представляет собой относительно короткую трубку, что является основной причиной того, что женщины в большей степени подвержены воздействию инфекций на мочеиспускательный тракт и мочевой пузырь. Движения полового члена во время полового акта, напоминающие движения поршня, могут втолкнуть бактерии в уретру женщины. Если ваша партнерша легко инфицируется, посоветуйте ей после занятий любовью помочиться. Это поможет вымыть попавшие бактерии. ВЛАГАЛИЩЕ

Ниже клитора и уретры находится отверстие влагалища. Стенки влагалища соприкасаются друг с другом, создавая не фактическое пространство внутри влагалища, а лишь потенциальное. Стенки влагалища имеют много складок, что объясняет его способность вместить пенис любого размера, не говоря уж о ребенке во время родов. Эта способность расширяться и сжиматься и даже плотно обхватывать палец является причиной того, что размеры пениса обычно не представляют собой никакой проблемы.

В покое задняя стенка влагалища имеет около трех дюймов в длину, а передняя стенка имеет в длину около двух с половиной дюймов. Когда

женщина возбуждена, ее влагалище расширяется и удлиняется. Внутренние две трети влагалища раздуваются, что часто уменьшает стимулирование в задней его части, но внешняя часть, наполняясь кровью, становится более упругой, что является одной из причин, по которой женщина может удерживать в своем влагалище даже маленький пенис. Как мы уже говорили в прошлой главе, чем сильнее лонно-копчиковая мышца у вашей партнерши, тем сильнее она может обхватить стенками влагалища ваш пенис, тем самым увеличивая стимуляцию для вас обоих. Если ваша партнерша получает удовлетворение от глубокого проникновения полового члена во влагалище и вам трудно стимулировать заднюю часть ее влагалища, особенно когда она находится в расширенном состоянии, то вам будет приятно услышать, что имеются позиции, которые укорачивают влагалище и делают глубокое проникновение полового члена более легким (смотрите раздел "Позиции для удовольствия и здоровья" в следующей главе).

Многие женщины утверждают, что они наиболее чувствительны около входа во влагалище, но другие женщины говорят о чувствительности в других частях влагалища, включая заднюю стенку и даже шейку матки (смотрите следующий раздел). Никаких универсальных рекомендаций по сексуальной стимуляции женщины дать нельзя, несмотря на все усилия Мастерса и Джонсон найти их. Так что поработайте со своей партнершей, и пусть она сама вам скажет, что для нее лучше подходит.

G-ПЯТНО И ДРУГИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ МЕСТА

Вы, вероятно, слышали о месте во влагалище женщины, которое, если к нему прикоснуться, делает ее неистовой. Это место часто называется G-пятном по имени врача Эрнста Графенберга (Grafenberg), который впервые описал его в 1950 году. Хотя идея G-пятна уже и не новая, но она все еще является противоречивой - одни женщины находят у себя это место, другие нет. Сегодня в ходу теория, что G-пятно - это совокупность желез, протоков, кровеносных сосудов и нервных окончаний, которые окружают уретру женщины.

Так где же в точности оно находится? Многие женщины, которые считают, что нашли G-пятно, локализируют его на расстоянии от полутора до двух дюймов от входа во влагалище на верхней части передней стенки, как раз позади лобковой кости. (Некоторые женщины, однако, относят его более назад.) Если вы посмотрите на влагалище своей партнерши и представите себе часы, где клитор занимает место числа 12, то G-пятно обычно расположено где-то между одиннадцатью и часом.

Когда женщина не возбуждена, G-пятно найти еще труднее, но вам может удастся почувствовать несколько неровную и жесткую ткань. При

стимулировании это место может разбухнуть до размеров монеты в десять центов или больше, выступая из стенок влагалища. Алан и Донна Брауэр предположили, что лучшим временем, когда можно найти это место, является время непосредственно после женского оргазма: "В этот момент оно является еще увеличенным и чувствительным". Они рекомендуют поглаживать его в темпе приблизительно раз в секунду и поэкспериментировать как со слабым, так и с сильным надавливанием.

Другим хорошим временем для стимулирования G-пятна является момент непосредственно перед приближением вашей партнерши к оргазму. В любом случае ваша партнерша с большей вероятностью получит удовольствие от вашего поглаживания, если она при этом уже находится в сильном возбуждении. Попробуйте лизать ее клитор языком, прикасаясь в то же время пальцем к ее G-пятну, и посмотрите, как она реагирует на это!

Вы должны знать, что некоторые женщины при поглаживании их G-пятна первоначально испытывают дискомфорт и побуждение к мочеиспусканию, так что вы должны, вероятно, обсудить сначала свои исследовательские планы со своей партнершей и объяснить ей, что подобная реакция - если она будет наблюдаться - является нормальной. Брауэры также предлагают делать свои прикосновения более легкими.

На то, чтобы дискомфорт или побуждение к мочеиспусканию сменились приятными ощущениями, требуется около минуты. Если ей слишком дискомфортно или она слишком обеспокоена своим желанием помочиться, то вы можете предложить ей найти сначала самой свое G-пятно. Легче всего найти его, сидя на корточках или просто сидя. (Если ее очень беспокоит чувство, что ей требуется мочеиспускание, позвольте ей сходить в туалет или посоветуйте ей опорожнить мочевого пузыря до занятий любовью, чтобы убедить ее, что это побуждение к мочеиспусканию является ложным.)

При половом акте "миссионеров", лицом к лицу, G-пятно часто выпадает из действия полностью. Это место легче стимулировать пенисом, если ваша партнерша лежит на животе, а вы вводите свой половой член сзади, или если она находится сверху, где она может сама расположиться так, как ей приятно. Для стимуляции G-пятна лучше также неглубокое введение полового члена. Поначалу, однако, наиболее прямым и наиболее эффективным способом стимулирования G-пятна является стимулирование его пальцами.

Некоторые женщины утверждают, что их наиболее чувствительные места расположены в местах расположения цифр 4 и 8 на циферблате часов (смотрите выше), на полпути назад вдоль стенки влагалища. В этих местах имеются нервные узлы, что объясняет их чувствительность к

надавливанию. Двигая пальцами или пенисом в различных направлениях, вы, возможно, уже обнаружили дополнительные собственные чувствительные места своей партнерши.

Помните, однако, что не все женщины имеют G-пятно или какое-либо другое специфическое "пятно", и если у вашей партнерши их нет, то самое последнее дело, если вы будете оказывать на нее давление и доказывать, что она является в этом смысле неполноценной. Все это исследование предпринимается для ее удовольствия и не является попыткой найти кнопку или рукоятку, которая бы "включала" ее. Сделайте G-пятно частью "шведского стола" ее удовольствий.

ЭЯКУЛЯЦИЯ

Женская эякуляция? Ряд сексологов описывали фактическую способность G-пятна "эякулировать" в состоянии высшего возбуждения некоторую прозрачную жидкость. Это привело некоторых к заключению, что G-пятно может быть аналогом предстательной железы мужчины. (Как мы уже неоднократно указывали, женские и мужские половые органы формируются из одной и той же эмбриональной ткани.) Многих женщин, которые эякулируют, беспокоит то, что они якобы выделяют мочу, и, как мы указывали выше, могут чувствовать потребность в мочеиспускании, когда прикасаются к их G-пятну. Эта жидкость, однако, определенно не моча, и стремление к мочеиспусканию обычно быстро ослабевает по мере возрастания возбуждения.

Иногда вы даже можете ощутить своим пенисом некоторую "струю" во влагалище, занимаясь любовью. Иногда эта струя бывает даже видимой. Небольшое количество женщин выделяют (эякулируют) из уретры во время оргазма чайную ложку или меньше жидкости. (Женщины, которые эякулируют, также должны стараться вытягивать свою сексуальную энергию вверх, поскольку при эякуляции они теряют некоторое количество энергии - хотя и меньше, чем мужчины.) Исследователь Лонни Барбах утверждает: "Недавний химический анализ жидкости, выделяющейся при эякуляции женщины, показывает, что она отличается как от мочи, так и от влагалищной смазки, и напоминает скорее мужскую эякуляторную жидкость по высокому уровню глюкозы и фосфатных кислот. Предполагается, что источником этой жидкости является система желез и протоков, называемая парауретральными железами. Они окружают уретру женщины и происходят от тех же тканей эмбриона, от которых происходит предстательная железа мужчины".² Объяснима эта женская эякуляция или нет, но она может оказаться довольно пугающей, если вы с ней не знакомы. Один мужчина описывал некоторый "удар" в лицо, когда он впервые был со своей девушкой. Эта ситуация, вероятно, встречается довольно редко, но пусть

вас не шокирует, если вы обнаружите, что для того, чтобы заниматься оральным сексом с некоторыми женщинами, вам могут потребоваться защитные очки.

АНУС

Для некоторых женщин анус является эрогенной зоной, для других - туда "вход запрещен". Вы должны спросить свою партнершу, как она относится к этому. Если и вы, и она интересуетесь анальным половым актом или анальной сексуальной игрой (прикосновение к ее анусу и введение в него ваших пальцев), то всегда лучше начать медленно и без усилий, используя при этом достаточное количество смазки. Если ее анус сжимается, когда вы стимулируете его, вам нужно уменьшить стимуляцию. Если ее анус расслабляется, вы можете увеличить стимуляцию.

ГРУДИ

По сравнению с остальными элементами женской сексуальной анатомии груди относительно просты. Соски находятся в середине околососкового кружка и набухают во время возбуждения. При всей своей эротической привлекательности груди во многом похожи на потовые железы и их основной ролью является кормление грудного ребенка. Можно выдвинуть интересные теории, почему на Западе в наш век искусственного вскармливания и отсутствия правильного сексуального воспитания большие груди стали таким мощным символом желания. Независимо от причин этого поток эротических изображений привел многих мужчин (и женщин) к ошибочному мнению, что размер груди отражает сексуальный аппетит: чем больше груди, тем более сексуальной является женщина. На самом деле то, как реагирует женщина на ласкание ее груди, зависит от ее сексуальной чувствительности, опыта и самовосприятия, как это имеет место относительно всех других частей тела. Размер здесь не при чем.

В своем взгляде на систему возбуждения, как на систему "кнопок и рукояток", мужчины часто обращают свое внимание на соски. Хотя многие женщины получают удовольствие непосредственно от стимулирования сосков, многие предпочитают для начала более легкие, более косвенные прикосновения. В общем случае, старайтесь сначала кружить вокруг груди, чтобы увеличить ее предвкушения и желания, а уж потом переходите к самим соскам. Некоторые женщины, однако, почти ничего не испытывают, когда ласкают их груди или соски, так что не разочаровывайтесь. Если вы предварительно потрете руки друг о друга, чтобы разогреть их, то при прикосновении ее соски получат больше ци, или энергии, что может помочь стимулировать ее. Когда вы слегка прикоснетесь к ее соскам, вы, возможно, ощутите поток

электричества, текущий между вашими пальцами и ее сосками. Часто весьма эффективным может оказаться облизывание сосков языком, поскольку в вашем языке много цп. Иногда, как и в случае мужчин, нервные пути, которые ведут к соскам, должны быть активизированы, чего можно достичь нежными, постепенными стимуляциями спустя некоторое время. Но ваша партнерша должна быть открыта к этому постепенному пробуждению.

СПОСОБНОСТЬ К ОПЛОДОТВОРЕНИЮ Циклы женской способности к оплодотворению и менструации особенно озадачивают многих мужчин и являются причиной многих страхов и недоразумений. Здесь не место для уроков биологии, но есть ряд биологических фактов, связанных с телом женщины, которые каждый мужчина обязан знать. Знаете ли вы, например, что, хотя яйцеклетка женщины живет всего лишь от двадцати до двадцати четырех часов, она может забеременеть в течение пяти дней после полового сношения?

Как это возможно? Перед тем, как яйцеклетка выходит из яичника женщины, железы около шейки матки выделяют "плодородную" слизь. Эта слизь помогает сперматозоидам добираться до яйцеклетки. Спустя десять минут после эякуляции сперматозоиды находятся уже в фаллопиевых трубах, помахивая своими хвостиками перед яйцеклеткой. Другие сперматозоиды, однако, остаются в выстилке канала шейки матки, где они получают питание и "отдыхают" от трех до пяти дней. Так что, если вы имели половое сношение в субботу вечером и у нее была плодородная слизь, но не было овуляции до вторника, то вы можете стать отцом в среду. (Это публичная лекция в вашей местной церкви о планировании отцовства.)

Многие женщины жалуются, что их партнеры не играют активной роли в обдумывании, планировании и реализации средств контрацепции. При увеличении использования презервативов это ситуация изменяется, но в недостаточной степени. Неплохо знать разницу между плодородной и неплодородной слизями, поскольку презервативы иногда рвутся и нет средств контроля за рождаемостью без изъяна. Плодородная жидкость является прозрачной, скользкой и тянущейся. Если вы поместите каплю этой жидкости между большим и указательным пальцем и разведете пальцы, она растянется, соединяя пальцы тонкой, прозрачной слизистой нитью. Если слизь не является плодородной, она выглядит белой, клейкой и менее обильной. Кроме того, она не так тянется, как плодородная слизь.

Если женщина не беременеет, кровь и клетки, которые готовы были питать ее оплодотворенную яйцеклетку, выбрасываются, начиная ее менструацию. Менструальные циклы у различных женщин различаются

в огромной степени. Не многие женщины имеют менструальный цикл, длящийся строго двадцать восемь дней.

Регулярные циклы могут иметь длительность от трех до семи недель, а некоторые женщины имеют менструацию лишь два или три раза в год. Хотя женщины и имеют различные менструальные циклы, обычно у всех у них кровотечение начинается с несильного течения бледно-розовой слизи или каплей крови, увеличиваясь до сильного потока красной крови, а затем затихает, давая коричневатые "пятна", прежде чем прекратиться совсем. У некоторых женщин бывает сильное кровотечение, у некоторых - слабое, но у большинства из них кровотечение продолжается не более недели.

Во время менструации многие женщины испытывают болезненность в грудях, вздутость живота, головные боли, боли в нижней части спины, поносы и запоры; у них могут появляться прыщики. (У женщин, страдающих хроническим герпесом, появляется также и герпес.) Как вы можете представить себе, при всех этих неудобствах, не говоря уж о некоторой "позорности" этой ситуации, многие женщины не очень склонны к половым сношениям в это время. Другие, однако, находят, что менструация является временем их наибольшего сексуального возбуждения, и действительно, каждая часть менструального цикла испытывается определенными категориями женщин как время их наиболее интенсивного желания. Для некоторых женщин половое сношение во время менструации даже снимает их закрепощенность. Чем больше вы знаете о цикле своей партнерши и чем более понимающим вы являетесь, тем в большей степени сможете вы гармонизировать себя с ней в ритмичном потоке жизни, а также в ритмичном потоке любовной игры.

Ее оргазм

Женский оргазм в течение столетий, если не тысячелетий, был источником любопытства и споров, хотя широкое признание факта его существования широкой медицинской общественностью произошло лишь в последнее столетие. Даже при наличии этого признания женский оргазм испытал много невежества и путаницы уже в этом веке. Основные дебаты проводились по поводу различий между клиторным и влагалищным оргазмами и "степени зрелости" каждого из них. Сегодня мы знаем, что многие женщины более легко достигают оргазма, когда стимулируется их клитор, в то время как другие более легко испытывают его при стимуляции влагалища. Это именно так просто. Ни один из этих случаев ничем не лучше, чем другой.

КЛИТОРНЫЙ И ВЛАГАЛИЩНЫЙ ОРГАЗМЫ

Современная теория предполагает, что фактически существуют два различных нерва, которые ответственны за два различных оргазма. Нерв наружных половых органов помимо всего прочего подходит к клитору, а тазовый нерв идет ко влагалищу и матке - влагалищный оргазм часто включает в себя и сокращения матки (смотрите рис. 30). Из этих двух нервов нерв внешних половых органов имеет больше нервных окончаний, что может быть причиной того, что большая часть женщин испытывает клиторные, а не влагалищные оргазмы. Тот факт, что оба эти нерва переплетаются в спинном мозге, может также объяснить, почему некоторые женщины имеют "смешанный" оргазм, который возникает как в клиторе, так и в глубине влагалища. На то, может ли женщина иметь влагалищный оргазм, влияют такие факторы, как сила ее лонно-копчиковой мышцы и чувствительность ее G-пятна и других аналогичных мест.

Женщины, которые имеют оба типа оргазма, часто отмечают разницу между ними. Шир Хаит в своем известном отчете по женской сексуальности цитирует женщину, которая так описывает свои ощущения: "Во время мастурбации я испытываю клиторный оргазм, который близок к моим представлениям о мужском оргазме - нарастание общего ощущения в области клитора и ощущение "спазма мышц". Влагалищный оргазм в большей степени проникает во все тело, его труднее описать конкретно - более широкие волны ощущений". Как уже писалось в главе 2, про мужчину тоже можно сказать, что он имеет два различных типа оргазма: генитальный ("пенисный") оргазм и тазовый оргазм (оргазм предстательной железы).

Согласно воззрениям даосов на самом деле возможно бесчисленное множество видов оргазма, которые могут иметь место в различных частях и, верите вы или нет, в различных органах тела, таких как сердце или печень. Если вы умеете доводить свою сексуальную энергию до головы, то вы можете испытать "оргазм мозга". Не забывайте, что оргазм - это всего лишь сокращения и расширения, или "пульсации", и эти пульсации могут иметь место где угодно в теле.

ПРИКОСНОВЕНИЕ К ЕЕ КЛИТОРУ

Шир Хаит пишет, что около 70 процентов из тех женщин, которых она обследовала, требуют для наступления оргазма хотя бы минимальной стимуляции их клитора. Как уже говорилось, клитор вашей партнерши эквивалентен головке вашего пениса. Для большинства мужчин головка пениса является наиболее чувствительной частью их половых органов - так же, как клитор для большинства женщин.

Просить женщину иметь оргазм без стимулирования ее клитора - то же самое, что просить мужчину иметь оргазм без стимуляции головки

полового члена. Это можно сделать, но это требует много большего времени.

Тогда неудивительно, что в "позе миссионеров" многие женщины не в состоянии иметь оргазм, поскольку наиболее чувствительная часть их половых органов - клитор - при этом стимулируется только косвенно. Иногда лобковая кость мужчины надавливает на область клитора, иногда складка, прикрывающая клитор, оттягивается во время полового сношения, но это, конечно же, не заменяет прямого стимулирования пенисом, пальцами или ртом. Не удивительно, что и Кинси, и Хант, и Хаит - все установили, что почти половина американских женщин никогда не испытывают оргазма по время половых сношений или испытывают его редко.

Многие женщины гораздо легче приходят к оргазму, если они или их партнеры также стимулируют их клитор. Обычно мужчина может иметь оргазм гораздо быстрее, чем женщина (две или три минуты у мужчины против двадцати минут у женщины), но женщина, кажется, способна иметь оргазм так же быстро, как и мужчина, если она мастурбирует - вероятно потому, что она непосредственно стимулирует свой клитор, и потому, что она знает, что ей нравится. Один многооргазмический мужчина так рассказывает о своем опыте поглаживания клитора своей партнерши во время их половых сношений: "Когда я сзади или сверху, мои руки свободны, чтобы играть с ее клитором. Это делает ее просто неистовой. Она начинает стонать так громко, что однажды нам пришлось остановиться и закрыть окна".

Некоторые мужчины и женщины могут сетовать, что использование рук для стимуляции клитора женщины во время полового акта является неестественным или слишком механическим действием. Один многооргазмический мужчина вспоминает: "В течение длительного времени я считал, что использование мужчиной пальцев является признаком слабости. Но со временем я обнаружил, что часто женщина получает истинное наслаждение от использования пальцев и языка, а иногда и просто предпочитает их - это дает ей совершенно другие ощущения". Конечно же, этот вид стимуляции не может считаться неестественным или признаком мужской слабости, если почти три четверти всех женщин требуют этого, чтобы быть сексуально удовлетворенными.

Мужчины, которые не привыкли использовать пальцы во время полового сношения, могут обнаружить, что им нужно мало времени для координации своих поглаживаний и введений полового члена. При наличии практики эта координация становится все более легкой, особенно если вы замедляете движения своего полового члена и

позволяете своей партнерше (и себе) смаковать каждое введение и каждое поглаживание. Вы должны быть осторожны, чтобы не быть слишком сфокусированным на клиторе своей партнерши и не терять связь с самими занятиями любовью. Будьте внимательны и не теряйте последствий того, чем занимается ваша рука, иначе вашей партнерше может показаться, что это действительно нечто механическое. Если вы можете одновременно идти и жевать жевательную резинку, то вы должны мочь одновременно двигать половым членом и делать поглаживания рукой.

Если ваша партнерша желает прикасаться к себе, это еще лучше. Один мужчина говорил своей девушке, что раз та участвует в приведении себя к оргазму, то он чувствует себя, как если бы она использовала его для "мастурбации". Эту реакцию можно понять, если мужчина чувствует, что на нем лежит ответственность (и право) "давать" женщине оргазм. Это отношение к своей "мужской" роли лежит, без сомнения, в основе того, что иногда женщины имитируют оргазм, чтобы доставить удовольствие своему партнеру или показать ему, что они сами получают удовольствие. Поскольку, как мы уже говорили в главе 2, оргазм имеет место прежде всего в голове, вы не можете "дать" его своей партнерше. Она должна пережить его в своем собственном мозгу (и теле).

Поскольку все больше и больше женщин обнаруживают в себе способность иметь оргазм один или несколько раз, то мужчины испытывают все больший стресс, стараясь удовлетворить их более оргазмический потенциал. Желание мужчины удовлетворить женщину является благородным и необходимым, но сопровождающий это желание стресс совсем не является необходимым - он может усилить и так широко распространенные среди мужчин беспокойства по поводу "мужских" качеств. Вы будете иметь более реалистичный подход и испытывать много меньший стресс, если вы будете понимать, что вы просто помогаете своей партнерше реализовать свой собственный оргазмический потенциал.

ОРГАЗМИЧЕСКОЕ "СНЯТИЕ ОТПЕЧАТКОВ ПАЛЬЦЕВ"

Клиторный, влагалищный и смешанный оргазмы являются всего лишь тремя видами оргазмов, которые сексологи используют для описания генитального оргазма женщины. Как мы упоминали в главе 2, сексологи также делают различие между краткими, дискретными, оргазмами и более длинными, непрерывными, оргазмами (рис. 19). Некоторые женщины имеют дискретные оргазмы, некоторые - непрерывные, причем часть женщин имеют и те и другие оргазмы. Хартман, Фитиан и соавтор Берри Кэмпбелл полагают, что структура оргазмов каждой женщины столь индивидуальна, что это может быть

названо "оргазмическим отпечатком пальцев". Как указывал Лонни Барбах, физиология, а также личные и культурные ожидания влияют на то, как ваша партнерша (и вы) переживаете оргазм, что, вероятно, является одной из причин того, что люди стремятся иметь оргазм "стандартной" структуры. Некоторые женщины имеют один мощный оргазм, некоторые имеют один спокойный оргазм, некоторые имеют один непрерывный оргазм. Мно-гооргазмические женщины могут иметь любую комбинацию вышеупомянутых оргазмов. Важно помнить, что оргазм вашей партнерши (так же, как и ваш собственный) каждый раз представляет собой нечто чуть-чуть отличное от того, что было раньше.

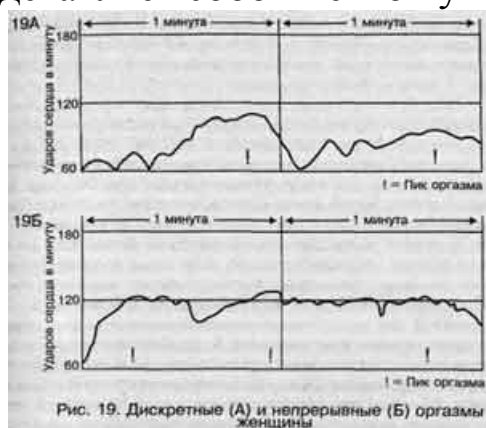


Рис. 19. Дискретные (А) и непрерывные (Б) оргазмы женщины

Согласно сексуальному гунфу женщины также могут направлять свою сексуальную энергию из области таза в голову, а также распространять свой оргазм по всему телу. Эта циркуляция энергии ци так же наполняет энергией вашу партнершу, как она наполняет вас. (В главе 6 мы предложим упражнения, которые может выполнять ваша партнерша, чтобы распространять свой оргазм по всему телу.) Женщины в общем менее генитально ориентированы, чем мужчины, и, как следствие, им гораздо легче распространять свой оргазм по всему телу. Видимо в результате этого "рассеивания" многие являются генитально "дооргазмическими" (то есть никогда не имели генитального оргазма). В главе 6 мы предлагаем техники, которые могут помочь дооргазмическим женщинам стать оргазмическими, а оргазмическим - многооргазмическими.

Вам будет гораздо легче стать многооргазмическим мужчиной, если ваша партнерша получает удовольствие от длительных занятий любовью. Многие пары страдают от того, что мужчина не может продолжать достаточно долго, так как женщина устает раньше его. Это, однако, может иметь место в том случае, если вы стали многооргазмическим, а она - нет. Хотя и важно не оказывать на нее давление и принимать ее желания более или менее длительного удовольствия, но вам следует подтолкнуть ее на исследование своих потенциальных возможностей, дав ей прочитать главу, написанную специально для нее. В главе 9 мы даем также рекомендации для тех пар, в которых существует серьезный

дисбаланс сексуальных appetитов. Многие женщины, однако, желали бы помочь своим партнерам стать многооргазмическими, и самое важное, что ваша партнерша может сделать, чтобы помочь вам, - это исследовать свое собственное удовольствие и совершенствовать свое собственное сексуальное удовлетворение.

Ее возбуждение

Большинство женщин возбуждаются дольше, чем большинство мужчин, но если женщина уже возбуждена, то ее желание может продолжаться дольше, чем у ее партнера. (Как практикующий сексуальное гунфу, вы будете исключением из этой второй части правила.) Даосы считают, что мужчина подобен огню, а женщина подобна воде. Огонь быстро разгорается, но легко может быть погашен водою. Чтобы удовлетворить свою любимую, вам необходимо довести ее желание до точки кипения, что потребует от вас поддерживать свой огонь горящим достаточно долгое время. Секрет удовлетворения вашей партнерши заключается в том, чтобы понимать стадии ее возбуждения и научиться согласовывать темп своего возбуждения с ее темпом.

КАК УЗНАТЬ, КОГДА ЖЕЛАНИЕ ЖЕНЩИНЫ НАХОДИТСЯ В ТОЧКЕ КИПЕНИЯ?

Даосские врачи описывали стадии возбуждения, отмеченные ими у женщин. Многие из их наблюдений были подтверждены западными исследователями, особенно Кинси в главе "Физиология сексуальной реакции и оргазм" книги "Сексуальное поведение женщины". Мы приводим здесь эти стадии не для того, чтобы заставить женщин чувствовать себя неловко, а для того, чтобы мужчины поняли, как лучше удовлетворять сексуальные желания своих партнерш. Когда вы читаете об этих общих для всех стадиях, полезно держать в голове вывод Кинси о том, что сексуальность каждой женщины уникальна: "Для сексуальной реакции женщины самым важным является то, что она не похожа на сексуальную реакцию никакой другой женщины".

Сказав это, мы не можем найти для описания женского возбуждения лучшего гида, чем Су Не, одну из лучших приближенных к Желтому императору советниц. Желтый император однажды спросил ее: "Как можно описать удовольствие, испытываемое женщиной?" Су Не ответила, что возрастание женского возбуждения демонстрируют "Пять признаков", "Пять желаний" и "Десять движений". "Пять признаков" и "Пять желаний" описывают, что происходит с телом женщины по мере того, как она возбуждается, а "Десять движений" описывают, как ее действия показывают, что бы она хотела делать дальше.

Прежде чем описывать эти секреты женского возбуждения, стоит отметить, что мы живем в более открытое время, чем время, в котором

жила Су Не, и мы не Должны ограничивать себя "чтением чайных листьев на теле своей партнерши". Мы можем прямо спросить ее, что она хочет; более того, она может это сказать нам. Муки любовной игры, однако, не всегда располагают к разговорам, не говоря уж о четкой формулировке своих предпочтений. Страсть подавляет язык, и именно в это время вам может помочь тот факт, что вы научились распознавать стадии возрастания удовольствия женщины. До или после занятий любовью вы можете обсудить со своей партнершей, правильно ли Су Не поняла ее индивидуальные желания. Само собой разумеется, что при любом сексуальном взаимодействии существенное значение имеет согласие, и тот факт, что вы заметили, что тело женщины, с которой вы имеете свидание, возбуждается, не означает ничего до тех пор, пока ее ум не пожелает предпринять что-либо по этому поводу. "Нет" значит нет, независимо от того, что говорит ее тело.

Даосские тексты временами бывают чрезвычайно ясными, а иногда - совершенно туманными. Некоторые стадии возбуждения кажутся ясными, даже очевидными, в то время как другие могут показаться слишком неуловимыми, чтобы их можно было обнаружить. "Признаки", "Желания" и "Движения" несколько перекрываются и их трудно выделить непосредственно, так что мы попытаемся упростить их. Не забывайте, что это всего лишь общие дорожные указатели, а не точная карта дорог. Не рассчитывайте заметить каждую стадию каждый раз, когда вы занимаетесь любовью, и не ожидайте, что вы сможете сознательно переходить от одной стадии к другой. Более того, любовная игра должна проходить в спокойной и естественной обстановке, так что эти дорожные знаки просто помогут вам оставаться на правильном пути.

ПРИЗНАКИ ЖЕЛАНИЯ

Как контроль над эякуляцией начинается с дыхания, так и возникновение страсти связано с дыханием; первым сигналом, который вы получите относительно желания вашей любимой, являются перемены в ее дыхании, которое становится более частым и более поверхностным. Согласно Су Не, если ее ноздри раздуваются, если ее рот приоткрывается и если она обнимает вас обеими руками, то она желает соприкосновения ваших и своих половых органов. Когда ее тело дрожит, трепещет, то она желает, чтобы вы нежно прикасались к ее гениталиям. Когда ее лицо краснеет, она желает, чтобы вы играли головкой своего пениса около головки ее клитора, а когда она раздвигает свои ноги, она желает, чтобы головка вашего пениса терлась о ее клитор и входила во влагалище.

Су Не продолжает: Если ее соски твердеют и она выталкивает вперед свой живот, медленно и неглубоко вводите свой половой член. Если ее горло пересохло и она глотает слюну, начинайте медленно водить

половым членом внутри влагалища. Если она начинает двигать нижней частью туловища, то она испытывает огромное удовольствие. Если ее влагалище хорошо увлажнено или если она поднимает свои ноги, чтобы обнять вас, вводите половой член более глубоко. Если она прижимает свои бедра друг к другу, удовольствие переполняет ее. Если она движется из стороны в сторону, она хочет, чтобы вы глубоко вводили половой член, двигая им при этом из стороны в сторону. Если она достаточно вспотела, чтобы простыни стали влажными, или если она вытянула свое тело и закрыла глаза, она желает наступления оргазма. Если она изгибает свое тело по направлению к вам, она находится на вершине удовольствия. Если она выпрямляет тело и расслабляется, удовольствие заполняет все ее тело. Если выделения ее влагалища изливаются на бедра и на ягодицы, она полностью удовлетворена и вам следует медленно отступать от нее.

Теперь, когда мы обсудили признаки, помогающие вам распознать изменения в желаниях вашей партнерши, мы должны обсудить также, как можно удовлетворить эти желания, что мы и сделаем в следующей главе.

Глава 5

Становление многооргазмической парой

Контроль над эякуляцией во время самоудовлетворения - это одно, а контроль над эякуляцией во время "агонии" любовной игры - это совсем другое. Изложенные в главе 3 средства контроля над дыханием, над концентрацией, над лонно-копчиковой мышцей и, что самое главное, над сексуальной энергией в существенной степени помогут стать многооргазмическим вместе со своей партнершей, но вам необходимо также освоить соответствующую "парную" практику сексуального общения.

Удовлетворение партнерши

В отличие от мужского сексуального возбуждения у женского возбуждения нет "пропасти", которая поджидает после "точки без возврата". Правда, многие женщины имеют оргазмы, которые они находят такими полностью удовлетворяющими (и кульминационными), что после этого у них нет потребности заниматься любовью. Кроме того, как мы уже говорили ранее, некоторые женщины даже "эякулируют". Но поскольку женщина не должна беспокоиться по поводу потери эрекции или излияния своего семени, то она в общем случае может так полностью и безоговорочно отдаваться удовольствию, как этого не может сделать мужчина. Тем не менее, и женщины впадают в блаженство не без усилий. Достижение оргазма, достижение многократного оргазма и распространение оргазма по всему телу требуют знаний, искусства и

усилий от женщины в такой же степени, как и от мужчины. В этом вы и можете ей помочь.

В сексуальном гунфу все аспекты физических соприкосновений рассматриваются как часть брачного союза между мужчиной и женщиной. Соприкосновение рук и губ является такой же частью процесса гармонизации партнеров, как и собственно половые сношения. Как и в случае самоудовлетворения, вы, вероятно, имеете свои собственные способы удовлетворения своей партнерши, и хотя большинство женщин имеют одни и те же эрогенные зоны, каждая женщина, конечно же, обладает различной чувствительностью в различные моменты времени. Испытайте эти даосские техники, но пусть основным руководством для вас будут предпочтения и желания вашей партнерши.

"Суть любовной игры заключается в медленности, - утверждает в книге "Беседы о Высшем Дао под Небесами". - Если вы действуете медленно и терпеливо, женщина получит высшее наслаждение. Она будет восхищаться вами, как братом, и любить вас, как родителей. Тот, кто овладел этим Дао, имеет право именоваться "небесным джентльменом"". Поскольку предчувствие и нарастание интенсивности столь важны в процедуре приведения вашей партнерши к "точке кипения", вы должны начинать со страстных поцелуев. Начинайте с ее конечностей, а не с половых органов. Ласкайте, массируйте и целуйте ее кисти и запястья, а также ее ступни и лодыжки. Перемещайте ласки вдоль ее рук и ног по направлению к животу.

Стимулирование точек вдоль меридианов (энергетических каналов) ее тела поможет увеличить ее сексуальное возбуждение: есть много мест вдоль позвоночника (Задний канал) и в его окрестности, такие как поясница, шея и Уши. У большинства женщин также весьма чувствительными являются внутренние стороны рук и бедер. Когда мы говорим о ласке, мы имеем в виду, что ваши прикосновения должны быть "легче пуха", хотя они могут и усиливаться, когда вы стимулируете большие мышцы, такие как ягодицы.

ЕЕ ГРУДИ

Как мы уже говорили ранее, когда вы приближаетесь к ее грудям, делайте спиральные движения вокруг них, пока не приблизитесь к ее соскам. Многие мужчины переходят к соскам слишком быстро. (Сказываются, вероятно, детские инстинкты питания грудью.) Медленное кружение вокруг грудей подтянет к ее соскам сексуальную энергию. Не забывайте также потереть друг о друга большой и указательный пальцы - это поможет вам генерировать больше ци. Слегка прикоснитесь, наконец, к ее соскам и попытайтесь покручивать их между

большим и указательным пальцами. (Вы можете прикасаться к обеим грудям и фокусировать свое внимание на каждой из них по очереди.) Некоторые женщины получают удовольствие от более сильного стискивания и от более интенсивного ласкания сосков - пусть в этом вас ведет реакция вашей партнерши. Как мы уже упоминали, ваш язык имеет высокий заряд ци, и хорошим способом возбуждения женщины является облизывание ее сосков, спиральные движения языком вокруг сосков и посасывание их. Если ее соски наливаются кровью и становятся твердыми, значит вы все делаете правильно.

ЕЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

Приближаясь к половым органам вашей партнерши, до того, как приблизиться к клитору, лучше всего стимулировать внутренние части ее бедер, лобковое возвышение и срамные губы. Представьте себе, что вы движетесь через концентрические круги все возрастающего удовольствия и возрастающей интенсивности. Когда вы наконец приблизитесь к ее клитору, ее сексуальная энергия и возбуждение достигнут очень высокого уровня.

Каждая женщина любит, чтобы к ее клитору прикасались по-своему, и вы должны стать экспертом именно по ее удовольствию. Вопрос "как прикасаться" является еще более важным, чем вопрос "когда прикасаться". Поглаживайте клитор пальцами, поступательными или спиралевидными движениями, не слишком медленно и не слишком быстро. Избегайте размашистых движений: чувствительность клитора гораздо больше сконцентрирована, чем чувствительность пениса, поэтому ограничьтесь более концентрированными, более тонкими движениями, без той сильной стимуляции, от которой получают удовольствие большинство мужчин.

Что касается того, "где прикасаться", то вам лучше начать с менее чувствительных частей этого очень чувствительного полового органа. Попробуйте поглаживать основание и боковые стороны клитора. Затем попробуйте поглаживать складку над клитором и чуть-чуть поворачивать клитор, зажав его между большим и указательным пальцами - очень неясно! Не забывайте сначала прикасаться к складке, а уж потом - к чрезвычайно чувствительной головке клитора. Поэкспериментируйте с различными видами поглаживания, варьируя степень надавливания. Если вашей партнерше нравится это, она будет слегка подталкивать свои половые органы по направлению к вашей руке, чтобы усилить стимуляцию. Хорошими признаками являются стоны, вздохи, тяжелое дыхание, дерганья мышц, "скрючивание" пальцев ног, пот, а также улыбки и другие характерные выражения лица. Если вы надавливаете слишком сильно или доставляете другие неудобства, она будет слегка

отодвигать от вас область таза. Ослабьте надавливания или попробуйте другой вид поглаживаний.

ЯЗЫКОВОЕ ГУНФУ

Хотя пальцы и являются эффективным средством стимулирования клитора, они не идеальны для этой задачи, поскольку они гораздо менее чувствительны, чем клитор вашей партнерши. Твердость костей ваших пальцев и острота ногтей могут причинять боль. (Никогда не забывайте коротко стричь ногти и сглаживать их пилочкой.) По этой причине язык гораздо больше подходит для этой задачи.

Существует много шуток по поводу орального секса и сопровождающих его запахов и вкусовых ощущений. Есть мужчины, которые скорчат гримасу при мысли об этом, другие же улыбнутся от приятных воспоминаний. Один многооргазмический мужчина так описывал свое превращение в фанатика орального секса: "Раньше мне определенно не нравилось использовать свой язык, потому что мне казалось, что я ничего не приобретаю от этого. Я был эгоистом, на самом деле я был просто жеребцом-производителем.

Теперь моя партнерша получает великолепные оргазмы от того, что я делаю своим языком, и это очень приятно наблюдать. Я при этом даже стал испытывать покалывание в своем теле. Дао правильно говорит о том, что каждый из партнеров должен быть настроен по отношению к другому. Я получаю, отдавая. Это то, что упускают очень многие парни. Я знаю это, я сам долго упускал подобные возможности". Каково бы ни было ваше личное отношение к оральному сексу, вы должны знать, что это, вероятно, наиболее быстрый способ заставить выделяться влагалищные "соки" женщины, что должно предварять более интимную часть любовной игры. И как мы говорили ранее, этот способ может быть наиболее легким, а для некоторых женщин и единственным способом, при помощи которого они могут иметь оргазм.

Если вы не являетесь фанатиком орального секса, вам совсем не обязательно опрометчиво окунаться в это дело. Если вы лижете клитор своей партнерши языком, то ваш нос и лицо находятся напротив ее лобка и нижней части живота. Если вы чувствуете запах, который вам не нравится, то вы можете попытаться вместе принять ванну или использовать душистые масла. (Следует заметить, что многие мужчины "включаются" от запаха влагалища своей партнерши - сразу или спустя некоторое время.) Лучше, конечно, не концентрироваться в первую очередь или исключительно на ее клиторе: можно использовать язык для прикосновений к малым срамным губам, к чувствительному месту у основания ее влагалища, а также к ее промежности.

Важно также не фиксироваться чрезмерно на ее половых органах в ущерб остальным частям ее тела. Некоторые женщины во время орального секса чувствуют себя разобщенными со своим партнером, и это чувство можно уменьшить, продолжая ласкать ее ноги, живот, груди, руки и лицо своими руками. Многие женщины находят, что стимулирование их сосков во время орального секса чрезвычайно увеличивает их удовольствие. Другие же женщины считают, что это отвлекает их от интенсивности клиторного стимулирования. Что же касается самой техники стимулирования клитора, то вы должны попробовать в комбинации такие действия, как прикосновение губами, легкие удары языком и посасывание ртом.

Чрезвычайно приятным является чередование ласкания языком и нежного посасывания ее клитора ртом. И опять же, здесь следует быть осторожным с сильным надавливанием. Лучше использовать легкие, последовательные и ритмичные надавливания.

Многие мужчины ошибочно считают, что оральный секс включает в себя введение языка во влагалище женщины. В общем случае это не так, поскольку язык обычно слишком короток и слишком мягок, чтобы успешно стимулировать влагалище женщины, хотя даосы действительно рекомендуют стимулировать G-пятно, изгибая язык и стараясь надавить его кончиком на пятно. Это стоит попробовать - особенно, если у вас сильный язык! (Вы, на самом деле, можете сделать свой язык существенно более сильным, регулярно в течение одной-двух минут с максимальной частотой выбрасывая и втягивая его, как это делают змеи. Почаще практикуйтесь в этом.)

ВХОЖДЕНИЕ ВНУТРЬ

Ваши пальцы, в общем случае, более эффективны при стимулировании внутренних областей влагалища женщины. Для того, чтобы углубиться туда, вы можете использовать один палец (или два, если она очень возбуждена). Круговыми движениями двигайтесь пальцем вдоль стенок влагалища, стараясь найти наиболее чувствительное место. Не забывайте о попытках обнаружить b-пятно на расстоянии дюйма или двух позади ее клитора. Вы можете также вводить и выводить пальцы (поначалу медленно), имитируя действия полового члена.

К этому времени желание вашей партнерши, вероятно, дойдет до точки кипения, и она будет стремиться к тому, чтобы вы ввели в ее влагалище свой половой член. Но не делайте этого пока. Держите свой пенис в руке, как если бы вы были готовы ввести его во влагалище. Но прежде, чем ввести, потрите головкой члена о ее клитор. Это в еще большей степени приведет ее страсть к точке кипения. Затем постепенно вводите половой член, сначала на дюйм, затем на два, а затем выведите

его обратно, чтобы он был на уровне входа во влагалище. Это медленное начало поможет вам контролировать свое собственное возбуждение, а также позволит вам начать такие движения ввода-вывода, которые неоднократно приведут вас обоих к вершине удовольствия.

Если она является многооргазмической, то вы можете пожелать привести ее к оргазму еще до того, как начнете вводить половой член, или вам просто может захотеться повременить с вводом. Если она уже пришла к оргазму хотя бы раз, она более терпеливо будет относиться к вашей потребности на мгновение прекратить возбуждающие движения, когда вы приближаетесь к точке без возврата. Кроме того, когда вы занимаетесь любовью, ее оргазмы, на самом деле, помогут вам контролировать свою эякуляцию. Как это представляют себе даосы, вода (влагалищная жидкость) охлаждает огонь. Когда вы в большей степени овладеете своим желанием эякулировать, это будет иметь меньшее значение, поскольку вы будете более эффективно использовать для этого дыхание и мысль и не будете столь часто нуждаться в прерывании ритма занятий любовью.

ЗАРЯДКА ЕЕ ЭРОТИЧЕСКИХ ЦЕПЕЙ

Доставляя удовольствие своей партнерше, вы должны избегать сценариев или шаблонов занятий любовью, которые могли бы стать рутинными, скучными. Последовательность доставления удовольствия вашей партнерше, описанная в предыдущей главе, не является единственно возможной. Это обычно соответствует схеме возбуждения большинства женщин, но вовсе не всех женщин и уж определенно не каждый раз для одной и той же женщины. Во время "поспешного секса" вам может захотеться сразу перескочить к оральному сексу. Меняйте свое поведение, общайтесь друг с другом и согласовывайте свои желания.

Старайтесь понять, чего хочет ваша партнерша и в каком она сейчас настроении. Хотя техники и могут помочь удовлетворить вашу партнершу, стоит держать в голове совет Херанта Катчадориана в его книге "Основы сексуальности человека": "Упрощенческий поиск телесных рычагов и кнопок ведет к механическому сексу, в то время как энергией, заряжающей эротические цепи, являются эмоции". Знание тела своей партнерши имеет существенное значение, но для искренней любви нет никакой замены.

Техники введения

Многие порнографические фильмы изображают мужчину, в бешеном темпе вводящего и выводящего свой половой член до самого момента эякуляции. Не удивительно, что многие мужчины полагают, что именно это они и должны делать. На самом деле этот быстрый ритм

является рецептом быстрой эякуляции и малого удовлетворения как для мужчины, так и для женщины. Даосы считают, что правильные введения полового члена имеют существенное значение для получения удовольствия от полового сношения, для контроля над эякуляцией и для поддержания сексуального здоровья. Еще более важным является то, что любая конкретная техника должна применяться только тогда, когда вы уверены, что ваша партнерша достаточно возбуждена. Слишком быстрого введения полового члена (до появления достаточно обильной смазки) следует избегать любой ценой. Даже если она страстно желает, чтобы вы ввели в нее свой половой член, вам следует сначала ограничиться движениями рукой и тазом, чтобы увеличить ее предвкушения и помочь себе задержать эякуляцию.

ПОИСКИ СВОЕГО РИТМА

Даосы разработали бесчисленное количество моделей (или систем) движений половым членом, большинство из которых включают в себя вариации глубоких и мелких введений пениса во влагалище (рис. 20). Все эти модели поведения рекомендуют мужчине сначала выполнять несколько неглубоких введений с последующим одним глубоким. Наиболее часто указываются девять неглубоких введений и одно глубокое. (Если вы умеете контролировать свою эякуляцию, вы можете уменьшить это соотношение до шести к одному или даже до трех к одному.)

Чередование неглубоких и глубоких введений не только поможет вам дольше продержаться - это также приведет в большой трепет вашу партнершу. Глубокое введение выталкивает весь воздух из ее влагалища, создавая вакуум, который затем усиливают неглубокие введения. Вам может хотеться избегать полного выведения полового члена, так как это устранил вакуум; вместо этого выводите его настолько, чтобы оставаться во влагалище на глубине около одного дюйма. Один многооргазмический мужчина так делится своим опытом: "Когда я прочитал об этой даосской технике введения, я не мог поверить, что это работает, но женщины просто сходили с ума от этого: они любят чередование неглубокого и глубокого введений. Они приходили к оргазму намного быстрее и могли иметь два или три оргазма, прежде чем я имел один. Раньше я не мог так долго продолжать, чтобы довести женщину до этого состояния".

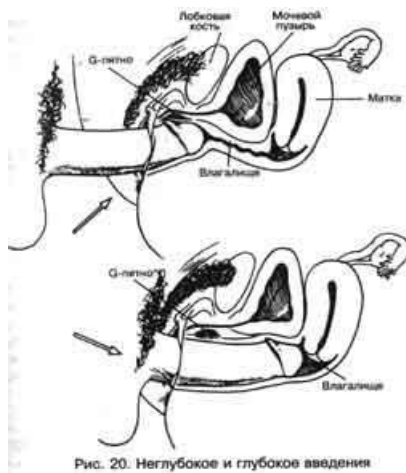


Рис. 20. Неглубокое и глубокое введения

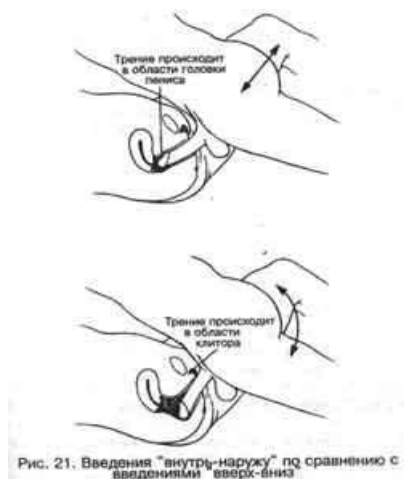
Что более важно, так это то, что при любом конкретном числе неглубоких и глубоких введений вырабатывается основной ритм, который вы можете поддерживать и которым вы оба можете наслаждаться длительное время. Нарушения этого ритма делают ваши движения просто механическими.

ГЛУБОКИЕ ВВЕДЕНИЯ

Когда большинство мужчин делают глубокие введения, головка их полового члена, которая является его наиболее чувствительной частью, проходит с трением весь путь по длине влагалища. Эти движения могут быть особенно полезными, если вы испытываете трудности с возникновением или поддержанием эрекции (смотрите упражнение "Мягкий ввод" в главе 8). Однако, как вы можете себе представить, подобные движения являются крайне возбуждающими и обычно скорее ведут к эякуляции.

По этой причине даосы разработали технику глубокого введения "вверх-вниз". При таком введении основание вашего пениса, которое является наименее чувствительной частью, используется для стимулирования клитора вашей партнерши, являющегося ее наиболее чувствительным местом (рис. 21). Выгоды для задержки эякуляции при этом очевидны. Вместо оттягивания полового члена назад вы можете оставаться глубоко внутри влагалища и водить половым членом вверх-вниз. Это особенно важно в тех случаях, когда она находится на полпути к оргазму и желает, чтобы ваш пенис находился глубоко внутри, а вы сами при этом близки к эякуляции.

Следует иметь в виду, что расположение клитора по отношению ко влагалищу у различных женщин различное, что является одной из причин того, что одни женщины более легко приходят к оргазму во время половых сношений, чем другие. Вы можете стимулировать некоторых женщин в области клитора глубокими введениями "вверх-вниз", в то время как другие будут нуждаться в помощи ваших пальцев. В любом случае эта техника в существенной степени поможет вам во время наиболее интенсивных стадий любовной игры.



РАЗЛИЧНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ

Кроме глубины, вы можете также варьировать направления, в которых вы вводите свой половой член. Согласно воззрениям китайской медицины различные части влагалища, так же, как и различные части пениса, соответствуют различным внутренним органам и железам тела (рис. 22). Чтобы по-настоящему удовлетворить и напитать энергией свою партнершу, вы должны будете стимулировать во время любовной игры все ее влагалище. Может показаться, что это слишком много работы и что вы не сможете проделывать это каждый раз, но чем большую часть влагалища вы сможете помассировать своим пенисом, тем лучше.



Начинайте с неглубоких введений - влево и вправо, вверх и вниз. Затем введите половой член глубоко и, оставаясь глубоко, используйте основание пениса для трения клитора, а головкой пениса нежно потирайте место напротив шейки матки. Теперь поверните свой половой член на такой угол, чтобы можно было стимулировать стенки влагалища. (Если вы усвоили разницу между глубоким и неглубоким введениями, то вы можете теперь исследовать промежуточную глубину.) Помните, что у различных женщин места наибольшей чувствительности могут располагаться в различных местах, так что при введениях полового члена в различных направлениях вероятность удовлетворить вашу партнершу наиболее высока.

Кроме глубины и направления введения вы можете также варьировать скорость, с которой это делается. Живший в седьмом веке врач Ли Тун-сюань написал стихи о девяти различных типах введений,

которые предлагают вашей партнерше разнообразие глубин, направлений и скоростей:

1. Наноси удары направо и налево, как бравый генерал, пробивающийся через вражеские порядки (Образ "битвы полов" не чужд даосской сексуальности.)

2. Вздыхай и внезапно погружайся подобно лошади, скачущей через горный поток.

3. Толкай внутрь и вытягивай наружу подобно стае чаек, играющих над волнами.

4. Используй глубокие введения и поверхностные дразнящие поглаживания подобно воробью, собирающего крошки риса.

5. Делай неглубокие, а затем глубокие введения в равномерной последовательности (налево и направо) подобно большому камню, погружающемуся в море.

6. Вдвигайся внутрь медленно, как змея вползает в свою нору.

7. Атакуй быстро, как испуганная мышь, бегущая в нору.

8. Зависай, а затем ударяй, как орел, хватающий убегающего зайца.

9. Поднимайся вверх, а затем ныряй вниз, как парусное судно в сильный шторм.

В конце концов вы соберете все испытанные вами типы введения в свой собственный единый ритм движений тазом, который будет зависеть от времени и места -и от желаемого удовольствия.

Продвинутое искусство ввинчивания

Когда большинство мужчин вводят свой половой член, они стимулируют лишь малую часть внутренней поверхности влагалища женщины. Вот почему продвинутое сексуальное гунфу говорит о "ввинчивании", а не о "введении". Хотя слово "ввинчиваться" имеет несколько вульгарный оттенок в нашей культуре, оно, на самом деле, совершенно точно описывает то спиралевидное движение, которое даосы предлагают для истинного удовлетворения своей партнерши (и самого себя). Вместо введения полового члена и вытягивания его обратно вы должны "поворачивать" ваши бедра или, в идеале, крестец на пол-оборота, сначала в одну сторону, затем в другую. Один многооргазмический мужчина так объясняет эту технику: "Я вхожу с вращением и выхожу с вращением. Играю с одной стороной, затем с другой. Я вхожу неглубоко, затем глубоко, играя то с одной стороной, то с другой. Затем я делаю еще много циклов. Я обнаружил, что многим женщинам это действительно нравится, особенно когда они имеют поздний оргазм".

Более опытные любовники во всем мире обнаружили эффективность движения своими бедрами во время занятий любовью, а многие к тому же обнаружили, что покачивания плечами первоначально помогает им вращать крестцом или бедрами. Ваши бедра, однако, не являются столь же тонким и эффективным инструментом, как ваш крестец, который находится в центре таза (рис. 23). Даосы считают, что именно крестец управляет пенисом.

ПОИСКИ ПУТИ

Вращение крестца

Поначалу ваши вращения будут идти от бедер или от таза, и если вы не занимались достаточно долго латиноамериканскими или африканскими танцами, у вас скорее всего не получится вращение крестца. Пройдет некоторое время, и вы в конце концов сможете вкручиваться по спирали, или "ввинчиваться" при помощи тонких движений своего крестца. Чтобы изолировать свой крестец, положите одну руку на свой лобок, а другую на крестец и попробуйте вращать его по спирали вправо и влево. Далее попытайтесь отклонить свой пенис вверх, подтягивая свой копчик (нижнюю часть крестца) вперед (слегка искривляя при этом позвоночник), а затем попытайтесь опустить свой пенис вниз, оттягивая копчик назад (слегка искривляя позвоночник в другую сторону). Когда вы сможете изолированно двигать своим крестцом, вы действительно сможете "ввинчивать".

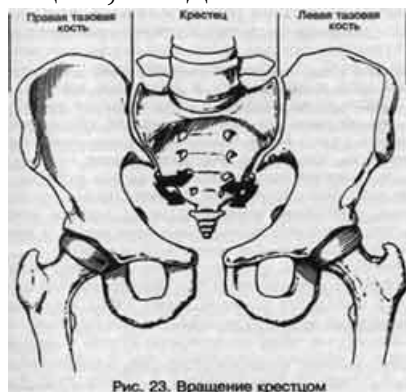


Рис. 23. Вращение крестцом

Даосы считают, что гвоздь (вонзающийся прямо) выходит назад легко, но винт (ввернутый) остается внутри на долгое время. Элвис Пресли использовал эти тазовые (фактически, крестцовые) вращательные движения на сцене с большим эффектом для своей популярности, а если вы овладеете этой техникой, то встретите такое же одобрение в своей спальне.

Иногда уместным и своевременным бывает также и старомодное, сопровождающееся скрипом пружинного матраса, "тяжелое" введение полового члена, особенно если ваша партнерша любит глубокие введения, а вы достаточно контролируете себя. Один многооргазмический мужчина говорил: "Женщины обычно любят тяжелые введения

позже, после того, как они расслабятся. Если делать это раньше, оно может оказаться немножко болезненным. Поэтому, по мере того, как ночь проходит, я начинаю вводить все сильнее и сильнее, поскольку ее страсть уже готова к этому. Если это становится слишком утомительным для меня, мне нужно немного подышать, а если это абсолютно необходимо, я иногда извлекаю свой половой член и использую язык и пальцы". Одним из преимуществ использования презерватива - мы обсудим его позже в разделе "Когда начать: несколько слов о более безопасном сексе" этой главы -является то, что, делая ваш пенис менее чувствительным, он помогает вам дольше заниматься любовью, особенно если ваша партнерша желает, чтобы вы делали сильные и глубокие введения. Но вы должны чувствовать, что не теряете контакт со своим пахом и продолжаете управлять темпом своего возбуждения.

Чем больше вы практикуете, тем больший контроль над собой вы приобретете и тем меньше вы будете нуждаться в выведении своего полового члена. Один много-оргазмический мужчина рассказывал, что он делает, когда приближается к точке без возврата: "Когда я занимаюсь любовью и начинаю чувствовать, что я собираюсь кончить, я стараюсь прислушаться к своему телу и подлиться со своей партнершей, где я нахожусь и насколько близко я к краю. И если я действительно близок, я Останавливаюсь и выполняю глубокое дыхание, которое позволяет моему телу расслабиться".

Вам почти всегда лучше начать с медленных введений или с ввинчивания по спирали. (Даосская практика противопоставляется поспешному, краткому и эгоистичному чувству, которое выражается известным описанием мужского поведения в постели: "Трам, бам, спасибо, мадам".) Подобно всем физическим и духовным практикам, занятия любовью требуют как рутинной дисциплины так и нововведений. Вы заинтересованы как в том, так и в другом: в общей постоянной структуре приятных введений/ввинчиваний и в разнообразии вариаций глубины, скорости и направлений.

Большое вытягивание для двоих

Мы ввели технику "Большого вытягивания" в главе 3, но обсудим ее здесь, чтобы вы могли использовать ее вместе со своей партнершей. В технике "Большое вытягивание", выполняемой во время полового сношения, вы оба будете стараться приумножить свои оргазмы и распространить их по всему телу. В упражнении "Общение душ", описанном позже в данной главе, вы научитесь обмениваться сексуальной энергией со своей партнершей, но к настоящему времени вы должны просто научиться организовывать циркуляцию своей сексуальной энергии по своему телу.

Чтобы вам легче было освоить эту практику, мы разбили ее на последовательные стадии, но если вы используете ее вместе с партнершей, вы должны сливаться с нею в некотором постоянно меняющемся приятном переживании.

Поначалу может показаться трудным удержать себя от эякуляции, учитывая все приятные ощущения и интенсивные желания, которые вы испытываете, находясь рядом с женщиной. Вы должны не забывать, что в этой практике вы тренируете свое тело и что после каждого очередного успеха вам будет все легче и легче преуспевать в этом.

Время между тем моментом, когда вы начали ощущать возбуждение, и моментом, когда оргазм является

УПРАЖНЕНИЕ 12

БОЛЬШОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ЛЮБОВЬЮ

ОБЪЯТИЕ Когда вы оба в высшей степени возбуждены, остановитесь и обнимите друг друга. Глубоко загляните друг другу в глаза. Увидьте внутреннюю доброту в глазах своей партнерши и выразите глубину своей любви к ней своими глазами. Если ваши глаза открыты, это тоже помогает вам тянуть энергию вверх. Посылайте друг другу энергию через свой пристальный взгляд, через губы, через ладони рук и через поверхность кожи.

ВВЕДЕНИЕ/ВВИНЧИВАНИЕ Когда ваша партнерша находится в высшей стадии возбуждения, головкой своего пениса потирайте ее малые срамные губы и, особенно, клитор. О степени ее готовности вы будете в состоянии судить по налившимся кровью срамным губам и клитору и по обилию влагалищной жидкости. Медленно вводите половой член во влагалище. Вы можете начать с девяти неглубоких и одного глубокого введения. (Но помните, это всего лишь общее руководство, а не строгое правило.)

СЖАТИЕ В то время, когда ваш пенис находится внутри влагалища, слегка сожмите его головку и основание и лонно-копчиковую мышцу. Для стискивания этих "круговых" мышц вам придется использовать силу мысли и мышцы таза. Если необходимо, для сжатия основания пениса используйте пальцы.

ПАУЗА Когда вы чувствуете, что близки к оргазму, вытяните свой половой член в такой степени, чтобы во влагалище оставались только дюйм или два его длины (в основном головка). Позаботьтесь о том, чтобы сообщить своей партнерше, что вы близки к "концу" и что ей следует избегать подталкивать вас в этом направлении. (Полностью вынимайте половой член только в том случае, если это абсолютно необходимо.)

ВЫТЯГИВАНИЕ Стисните анус и мысленно тяните энергию от кончика своего пениса, через промежность и копчик и далее вверх по позвоночнику, в голову (смотрите упражнения "Прохладное вытягивание" и "Большое вытягивание" в главе 3). Это поможет вам отвести оргазмическую энергию от половых органов, уменьшит стремление к эякуляции и позволит распространить ваш оргазм от генитального оргазма до оргазма всего тела.

РАССЛАБЛЕНИЕ Расслабление позволяет расшириться кровеносным сосудам пениса, а также обменяться своей сексуальной энергией со своей партнершей. Ваша эрекция может несколько уменьшиться, что позволит наполненной гормонами крови вернуться в тело и укрепить его, давая в то же время возможность новой крови притечь к пенису, когда он снова станет твердым. Продолжайте обнимать и целовать друг друга и заставляйте энергию циркулировать по телу. Когда вы будете к этому готовы, вы можете повторить введение/ввинчивание и "Большое вытягивание". Повторяйте до тех пор, пока вы оба не будете полностью удовлетворены.

неизбежным, - это то время, в течение которого вы должны вытянуть энергию вверх. Если вы прождете слишком долго, вы будете не в состоянии предотвратить ее излияние наружу. Когда вы будете в состоянии отделить оргазм от эякуляции, вы сможете вытягивать энергию вверх за то время, когда вы испытываете оргазмические сокращения фазы сокращения, распространяя при этом оргазм по всему своему телу.

Если вы испытываете трудности с вытягиванием энергии в голову, тяните ее сначала в копчик и чувствуйте, как она входит в крестец и в точку позвоночника, противоположную пупку, из которых она может перетекать в пупок. Если у вас получается складировать ее в области пупка, то продолжайте пытаться вытягивать ее вдоль всего остального пути до головы.

РАЗГОВОРЫ С ПАРТНЕРШЕЙ

Поначалу практика сексуального гунфу может показаться несколько неудобной и как бы препятствием для занятий любовью, но она быстро будет становиться все более естественной и частью менее иступленного, но много более выразительного и приятного стиля любовной игры. В то же время это потребует поддержки и терпения от вашей партнерши - вот почему так важно объяснить ее, что вы делаете. Один многооргазмический мужчина вспоминает: "Моя девушка реагировала на это вполне открыто и положительно. На ее реакцию определенно повлиял тот факт, что наш секс очень быстро стал более прекрасным. Очень важным было также то, что я часто практиковал соло, поэтому мне

редко приходилось прерывать любовную игру, чтобы совладать с эякуляцией. И конечно же, моей партнерше определенно нужно было объяснить, что я делаю, так что она вполне могла понимать весь этот процесс".

Вы можете побудить свою партнершу прочитать главу 6, но если время и страсть не дают вам такой возможности, вы можете рассказать ей в нескольких словах, что вы делаете. Один многооргазмический мужчина так описывал, как он объясняет партнерше свою практику: "Я говорю своей женщине, что сейчас моей сексуальной философией является даосская философия. И я прошу ее помощи. Обычно я жду, пока мы не проведем в постели некоторое время, а потом говорю: "Скоро может наступить время, когда я буду нуждаться в твоей помощи, чтобы остановиться. Знаешь, мне, возможно, нужно будет извлечь свой половой член или немного замедлиться". Я даю им знать, почему я могу хотеть делать это и что я об этом думаю. Я нахожу, что женщины, на самом деле, уважают это, они любят слушать об этом и это волнует их".

Важно, чтобы вы дали своей партнерше достаточно информации, чтобы она могла помогать вашей практике. Один многооргазмический мужчина рассказывает об этом: "Когда я начинаю чувствовать, что моя помпа собирается фонтанировать, я должен замедлить мои действия, подышать и выполнить практику. И именно в это время я начинаю объяснять им, что я делаю и почему я делаю это, и почему это так важно для меня, и что я думаю, что это важно для нас обоих. До того, как я объясняю, что я делаю, большинство женщин, узнав, что я близок к концу, говорят: "Давай, давай, продолжай. Мне нравится, когда это у тебя происходит". И тогда я говорю: "Я очень ценю то, что ты хочешь сделать для меня, но я не хочу кончать, потому что я не хочу сразу же заснуть. Я хочу продолжать развлекаться. Я хочу оставаться энергичным". И они сразу все понимают; я немного вытягиваю свой половой член и делаю несколько глубоких вдохов".

Позиции для удовольствия и здоровья

Даосы были крайне изобретательны по отношению к новым и интересным сексуальным позициям. Однако, позиции ими выбирались не просто ради разнообразия; каждая из них имела свою собственную энергетическую и целительную функцию. Они считали, что любовь, выраженная через секс, является самым мощным лекарством, поэтому даосские врачи могли прописать для лечения какого-то конкретного заболевания несколько недель усиленных занятий любовью в конкретной позиции. Если вы желаете исследовать все эти позиции вместе со своей партнершей и использовать их для самоцелительства, то вы найдете их описание в книге "Совершенствование женской сексуальной энергии"

наглей серии "Даосские секреты". Здесь же мы дадим вам основные и наиболее важные позиции, а также некоторые общие советы относительно того, как выбирать позицию. Эти позиции могут в существенной степени помочь приспособить друг к другу различные размеры тела и половых органов, а также стимулировать различные чувствительные места. Если вы и ваша партнерша ясно понимаете свои сексуальные удовольствия, то вы в состоянии будете выбрать позицию, которая соответствует вашим желаниям.

ПОИСКИ ПУТИ

Основные указания

Прежде чем обсуждать конкретные позиции, дадим два основных указания, которые помогут вам выбрать правильную позицию, соответствующую вашему настроению и моменту.

1. Для расслабления и гармонизации друг с другом помещайте аналогичные части тела рядом: губы к губам, руки к рукам, половые органы к половым органам. Для стимулирования и возбуждения друг друга, помещайте рядом различные части тела: губы к ушам, рот к половым органам, половые органы к анусу.

2. Лицо, которое движется (обычно тот, кто наверху), отдает больше энергии своему партнеру. Лицо, находящееся внизу, также может двигаться, дополняя движения того, кто находится наверху. Это помогает более быстро распространять энергию ци, совершать ее круговорот по телу и обмениваться ею. Мы на Западе считаем, что человек, который находится наверху, доминирует. Понимание даосов совершенно отлично от этого: человек, который наверху, обслуживает, на самом деле, другого, посылая ему целительную энергию. Основными понятиями искусного даоса являются страсть и здоровье, а не сила.

Чтобы вы со своей партнершей были гармонично согласованы друг с другом и чтобы вы могли возбуждаться, целить и быть объектом целительства, вы должны руководствоваться этими указаниями.

МУЖЧИНА СВЕРХУ

Задолго до того, как миссионеры проложили свой путь в Китай, даосы были хорошо знакомы с позицией, в которой мужчина находится над женщиной, обычно опираясь на кисти или локти (рис. 24). Одним из основных преимуществ этой позиции является то, что вы и ваша партнерша можете пристально смотреть друг другу в глаза и страстно целовать друг друга. Позиция "лицом к лицу" является весьма благоприятной для ваших эмоций и органов чувств, все пять из которых (глаза, язык, уши, нос и кожа) входят в непосредственный контакт. Эти органы, особенно язык и глаза, являются основными носителями энергии

жизненной силы (смотрите раздел "Секс и духовность" далее в этой главе).

В этой позиции ваша партнерша может водить своими руками по вашей спине, чтобы помочь вам тянуть свою энергию к голове. Кроме того, в этой позиции многие части вашего тела - ноги, живот, грудь и так далее - контактируют с аналогичными частями ее тела, и ваше надавливание на ее лобковую кость или на груди может помочь ей быстро возбудиться. Эта позиция позволяет вам также использовать свою технику введения и ввинчивания - как для удовлетворения своей партнерши, так и для сохранения контроля за своим возбуждением.



Основной недостаток этой позиции заключается в том, что ваши руки обычно заняты тем, что должны поддерживать ваше тело, и что практически нет контакта с G-пятном вашей партнерши, если только вы не подгибаете крестец и не отклоняете свой пенис вверх. Вы можете обойти эту проблему, положив под ее ягодицы подушку, тем самым отклонив ее таз назад. Она может также закинуть свои ноги на ваши руки или плечи, что дает тот же результат, что и подушка, а также помогает вам проникать более глубоко. Это - особенно полезно, если ваша партнерша имеет относительно большое влагалище, а вы имеете относительно маленький половой член.

Не забывайте, что у даосов мужчина подобен огню, а женщина подобна воде. Поскольку женщине требуется больше времени, чтобы дойти до точки кипения, часто лучше, чтобы мужчина начинал сверху. Когда желание женщины находится в состоянии кипения и есть риск, что она загасит мужской огонь (заставит его эякулировать), то вы можете переключиться на позицию "женщина сверху", которая позволяет мужчине более легко концентрироваться. В этой позиции, однако, женщина не должна возражать против того, чтобы остановиться, когда мужчина подходит близко к точке без возврата.

ЖЕНЩИНА СВЕРХУ

В этой позиции мужчина лежит на спине, а женщина сидит на нем, расставив ноги. Многие мужчины считают, что эта позиция наиболее удобна для того, чтобы научиться контролировать свою эякуляцию и стать многооргазми-ческим. Причина этого заключается в том, что в этой позиции вы можете расслабить мышцы таза и обратить все свое внимание на темп своего возбуждения. Контролю над эякуляцией в данном случае помогает и сила гравитации, а мужчина может

сконцентрировать свое внимание на направлении своей энергии вдоль спины.

В этой позиции ваша партнерша может также направлять ваш пенис на наиболее чувствительные места своего влагалища, включая G-пятно, что является одной из причин, по которой многие женщины считают эту позицию наиболее легкой для прихода в состояние оргазма или для того, чтобы иметь несколько оргазмов. Ваша партнерша может также удерживать ваш пенис в наиболее чувствительных внешних двух дюймах своего влагалища. Мужчине трудно оставаться в этом месте, когда он находится наверху, поскольку у него возникает желание войти глубже, в более плотно стиснутые области влагалища - что, конечно, заставляет его кончать быстрее. В этой позиции ваша партнерша может вращать по спирали своим крестцом, так чтобы ваш пенис терся о стенки ее влагалища на различной глубине и в различных направлениях.

В этой позиции вы также можете использовать свои пальцы для стимулирования ее клитора. Другим преимуществом этой позиции является то, что вы можете целовать, посасывать и ласкать груди своей партнерши. Согласно воззрениям древних даосов вы можете пить ее сексуальную энергию из ее губ, из ее влагалища и из ее груди.



Рис. 25. Позиция "женщина сверху"

Эта позиция также особенно хороша, когда мужчина существенно больше, чем женщина, или когда он стремится к быстрой эякуляции, или когда женщина находится на последних месяцах беременности (не прижимается ее растущий живот). Пожилые мужчины и мужчины с проблемами сердца также находят эту позицию очень ценной, поскольку им не нужно расходовать много энергии.

БОК О БОК

Эта позиция требует относительно небольших усилий от обоих партнеров и хороша, поэтому, для более поздних стадий любовной игры (рис. 26). Она требует некоторого искусства для получения результатов и некоторой координации движений для ее поддержания, поэтому она лучше для тех любовников, которые хорошо знают друг друга. Наиболее легко, по-видимому, начать с позиции, когда вы наверху, а затем перекатиться направо или налево в позицию "бок о бок". Кроме того, что эта позиция не требует напряженной работы, она также имеет все выгоды контакта лицом к лицу и соприкосновения всего тела, что допускает

более интенсивный обмен энергиями. Она, однако, может оказаться некомфортной и неудобной, если ваши с партнершей движения недостаточно хорошо синхронизированы. Кроме того, в этой позиции проникновение пениса во влагалище является довольно поверхностным.



Рис. 26. Позиция "бок о бок"

МУЖЧИНА СЗАДИ

Это тот способ, которого придерживаются животные, основной мотивацией которых является оплодотворение (рис. 27). Этому есть свои причины. В этой позиции, как вы могли заметить, влагалище вашей партнерши является наиболее тесным, что делает воздержание от эякуляции более трудным делом.

Поэтому эта позиция является лучшей, когда вы чувствуете себя менее возбужденным или когда у вас хорошо развито искусство контроля над эякуляцией. В этой позиции вы можете гораздо глубже проникнуть во влагалище, что является причиной того, что женщины, которым нравится глубокое проникновение, предпочитают эту позицию. Глубина проникновения может контролироваться наклоном тела вашей партнерши: чем более она подается вперед, тем глубже проникновение. Эта позиция особенно хороша для мужчин с маленьким половым членом или для женщин с большим влагалищем. Эта позиция допускает также прямую стимуляцию G-пятна, хотя до клитора женщины добраться гораздо труднее - ситуация, которую вы можете облегчить своими пальцами.



Рис. 27. Позиция "мужчина сзади"

Секс и духовность

Не секрет, что большинство людей испытывают более интенсивные запредельные, трансцендентные, сверхъестественные ощущения в постели, а не в своих церквях, синагогах, храмах или мечетях. Занятия любовью позволяют нам выйти за пределы своего физического тела, слиться с другим человеческим существом и временами даже почувствовать себя единым целым со Вселенной.

В соответствии с воззрениями даосов небо и земля постоянно находятся в сексуальном общении, уравнивая и гармонизируя друг друга. Когда мы занимаемся любовью, мы можем подсоединиться к их вселенской энергии. Инструктор Системы целительного Дао Стефан Сигрист утверждает: "При помощи даосского секса человек может снова пережить потерянную гармонию (или духовное единение) с природой и со Вселенной, о которой часто говорится в философиях и религиях". В отличие от некоторых религий, однако, даосизм считает сексуальность и духовность неразделимыми. Духовность воплощена в реальном, дух пронизывает собой весь физический мир, включая наши собственные тела.

Согласно воззрениям даосов каждый из нас обладает тремя типами частично совпадающих друг с другом энергий. В этой книге мы работаем с наиболее физической из них, с нашей цзин-ци, или с сексуальной энергией. Но по мере того, как мы совершенствуем эту сексуальную энергию, она очищается в ци, или в биоэлектрическую энергию (описанную в главе 2), которая потом распространяется по всему нашему телу.

А эта энергия, в свою очередь, очищается в шэнь, в духовную энергию. Все три вида энергии взаимосвязаны и соединены в теле. В этом разделе вы научитесь осуществлять циркулирование и очищение своей сексуальной энергии вместе со своей партнершей. Эти техники помогут вам преобразовать свой оргазм с чисто физического переживания в переживание духовное: в этом заключается истинная природа общения душ.

УПРАЖНЕНИЕ 13

ОБЩЕНИЕ ДУШ (Обмен сексуальной энергией)

РАСПРОСТРАНЕНИЕ Техники удовлетворения, введения и ввинчивания, описанные ранее в этой главе, распространят вашу сексуальную энергию и энергию вашей партнерши к точкам, где она будет готова к циркулированию по всему телу. Чем более увлажненной является женщина, тем большим количеством энергии инь она обладает. Как мы уже говорили ранее, вы можете "пить" ее энергию инь непосредственно при оральном сексе или через соски ее груди. Вам поможет, если вы (и, в идеале, ваша партнерша) к этому времени вытянули энергию вверх и организовали ее циркулирование в ваших телах (то есть по Микрокосмической орбите).

ОБЪЯТИЕ

Обнимите свою партнершу в позиции лицом к лицу, соприкасаясь всем своим телом с ее телом. Если женщина существенно легче или слабее вас, вы должны быть наверху. В противном случае не имеет

значения, кто наверху. Не забывайте смотреть глубоко в глаза друг другу: контакт глаз, как мы уже говорили ранее, чрезвычайно важен. Своими пристальными взглядами посылайте друг другу любовь и энергию.

ДЫХАНИЕ

Для обмена энергией ци важна координация вашего дыхания. Теперь, когда вы прекратили введения и ввинчивания и плотно обхватили свою партнершу, поместите свой нос около ее уха, а свое ухо - рядом с ее носом. Это позволит вам слушать дыхание друг друга. Затем синхронизируйте ваше дыхание: вы можете оба вдыхать и выдыхать одновременно, или один из вас может вдыхать, когда другой выдыхает. Пусть ваши мысли будут сфокусированы друг на друге. Вы должны осознавать, как ваши грудные клетки поднимаются и опускаются в такт друг другу.

ЦИРКУЛЯЦИЯ И вы, и ваша партнерша должны быть в состоянии организовать циркулирование энергии по своим Микрокосмическим орбитам, что является первым шагом к уравниванию Заднего канала, который идет вверх вдоль позвоночника и обладает в большей степени свойствами ян, и Переднего канала, который идет вниз вдоль средней линии передней части вашего тела и в большей степени обладает свойствами инь. Не забывайте вытягивать энергию вверх за счет сжатия ануса и/или усилий мысли, а затем вести ее вниз через язык вдоль передней части тела.

ОБМЕН

1. После того, как вы некоторое время подышите в такт друг с другом, каждый из вас должен тянуть энергию из своих половых органов в свою голову.

2. Затем, когда вы оба вдыхаете, вы должны визуально представлять себе вытягивание ее прохладной энергии инь из ее влагалища в ваш пенис, (Она должна визуально представлять себе вытягивание вашей горячей энергии ян из вашего пениса в ее влагалище.)

3. Вы оба должны оттягивать эту энергию к своей промежности, затем вверх к копчику и затем вверх вдоль позвоночника к макушке головы.

4. Затем выдыхайте и позвольте энергии спускаться от макушки головы через среднюю линию между бровями и через язык, который - если он прикасается к языку вашей партнерши - позволит вам обмениваться энергией через ваши рты. От вашего языка энергия должна быть проведена по остальной части вашего Переднего канала к вашему пупку. (Вы можете так же обмениваться энергией от вашего сердца через вашу грудь к ее грудям и оттуда далее по ее Переднему каналу. Она может делать то же самое для вас.)

5. Выполняйте эти циклы дыхания и обмена энергией от девяти до восемнадцати раз или так долго, как вам нравится.



инь и ян

Многие люди, кто хоть что-нибудь знает о даосизме, слышали об инь и ян и об их дополняющем друг друга и циклическом местоположении в символе Дао (рис. 28). Многие люди знают, что инь является женской сущностью во вселенной и что ян является мужской сущностью, дополняющей инь. Эти две изначальные энергии являются как бы электроном и протоном, которые позволяют существовать всем творениям во вселенной и которые могут помочь вам и вашей партнерше гармонизировать и очистить свою сексуальную энергию. В китайской "Книге перемен" сказано: "Взаимодействие одной инь и одного ян называется Дао; получающийся в результате созидательный процесс называется "переменой".

Согласно Су Не, "ян может функционировать только в кооперации с инь, инь может расти только в присутствии ян". Внутри каждого из нас имеются и мужская и женская энергии, а инь и ян являются динамичными силами, которые, на самом деле, могут преобразовываться друг в друга. Многие люди на Западе сегодня доказывают, что понятия мужское и женское - это всего лишь придуманные обществом родовые термины. Даосы считают, однако, что хотя и имеется большая степень изменчивости при переходе от одного человека к другому, но у мужчин обычно больше энергии ян (мужской энергии), а у женщин обычно больше энергии инь (женской энергии). Даосы всегда признавали, что мужчины также частично обладают женскими свойствами, а женщины - мужскими, и любое их противопоставление является бессмысленным. Эта идея представлена в символе Дао маленьким кружочком, представляющим мужское начало внутри символа женских свойств, и кружочком противоположного цвета, представляющим женское начало внутри символа мужских свойств. Каждое из них содержит часть другого.

"Хотя мы и должны избегать противопоставления мужского и женского, но мы должны осознавать наши различные потребности, особенно в постели, иначе неизбежны страдания. Например, ян более быстро возбуждается и так же быстро угасает; инь возбуждается более медленно и медленнее угасает. Поскольку мужчина является обычно в большей степени ян, а женщина - в большей степени инь, то они могут

помочь друг другу прийти в лучшее равновесное состояние за счет обмена своими энергиями во время занятий любовью. Идеальным является случай, когда оба партнера сознательно понимают, как происходит этот обмен. В следующей главе мы расскажем, что должна знать ваша партнерша о способах ведения своей собственной энергии. Можно почувствовать обмен энергиями и в том случае, если ваша партнерша ничего не знает о даосском сексе, но упражнение 13 делать будет трудно без ее активного и информированного участия. Чем большую часть упражнения вы можете разделить с нею, тем более легким и более мощным будет обмен.

Если у вас трудности с вытягиванием энергии вашей партнерши вверх, вам следует сжимать свой пенис, свою промежность и свой анус. Легкое "покачивание" этими мышцами несколько раз поможет вам тянуть энергию вверх. (Вы можете также маленькими порциями ритмически тянуть ее энергию вверх одновременно с короткими вдохами, как в упражнении "Прохладное вытягивание", описанном в главе 3.) Если вы имеете хороший контроль над своей сексуальной энергией и не беспокоитесь по поводу эякуляции, то вы можете посылать свою горячую энергию ян из своего пениса в свою партнершу. Она, в свою очередь, должна представлять себе свою прохладную энергию инь, идущую от ее влагалища к вашему пенису.



Рис. 29. Обмен энергией

Вы не можете получить ее энергию инь, не давая ей свою энергию ян. Когда вы позволяете ей поглощать больше вашей избыточной энергии ян, вам может удастся избежать эякуляции и накопления слишком большого количества энергии в своих половых органах. Если вы эякулируете, то энергией обмениваться трудно, поскольку вы теряете при этом большую часть своей энергии. Помните, обмен очень важен для вас обоих (рис. 29).

Вам, по-видимому, не удастся открыть все точки вдоль позвоночника во время вашего первого обмена сексуальной энергией. На это может потребоваться несколько месяцев, но в конце концов вы почувствуете теплое течение между вашими ртами и между вашими гениталиями.

"Иногда, - говорит один многооргазмический мужчина, -когда мы оба находимся в состоянии оргазма, мы страстно целуем друг друга и чувствуем энергию, которая идет прямо через нас обоих. Она течет через налги языки, вниз по моему телу, через мой пенис в ее влагалище, а потом вверх по ее телу снова к нашим языкам. Это превосходно".

Поначалу энергия может показаться такой "взрывчатой", что вам трудно различать ее и свою энергию. Со временем, однако, вы сумеете делать отличия между прохладной энергией инь вашей партнерши и своей горячей энергией ян. Если ваша партнерша не умеет управлять своей энергией, вы можете помочь ей, ведя энергию из своего пениса в ее влагалище, вверх по ее спине до ее макушки, вниз до ее и вашего языка, а затем обратно вниз через переднюю часть ее тела к влагалищу.

ПОИСКИ ПУТИ

Самопроизвольные движения энергии

Не удивляйтесь, если поначалу энергия движется самопроизвольно и непредсказуемо. Вы можете почувствовать, как энергия поднимается вдоль передних частей ваших тел между вашим телом и телом вашей партнерши. Некоторые пары ощущают, как энергия "выстреливает" в их головы, а затем водопадом спускается по их телам. Другие говорят о том, что им кажется, что энергия окутывает их, как кокон. Если вы переживаете нечто подобное, не беспокойтесь. Просто расслабьтесь и наслаждайтесь движением этих тонких энергий внутри ваших тел или вокруг них.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВАШЕЙ ЭНЕРГИИ

После достаточно продолжительной практики вы сможете открыть еще более высокие энергетические центры, называемые по-китайски дантянями (или резервуарами). Даосы считают, что один из этих резервуаров находится на уровне вашего пупка, другой - в вашем сердце, и третий - в вашей голове (рис. 3). Майкл Винн так говорит о них: "Хотя, на самом деле, все тело представляет собой один большой взаимосвязанный дантянь, легче пытаться открыть каждый центр в отдельности. Вы должны сначала открыть нижние центры, чтобы создать сильную платформу для верхних центров".

На Западе некоторые из тех, кто занимался йогой, не делают различия между этими резервуарами и индусскими чакрами - понятиями, ставшими популярными синонимами энергетических центров тела. Семь или двенадцать чакр обычно более локализованы и отделены друг от друга, чем дантяни, которые являются частью единой большой круговой системы, Микрокосмической орбиты, которая обходит все тело. Хотя индусская тантрическая философия во многих отношениях похожа на даосизм, особенно в ее упоре на сохранение и преобразование энергии

спермы, конкретные методы, используемые в Тантре, отличаются от даосских.

СТАНОВЛЕНИЕ ЕДИНЫМ ЦЕЛЫМ

Это взаимное открытие Микрокосмических орбит двух любящих представляет собой истинное слияние сексуальной и духовной энергий. После очистки вашей сексуальной энергии в результате медитаций и возвышенных занятий любовью это может привести в конечном счете к продолжительному оргазму и даже к измененному состоянию сознания. Даосы считают, что подобное оргазмическое слияние любящих случается тогда, когда имеет место полная гармония ваших инь и ян. Чем в большей степени вы умеете расслабляться и полностью отдавать себя своему партнеру, тем более вероятно, что вы испытаете это необычное соединение. Один многооргазмический мужчина говорит: "Секс с моей девушкой теперь не является механической битвой тел, на ощупь ищущих мгновенных удовольствий, как это было раньше. Это реальный обмен и реальное единение двух наших тел - как если бы наши тела сплавились в одно тело".

Эта форма гармонизации является очень мощной. Если вы можете открыться и получить энергию любви своего партнера, а ваш партнер открывается, чтобы получить вашу энергию, то вы переживете слияние и близость, отличные от всего, что вы знаете. Оба ваших вида энергии, инь и ян, являются частью одной и той же вселенской энергии; просто они заряжены различным образом. Вот как вы со своим партнером можете воистину стать одной плотью. Когда этот поток сексуальной энергии, которым вы обмениваетесь, достигает должной интенсивности и сбалансированности, ваши индивидуальные тела как бы растворяются в экстатической вибрации ваших циркулирующих и пульсирующих энергий. Это воистину экстаз тела и души. Если предположить, что в ваших взаимоотношениях открыты и другие каналы связи и совместного владения, то этот обмен энергиями поможет вашей любви расти, и ваша взаимная любовь будет обогащать все, что окружает вас.

Мы часто называем здоровое сексуальное единение "деланием любви (making love)", и это в точности то, что мы в действительности делаем. Сексуальная энергия распространяется по телу и интенсифицирует наши эмоции и отношения к явлениям окружающего нас мира. Вот почему сексуальное удовольствие считается в народе высочайшим блаженством и вот почему чувство любви является таким интенсивным и всеохватывающим. К отрицательным явлениям относится то, что любящие ссорятся более интенсивно.

Поэтому делом первостепенной важности является то, чтобы вы и ваша партнерша попытались разрешить все свои эмоциональные

конфликты до того, как они будут пытаться совершать циркуляцию сексуальной энергии. Говоря другим словами, сексуальная энергия подобна огню: он может приготовить вашу пищу, но он может также сжечь ваш дом. Все зависит от того, как его использовать. Если отрицательные эмоции возникают в то время, когда вы занимаетесь любовью, прекратите или постарайтесь трансформировать их в положительные эмоции, улыбаясь и думая о положительных качествах вашей партнерши.

Нежная улыбка передает энергию любви, которая имеет силу согревать и целить. Вспомните тот случай, когда вы были расстроены или физически больны и кто-то подарил вам радушную улыбку; внезапно вы почувствовали себя лучше. Норман Казинс, в прошлом редактор *Saturday Review*, пишет в книге "Анатомия болезни", что он исцелил себя от редкой болезни соединительных тканей, просматривая старые фильмы киностудии Marx Brothers. Улыбка и смех имеют способность преобразовывать отрицательную энергию в положительную и исцелять наши тела и наши души. Если в вас накопилось много отрицательного, вам следует попытаться практиковать "Внутреннюю улыбку" и "Шесть целительных звуков", которые описаны в книге Мантака Цзя "Пробуждение целительной энергии Дао".

Когда остановиться

Как мы уже говорили, большинство пар прекращают заниматься любовью после того, как мужчина эякулирует. Могут быть еще какие-то объятия или, если это новые и весьма возбуждающие отношения, новый раунд занятий любовью после некоторого "трудного" периода времени (времени, необходимого для возникновения новой эрекции после эякуляции). Но большинство людей считают, что после того, как мужчина эякулировал, ночь (или день - у кого как) кончена. Как вы можете догадаться, при неэякуляторном многооргазмическом сексе это обычный маркер конца отсутствует. Вы и ваша партнерша можете заниматься любовью, сколько пожелаете.

Хотя, как мы уже говорили, даосский секс не является испытанием на выносливость, но когда время позволяет, вы можете пожелать провести в страстных и гармонизирующих объятиях и час, и два, и больше. (Не забывайте давать своей эрекции уменьшаться каждые двадцать минут, чтобы кровь могла циркулировать по телу.) В классических даосских текстах утверждается, что полностью удовлетворить женщину может одна тысяча любовных введений полового члена. Может показаться, что это требует огромных усилий и большой физической силы, но Джолан Чанг указывает в своей книге "Дао любви и секса", что если полчасовой бег требует как минимум двух тысяч шагов, то почему продолжительные

занятия любовью не могут включать в себя тысячу или более введений? Конечно, большинство из нас не может выделять столько времени для столь интенсивных занятий любовью каждую ночь, и ни одна пара не желает такой интенсивности все время. Однако, для того чтобы достичь высших уровней оргазмических и наполняющих энергией занятий любовью, следует забыть о времени и снять телефонную трубку, так чтобы вы и ваша партнерша могли воистину прочувствовать свои потенциальные возможности получения удовольствия. Это определенно лучше, чем потратить то же время на просмотр кинофильма!

Если ваша партнерша обычно имеет большее желание, чем вы, то сексуальное гунфу может помочь вам спасти свою любовную жизнь. Оно существенно увеличит вашу сексуальную энергию и позволит вам с легкостью удовлетворять желания вашей партнерши. Хотя для большинства женщин тысяча введений покажется раем, для некоторых это всего лишь чистилище. Если у вашей партнерши меньше желания, чем у вас, она определенно должна прочитать следующую главу и попытаться увеличить свою страсть и свое удовольствие. Конечно, если имеются более глубокие психологические причины, которые мешают любому из вас полностью проявить свое сексуальное "я", то вы должны искать помощи у профессионального психиатра. Способность обоих партнеров иметь многократные оргазмы является мощным возбуждающим средством, но истинное длительное удовлетворение идет от отношений, основанных на сексуальной и эмоциональной гармонии.

То, как вы закончите занятия любовью, так же важно, как и то, как вы начнете их. Как мы уже говорили в первой главе, потеря энергии, которая случается у большинства мужчин после эякуляции, затрудняет для них возможность оставаться внимательными и нежными по отношению к женщине. Поскольку женская сексуальность является менее "обрывистой", большинство из них желают прекращать более постепенно, с неясными словами и с ласками. Когда вы овладеете сексуальным гунфу, вы не будете больше сваливаться с эякуляторного утеса и будете в состоянии завершать любовную игру более постепенно.

Один многооргазмический мужчина так рассказывает о своем опыте: "Раньше я не понимал ничего и не желал продолжать ласки и вести нежные беседы после секса, хотя моя девушка и желала этого. После эякуляции у меня не было желания ни ласкать свою партнершу, ни разговаривать с нею, ни даже целовать ее. Но теперь во время и даже после занятий любовью у меня бывает сильное желание ласкать ее тело и быть нежным с нею. Ее кожа часто ощущается, как если бы она была заряжена электрическим зарядом, что делает ее мягкой, как шелк". Если ваша партнерша является (или становится) мно-гооргазмической, то вы

обнаружите, что вы можете вместе нестись на волне оргазма сколь угодно долгое время, подстраивая друг к другу свои страсти и свои удовольствия. Если ваша партнерша не является многооргазми-ческой, или даже оргазмической, то тысяча любовных введений дадут ей наилучший шанс стать таковой. И что более важно, даосский секс позволит вам испытать глубокую близость, которую трудно описать словами и невозможно измерить в оргазмах.

Когда начинать: несколько слов о более безопасном сексе В своей сольной программе на тему передаваемых половым путем болезней комик Эдди Мэрфи отразил общее беспокойство общества по поводу современного секса: "СПИД изменил те добрые старые времена, когда с венерическими болезнями все было в порядке. В старые добрые времена вы получали гонорею, вашему члену было больно, вы шли делать впрыскивание - все очень просто. Затем все это выходило наружу в виде лишаев. Вы носили это дерьмо всю свою жизнь - как багаж. Теперь они получили СПИД, который просто убивает этих подонков. И я спрашиваю: "Что дальше?" Я думаю, вы будете просто вводить свой член, а он будет взрываться".

Трудно сфокусировать свое внимание на том огромном удовольствии, на той интимности и на том духовном росте, которые возможны благодаря сексу, если вас одолевает беспокойство по поводу здоровья физического тела своей партнерши и своего тела. По этой причине есть смысл обсудить реалии и способы обеспечения безопасного секса. Вас должно также обнадежить знание того, что, согласно воззрениям даосов, когда вы практикуете сексуальное гунфу и не эякулируете, вы в существенной степени укрепляете свою иммунную систему. Вы также очевидным образом уменьшаете риск обмена передаваемыми половым путем болезнями через свою сперму.

СПИД - синдром приобретенного иммунодефицита -болезнь, которая возникает в результате заражения вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ). Хотя СПИД и не единственная болезнь, которая передается половым путем, это, несомненно, наиболее опасная из них. Сейчас считается, что СПИД - болезнь неизбежно фатальная, хотя и не известно, все ли люди, являющиеся носителями ВИЧ, должны заболеть в конечном счете СПИДом. Больные СПИДом обычно умирают из-за того, что их иммунная система настолько ослабляется, что не в состоянии противостоять вредным инфекциям, часто сопровождающим СПИД.

ВИЧ распространяется по жидким составляющим человеческого тела - особенно по крови и сперме. До сих пор нет доказательств того, что СПИД может передаваться через слюну. Сексуальные практики, которые являются полностью или практически безопасными, включают в себя

объятия, массаж, сухие поцелуи (без обмена слюной) и взаимные мастурбации. Сексуальные практики, которые, по всей вероятности, тоже являются безопасными, включают в себя французские поцелуи (открытыми ртами с соприкосновением языков), ласки мужского члена губами и языком (без эякуляции), ласки женских половых органов губами и языком и влагалищные и анальные половые сношения с презервативом.

Хотя двумя основными группами риска являются гомосексуальные или бисексуальные мужчины и пользователи наркотиков, вводящие их внутривенно, гетеросексуальные мужчины и женщины также подвержены риску. Этот факт породил атмосферу паники, которая, хотя и является ценной с точки зрения мобилизации медицинской общественности и роста понимания важности сексуального образования, делает многих людей слишком нервными в их спальнях.

Вопрос к своему потенциальному партнеру о том, прошел ли он тест на СПИД, или о его сексуальной предыстории является в наши дни в такой же степени частью любовных свиданий, как вопрос о работе или родственниках. Многие пары проходят тест на СПИД вместе. Хотя пока это и не считается очень уж романтичным, но совместное прохождение теста является для пары одним из способов проявить свою любовь и заботу о здоровье и благополучии партнера.

Более безопасный секс рекомендуется для тех пар, в которых один из партнеров имел контакт с ВИЧ. Пары, заинтересованные в совместной сексуальной жизни, должны сначала пройти тест на ВИЧ, затем в течение шести месяцев использовать техники безопасного секса, а затем подтвердить тест на ВИЧ. (Чтобы тест стал положительным, может пройти до шести месяцев после заражения.) Если оба теста отрицательны, то для беспокойства имеется очень мало причин - до тех пор, пока пара остается моногамной.

В течение тех шести месяцев, пока пара ожидает прохождения второго теста на ВИЧ, они могут использовать техники безопасного секса, такие как сношение с презервативом и взаимная мастурбация. Кроме того, они могут практиковать одиночные техники самосовершенствования, направленные на развитие их индивидуального сексуального и духовного потенциала. В течение этих шести месяцев можно использовать руки не только для удовлетворения друг друга, но и для изучения тонких нюансов своего индивидуального возбуждения и удовольствия, что поможет вам стать многооргазмическим. Избегая старых сценариев полового сношения, вы можете также попробовать технику прерывания полового акта, что позволит вам исследовать новые ощущения и новые сексуальные удовольствия. И что более важно,

устроение гармонической связи со своим партнером, по воззрениям даосов, имеет место на энергетическом уровне, что не требует половых сношений. Ласки и даже взаимные медитации, при которых вы пристально смотрите в глаза друг другу, могут быть глубоко интимными и удовлетворяющими переживаниями.

ЕЩЕ О БЕЗОПАСНОМ СЕКСЕ Не эякулируя, мужчина переносит в женщину не так уж много телесной жидкости (и, возможно, не так много бактерий и вирусов). Кроме того, когда мужчина не эякулирует, он вытягивает не так уж много жидкости из женщины (и, потенциально, не так уж много вирусов и бактерий). Когда вы эякулируете, вы выдавливаете из своего пениса сперму, создавая в нем вакуум, который затем втягивает жидкость из влагалища вашей партнерши. Не создавая этот вакуум, вы имеете меньше шансов перенести вирусы или бактерии от партнерши к себе и наоборот.

Во время неэякуляторного секса телесные жидкости передаваться все-таки могут (что является причиной того, что один лишь неэякуляторный секс не может служить надежной техникой контроля за рождаемостью). И все же неэякуляторный секс является более безопасным, чем эякуляторный, особенно в случае разрыва презерватива. (Он делает также более эффективным любой способ контроля за рождаемостью, какой бы вы ни применяли.)

ПОИСКИ ПУТИ

Искусство и наука использования презерватива

В пользу использования презерватива говорит то, что уменьшение чувствительности, которое испытывает большинство мужчин, может помочь мужчине справиться со своей эякуляцией. Против презерватива говорит то, что он действительно уменьшает чувствительность мужчины. Надев презерватив, некоторые мужчины действительно испытывают трудности с поддержанием эрекции. Если у вас именно этот случай, то вы или ваша партнерша должны продолжать поглаживать ваши половые органы, пока вы надеваете презерватив. Наложение небольшого количества смазки на ваш пенис перед надеванием презерватива также увеличит вашу чувствительность, не вызывая при этом его сползания.

Вот что еще следует иметь в виду, используя презерватив.

1. Всегда надевайте презерватив перед влагалищным или анальным половым сношением. Используйте также презерватив вместе со средствами, убивающими сперматозоидов, например со средствами, содержащими **ноноксинол-9**, который эффективно уничтожает многих переносчиков половых болезней, в том числе и ВИЧ. (Если как реакция на **ноноксинол-9** на вашем пенисе или во влагалище появляются ярко-

красные воспаления, перейдите на другое средство, не содержащее этой составляющей, но будьте повышено осторожны.)

2. Всегда надевайте презерватив, прежде чем ваша партнерша будет выполнять оральный секс. В этом случае ваша партнерша, скорее всего, пожелает использовать "сухой" презерватив, который не смазан и не имеет в себе ноноксинола-9, который имеет вкус лекарства.

3. Оставляйте у верхушки презерватива около полудюйма свободного пространства. Этот кончик не должен быть наполнен воздухом. В настоящее время выпускаются специальные презервативы, в которых предусмотрено это пространство. Презерватив должен прикрывать весь пенис, воздушные пузырьки с боковых поверхностей должны быть выдавлены. Если вы не обрезаны, перед надеванием презерватива оттяните назад крайнюю плоть полового члена. Если презерватив начинает сползать, вы можете придерживать его пальцами.

4. Обильно смазывайте внешнюю поверхность презерватива. (Отсутствие достаточного количества смазки является одной из основных причин разрывов презерватива.) Используйте только водостойкие смазки, такие как желе "К-У" или Astroglide. Смазки на основе нефти, такие как вазелин, могут разрушать латексные презервативы.

5. После сношения извлеките пенис еще в состоянии эрекции, придерживая основание презерватива, чтобы он не соскользнул. Отложите в сторону презерватив и, особенно если вы эякулировали, вымойте пенис или наденьте новый презерватив перед последующими ласками.

6. Презерватив обычно сползает или рвется, если он не был надет правильно, потому что секс был слишком "бурным" или потому, что презерватив не придерживали, извлекая половой член. Если презерватив разорвался или сполз и вы не эякулировали или если разрыв произошел около основания презерватива, то вам, по-видимому, не о чем беспокоиться. Просто выбросьте порванный презерватив и наденьте новый. Если презерватив разорвался и вы эякулировали, то в этом случае эксперты по безопасному сексу рекомендуют вашей партнерше помочиться и ввести во влагалище пену или желе, разрушающие сперму, вирусы и бактерии. Эти вещества должны оставаться во влагалище не менее часа. Если вы с партнершей обеспокоены тем, что она может забеременеть, она может принять предписанные ей врачом "утренние пилюли", которые принимают после полового сношения.

СОЗИДАТЕЛЬНАЯ И РАЗРУШИТЕЛЬНАЯ СИЛА

Та легкость, с которой распространяются СПИД и другие передаваемые половым путем заболевания, является патологическим напоминанием об основном даосском взгляде на природу сексуальной

близости: занятия любовью представляют собой физический и энергетический обмен, который может глубоко влиять на здоровье и благополучие обоих партнеров. В нашем западном упоре на индивидуальность и независимость мы забыли об этой взаимозависимости и этом взаимопроникновении. Сексуальная революция не в полной мере учитывает значение этого обмена. Поскольку передаваемые половым путем болезни, такие как герпес и СПИД, не позволяют нам забыть об этом, наше внимание в существенной степени привлечено к нашей сексуальной истории.

Хотя западная медицина и признает, что бактерии и вирусы могут быть переданы во время полового сношения, ей еще предстоит узнать об остальных биохимических и энергетических обменах, которые имеют место во время секса. Даосы считают, что каждый раз, когда вы с вашей партнершей занимаетесь любовью, вы обмениваетесь гормонами, ферментами, витаминами и другими веществами, присутствующими в выделениях ваших половых желез. Это кажется довольно очевидным. Даосы также считают, что благодаря сплетению ваших тел и ваших наполненных кровью половых органов вы обмениваетесь в гораздо большей степени - физически, эмоционально и духовно. Может быть, западная наука со временем и сможет выделять и численно оценивать различные компоненты этого обмена, но если вы практикуете сексуальное гунфу, вы будете иметь доказательство этого обмена в своем собственном теле.

Осторожность является необходимой реакцией на эпидемию СПИДа, но страх, который подкрадывается к нашим спальням, лишен смысла. Секс всегда был весьма мощным средством; половое сношение всегда имело потенциальные возможности как чудесного созидания, так и трагического разрушения. Секс может исцелить нас либо навредить нам. Уважение и даже благоговение, а не страх, являются должными компонентами здорового отношения к сексу, который, как всегда знали даосы, является истинной алхимией и источником нашей жизни и здоровья.

Глава 6

Написана совместно с Маниван Цзя и Рэчел Арава

Удовлетворение гарантировано Для женщин

Эта глава написана для тех женщин, которые являются сексуальными партнерами мужчин, практикующих сексуальное гунфу. (Гунфу буквально означает "практику", значит сексуальное гунфу просто означает "сексуальную практику".) В этой главе приводится краткое объяснение того, что такое даосский секс и как он может помочь вам и вашему партнеру иметь более приятную, более здоровую и более

интимную любовную жизнь. Хотя предполагается, что эта глава является самодостаточной и вы можете читать ее, не читая всех остальных глав книги, вам может захотеться прочитать хотя бы некоторые из остальных глав, например главы 4, 5 и 9, предназначенные для пар. (Хотя в этой главе и имеются некоторые повторы материала других глав, мужчины тоже могли бы прочитать ее, чтобы получить краткое резюме того, что они уже знают, и чтобы понять, что же является тем самым важным, что должны знать их партнерши.)

Многократные оргазмы у мужчин?

Тот факт, что мужчина может иметь несколько оргазмов, является еще столь шокирующим для нас - как для женщин, так и для мужчин, - что вам трудно будет это поверить. Как мы уже говорили во введении, не стоит забывать, что лишь за последние сорок лет многократный оргазм у женщин был воспринят как реальный факт и признан нормальным явлением. Еще более невероятным является число женщин, которые стали многооргазмическими - как только они поняли, что это возможно. С середины пятидесятых годов, когда Альфред Кинси предпринял свое известное исследование сексуальности человека, процент женщин, испытывающих многократный оргазм, утроился - с 14 процентов до более 50 процентов.

В восьмидесятых годах сексологи Уильям Хартман и Мэрилин Фитиан установили, что около 12 процентов обследованных ими мужчин были многооргазмическими. Если бы ваш партнер узнал, что он также обладает подобной возможностью, и если бы вы помогли ему освоить некоторые простые техники, то он также смог бы испытывать многократный оргазм. Одна партнерша многооргазмического мужчины вспоминает: "В первый раз, когда мой парень имел оргазм без эякуляции, я не могла в это поверить. Он явно испытывал такое же большое удовольствие, как и раньше, и я могла чувствовать, что его пенис пульсирует, но к моему удивлению семяизвержения не было, и через минуту мы снова смогли заниматься любовью. Еще более удивительным для меня было то, что он мог иметь столь интенсивные оргазмы без эякуляции. Теперь же я удивлена, когда он эякулирует". Другая партнерша многооргазмического мужчины так описывает свое восприятие того, что ее партнер имеет оргазм без эякуляции: "Мой партнер на мгновение прекратил движения и застонал и затрепетал. Я почувствовала внутри сильное пульсирование его пениса. Обычно это сопровождалось эякуляцией, но сейчас этого не было".

Тем не менее, многократный оргазм - это всего лишь начало. На Западе идея оргазма является венцом всех сексуальных отношений, и многих женщин очень занимают такие вопросы, как "как получить

оргазм", "когда получать оргазм", "какой должен быть оргазм". В даосском же сексе переживание оргазма, одного или нескольких подряд, не является самоцелью. Эти пики удовольствия являются всего лишь частью экстатического процесса "делания любви". Если вы и ваш партнер научитесь выполнять циркулирование сексуальной энергии по всему вашему телу, то вы сумеете испытывать оргазмические волны удовольствия так часто, как только пожелаете. Когда вы будете заниматься любовью, вы будете испытывать такую глубокую интимную близость - физическую, эмоциональную и даже духовную, - какой никогда ранее не испытывали.

Почему я? Почему он? Зачем все это?

Для получения любого удовлетворения, в том числе и сексуального, требуются некоторые усилия, и эта книга написана для того, чтобы ясным и простым языком научить вас и вашего партнера, как можно углубить вашу сексуальную жизнь и ваши взаимоотношения друг с другом.

Если ваш партнер даст вам почитать эту главу (или всю книгу), то вы, возможно, поначалу со скептицизмом отнесетесь к этим новомодным сексуальным практикам и зададитесь вопросом, а зачем вам (и ему) это нужно? Вам следовало бы знать, что Дао секса - это отнюдь не новые, современные изыскания. Этой традиции насчитывается не менее трех тысяч лет, и она накопила в себе мудрость веков относительно того, как люди могут заниматься любовью с большим удовольствием и с большей пользой для здоровья. Даже наиболее опытный любовник сможет, скорее всего, почерпнуть нечто ценное из этой сокровищницы человеческого опыта. Вам интересно будет узнать, что в даосской традиции большинство советников по сексу (включая личных консультантов императоров) были женщинами. Как это отличается от западной традиции, где почти все советы по поводу секса (если таковые и были) шли от мужчин.

В том случае, если ваши сексуальные отношения являются достаточно богатыми и удовлетворяющими вас, у вас может возникнуть вопрос, зачем вам нужно читать книгу о том, "как делать то, что идет естественным образом". Хотя все люди инстинктивно имеют сексуальные желания, то, что мы делаем с этими желаниями, и то, как мы сохраняем и совершенствуем их на протяжении всей нашей жизни, - это далеко не очевидные вещи. На Западе мы считаем обычным, если пара теряет интерес друг к другу через несколько лет, даосы же считают, что это не закон природы и что это влечение друг к другу совсем не должно увядать со временем. (Мы немного побольше поговорим об этом в последней главе "Занятия любовью в течение всей жизни".)

Если вы купили эту книгу для своего партнера или для того, чтобы самой побольше узнать о мужской сексуальности, то вы, вероятно, хотите помочь своему любимому стать многооргазмическим. Тем не менее, вы можете чувствовать, что вы тратите слишком много времени, стараясь доставить удовольствие своему партнеру; определенно, имеется много женщин, у которых это действительно так. Эта книга, однако, не о том, как удовлетворить его. Одно из основных преимуществ даосского учения о сексе заключается в том, что оно учит вашего партнера, как ему совершенствовать свое сексуальное искусство и как лучше удовлетворить вас. Хотя эта книга и озаглавлена "Многооргазмический мужчина", ее с таким же успехом можно было назвать "Многооргазмическая пара". Партнерша одного многооргазмического мужчины говорит: "Когда мой муж стал практиковать сексуальное гунфу, я начала гораздо чаще испытывать многократный оргазм. Это особый талант".

ПОСТОЯННОЕ, ДЛИТЕЛЬНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

В нашем обществе женщинам говорят, что они должны удовлетворять мужчин сексуально. У даосов же большая часть техник разработана для того, чтобы помочь мужчинам удовлетворять женщин. Даосы считают, однако, что в конечном счете удовольствие одного партнера неотделимо от удовольствия другого. Стереотипом брачных отношений в нашем обществе является холодная в сексуальном отношении жена и вечно желающий муж, но истина заключается в том, что имеется очень много женщин, которые в большей степени заинтересованы занятиями любовью, чем их партнеры, особенно если их партнеры измучены сексом, сфокусированном на эякуляции.

Как мы уже говорили в главе 1, образ неудовлетворенной женщины, чей любовник эякулирует, хрюкает и валится на нее, является столь распространенным, что стал ходовой шуткой. Не удивительно, что многие женщины теряют интерес к сексу, который является таким неистовым и который не несет в себе единения с партнером, как физического, так и эмоционального. Это тоже является стереотипом, хотя исследования показывают, что в последнее время мужчины больше стараются удовлетворить своих партнерш и продержаться подольше в постели.

Ваш мужчина, вероятно, не хрюкает и не обрушивается на вас, если он достаточно интересуется своей и вашей сексуальностью, чтобы читать эту книгу, но даосские мудрецы давно знают, как трудно для мужчины поддерживать постоянный интерес к тому, чтобы быть в интимной связи со своей партнершей и удовлетворять ее, если он не умеет воздерживаться от эякуляции. Один многооргазмический мужчина так рассказывает о себе: "После эякуляции я не хотел понимать и не понимал

ее потребности в ласках и разговорах после секса. Теперь, когда я не эякулирую, мне нравится после занятий любовью лежать обнявшись и неторопливо ласкать друг друга - это что-то вроде медитации".

ЗА ПРЕДЕЛАМИ "БОЛЬШОГО ВЗРЫВА"

К счастью, даосы уже почти три тысячи лет назад установили, что оргазм и эякуляция - это не одно и то же и что мужчина может иметь оргазм (на самом деле, много оргазмов) и без эякуляции. Это вполне возможно, потому что оргазм и эякуляция являются двумя различными физическими процессами, что в последнее время было подтверждено и западной медицинской наукой (смотрите главы 1 и 2). Партнерша одного из многооргазмических мужчин так рассказывает о переменах, которые произошли с ее мужем, когда он научился иметь оргазм без эякуляции: "Мой муж обычно быстро уставал после эякуляции. Иногда ему хотелось выпить после этого, он часто легко становился нетерпимым и раздраженным. Теперь же он стал таким энергичным и любящим".

На Западе мужская сексуальность остается неправильно сфокусированной на неизбежно разочаровывающей цели - на эякуляции - вместо самого оргазмического-го процесса занятий любовью. Эта книга учит вашего партнера отделять оргазм от эякуляции в своем теле, позволяя ему отойти от фокусировки своего внимания на мгновенном расслаблении в результате эякуляции, и культивировать более продолжительные и более глубокие уровни сексуального удовольствия вместе с вами. Даосский секс позволяет вашему мужчине стать более чувствительным не только к своему собственному телу, но и к вашему. Выход за пределы теории "Большого взрыва" в сексе, часто оставляющей женщину неудовлетворенной, позволяет также мужчине и женщине согласовать свои сексуальные потребности и возможности на существенно более высоких уровнях интимности и экстаза.

ИСЦЕЛЕНИЕ СЕКСОМ

Сексуальное удовольствие, однако, это только одна часть ощущения себя благополучным. Даосский секс может помочь вам и вашему партнеру стать более здоровым и даже, верите вы этому или нет, прожить более долгую жизнь. Сексуальное гунфу начиналось как ветвь китайской медицины, и древние даосы были сами себе врачами. Как врачи они в такой же степени занимались здоровьем тела, как и сексуальным удовлетворением. На секс они смотрели, как на самое сильнодействующее лекарство, используемое как для лечения, так и для предотвращения болезней. Если вы заболели, даосский врач мог прописать вам - наряду с траволечением и акупунктурой - двухнедельный курс занятий любовью в определенной позиции.

Есть и другие, более очевидные, преимущества даосского секса. При неэякуляторных занятиях любовью -при которых мужчина имеет оргазм, но не эякулирует -любые средства предохранения от беременности становятся более эффективными. Неэякуляторный секс является также более безопасным сексом с точки зрения очень важной в наше время проблемы переноса половым путем многих болезней, в том числе СПИДа. Какие бы другие предосторожности вы ни использовали (например, презерватив), вы будете в большей безопасности, если ваш партнер не эякулирует.

Еще одним преимуществом неэякуляторного секса является то, что с ним меньше беспорядка - нет больше мокрых пятен на постели и споров о том, кто должен спать на них. Многие женщины оценят также то, что при этом не нужно думать о вытекающей из их влагалища сперме мужчины. Одна партнерша многооргазмического мужчины говорит об этом: "Мне теперь кажется, что мое влагалище как бы искрится моими собственными выделениями. Мне нравится, когда из меня не капает его сперма всю ночь".

Тот вид глубокой сексуальной близости, который предлагает даосский секс, не является ни универсальным целительным средством, ни заменой любого другого общения. Он всего лишь может углубить ваши любовные отношения. Существенной частью этой практики являются открытые и честные отношения; она не сработает, если вы будете насмехаться над ней или тяготиться ею. Будут моменты, когда ваш партнер, обучающийся контролировать свою эякуляцию, будет просить вас прекратить движения или помочь ему каким-либо другим образом, но эта кратковременная жертва будет вознаграждена многими моментами, минутами, часами удовольствия. Секс, однако, никогда не должен быть жертвой, которую один партнер делает ради другого, и если необходимо, он всегда может практиковать описываемые здесь техники самостоятельно. Это "совершенствование соло" является составной частью практики, и на него нельзя смотреть как на некоторое пятно или позор, который обычно связывают с мастурбацией на Западе. Одними из наиболее важных факторов в возможности для вашего партнера стать многооргазмическим мужчиной, а для вас - многооргазмической парой являются ваша поддержка и ваше искреннее желание.

Помогите своему партнеру стать многооргазмическим

Первое, что вам необходимо сделать до того, как начать помогать своему партнеру, - это преодолеть свое сопротивление его желанию стать многооргазмическим или его занятиям практиками сексуального гунфу.

НЕ СТАНУТ ЛИ НАШИ ЗАНЯТИЯ ЛЮБОВЬЮ МЕХАНИЧЕСКИМИ? Поначалу многие женщины беспокоятся, что их

занятия любовью станут чисто механическими. Как указывает доктор Барбара Кислинг в своей недавней книге "Как заниматься любовью всю ночь (и довести женщину до неистовства)", многие женщины опасаются, что техники, которые изучают их партнеры для того, чтобы стать многооргазмическими, "превратят их племенных жеребцов в обыкновенных быков". Как врач-сексолог, научившая около сотни мужчин, как стать многооргазмическими, и сама имевшая проблемы с сексом в молодости, она написала эту книгу как исходя из своего собственного опыта, так и из профессионального знания.

Подобно обучению игре на музыкальных инструментах обучение методам сексуального гунфу потребует некоторого времени и некоторых усилий, что поначалу может показаться неудобным. Лучшим подходом при этом является не относиться к этому серьезно, а как к забаве. Один многооргазмический мужчина рассказывает, как даосский секс может ослабить напряженность, часто существующую вокруг секса: "Это развлечение - говорить об этом; это развлечение - смеяться над этим. Это может ослабить все то напряжение, которое возникает в спальне. Поскольку я откровенно говорю о своем теле, женщина так же откровенно будет говорить о своем. Я был с одной женщиной, которой рассказал все о моей практике, и вдруг она достала свой вибростимулятор и сказала: "Я вовсе не собиралась показывать это кому-либо, потому что я очень нервничала из-за своих проблем с сексом. Но я чувствую, что могу чем-то поделиться с тобой, потому что ты делишься тем же самым со мной". И это было сделано так невозмутимо".

Большинство мужчин знакомятся с сексом посредством мастурбаций и порнографии. По различным причинам - чувство вины, неопытность, страх быть застигнутым - большинство мужчин учатся мастурбировать быстро. Порнография, кроме того, обычно уводит мужчину от своего собственного тела. Поэтому не удивительно, что большинство мужчин имеют плохую привязку к своему телу и плохо чувствуют темпы своего возбуждения. Даосский секс учит мужчин узнавать истинные возможности своего тела испытывать удовольствие и доставлять удовольствие своей партнерше. Хотя поначалу у вашего партнера и будет потребность концентрировать свое внимание на изучении методов управления темпом своего возбуждения и стремлением к эякуляции, но когда он приобретет эти способности, он будет гораздо лучше концентрироваться на вас и на том проникновенном процессе любовной игры, в котором вы оба участвуете.

НЕ ДОЛЖЕН ЛИ МУЖЧИНА ЭЯКУЛИРОВАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ УДОВЛЕТВОРЕННЫМ? Некоторые женщины думают, что доставить своему мужчине удовольствие - это значит помочь

ему эякулировать. Это совсем не удивительно, так как большинство мужчин действительно эякулируют в конце любовной игры и, к тому же, многие женщины слышали от своих первых партнеров, с которыми они занимались петтингом (ласками без самого полового акта) в юношеском возрасте, что они испытывают боль в половых органах, если не эякулируют. Может быть это и так после тех ласк и потискиваний, которыми занимаются в юности, но когда ваш партнер практикует сексуальное гунфу, у него больше не будет такой потребности эякулировать. Один многооргазмический мужчина говорит: "Иногда во время занятий любовью, особенно если они были продолжительными и очень приятными, моя подруга хочет, чтобы я эякулировал. И все же я обычно не эякулирую, и позже она действительно убеждается в том, что не было никакой нужды эякулировать и что я могу гораздо лучше удовлетворить и ее, и себя, если я этого не делаю".

После нескольких лет занятий любовью, при которых ваш партнер имел эякуляцию, вы вдруг начинаете замечать, что теперь он имеет ее не каждый раз. Поначалу некоторым женщинам может показаться, что они стали менее сексуальными или менее способными любовницами. Хотя это чувство и можно понять, но это в действительности не так, и очень скоро вы убедитесь в том, что ваш истинный успех как любовницы оценивается не по эякуляции вашего партнера, а по его - и по вашему - удовольствию.

РАЗОГРЕВАНИЕ МУЖЧИНЫ

Прежде чем изучать специальные техники в помощь своему партнеру, вам следует узнать некоторые основные факты относительно его сексуальности, если вы их еще не знаете. Этот раздел является кратким обзором. Более подробные сведения вы найдете в главе 2. Там же вы найдете и рисунок 2, показывающий, как у него все устроено. Мы привыкли думать, что мужским половым органом является только пенис - и что может быть сложного или неизвестного вокруг этого такого обыкновенного органа? Но пенис - это только начало.

Хотя большинство мужчин могут научиться испытывать во всех частях своего тела так называемый "оргазм всего тела", описываемый в данной книге, но большая часть мужской сексуальности остается, по крайней мере поначалу, в его паху. Как пишет доктор Алекс Комфорт в своей книге "Новая радость секса", "гениталии - это то место, через которое мужчина приходит в определенное настроение". Как бы плохо о них ни писали, как бы их ни ругали, как бы ни старались обойтись без них, но они являются основным средством для большинства мужчин. Гениталии (половые органы) занимают центральное место в мужской сексуальности, но они не сводятся к одному только пенису.

Кроме самого пениса и, особенно, его головки, в которой имеется больше всего нервных окончаний, часто очень чувствительными у мужчины являются яички (хотя с ними следует обращаться более нежно, чем с пенисом). Важно также иметь в виду, что когда стимулируются яички мужчины, он не обязательно приобретает эрекцию или далее может потерять ее. Это не означает, что он не испытывает при этом интенсивного удовольствия, но отсутствие или потеря эрекции часто может заставить его или вас беспокоиться. Если вы покажете ему, что вы знаете, что это обычная часть процесса его возбуждения, то это поможет ему преодолеть свое беспокойство.

Стоит иметь в виду, что, когда мужчина лежит на спине, силы гравитации оттягивают кровь из его полового члена. Если ваш партнер испытывает трудности с приобретением или сохранением эрекции, для него лучше не лежать на спине. Вы можете также помочь ему приобрести эрекцию, поглаживая по окружности основание его пениса большим и указательным пальцами. Держа пальцы колечком и слегка стискивая это кольцо вокруг основания пениса, вы можете предотвращать тем самым отток крови от находящегося в состоянии эрекции пениса, одновременно стимулируя его другой рукой или ртом.

Также чрезвычайно чувствительным местом является промежность, расположенная между яичками и анусом. Анус тоже является чувствительным местом, но для многих мужчин - как и для многих женщин - это место кажется запретным, так что приближайтесь к нему медленно или просто сначала спросите его. Весьма отзывчивыми могут оказаться и внутренние поверхности бедер. Многие мужчины получают удовольствие также от стимуляции сосков, и у них, так же, как и у женщин, может происходить эрекция сосков. Некоторые мужчины требуют постоянного, настойчивого стимулирования этого места, другие же совершенно не реагируют на прикосновение к нему, как бы он (или вы) ни старался.

Не следует также забывать, что для мужчины его эрекция связана с его самолюбием. Известное хрупкое мужское эго становится еще более хрупким в постели. Многие мужчины очень мало знают об "искусстве спальни" и не только не беспокоятся о том, что они его не знают, но и считают, что знают все. Лучше всего, поэтому, не пытаться их критиковать. Если ваш партнер делает что-то, что вам не нравится, скажите ему о том, что бы вы хотели, чтобы он делал, но не критикуйте его. (Позже, когда накал страстей пройдет, вы можете рассказать ему - на будущее, - что вам не нравится. Для здоровой сексуальной жизни очень важно установить режим откровенного общения за пределами спальни.) В конце концов, величайшим возбуждающим средством является сам

факт подлинного женского удовольствия. Чем в большей степени вы сможете поделиться с ним своей радостью, тем больше он будет знать, что вам нравится и тем более возбужденным становиться. Ваше сексуальное удовольствие увеличит его удовольствие и наоборот.

ОХЛАЖДЕНИЕ МУЖЧИНЫ

Теперь, когда мы обсудили, как разогреть мужчину, пора узнать, как охладить его. Это очень трудная проблема для большинства мужчин, и все, что вы сможете сделать в этом отношении, будет оценено. Вы можете судить о его приближении к "точке без возврата" (к точке, где эякуляция неизбежна) по признакам, проявляемым его телом. Непосредственно перед эякуляцией мошонка вашего партнера должна будет несколько втянуться в его тело. (У более пожилых мужчин это проявляется в меньшей степени.) Более напряженными и жесткими могут стать мышцы его бедер и живота; могут претерпеть изменения также его голос и дыхание.

ОСТАНОВКА Наиболее важное, что вы можете сделать, чтобы предотвратить его переход через точку без возврата, - это прекратить всякие движения, когда он голосом или телом дает вам сигнал о том, что подошел слишком близко к этой точке. Мужской оргазм имеет место как раз перед этой пропастью эякуляции. Для того чтобы ваш партнер стал многооргазмическим, он должен научиться испытывать оргазм без сваливания в эту пропасть.

Представьте себе, что ваш партнер находится в планере, который посредством троса разгоняется самолетом. Ваш партнер движется по направлению к крутому обрыву, но он должен научиться взлетать и парить на крыльях неэякуляторного оргазма до того, как свалится вниз по крутому обрыву эякуляции. Если вы делаете какие-либо движения, когда он близок к краю обрыва, вы можете подтолкнуть его в ущелье постэякуляторного оцепенения. Если вы сможете на некоторое время остановиться, пока он не восстановит контроль над своим возбуждением, то в дальнейшем вы сможете парить вместе. Если он свалится в ущелье, он будет лежать внизу, на камнях, хотя вам в это время будет хотеться взлететь.

СПРАШИВАЙТЕ Поначалу вы сможете помочь своему партнеру тем, что поможете ему осознать степень своего возбуждения и факт приближения к точке без возврата. Это не означает, что вы должны выступать в качестве постороннего наблюдателя, - просто вы можете дать ему знать, если заметили, что он близок к концу. Один многооргазмический мужчина рассказывает о том, как ему помогает его партнерша: "Моя девушка спрашивает, не близок ли я к концу, если ей кажется, что это так. И это действительно помогает мне вспомнить о том,

что мне следует осознавать степень своего возбуждения. Вы можете подумать, что разговоры о близости к концу могут прервать занятия любовью, но так никогда не случается. Они делают эти занятия более полными, поскольку в них больше совместного участия, в них проявляется лучшее взаимодействие, что является ключом к любым отношениям, будь то в постели или нет".

ОБОДРЕНИЕ Лучше сфокусировать свое внимание на процессе занятий любовью, чем на проблеме недопущения эякуляции. Один многооргазмический мужчина говорит об этом: "Моя жена обычно говорила: "Не надо этого пока". Ну, и это заставляло меня эякулировать еще быстрее, потому что я фокусировал свое внимание на эякуляции. А потом мы обнаружили, что когда она говорит: "Я чувствую себя отлично" или "Это великолепно", это "поглаживание" мужского эго помогает мне восстановить контроль и не эякулировать". Любой успешно работающий тренер говорит своей команде, что она должна делать, а не чего она не должна делать, потому что тело скорее будет выполнять то, о чем думает ум.

ДЫХАНИЕ

Для того чтобы управлять своим возбуждением, ваш партнер будет также использовать дыхание. Когда он будет близок к эякуляции, он может делать медленные и глубокие дыхания или поверхностные и быстрые. Первые помогают ему управлять своей сексуальной энергией, а вторые помогают ему рассеивать ее. Какой бы вид дыхания он ни использовал, было бы весьма полезно, если бы вы напоминали ему о дыхании или дышали вместе с ним. Согласование вашего и его дыханий является также частью парной практики, которую мы описываем в главе 5 и которая может помочь вам обоим быть гораздо ближе друг к другу.

ЦИРКУЛИРОВАНИЕ ЭНЕРГИИ Наиболее важной техникой, которую ваш партнер будет использовать для задержки эякуляции, является откачивание его сексуальной энергии из области половых органов и вытягивание ее вдоль позвоночника к остальным частям его тела. Если сексуальная энергия продолжает накапливаться в его паху, ее может стать слишком много, чтобы можно было контролировать ее, и она "выстрелит" наиболее естественным образом - через его пенис. Если же, однако, он сумеет оттянуть энергию от своих половых органов, ему будет намного легче преодолеть свое стремление к эякуляции.

Умение осуществлять циркуляцию энергии по всему телу - это секрет оргазма всего тела для вас обоих. Вы можете помочь циркулированию сексуальной энергии своего партнера, водя своими руками вдоль его позвоночника от копчика до головы. Это поможет ему тянуть энергию вверх. Старший инструктор Системы целительного Дао Майкл Винн так

говорит по этому поводу: "Чем больше женщина прикасается ко всему телу мужчины и поглаживает его, помогая ему быть менее ориентированным на пенис, тем легче ему отводить энергию от пениса к другим частям его тела". Само по себе циркулирование энергии поможет вам испытать более глубокую близость и больший совместный экстаз.

Вышеописанная техника важна тем, что помогает вашему партнеру оставаться относительно холодным, когда вы сами находитесь в муках страсти. Для того чтобы помочь вашему партнеру избегать эякуляции, он или вы можете также использовать ряд других, более механических, техник.

СТИСКИВАНИЕ Техника стискивания первоначально была разработана для тех мужчин, кто "преждевременно" эякулирует. (Если ваш партнер эякулирует слишком быстро, постарайтесь вместе прочитать раздел "Это не кончится, пока не кончится: прекращение преждевременной эякуляции" в главе 8.) Техника стискивания чрезвычайно проста: когда ваш партнер близок к эякуляции, вы можете наложить свой большой палец на нижнюю часть его пениса и надавить. Другой способ, который может выполнить любой из вас, заключается в следующем: вы можете обхватить пенис, как вы обхватываете руль велосипеда, и нажать большим пальцем на его кончик (рис. 8). Вы или он можете также стиснуть основание его пениса между большим пальцем и двумя первыми пальцами. Любой из этих методов поможет вашему партнеру преодолеть стремление к эякуляции и оттянуть его сексуальную энергию от пениса и от остальных половых органов.

Очевидной проблемой, возникающей при использовании техники стискивания, является то, что вам необходимо приостановить половое сношение и вашему партнеру необходимо извлечь половой член. В прошлом женщины, практиковавшие сексуальное гунфу, могли использовать свою влагалищную мышцу (сейчас мы называем ее лонно-копчиковой) для стискивания головки полового члена своего партнера, что также помогало предотвратить эякуляцию. Вы также можете захотеть поэкспериментировать с этой техникой после прочтения ниже в этой главе раздела "Укрепление вашей сексуальной мышцы".

НАДАВЛИВАНИЕ Даосские мудрецы обнаружили на промежности место, которое они называли точкой "Миллион долларов". Она оказалась весьма полезной для мужчин, желающих предотвратить эякуляцию. Первоначально эта точка называлась точкой "Миллион золотых монет" - столько якобы обходилась мужчине услуга даосского мастера показать ее и научить с ней обращаться. (Даосские мудрецы были не настолько "святыми", чтобы не брать плату.) Точка "Миллион долларов" вашего партнера находится непосредственно перед его анусом (рис. 12). В

нужном месте должно быть небольшое углубление. Если ваш партнер надавит пальцем на это место и сожмет свою лонно-копчиковую мышцу, то он может задержать эякуляцию, фокусируя на этом свое внимание и прерывая рефлекс эякуляции. Важно, чтобы вы знали, что он делает, когда начинает надавливать на свою промежность во время занятий любовью. Если вы со своим партнером хорошо знаете тела друг друга и имеете богатый совместный опыт в постели, вы можете помочь ему задержать эякуляцию, надавливая на это место во время вашего полового сношения. Вы должны надавливать на это место пальцем, погружаясь на глубину, примерно равную длине первой фаланги пальца. Нужно оказывать достаточно сильное (но не чрезмерно сильное) и постоянное давление на это место в течение минуты или двух.

Если ваш партнер уже прошел точку без возврата, то он также может надавливать на это место, стискивая одновременно лонно-копчиковую мышцу, чтобы не позволить сперме покинуть тело и, таким образом, избежать потерь всех содержащихся в ней гормонов и питательных веществ (причину его желания избежать потерь семени мы обсуждаем в главе 1). Эту сложную манипуляцию, которую мы называем "Пальцевым запором" и описываем в главе 3, следует, по-видимому, оставить ему, но вам следует знать, чем он занимается. Если он использует для сохранения семени "Пальцевый запор", то он все равно потеряет свою эрекцию, хотя многие мужчины и утверждают, что она возвращается гораздо быстрее. Имейте в виду, что "Пальцевый запор" не может использоваться как средство предупреждения беременности, поскольку некоторое количество спермы при этом все-таки вытекает.

Вы можете также ритмически надавливать пальцем на точку "Миллион долларов" - действие, которое имитирует сокращения предстательной железы во время его оргазма и которое может быть очень приятным для вашего партнера. Это ритмическое надавливание, однако, не должно использоваться, когда он близок к концу, поскольку очень вероятно, что это подтолкнет его к эякуляции.

ВЫТЯГИВАНИЕ Во время эякуляции яички несколько втягиваются в тело, чтобы облегчить выталкивание из них спермы. Вытягивание яичек из тела может задержать эякуляцию мужчины. Вы можете помочь ему, нежно оттягивая его яички вниз. Сложите свои большой и указательный пальцы колечком, как вы это делали ранее, чтобы сохранить его эрекцию. Но теперь, вместо того чтобы обхватить основание пениса, вы обхватите верхнюю часть мошонки (рис. 9). Затем надо с некоторой силой потянуть вниз. (Не забывайте, что яички у мужчины являются чрезвычайно чувствительными и что с ними нужно обращаться осторожно.)

Чем в большей степени вы будете поддерживать практику своего партнера, тем легче будет ему и тем лучшими станут ваши занятия любовью. Как у женщины, ваши сексуальные возможности являются более сильными, чем у вашего партнера. Даосы сравнивают мужское сексуальное возбуждение с огнем, а женское - с водой. Огонь легко воспламеняется, но легко гасится. Вода доходит до точки кипения медленно, но может сохранять тепло долгое время. Вода всегда сильнее огня и легко может погасить его. Даосы стараются научить мужчин, как им продержаться подольше, чтобы довести желание своей партнерши до точки кипения. Они знают, что это умение является основой сексуального удовлетворения обоих партнеров. Кроме того, что вы можете помочь своему партнеру управлять своим огнем, вы можете также научиться помогать ему доводить себя до точки кипения. Независимо от того, являетесь ли вы дооргазмической, оргазмической или многооргазмической, наиболее важным, что вы можете сделать для своего партнера и для самой себя, - это совершенствовать свою собственную сексуальность и осознавать свои собственные возможности получения удовольствия.

Помогите себе стать многооргазмической

В отличие от мужского оргазма, которому уделялось очень мало внимания, женский оргазм был в этом веке объектом бесчисленного множества книг - написанных, конечно же, в основном мужчинами. (Мы обсуждаем эти исследования и наиболее важные открытия в этой области в разделе "Ее оргазм" в главе 4.) На Западе истинную природу женского оргазма (клитерный, влагалищный или смешанный) сопровождают многочисленные споры и недоразумения. К сожалению, большинство из этих исследований представляли собой, на самом деле, попытку создать "идеальный" женский оргазм. Вместе с сексологами Хартманом, Фитиан и Кэмпбеллом мы считаем, что каждая женщина имеет оргазмическую структуру ощущений, которая столь индивидуальна, что может быть названа ее "оргазмическим отпечатком пальцев". Мы также считаем, что даже для одной и той же женщины каждый ее оргазм имеет свои конкретные характеристики, ощущения и уровни удовлетворения. (Когда мужчина выходит за пределы эякуляторного оргазма, он также обнаруживает, что может иметь широкий спектр возможных оргазмов.)

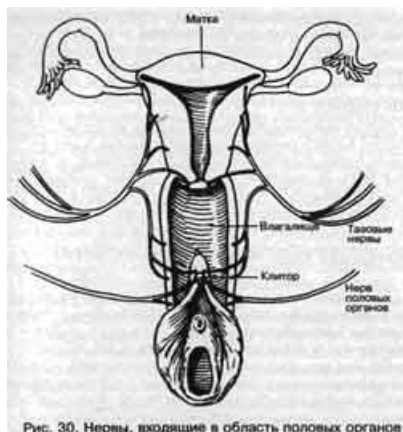


Рис. 30. Нервы, входящие в область половых органов

Что касается женского генитального оргазма, то последние исследования показывают, что в нем участвуют два различных нерва: нерв половых органов, который подходит к клитору, и тазовый нерв, который подходит к влагалищу и матке (рис. 30). Факт существования двух этих нервов может объяснить, почему многие женщины по-разному ощущают клиторный и влагалищный оргазмы. Тот факт, что эти два нерва в позвоночном канале переплетаются, может объяснить, почему некоторые женщины испытывают "смешанный" оргазм. Даосы считают, что генитальные оргазмы - клиторный, влагалищный и смешанный, - это только начало. Даосы всегда знали, что вы можете ощущать оргазмические пульсации и удовольствие в любой части вашего тела - в клиторе, во влагалище, в голове, в любом из внутренних органов.

ВАШ КЛИТОР

Около семидесяти процентов всех женщин для получения оргазма требуется стимулирование клитора. Это, видимо, объясняется тем, что нерв, идущий к клитору, имеет больше нервных окончаний, чем тазовый нерв, идущий во влагалище. В большинстве позиций мужчина непосредственно стимулирует наиболее чувствительную часть своего пениса, головку, в то время как женщина стимулирует наиболее чувствительную часть своих половых органов, клитор, лишь косвенно.

Наиболее очевидный способ помочь себе стать более оргазмической - это поддерживать желание своего партнера стимулировать ваш клитор. Хотя поначалу он будет несколько неуклюже согласовывать ритм движения своего пальца с ритмом движения своих бедер, но скоро это совершенно преобразит ваши занятия любовью. Вы можете также помочь ему, направляя его пальцы туда, куда вам нравится, и даже используя его пальцы для надавливания на свой клитор, что покажет ему и место, и силу требуемых вам ласк. Если вы являетесь влажно-оргазмической, то вам может не потребоваться или вы можете не хотеть, чтобы ваш клитор стимулировался во время занятий любовью. Ваша рука может направлять руку партнера в зависимости от того, в чем заключается ваше удовольствие.

Некоторые женщины слишком застенчивы, чтобы просить то, что они желают, но многие исследования показывают, что женщины, которые могут попросить своего партнера или показать ему, что им нужно, гораздо чаще получают это. Сексуальная пассивность и сдержанность женщины являются устаревшим наследием нравов викторианской эпохи. Мало что так возбуждает мужчину, как активная и возбужденная партнерша. Даосы считают, что пассивность и активность являются взаимодополняющими составными частями как мужской, так и женской сексуальности.

Иногда самым легким способом для вас является просто стискивание бедер или непосредственное прикосновение к своему клитору во время любовной игры. Вам будет интересно узнать, что, хотя мы часто думаем, что мужчина в состоянии достичь оргазма во время полового акта гораздо быстрее, чем женщина, женщины на самом деле доказали, что в том случае, когда они сами стимулируют себя, они получают оргазм так же быстро, как и мужчины. В соответствии с исследованием многооргазмических женщин, проведенным в университете штата Висконсин, им в большей степени нравится дополнение стимулирования клитора стискиванием бедер и мастурбацией. Многооргазмическим женщинам также больше нравится, когда ласкают их груди и целуют соски, им нравится также давать и получать оральный секс, использовать эротические фантазии, литературу и фильмы и иметь чувствительного партнера, которому они могут сообщить все свои нужды. В исследовании делается вывод, что женщины не становятся многооргазмическими случайно. Они выбирают те техники, которые максимизируют их удовольствие и сообщают своим партнерам о своих желаниях.

Многие женщины стесняются доставлять самим себе удовольствие, находясь вместе со своим партнером или даже без партнера. Это беспокойство можно понять, если учесть то "пятно позора", которое окружает мастурбацию. Если для вас это проблема, прочитайте, пожалуйста, раздел "Самоудовлетворение и самосовершенствование" в главе 3. Здесь мы скажем только, что самоудовлетворение является здоровым и важным способом совершенствования вашей сексуальной жизни, который дополняет ваши парные занятия любовью, но не заменяет их. В книге "Сексуальность человека", опубликованной Американской медицинской ассоциацией (и упоминаемой в главе 3), утверждается, что женщина тем больше стремится заниматься самоудовлетворением, чем она становится старше. Чем большую роль вы играете в своем удовлетворении, тем с большей вероятностью вы достигнете своего максимального сексуального потенциала. Как сказала одна мудрая женщина-бизнесмен в свои пятьдесят лет: "В жизни каждый

несет ответственность за свой собственный оргазм". Имеются два фактора, которые обычно влияют на то, способна ли женщина иметь клиторный, влагалищный или смешанный оргазмы: чувствительность ее G-пятна или других внутренних эрогенных мест и сила ее лонно-копчиковой мышцы.

ВАШЕ G-ПЯТНО И ДРУГИЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ МЕСТА

Вы, вероятно, слышали о месте в вашем влагалище, которое, если к нему прикоснуться, делает вас неистовой. Это место часто называется G-пятном по имени врача Эрнста Графенберга (Grafenberg), который впервые описал его в 1950 году. В последнее время оно называлось также "внутренней запускаяющей точкой" и "уретральной губкой". Хотя идея G-пятна уже и не новая, но она все еще является противоречивой - одни женщины находят у себя это место, другие нет. Сегодня в ходу теория, что G-пятно - это совокупность желез, протоков, кровеносных сосудов и нервных окончаний, которые окружают уретру женщины.

Так где же в точности оно находится? Многие женщины, которые считают, что нашли G-пятно, локализуют его на расстоянии от полутора до двух дюймов от входа во влагалище на верхней части передней стенки, как раз позади лобковой кости (рис. 18). Если вы представите себе часы, где клитор занимает место числа 12, то G-пятно обычно расположено где-то между одиннадцатью и часом.

Когда вы не возбуждены, G-пятно найти еще труднее. При стимулировании это место может разбухнуть до размеров монеты в десять центов или больше, выступая из стенок влагалища. Алан и Донна Брауэр предположили, что лучшим временем, когда можно найти это место, является время непосредственно после вашего оргазма: "В этот момент оно является еще увеличенным и чувствительным. Оно может ощущаться как некоторый выступ или опухоль". Они рекомендуют (вам самой или вашему партнеру) поглаживать его в темпе приблизительно раз в секунду и экспериментировать как со слабым, так и с сильным надавливанием.

Другим хорошим временем для стимулирования G-пятна является момент непосредственно перед вашим приближением к оргазму. В любом случае вы с большей вероятностью получите удовольствие от этого поглаживания, если вы при этом уже находитесь в сильном возбуждении.

Вы должны знать, что некоторые женщины при поглаживании их G-пятна первоначально испытывают дискомфорт и побуждение к мочеиспусканию. Это нормально. В случае, если это имеет место у вас, Брауэры предлагают делать ваши или вашего партнера прикосновения более легкими. На то, чтобы дискомфорт или побуждение к

мочеиспусканию сменились приятными ощущениями, требуется около минуты. Если вас очень беспокоит чувство, что вам требуется мочеиспускание, сходите в туалет или опорожните мочевой пузырь до занятий любовью, чтобы убедиться, что это побуждение к мочеиспусканию является ложным.

При половом акте "миссионеров", лицом к лицу, ваше G-пятно выпадает из поля действия пениса полностью. Это место легче стимулировать пенисом вашего партнера, если вы лежите на животе, а он вводит свой половой член сзади, или если вы находитесь сверху, где вы можете расположиться так, как вам приятно. Для стимуляции G-пятна лучше также неглубокое введение полового члена. Поначалу, однако, наиболее прямым и наиболее эффективным способом стимулирования G-пятна является стимулирование его вашими или его пальцами.

Некоторые женщины утверждают, что их наиболее чувствительные места расположены в месте расположения цифр 4 и 8 на вышеупомянутом циферблате, на полпути назад вдоль стенок влагалища. В этих местах расположены нервные узлы, которые могут объяснить их чувствительность к надавливанию. Другие женщины считают, что их наиболее чувствительные места расположены в задней части влагалища. Если ваш партнер научится вводить свой половой член глубоко и неглубоко в различных направлениях (что мы называем "ввинчиванием"), то он сможет стимулировать и эти места, и другие - ваши собственные - чувствительные места.

Многие женщины, находясь в позиции сверху, способны вращать своим тазом так, чтобы направлять пенис своего партнера к своим наиболее чувствительным местам. Как мы уже обсуждали в главе 5, у позиции "женщина сверху" имеется много преимуществ, и не только для женщин, потому что многим мужчинам легче учиться быть многооргазмическими, когда они находятся снизу. Эта позиция, однако, имеет и свои недостатки: угол, под которым пенис вашего партнера проникает во влагалище, делает его как бы на дюйм короче, чем в других позициях, и, кроме того, мужчине в этой позиции труднее сохранять эрекцию в течение длительного периода времени, поскольку земное тяготение способствует оттоку крови из его пениса. Когда женщина находится снизу, она часто и не представляет себе, что может активно вращать своим тазом и, тем более, крестцом, чтобы направлять пенис своего партнера к своим наиболее чувствительным местам. Если вы со своим партнером освоите этот "тазовый рок-н-ролл", это будет воистину "буйный" танец. (О других возможностях различных позиций вы можете узнать из главы 5.)

ВАША СЕКСУАЛЬНАЯ МЫШЦА

Ваша сексуальная, или лонно-копчиковая, мышца представляет собой мышечный пучок, который идет от лобковой кости спереди до копчика сзади (рис. 31), окружая ваши уретру (мочеиспускательный канал), влагалище и анус. Она образует "лямки", которые поддерживают не только вашу матку, фаллопиевы трубы и яичники, но и все ваши внутренние органы. Если у вас слабая лонно-копчиковая мышца, то ваши внутренние органы не имеют поддержки и начинают "обвисать".

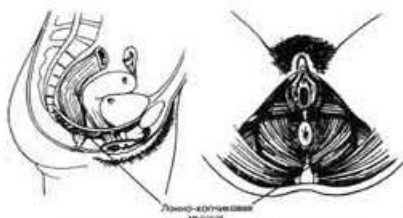


Рис. 31. Лонно-копчиковая мышца женщины

Многие женщины поймут, что лонно-копчиковая мышца - это та самая мышца, которая помогает им удержаться от мочеиспускания, когда они не могут найти туалет. Это также и мышца области промежности, которая должна быть достаточно крепкой, чтобы не порваться во время родов. И все же, растяжение во время родов может ослабить эту мышцу. Старший инструктор Системы целительного Дао и акупунктурист доктор Анджела Шин говорит по этому поводу: "После родов женщина имеет тенденцию более легко уставать и не так сильно наслаждаться сексом, как раньше. Не все женщины, но многие". Этим женщинам сексуальное гунфу может помочь восстановить их энергию и сексуальную силу.

На Западе важность лонно-копчиковой мышцы была установлена в сороковых годах гинекологом Арнольдом Кегелем. Он разработал известные упражнения Кегеля.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН ПРЕРЫВАНИЕ МОЧЕИСПУСКАНИЯ

1. Медленно и интенсивно выдыхайте, выталкивая мочу.
2. Вдохните и напрягите свою лонно-копчиковую мышцу, прерывая поток мочи. (Мышцы живота и ног должны быть расслаблены.)
3. Выдыхайте и снова начинайте мочеиспускание.
4. Повторяйте шаги 2 и 3 четыре или пять раз или до тех пор, пока вы не кончите мочиться.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН 2

ТРЕНИРОВКА ЛОННО-КОПЧИКОВОЙ МЫШЦЫ

1. Вдохните и сконцентрируйте свое внимание на влагалище.
2. Выдыхая, напрягите свою лонно-копчиковую мышцу и мышцы вокруг глаз и рта.
3. Вдохните и расслабьтесь, расслабив лонно-копчиковую мышцу и мышцы глаз и рта.

4. Повторяйте этот цикл от девяти до тридцати шести раз, напрягая мышцы при выдохе и расслабляя их при вдохе.

которые помогли многим женщинам в их проблемах с мочевым пузырем и облегчило им роды. Позднее женщины начали использовать это упражнение для увеличения своего сексуального желания, для интенсификации своих оргазмов и для становления многооргазмическими. Доктор Шин говорит: "Выполняя эти упражнения, все женщины могут испытывать больше оргазмов и распространять их по всему телу".

ОПРЕДЕЛЕНИЕ МЕСТОПОЛОЖЕНИЯ СВОЕЙ ЛОННО-КОПЧИКОВОЙ МЫШЦЫ

Наиболее легкий способ определить местоположение своей лонно-копчиковой мышцы - остановить поток мочи при очередном мочеиспускании путем напряжения мышц таза. Мышцы живота и ног при этом должны быть расслабленными. Вам нужно попытаться выделить лонно-копчиковую мышцу из множества других мышц. Если она у вас сильная, то вы легко можете приостановить мочеиспускание, а затем начать вновь. Если для вас это трудно и отдельные капли продолжают выделяться, то у вас слабая лонно-копчиковая мышца. Не беспокойтесь: при некоторой практике она очень быстро окрепнет. Если вам легко приостановить и начать снова мочеиспускание, то у вас достаточно сильная мышца. Тем не менее, если вы будете делать упражнения с этой мышцей, вы увеличите свое сексуальное удовольствие и укрепите свое здоровье.

Укрепление этой мышцы не только улучшит вашу сексуальную жизнь, но и поможет вам избежать проблем с мочевым пузырем в будущем (или приуменьшить эти проблемы, если вы их уже имеете). Поначалу при приостановке потока мочи вы можете испытывать жгучую боль. Это нормальная реакция, которая должна исчезнуть через несколько недель, если только у вас нет какой-либо инфекции. В этом случае вы не должны заниматься этой практикой, пока не посетите врача и не устраните эту проблему. Если ваша мышца просто болит, вам просто необходима практика.

УКРЕПЛЕНИЕ ВАШЕЙ ЛОННО-КОПЧИКОВОЙ МЫШЦЫ

На Западе сейчас учат многим различным упражнениям, направленным на укрепление лонно-копчиковой мышцы, большая часть которых является модификациями оригинальной техники Кегеля. Во всех этих упражнениях требуется напрягать и расслаблять лонно-копчиковую мышцу, хотя количество повторений и промежутков времени, в течение которого вы должны держать мышцу напряженной, варьируются в широких пределах. Упражнение "Тренировка лонно-копчиковой мышцы" основано на традиционной даосской технике. В нем используется также

учение даосов о том, что круговые мышцы тела (то есть мышцы глаз, рта, промежности и ануса) связаны друг с другом. Напрягая мышцы вокруг глаз и рта, вы увеличиваете интенсивность тренировки своей лонно-копчиковой мышцы.

Хотя напряжение мышц глаз и губ и помогает вам стискивать влагалище лонно-копчиковой мышцей, но наиболее важной частью практики является просто сжатие и расслабление вашей лонно-копчиковой мышцы так часто, как вы можете, что вы можете делать практически везде - ведя машину, сидя перед телевизором, посылая факс, сидя на скучном собрании. Вы можете проверять, сколько сжатий вы можете выполнить за то время, пока горит красный свет светофора, или просто напрячь лонно-копчиковую мышцу до тех пор, пока не загорится зеленый свет. В конце концов вы сможете выполнять эти сжатия с гораздо меньшими усилиями и без помощи напряжения мышц глаз и рта.

Старайтесь выполнять это упражнение как минимум два или три раза в день, хотя его можно делать сколь угодно часто. Ваши мышцы могут болеть - точно так же, как они болят после любого другого упражнения. Не насилируйте себя - увеличивайте число повторений постепенно. Постоянство и регулярность являются более важными факторами, чем количество. Вы сможете выработать ежедневную привычку делать эти упражнения, если свяжете их с какими-либо обычными ежедневными событиями, например с нахождением под душем или с пребыванием в постели после сна или перед сном.

Другим, еще более эффективным способом укрепления вашей лонно-копчиковой мышцы является стискивание ею чего-либо - своего пальца, пальца своего партнера, вибростимулятора, искусственного пениса или пениса своего партнера. Их сопротивление поможет вам лучше напрягать эту мышцу. Попробуйте, например, стискивать пальцы в кулак. Вы можете делать это с большой силой, но если вы будете стискивать один или два пальца другой руки, вы будете делать это еще сильнее. То же самое относится и к лонно-копчиковой мышце.

Если вы практикуете вместе с партнером, вы можете стискивать его палец или пенис, а он может сообщать вам, насколько сильной является ваша лонно-копчиковая мышца. Если вы находитесь в процессе полового сношения, то каждый из вас по очереди может напрягать сбою лонно-копчиковую мышцу. Когда вы напрягаете свою мышцу, вы стискиваете его пенис, усиливая ощущения для вас обоих. Когда он напрягает свою мышцу, он несколько приподнимает (то есть приближает к животу) свой пенис, находящийся в состоянии эрекции, и, возможно, стимулирует ваше G-пятно. Другой очень приятной практикой является расслабление вами своей лонно-копчиковой мышцы при введении пениса во влагалище

и стискивание ее при выведении. Это создаст дополнительное ощущение всасывания во время полового сношения, что может быть весьма возбуждающим для вас обоих.

УКРЕПЛЕНИЕ ВСЕГО ВЛАГАЛИЩА

В Китае женщины для укрепления лонно-копчиковой мышцы и других мышц влагалища используют камни в форме яйца. Мы установили, что лучшими камнями для этого являются камни из нефрита, выточенные в форме яйца. Выполнение упражнения "Тренировка лонно-копчиковой мышцы" существенно увеличит ее силу, но вы можете многократно ускорить этот процесс, если будете использовать сопротивление каменного яйца. На Западе врачи в настоящее время предписывают упражнения с отягощениями из нержавеющей стали, называемые "отягощающими тампонами". Они предназначены для укрепления тазовых мышц женщины, особенно для женщин, у которых после родов имеются проблемы с управлением их мочевым пузырем. Но роды и здоровье органов таза являются не единственной причиной выполнения практики с яйцом. Женщины, знакомые с идеями Дао, уже тысячи лет используют эту практику для укрепления мышечного контроля над влагалищем, который дает им и их партнерам гораздо большее сексуальное удовольствие.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН 3

УКРЕПЛЕНИЕ ВСЕГО ВЛАГАЛИЩА

1. Введите во влагалище каменное яйцо, находясь в положении сидя или стоя. (Если вы чувствуете, что ваше влагалище недостаточно увлажнено, вы можете смочить яйцо водой, слюной или каким-либо другим растворяющимся в воде смазывающим веществом).

2. Стисните свою лонно-копчиковую мышцу таким образом, чтобы втянуть яйцо во влагалище, а затем слегка поднатужьтесь, как при родах, и вытолкните яйцо к выходу из влагалища.

3. Повторите эти движения "внутри - наружу" девять, восемнадцать или тридцать шесть раз.

4. Когда вы сделаете это, поднатужьтесь сильнее и вытолкните яйцо.

Практика с яйцом довольно проста. Вы вводите смазанное яйцо во влагалище (как обычный тампон), а затем используете мышцы влагалища для перемещения яйца вверх-вниз. Когда яйцо находится поглубже внутри, вы можете не чувствовать его, но можете продолжать двигать его вверх и вниз, стискивая вокруг влагалища мышцы промежности и влагалища для движения яйца вверх и слегка тужась (как при опорожнении желудка) для выталкивания яйца вниз (рис. 32). Затем вы снова можете напрячь мышцы промежности и влагалища для втягивания

яйца вверх, а потом снова вытолкнуть его. Вы можете проделывать это упражнение в течение двух минут, а потом, поднатужившись несколько сильнее, вытолкнуть его из влагалища.

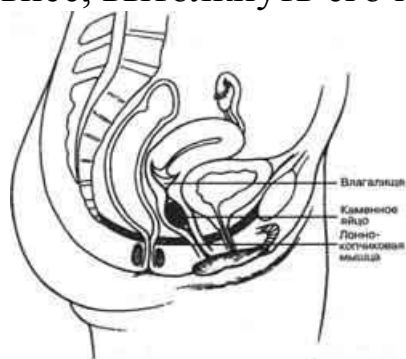


Рис. 32. Упражнение с каменным яйцом

Старший инструктор Системы целительного Дао Марсиа Кервит так рассказывает о том, как подготовить яйцо к упражнениям и как обращаться с ним: "Когда вы принесете яйцо домой, вы должны сначала простерилизовать его, что можно сделать кипячением его в течение десяти минут или опусканием его на десять минут в десятипроцентный раствор хлорной извести. Хорошенько прополоскайте его. Стерилизовать яйцо нужно только перед первым его использованием. После этого после каждого использования вы можете мыть его водой с мылом или просто окунать его в уксусный раствор".

Вы можете заказать просверленное нефритовое яйцо в любом центре Системы целительного Дао. Отверстие в яйце позволит вам привязать к нему шелковую нить. Во время упражнений вы можете оставлять конец этой нити снаружи, так чтобы после практики его легко можно было вытащить наружу - как обыкновенный тампон. Одним из преимуществ использования яйца с прикрепленной к нему нитью является то, что, наблюдая за движением нити, вы можете получать информацию о том, что яйцо действительно движется, и о том, насколько глубоко оно продвигается. (Более подробную информацию об упражнениях с яйцом и о других упражнениях для женщин вы найдете в книге этой же серии "Совершенствование женской сексуальной энергии".)

ПОИСКИ ПУТИ

Что если...

МОЕ ЯЙЦО ЗАСТРЯЛО

Если вы используете яйцо без нитки, то вам может показаться, что яйцо застряло. Если это случилось, то самое главное - не паниковать. Помните, яйцо не может уйти слишком далеко. Спокойно проверьте, не является ли сухим ваше влагалище. Если это так, вы можете пальцем смазать чем-нибудь влагалище и вход в него. Сидя на корточках или в туалете, попробуйте напрячься и выдавить яйцо наружу. Если яйцо все еще не выходит, вы можете попробовать попрыгать и посмеяться. Затем снова присядьте на корточки и попробуйте выдавить его снова. Если

яйцо все равно не выходит, займитесь чем-либо другим. За это время ваши мышцы расслабятся и яйцо, скорее всего, само начнет двигаться вниз, что облегчит его вывод.

Наконец, вы можете ввести во влагалище палец (или, что еще легче, палец может ввести ваша подруга или ваш партнер) и направить яйцо наружу. Это должно помочь вам достать его, но если и после этого остаются проблемы, зовите инструктора Системы целительного Дао. Если вы используете просверленное яйцо с привязанной к нему нитью, эта проблема никогда не возникнет.

КОГДА Я ВЫНИМАЮ ЯЙЦО, ОНО СТРАННО ПАХНЕТ

Необычный запах ваших выделений может свидетельствовать о наличии инфекции во влагалище. Это не имеет никакого отношения к яйцу, но вам не следует выполнять упражнение с яйцом (или "Большое вытягивание"), пока инфекция не будет устранена. Для этого есть много простых домашних средств. Поговорите с кем-либо в женской поликлинике или со своим лечащим врачом.

Вы можете обнаружить, что выполнение этого упражнения и вообще укрепление своей лонно-копчиковой мышцы может вызывать в вас сексуальное возбуждение. Причина, по которой вы развиваете эту мышцу, - обогащение вашего оргазмического потенциала, и если ваш партнер - многооргазмический мужчина, то у вас не должно быть проблем с удовлетворением его сексуальных желаний. Если у вас нет партнера или если его нет рядом, то вы можете или удовлетворить себя сами или выполнить упражнение "Большое вытягивание", описанное ниже в этой главе и предназначенное для перемещения энергии от ваших половых органов к другим частям тела, что должно наполнять вас энергией и омолаживать вас.

ГЛУБОКИЕ ВЛАГАЛИЩНЫЕ И МАТОЧНЫЕ ОРГАЗМЫ

Как мы уже указывали, к женским половым органам подходят два различных нерва: нерв половых органов подходит к клитору и к окружающему его кожному покрову, а тазовый нерв подходит к влагалищу и к матке. При наличии некоторой осведомленности и небольшой практики женщина может испытывать глубокие влагалищные и маточные сокращения. Одна много-оргазмическая женщина так рассказывает о себе: "Сначала я практиковала сама по себе. Я напрягала и расслабляла свои влагалищные мышцы, а затем перемещала эти сокращения вверх, по направлению к матке. Вскоре такие сокращения стали возникать самопроизвольно во время занятий любовью. Это нечто бесподобное".

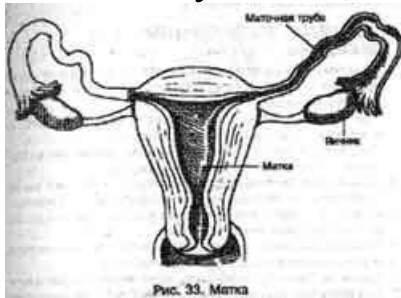
УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН 4 УГЛУБЛЕНИЕ ОРГАЗМОВ

1. Вообразите себе мысленно, как выглядит ваша матка (рис. 33). Когда вы сможете представить себе часть своего тела, вы сможете сильнее соединиться с ней, связывая свое сознание и свое тело.

2. Далее определите, где расположена ваша матка. Поместите большие пальцы рук на пупок, образовав треугольник из них и из указательных пальцев обеих рук (рис. 34). Ваши указательные пальцы будут соприкасаться приблизительно на уровне вашей матки. Ваша матка напоминает по размеру сливу. (Приблизительно в том месте, куда приходятся кончики ваших мизинцев, находятся яичники.)

3. Вдохните, а затем при выдохе слегка напрягите мышцы глаз и рта и почувствуйте, как сжимается глубоко внутри вас задняя часть вашего влагалища (около шейки матки). Если вы все делаете правильно, вы будете иметь глубоко внутри легкие оргазмические ощущения.

Чрезвычайно приятные и сильные оргазмы были хорошо известны в Китае тем женщинам, кто практиковал Дао и кто мог управлять своими влагалищными и маточными мышцами, практикуя упражнения с яйцом. В восьмидесятых годах Брауэры изучали эти тазовые "выталкивающие" сокращения, которые они называли "расширенной сексуальной реакцией". Они даже заметили по электроэнцефалограммам, что волны мозга женщины во время этих маточных оргазмов напоминают волны, наблюдаемые у людей, находящихся в глубокой медитации.



Даосы всегда учили женщин, что они могут помочь себе иметь переживания подобных глубоких оргазмов, увеличивая свою осведомленность о них и связывая их со своими влагалищными и маточными мышцами.

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН 5

БОЛЬШОЕ ВЫТЯГИВАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

1. Мысленно представьте себе свои влагалище и клитор. Если вы не знаете, как они выглядят, рассмотрите их в зеркало.

2. Слегка прикасайтесь к срамным губам влагалища и к клитору, пока не начнете возбуждаться.

3. Вдохните, а потом при выдохе слегка напрягите мышцы влагалища, стискивая свой клитор.

4. Вдохните и расслабьтесь, представляя себе, как ваше влагалище расширяется, как расцветающий цветок.

5. Повторите цикл выдох - сжатие - вдох - расслабление от девяти до тридцати шести раз.

6. Представьте себе, как подобно цветку раскрываются и закрываются ваши матка и яичники.

7. Когда вы почувствуете, что ваша сексуальная энергия начинает расширяться, расслабьтесь и ведите свою энергию к копчику и крестцу, а потом вверх вдоль позвоночника к голове (рис. 35). Или, если вы испытываете трудности с вытягиванием энергии вверх, попробуйте сжимать свои влагалище и анус, как бы направляя оргазмическое ощущение назад, к копчику и крестцу, а затем вверх вдоль позвоночника к голове. (Если вы все еще не чувствуете, что энергия идет вверх, вы можете попытаться активизировать ваши крестцовую и черепную помпы, как это описано в главе 3.)

8. Пусть ваша оргазмическая энергия стекает вниз по всему телу, или направьте ее в любую часть тела, которая нуждается в исцелении или укреплении.

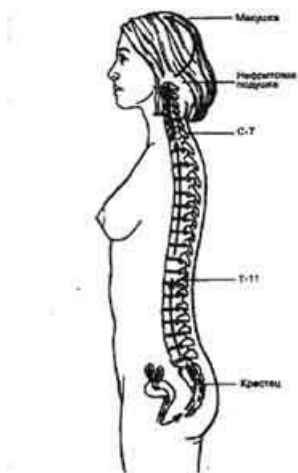


Рис. 35. Вытягивание сексуальной энергии вверх

ЦИРКУЛИРОВАНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ

Если вы сами научитесь организовывать циркуляцию своей энергии, вы сможете распространить свои оргазмы на все тело. Доктор Анджела Шин говорит: "Если вы будете вытягивать свою энергию вверх до и во время своего оргазма, то он будет более интенсивным и более продолжительным. Вы будете также чувствовать себя после этого менее усталой". Циркулирование сексуальной энергии несет целительную энергию по всему вашему телу и позволяет вам и вашему партнеру испытывать истинный экстаз во время занятий любовью. Эта

способность совершать круговорот своей сексуальной энергии является основой как трансцендентного секса, так и крепкого здоровья. (Если вы эякулируете, то для вас еще более важными являются практики сохранения и циркулирования этой энергии, потому что в противном случае вы будете терять энергию.5)

Упражнение Большое вытягивание для женщин" поможет вам совершать круговорот своей сексуальной энергии по всему телу. Многим женщинам удастся начать этот круговорот без слишком большой практики. Один много-оргазмический мужчина вспоминает: "Не занимаясь никакими медитационными практиками, моя девушка сумела вытягивать энергию вверх в своем теле инстинктивно, как, по-видимому, могут многие женщины".

Преодоление трудностей

Как мы уже говорили в разделе "Волны мозга и рефлексy" главы 1, западная наука недавно подтвердила, что оргазм - это не только состояние тела, но и состояние сознания. А к состоянию сознания во многом имеет отношение то, что вы изучаете. Еще в 1939 году антрополог Маргарет Мид продемонстрировала, в какой большой степени оргазм зависит от привнесенных культурой ожиданий. Она сравнивала два соседних народа, живущих в Тихом океане на острове Новая Гвинея. Племя Мундугу-муров верило, что женщина может иметь оргазм, а соседнее племя Арапашей в это не верило. И не удивительно, что большинство женщин Мундугумуров были оргазмическими, в то время как большинство женщин племени Арапашей - нет.6 Поскольку для людей большое значение имеет "разрешение", которое дает их культура на то или иное удовольствие, то многие женщины во многих странах и во многие времена были ограничены общественными ожиданиями в своем оргазмическом потенциале.

Женщины обычно сталкиваются с одной из двух проблем с оргазмом. Если у вас никогда не было оргазма, вы являетесь дооргазмической. Если вы в одних случаях имеете оргазм, а в других не имеете, или если вы можете иметь оргазм сами и не имеете его с партнером, или если имеете его с одними партнерами и не имеете с другими, то вы являетесь ситуационно оргазмическими. Почти все доор-газмические женщины могут довольно легко научиться иметь оргазм. Наиболее важным фактором здесь является желание научиться самой доставлять себе удовольствие и брать на себя заботу о своем удовольствии во время занятий любовью. Прежде всего, конечно, у вас должно быть желание стимулировать себя. (Если это для вас трудно, прочитайте рассуждения на эту тему ранее в этой главе или в разделе "Самоудовлетворение и самосовершенствование" в главе 3.)

Прежде всего вам необходимо начать со знакомства со своим телом и со своей сексуальностью. Отрицательное отношение к своему телу или к тому, как вы выглядите во время занятий любовью, может отвлекать вас и "закорачивать" вашу способность испытывать удовольствие и иметь оргазм. Перестаньте критически относиться к своему изображению в зеркале. Оцените красоту своего тела и его способность доставлять вам удовольствие. Затем начните исследовать свое тело. Прежде чем сконцентрировать свое внимание на половых органах, не забудьте погладить все свое тело. Если хотите, можете использовать растительное масло, которое может усилить стимуляцию. Врачи-сексологи любят говорить о том, что самым важным вашим половым органом является ваш мозг, так что постарайтесь войти в эротическое настроение.

Вы можете вспоминать особенно удовлетворившие вас занятия любовью, читать эротическую литературу или отдаваться образам, созданным вашим воображением из богатого запаса ваших фантазий и желаний.

В соответствии с данными и Кинси, и Хаита, четыре из пяти женщин, занимающихся самоудовлетворением, достигают своего оргазма за счет стимулирования клитора. Вы сами выбираете способы поглаживания своего клитора: нажатия сильные или нежные, стимулирование ствола или головки клитора, движения вверх-вниз, влево-вправо или круговые. Поэкспериментируйте и определите, что доставляет вам большее удовольствие. Вы можете также установить, что достичь оргазма вам помогает вибростимулятор. Подберите такой стимулятор, который вам нравится. Почти все женщины могут научиться получать оргазм при помощи самостимулирования. Помните, что не все оргазмы одинаковы. Многие оргазмические женщины не считают себя таковыми, потому что ожидают, что их оргазм должен соответствовать чьему-то чужому шаблону или что он должен влечь за собой содрогание земли и падение звезд. Лонни Барбах говорит: "Большинство женщин поначалу испытывают умеренный оргазм, в то время как их ожидания отражают бытующие в народе описания фейерверков".⁷ Она добавляет, что влагалищный оргазм может быть весьма рассеянным и неинтенсивным, в то время как клиторный оргазм бывает более сосредоточенным и узнаваемым.

Когда вы готовы "идти в народ", пусть ваш партнер стимулирует вас тем способом, который, как вы установили, доставляет вам больше всего удовольствия. Постарайтесь сказать или показать ему, что вам нравится. Когда вы готовы, попробуйте перейти к половому сношению. Не забывайте, что вы можете взять на себя ответственность за свое удовлетворение. Займите ту позицию, в которой, как вы считаете, вы

лучше стимулируетесь, и стимулируйте себя сами или направляйте руку своего партнера к своему клитору.

Во время сношения так двигайте своим тазом и пенисом своего партнера, чтобы чувствовать максимальную стимуляцию.

Если вы когда-то в своей жизни испытывали оргазм, а теперь не испытываете, вам нужно определить, что изменилось с тех пор. Изменилось ли состояние вашего здоровья? Страдаете ли вы от какой-либо инфекции и не принимаете ли вы какие-либо лекарства, которые могли бы уменьшить ваше возбуждение? Многие женщины испытывают уменьшение сексуального возбуждения во время беременности и кормления грудью, хотя на других это не оказывает влияния. Если вы считаете, что проблема заключается в вашем здоровье, обратитесь к врачу. Некоторые лекарства и некоторые болезни, такие, например, как диабет, могут подавлять оргазм. Не изменился ли ваш партнер? Не изменились ли каким-либо образом ваши отношения?

Нет ли в вас гнева или обиды, которые вы не можете выразить? Не отвлекают ли вас дети или работа? Прежде чем работать над увеличением своего удовольствия, следует проанализировать все эти возможные ситуации.

Если вы являетесь оргазмической при самоудовлетворении, но с партнером вы не испытываете оргазма, вам следует определить, чего вы не получаете при наличии партнера. Не слишком ли вы сфокусированы на его удовольствии? Не являетесь ли вы слишком застенчивой? Полностью ли вы возбуждаетесь? Постарайтесь продлить предварительную любовную игру и, прежде чем перейти к самому сношению, убедитесь, что вы являетесь полностью возбужденной. Или забудьте на некоторое время о собственно половом сношении и сконцентрируйте свое внимание на удовлетворении друг друга при помощи пальцев и рта. Получение оргазма до полового сношения облегчит вам получение оргазма во время полового сношения.

Если вы способны испытывать оргазм от ласк руками или языком, но не при половом сношении, то не испытываете ли вы боль при этом? Если да, то достаточно ли у вас смазки? Удастся ли вам правильно выбрать угол и глубину введения полового члена? Если нет, попробуйте другую позицию. Если боль не проблема, но вы все же не имеете оргазма во время полового сношения, попробуйте попросить своего партнера, чтобы он довел вас до оргазма руками или ртом еще до соития. Исследуйте также или позвольте исследовать это вашему партнеру, где у вас находится G-пятно или другие чувствительные места.

Испробуйте позиции - вы сверху, он вводит сзади, вы на его коленях, - в которых в большей степени стимулируется G-пятно. И не забывайте

использовать для достижения оргазма свои верные и надежные пальцы - вместе с партнером или без него.

Если вы все еще не способны иметь оргазм, не отчаивайтесь. В запасе у дооргазмической женщины имеется еще много всего - книги, группы, консультации и тому подобное. Кроме того, вы должны знать, что при занятиях даосским сексом вы сможете испытать чрезвычайно высокие уровни удовольствия во всем своем теле независимо от того, имеете вы оргазм или нет. Умение осуществлять движение сексуальной энергии и удовольствия по всему телу позволит вам испытывать такое слияние энергий - вашей и вашего партнера, - что вопрос "У тебя было это или не было?" покажется вообще неуместным. Научиться переживать высоты удовольствия и интимной близости, которые проистекают из истинного единения тел, сердец, сознаний и духа, является более важным достижением, чем достижение оргазма или становление многооргазмической женщиной.

Глава 7 Ян и ян

Для мужчин гомосексуальной направленности

В Китае, как и во всех других цивилизациях, долгое время признавалась практика гомосексуализма. Когда-то она называлась лун-ян, по имени мужчины-любовника одного из китайских императоров четвертого века до нашей эры, или туань-циу, "отрезанный рукав", в память о случае, когда император приказал отрезать свои рукава, чтобы они не будили его спящего любовника.¹ Хотя на сексуальные отношения между мужчинами временами смотрели сквозь пальцы, а иногда осуждали их - конечно же, в зависимости от того, кто спал в императорской спальне, - даосизм никогда не осуждал гомосексуализм. Даосы избегают осуждать какую-либо часть сексуального опыта человека, поскольку все это считается частью Дао. Даосизм пытается научить людей быть здоровыми независимо от их сексуальных предпочтений. Гомосексуалисты просто нуждаются в знаниях практик, которые помогли бы им иметь удовлетворяющие их и здоровые сексуальные отношения.

Не могу остановиться, пока не получу достаточно

Писатель-гомосексуалист давал интервью по радио по поводу своей книги о жизни в "доспидовых" банях и купальнях, где гомосексуалисты часто имели многочисленные сексуальные взаимодействия за одну ночь. Будучи спрошенным, являются ли многократные половые сношения характерными для них, автор ответил, что это характерно для всех мужчин, но гетеросексуальный мужчина обычно ограничен сексуальными возможностями своей женщины. Если, продолжал он, мы действительно хотим узнать, что такое мужская сексуальность, на

которую не влияют сексуальные свойства женщины, мы просто должны обратить свое внимание на гомосексуальных мужчин.

Даосы понимают эти характеристики мужской сексуальности в терминах свойств мужской энергии, или ян (объяснение понятий инь и ян смотрите в главе 5). Энергия ян является активной, изменчивой и экспансивной. Во время гетеросексуального секса женские свойства инь воспринимают и уравнивают мужские свойства ян. (Как мы уже говорили в главе 5, инь и ян являются различными качествами, которые существуют как в мужчине, так и в женщине. Существуют мужчины, которые имеют в себе больше свойств инь; существуют также женщины, которые в большей степени ян. Даосы считают, что во вселенной всегда наблюдается тенденция уравнивания этих двух начал.)

В общем случае, когда любовью занимаются два мужчины, ян каждого из них заряжает другого, тем самым увеличивая, а не уменьшая его сексуальное желание. Инструктор Системы целительного Дао Сантерре, который сам является гомосексуалистом, так объясняет значение многократных оргазмов для этих людей: "Гомосексуалисты действительно нуждаются в многократных оргазмах. Большинство "прямых" мужчин делают это один или два раза за ночь. Гомосексуалисту обычно требуется больше этого. Занимаясь даосской практикой, вы в состоянии полностью удовлетворить это желание, независимо от того, есть у вас партнер или нет".

Экспансивность энергии ян сдерживать трудно, и она часто стремится найти выход наружу наиболее непосредственным путем - через пенис. И не удивительно, что целью многих из этих людей является эякуляция. Этот упор на эякуляцию понятен, поскольку он позволяет вам удовлетворить свое сексуальное желание; раз мужчина эякулирует, он становится более инь - другими словами, более стабильным и менее экспансивным.

Чтобы избежать этих бесконечных циклов эякуляции, которые истощают ваше тело и вашу иммунную систему, вам необходимо развивать свою собственную энергию инь и распределять свою ищущую выхода энергию ян по всему телу. Перераспределение и сохранение этой энергии является также, как мы уже говорили, способом становления многооргазмическим и средством переживания оргазма всего тела, что будет существенно более удовлетворяющим, чем генитальное "избавление", к которому привыкло большинство мужчин. Сантерре говорит по этому поводу: "Если вы будете сохранять свою сперму, вы вернетесь к тем дням (в "доспидовые" времена), когда вы могли ходить в бани и купальни и иметь оргазмы всю ночь. Когда вы изучите эту

практику, вы сможете делать то же самое, но не будете истощать себя и вам не нужно будет даже покидать дом ради этого".

Совершенствование вашей сексуальной энергии

Гомосексуальные мужчины, как и все мужчины, нуждаются в том, чтобы научиться организовывать циркулирование своей сексуальной энергии по всему телу - как для того, чтобы распространить по телу свой оргазм, так и для того, чтобы с выгодой для себя использовать силу и целительный потенциал своей сексуальной энергии. При неэякуляторном сексе для мужчин еще более важным становится вытягивать эту энергию вверх, чтобы удовлетворить свое желание и преобразовать изменчивую сексуальную энергию (цзин-ци) в более очищенную и стабильную ци. Техники для осуществления циркулирования сексуальной энергии и для отделения оргазма от эякуляции мы обсуждали в главах 2 и 3. Здесь же мы хотим объяснить важность этих практик для гомосексуальных мужчин и гомосексуальных мужских пар.

Один многооргазмический гомосексуальный мужчина так описывает свой опыт: "У меня был любовник в Нью-Йорке, и я много занимался Дао. Я сказал ему: "Ты должен войти в это". Я не дал ему выбора. Когда мы были свободны, мы начинали играть друг с другом. Когда каждый из нас был готов, мы выполняли "Большое вытягивание" - каждый со своей собственной скоростью. Когда мы делали это вместе, даже если мы не выполняли циркулирование энергии в одно и то же время, мы приходили к удовлетворению в одно и то же время. Мы засыпали в две минуты. Это разделение энергии продолжается, когда спишь в объятиях друг друга, поскольку вы оба заряжены сексуальной энергией".

Как мы говорили в главе 3, эти практики могут выполняться в одиночку или если даже ваш партнер "не из Дао". Один многооргазмический гомосексуальный мужчина говорит: "После самоудовлетворения или занятий любовью и выполнения "Большого вытягивания" четыре или пять раз я чувствую, что мне достаточно. Если после этого передо мной стоит самый распрекрасный мужчина и говорит мне: "Давай я отсосу у тебя", я говорю: "Пожалуйста, оставь меня". Я удовлетворен, хотя я даже и не эякулировал".

Если у вас трудности с контролем над своей сексуальной энергией ян, вам может потребоваться некоторое уравнивание и успокаивание энергией инь. К счастью, вокруг нас много источников энергии инь, поскольку инь и ян существуют во всей природе - от космоса (земля и небо) до микрокосмоса (ваше тело).

Поскольку каждый из нас содержит в себе и инь, и ян, вы можете развивать в себе такие качества инь, как нежность, доброта и чувство собственного достоинства. (Более подробное обсуждение того, как

научиться совершенствовать эти качества и как справиться с эмоциональным дисбалансом, вы можете найти к книге этой же серии "Пробуждение целительной энергии Дао".) Вы можете сбалансировать свою энергию, используя возможности окружающей вас среды -вы можете есть такую пищу, как овощи и рыба, или поглощать энергию инь непосредственно из земли. Согласно даосской традиции (и многим другим традициям) земля обладает женскими свойствами (то есть, инь). Мужчина может поглощать энергию инь из земли, просто проводя больше времени на природе или в саду, а также может поглощать ее в более концентрированном виде, вытягивая ее из земли в упражнении "Прохладное вытягивание", описанном в главе 3.

Будьте разносторонними

Многие гомосексуальные мужчины вполне осознают те возможности по получению удовольствия, которые им дают предстательная железа и анус (если нет, прочитайте раздел "Предстательная железа" в главе 2). И все же оу гомосексуальных мужчин все еще бытует пренебрежительное отношение к тем мужчинам, которые служат "подстилкой". Это отношение можно понять, если учесть тот как бы позор, который связывают с тем, "кого имеют", и ту связь, которая устанавливается в западном обществе между силой и властью и фактом пребывания наверху. Как мы уже говорили в главе 5 по поводу гетеросексуальных пар, даосы смотрят на человека, который находится сверху, не как на доминирующего, а как на того, кто исцеляет своего партнера или партнершу. Человек, который находится сверху (или более активный партнер), отдает больше сексуальной энергии (и целительных сил) тому, кто находится снизу (или более пассивному партнеру).

Даосы считают, что все, что является активным, должно быть также и пассивным, поэтому гомосексуальному мужчине рекомендуется быть гибким и разносторонним - находится как "сверху", так и "снизу". Мужчина, который бывает как сверху, так и снизу, является хорошим любовником, потому что он знает, что нужно для того, чтобы удовлетворить своего партнера. Если вы находитесь только сверху, вы знаете только одну версию. То же самое, если вы находитесь только внизу.

Когда вы находитесь внизу, вы можете воспользоваться благоприятной возможностью массировать свою предстательную железу во время анального сношения. Стефен Чанг в своей книге "Дао секса" пишет, что гомосексуальный мужчина, который обычно находится снизу, чаще имеет меньше проблем с предстательной железой, чем тот, кто находится сверху, или чем гетеросексуальный мужчина. Большинство

мужчин, тем не менее, имеют свои предпочтения и могут не желать экспериментировать.

Если вы обычно наверху и не желаете быть снизу, вы все же можете получить выгоду от стимулирования вашего ануса и от тренировки мышцы вашего анального сфинктера. Сантерре говорит: "Когда люди думают о проникновении, они думают о большом десятидюймовом члене или об искусственном члене, но это может быть всего лишь мизинец. Проникновение требует некоторой практики, как и все другое. Вам нужен правильный партнер, чтобы это было легко, и вам нужно расслаблять соответствующие мышцы. И навряд ли вас смогут "поймать" в первый же день. А если вам не нравится, чтобы в вас проникали, то вы все же можете играть со своим анусом. Если вы даже стимулируете себя только снаружи ануса, это тоже важно, потому что это укрепляет мышцы ягодиц и анального сфинктера, которые участвуют в организации круговорота сексуальной энергии".

Стоит упомянуть о том, что те, кто снизу, могут быть как активными, так и пассивными. Чем больше вы тренируете свою лонно-копчиковую мышцу (смотрите главу 3) и свой анальный сфинктер, тем в большей степени вы сможете массировать пенис своего партнера и доставлять удовольствие вам обоим. Сантерре продолжает: "Если ваш анус действительно силен, это будет великое дело для вашего партнера. Вы сможете массировать его пенис, когда он проникнет в вас. Вы не полностью пассивны и ждете этого. Вы принимаете в этом участие, сжимая и расслабляя нижнюю часть или верхнюю часть. Вы можете сжимать достаточно быстро - по два или три раза за проход - или просто позволить своему партнеру забраться поглубже и удивить его стискиванием его пениса".

Гомосексуальные и гетеросексуальные мужчины, которые только начинают экспериментировать с анальной стимуляцией, иногда беспокоятся, что они могут повредить кожу ануса или прямой кишки. Решение здесь простое - использовать достаточное количество смазки и иметь нежного партнера. Другие гомосексуальные мужчины беспокоятся о том, не ослабляет ли неоднократный анальный секс их анальный сфинктер. Нет никаких свидетельств, что это так; анальный секс, на самом деле, может укрепить мышцы вашего ануса.

Тем не менее, если эта проблема вас беспокоит или если вы чувствуете, что ваши мышцы являются слабыми, вы можете испытать упражнение укрепления мышц сфинктера, приведенное в главе 9.

Моногамия и наличие нескольких партнеров

Век СПИДа способствовал выработке новой этики моногамии для гомосексуальных мужчин (так же, как и для гетеросексуальных). Однако,

если вы используете техники безопасного секса, нет ничего вредного собственно в сексе со многими партнерами. Даосские тексты обычно информировали гетеросексуальных мужчин о выгодах наличия нескольких партнерш. Но при наличии нескольких партнеров возникают существенные трудности: практики, приводимые в этой книге, требуют глубокой связи тел, сердец, сознаний, духа, которой трудно достичь даже с одним партнером, не говоря уж о многих. Даосы считают, что одна глубокая сексуальная связь, будь то для гомосексуального или для гетеросексуального мужчины, лучше, чем бесчисленное множество поверхностных связей.

Анонимный секс, который характерен для Запада, диаметрально противоположен той физической, эмоциональной и духовной связи, которую требует и облегчает сексуальное гунфу. Независимо от того, обмениваетесь вы телесными жидкостями или нет, вы всегда обмениваетесь энергиями. Так что партнера (или партнеров) нужно выбирать с умом.

Более безопасный секс

Многие гомосексуальные мужчины достаточно осознают необходимость более безопасного секса и хорошо информированы относительно специфики техник безопасного секса, так что здесь мы не будем подробно останавливаться на этом. (Если вы хотите побольше узнать об искусстве и науке использования презерватива и о других приемах безопасного секса, смотрите раздел "Когда начать: несколько слов о более безопасном сексе" в главе 5.) Достаточно сказать, что мы убедительно рекомендуем применять методы безопасного секса и что на самом деле те техники неэякуляторного секса, которые рекомендуются даосами, имеют очевидные выгоды в этом отношении, поскольку уменьшают обмен телесными жидкостями.

При отказе от эякуляции вы не только уменьшаете количество того, что из вас вытекает, но и количество того, что в вас втекает. Как мы рассказывали в главе 5, когда вы выталкиваете из пениса свою сперму, там возникает пониженное давление, в результате чего туда всасываются жидкости или что-либо другое из окружающей среды, например бактерии и вирусы. Следовательно, когда вы не эякулируете, вы меньше рискуете ввести внутрь бактерии или вирусы. (Как вы можете догадаться, это особенно важно для анального секса, поскольку в прямой кишке особенно много бактерий.)

Имейте в виду, что даже в том случае, когда вы практикуете сексуальное гунфу, небольшое количество эякулята все равно выделяется, так что не следует пренебрегать другими предосторожностями безопасного секса.

Целительство сексом

Многие люди не понимают целительного потенциала секса. Даосы давно поняли, что секс может как вредить, так и способствовать нашему здоровью. Генитальный секс, вершиной которого является эякуляция, истощает тело. Как говорил Джозеф Крамер, мы накапливаем в своем паху дающую жизнь сексуальную энергию, но вместо того, чтобы вести эту энергию вверх, к голове и сердцу, где она может начать исцелять нас, мы "зажимаемся" напряжением мышц грудной клетки и задержкой дыхания. Когда этой энергии некуда идти, она накапливается в области паха, а потом ее становится слишком много и она пробивает свой путь к пенису, когда мы эякулируем.

В сексуальном гунфу вы остаетесь очень близко к "точке без возврата" и даже чувствуете оргазмические сокращения, но вы не эякулируете. Вы добиваетесь этого, изучив темп своего сексуального возбуждения, используя техники, описанные в главе 3, и, что более важно, вытягивая энергию из области половых органов вверх вдоль позвоночника к остальным частям тела.

Раз вы накопили эту энергию, то вы можете также поделиться ею со своим партнером. Этот энергетический обмен оказывает глубокое влияние на здоровье и душевное благополучие обоих партнеров и совершается далее через защитную стену латексного презерватива, которую нам сегодня приходится возводить между нами. И только наши западные изоляция и индивидуализм приводят нас к тому неправильному верованию, что мы можем участвовать в сексе без этой интимности и этого взаимопроникновения-. Но если мы задумаемся в само значение слов "половое сношение", мы увидим, что их значение близко к их даосскому пониманию: "соединение", "обмен", "духовное общение".

К сожалению, вместо того, чтобы использовать единственно возможный критерий ценности секса - здоровье, мы на Западе всегда использовали моральные критерии. Этот подход привел нас к тому, что мы составляли себе мнение о сексе в соответствии с такими критериями, как удовольствие/боль и непорочность/порочность, ставя это мнение в зависимость от собственных пристрастий судящего о сексе. На протяжении веков гомосексуализм, наряду с другими видами секса, включая самоудовлетворение, считался порочным, греховным, болезнетворным и неестественным. Святой Августин и Фома Аквинский дошли до того, что объявили весь секс, не ведущий к зачатию, неестественным.

Поскольку даосам удалось увидеть в сексе мощный источник поддерживающей жизнь тела энергии, ци, то они сумели понять его важность для здоровья всего нашего тела, для наших эмоций, для нашего

сознания и для нашего духа. Начиная с восьмидесятых годов, мы получаем трагическое напоминание о способности секса нести болезни, но в нашем безумии страха мы совершенно забыли о способности секса делать нам добро.

Совершенствование вашей сексуальной энергии особенно важно для вас, если вы живете с ВИЧ или со СПИДом. Многие люди, которые столкнулись с угрожающей жизни болезнью, утратили свой аппетит к сексу. Но это то самое время, когда они в наибольшей степени нуждаются в своей сексуальной энергии.

Сантерре, который жил с ВИЧ в течение одиннадцати лет, говорит: "Сексуальная энергия настолько важна в общем потоке энергии тела, что вы не можете позволить себе не использовать ее. Пробуждение по утрам с эрекцией - важный признак жизненности, который многие не совсем здоровые мужчины не могут больше испытывать. Когда вы проснетесь в общем потоке энергии тела, что вы не можете позволить себе не использовать ее. Пробуждение по утрам с эрекцией - важный признак жизненности, который многие не совсем здоровые мужчины не могут больше испытывать. Когда вы проснетесь с торчащим половым членом, вы поймете, что ваше здоровье улучшается".

У мужчин (и женщин), больных СПИДом или другими передаваемыми половым путем болезнями, имеются две дополнительные причины, по которым они сопротивляются использованию целительной силы секса: чувство вины ("Я получил это из-за секса") и страх ("Я не хочу приобрести еще одну болезнь"). Эти чувства можно понять, но эти рассуждения вводят в заблуждение. Если вы получили болезнь благодаря сексу, то это не означает, что вы не нуждаетесь в целительной силе вашей сексуальности. Люди, которые получили свою болезнь через воздух или через пищу, не перестают дышать или есть. Если вы боитесь получить другую болезнь, вас может успокоить тот факт, что секс без эякуляции делает безопасный секс еще более безопасным. Если вас все равно это беспокоит, вы все же можете заниматься сексуальным гунфу соло, как это описано в главах 2 и 3.

У даосов не вызывает сомнений, что еще более важно сохранять свою сперму, когда вы сражаетесь с угрожающим жизни заболеванием или с любой серьезной половой болезнью. Сантерре говорит: "Мы еще не умеем лечить СПИД, но мы знаем, что некоторые люди умирают сразу, в то время как другие живут долгое время. Когда вашему телу приходится вырабатывать новую сперму, ему трудно вырабатывать белые кровяные тельца".

Когда вы используете сексуальное гунфу для исцеления серьезной болезни, важно, чтобы вы дали своему телу время "переварить" эту

растущую энергию. Один многооргазмический мужчина, который преодолел серьезную болезнь, говорит: "Сексуальная энергия является очень целительной, но сам процесс целительства - огромная работа для вашего тела. Поначалу она может создавать для вас дискомфорт.

Старые симптомы могут возвращаться". Нарращивайте свою практику постепенно, по мере того, как вы осваиваете методы работы с этой мощной целительной силой в вашем теле. Кроме сексуального гунфу вы можете получить огромную пользу от других даосских искусств целительства (достаточно широко представленных в книгах нашей серии "Даосские секреты").

Глава 8

Прежде чем звать водопроводчика

В некоторые моменты нашей жизни многие из нас сталкиваются с теми или иными сексуальными проблемами. Мы можем слишком быстро эякулировать с новой партнершей или иметь трудности с эрекцией со старой. Для нас очень важно понимать, что это всего лишь временные разочарования, отражающие различные "сезоны" нашей жизни и наших взаимоотношений.

У нас на Западе существует тенденция фиксироваться на часто неприятных ярлыках, таких как "преждевременная эякуляция" или "импотенция", которые калечат чувство собственного достоинства человека и ослабляют его способность легко, расслабленно и с легким сердцем справляться с изменениями в его сексуальности. Часто чувство юмора является наилучшим противоядием тому чрезвычайно серьезному отношению, с которым мы разрешаем свои "сексуальные проблемы". Как указывают Мастере и Джонсон и другие сексологи, наибольшей опасностью является попадание в замкнутый цикл "страх-неудача-позор-страх", который порой надолго поселяет эти трудности в наших спальнях. Поэтому, если вас и не беспокоят в настоящий момент те проблемы, о которых идет речь ниже, тем не менее неплохо было бы прочитать то, что об этом написано, чтобы вы знали, что можно ожидать в будущем и как справиться с непрошеными гостями, которые когда-либо захотят вторгнуться на вашу вечеринку.

Это не кончится, пока не кончится:

прекращение преждевременной эякуляции

По мнению даосов такого понятия, как "преждевременная эякуляция", не существует. Мы говорим это не для того, чтобы лишить работы врачей-сексологов, и не отрицаем, что многие мужчины слишком быстро приходят к эякуляции, чтобы удовлетворить своих женщин, - мы просто не обсуждаем эту проблему. Суть в том, что с точки зрения даосов практически все мужчины эякулируют "преждевременно". В

сексуальном гунфу считается, что вы должны уметь сами выбирать время, когда вам эякулировать, поэтому любая нежелательная эякуляция считается преждевременной. Более того, когда эякуляция больше не является целью и вы можете иметь оргазмы без эякуляции, тогда любая эякуляция является по определению преждевременной или, как минимум, излишней.

Таким образом, проблема не в том, сколько минут по секундомеру вы сможете продержаться, а в том, чтобы вы и ваша партнерша были удовлетворены во время занятий любовью. Если вы будете практиковать упражнения, приведенные в главе 3, вы научитесь откладывать свою эякуляцию столь долго, сколько это будет нужно вам и вашей партнерше.

Если проблема остается или если она особенно беспокоит вас, вы можете обратиться за профессиональной помощью. Сексолог поможет вам выяснить, есть ли в вашей быстрой эякуляции какие-либо психологические причины (например, страх быть застигнутым, страх потери эрекции и тому подобное). Профессионал может порекомендовать вам ряд упражнений, при помощи которых вы сможете восстановить свою сексуальную уверенность. Ниже приведены примеры таких упражнений, которые помогут вам увеличить свою выносливость. Они построены на том соображении, что вы должны научиться определять темп своего возбуждения и, в конечном счете, управлять им.

ОВЛАДЕВАНИЕ КОНТРОЛЕМ

Прежде всего нужно, чтобы ваша партнерша стимулировала вас руками, в то время как вы сами должны при этом фокусировать свое внимание на своих половых органах и на том, чтобы остановиться, когда вы приблизитесь к эякуляции. Когда вы достаточно уверенно будете определять момент эякуляции и приостанавливать ее, вы можете попытаться совершать половое сношение, при котором женщина будет наверху, чтобы вы могли продолжать фокусировать свое внимание на своих ощущениях. Далее вы должны испробовать половые сношения в различных позициях, а затем попробовать замедлять темп возбуждения, вместо того чтобы просто прекращать его. Возможно вам лучше будет избегать положения сверху, поскольку в этом случае сила тяжести оттягивает кровь вниз, что затрудняет ваш контроль над эякуляцией.

Лучше также быть с партнершей, которую вы хорошо знаете и перед которой вам не нужно ничего демонстрировать. Хорошо также, если ваша партнерша сможет приободрить вас и поможет вам все время осознавать темп своего возбуждения ("Великолепно", "Прекрасно, но помедленней", "Расслабься"). Ваша партнерша может также научиться двигать бедрами и крестцом, чтобы тереть ваш пенис в различных направлениях, когда сами вы неподвижны. Если ваша партнерша освоит

это, вы оба сможете испытывать очень высокие уровни оргазма без эякуляции.

Имейте в виду, что почти все молодые люди относительно быстро эякулируют, а по мере того, как они становятся старше, им все более легко держаться дольше. Кроме того, как вы могли заметить и из своего, собственного опыта, чем дольше вы воздерживались от секса, тем труднее вам сдержать стремление к эякуляции. Поэтому, чем чаще вы занимаетесь сексом, тем легче вам контролировать свою эякуляцию. Как мы уже говорили в разделе о безопасном сексе, презерватив также может помочь вам уменьшить в некоторой степени чувствительность вашего пениса.

ИЗУЧЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Многие мужчины думают, что несколько порций спиртного могут отвлечь их от их удовольствия и помочь им задержать эякуляцию. Один многооргазмический мужчина вспоминает: "Что я обычно делал, и я думаю, что так делают многие парни, так это выпивал немного перед тем, как идти в постель - ты при этом как бы отсоединяешься от своих половых органов и можешь заниматься любовью дольше, потому что при этом труднее иметь оргазм, потому что в голове гудит и ты, на самом деле, отсутствуешь. Но этот прием очень расстраивал меня, потому что обычно я все равно эякулировал". Может показаться, что быстрая эякуляция является следствием очень большой генитальной чувствительности, но, на самом деле, это результат слишком низкой чувствительности. Алкоголь является анестезирующим средством и, поэтому, подавляет чувствительность. Хотя алкоголь и может приуменьшить ваше возбуждение, но он также уменьшает и вашу способность контролировать его. Ключ к выработке реального и длительного контроля заключается в повышении чувствительности, а не в понижении ее. По этой причине мысли о бейсбольной статистике тоже не помогут. Кроме того, гораздо труднее осознавать потребности своей партнерши, когда вы пьяны или вспоминаете среднее число очков, набираемых в игре Питом Роузом.

Алкоголь может быть также причиной другого основного мужского сексуального недомогания - импотенции, или невозможности иметь эрекцию. Используемая регулярно, марихуана также отрицательно сказывается на половой жизни. Как было установлено, ежедневный прием марихуаны уменьшает количество андрогенов, которые непосредственно отвечают за ваши сексуальные побуждения. Это может привести к уменьшению интереса к сексу и к затруднениям с возникновением эрекции. Другие исследования показали, что неоднократное использование марихуаны может уменьшить число

вырабатываемых сперматозоидов. Показано также, что продолжительные занятия любовью и многократные оргазмы увеличивают уровень естественного наркотика вашего тела - эндорфина. Мы считаем, что сексуальная смазка много лучше "социальной смазки". Не говоря уж о том, что от эндорфина не бывает похмелья.

Очарование змеи: преодоление импотенции

Желтый император сказал: "Я желаю иметь половое сношение, но мой пенис не подымается. Я чувствую себя таким смущенным, что из меня выходит пот, подобно жемчужинам. Мое сердце желает заниматься любовью, и мне хотелось бы помочь ему своими руками. Как я могу помочь ему? Я хочу слышать Дао". Су Не ответила: "Проблема вашего величества - это проблема всех мужчин".

В те или иные моменты своей сексуальной жизни все мужчины переживали или невозможность приобрести эрекцию или ее преждевременное исчезновение. Этот механизм слишком сложен, чтобы работать безотказно, но в большинстве случаев здесь не о чем беспокоиться. Физические стрессы (истощение, простуда, интоксикация) или эмоциональные стрессы (приспособление к новой партнерше, беспокойство о демонстрации своих мужских достоинств, напряженность в отношениях) могут послужить причиной того, что ваш пенис будет оставаться безвольным или сморщится в неподходящий для этого момент. Очень важно иметь в виду, что через такие беспокойные ситуации лучше перешагивать, относясь к ним с чувством юмора и не обвиняя в этом ни себя, ни свою партнершу. Это совсем не означает, что вы в какой-либо мере хуже других мужчин, или ваша партнерша хуже других женщин. Су Не прежде всего предложила Желтому императору расслабиться и постараться настроиться на свою партнершу, войти с ней в гармонию.

УПРАЖНЕНИЕ 14

МЯГКОЕ ВВЕДЕНИЕ

1. Ваша партнерша должна быть полностью увлажнена, и вы должны стимулировать ее до тех пор, пока не начнут течь ее жидкости. Если необходимо, вы можете смазать ее влагалище, свой пенис или и то и другое.

2. Обычно для вас легче всего быть сверху, чтобы гравитация помогала вам втягивать кровь в пенис и чтобы вы имели максимум свободы.

3. Обхватите большим и указательным пальцем основание пениса, образовав из них кольцо, и несильно стискивайте это кольцо, толкая кровь в ствол и головку пениса.

4. Осторожно вставьте пенис во влагалище партнерши и начинайте вводить его, удерживая кольцо вокруг его основания.

5. Сфокусируйте свое внимание на крови и на сексуальной энергии, которые наполняют ваш пенис, и сконцентрируйтесь на ощущениях в вашем пенисе. Напрягите мышцы промежности и ягодиц, чтобы гнать кровь к гениталиям.

6. Ваша партнерша может помогать вам стимулировать вас, играя с вашими яичками, промежностью и анусом.

7. Варьируйте силу сжатия основания пениса пальцами, стараясь сохранять его наполненность кровью, достаточную для его ввода-вывода, а затем уберите пальцы, когда пенис будет достаточно твердым, чтобы продолжать движения самостоятельно.

8. Снова примените кольцо из пальцев, если эрекция ослабевает (хотя обычно в этом не бывает нужды).

МЯГКОЕ ВВЕДЕНИЕ, ЖЕСТКОЕ ВЫВЕДЕНИЕ

Понимая, что все мужчины в те или иные моменты своей жизни испытывают ситуационную импотенцию, даосы разработали защищенную от неудачи технику, которую они называют "Мягким введением". Даосы понимали, что мужчина может помочь себе руками, как этого хотел Желтый император. При использовании этой техники и при содействии вашей партнерши ваш половой член может проникнуть во влагалище, далее если вы в данный момент полностью бессильны. Раз вы уже проникли в свою партнершу, то ощущение ее тепла и соответствующие движения позволят вам достаточно быстро приобрести эрекцию. Техника "Мягкого введения" рассеивает всегда бытовавшее мнение о том, что перед половым сношением мужчина должен иметь "стальную эрекцию", которая является необходимой частью сексуального репертуара каждого мужчины. Знание того, что вы овладели этой техникой и при необходимости можете использовать ее, придаст вам большую уверенность в себе, когда вы столкнетесь с той неприятной, но довольно обычной ситуацией, когда ваш пенис не торопится подыматься.

ПРИЧИНА ДЛЯ БЕСПОКОЙСТВА

Если у вас проблема с эрекцией всякий раз, когда вы занимаетесь любовью, то вы, возможно, принадлежите к тем двадцати двум миллионам американских мужчин, проблема с эрекцией у которых более серьезна. Прежде всего, вы должны быть уверены, что могут быть исключены физиологические проблемы. Импотенцию могут вызывать диабет, операция на предстательной железе, отвердение артерий, алкоголизм, повреждения спинного мозга, проблемы с позвоночником. Импотенцию могут вызывать также некоторые лекарства, такие как транквилизаторы, антидепрессанты и гипотензивные средства

(понижающие кровяное давление). В пятидесятые годы считалось, что десять процентов случаев импотенции имеют в качестве своего источника органические нарушения, но в настоящее время большинство урологов считают, что почти половина всех случаев - и более для более пожилых возрастов - имеет ту или иную биологическую основу. (Имейте в виду, что урологи вполне справедливо могут иметь такое мнение, потому что это то, что они умеют лечить, и то, за что им платят деньги.) Чтобы проверить, является ли это вашей проблемой, вы можете сделать небольшой самодиагноз.

Во время ночного сна большинство мужчин имеет минимум одну или две эрекции, которые длятся около получаса. Прежде всего постарайтесь вспомнить, не просыпались ли вы за последнюю неделю или две с умеренной или сильной эрекцией. Если да, то у вас, по всей видимости, нет физиологических противопоказаний для эрекции. Если вы не можете вспомнить этого, то есть еще один простой тест, который вы можете выполнить дома. Перед сном лизните полоску от почтовых марок и наклейте ее в виде кольца вокруг основания вашего вялого пениса. Если при пробуждении вы обнаружите, что полоска порвана, то вы физически способны иметь эрекцию. Если кольцо остается не разорванным и если вы не можете добиться эрекции самостимулированием, то вам следует обратиться к врачу.

Даже если у вас имеются какие-либо органические обстоятельства, препятствующие эрекции, это не мешает вам практиковать сексуальное гунфу. Эрекция и оргазм в такой же степени делимы, как делимы оргазм и эякуляция. Хартман и Фитиан рассказывают историю о пожилой паре, которая имела очень счастливую сексуальную жизнь на протяжении всего своего брака, хотя муж был полным импотентом из-за своего диабета. Хотя и он, и его жена полагались только на оральный или мануальный секс, оба они были многооргазмическими. Если вы научитесь распространять свои оргазмы по всему телу, ваши генитальные эрекции и ваши генитальные оргазмы не будут больше альфой и омегой вашей сексуальной жизни.

ДОСТИЖЕНИЕ ЭРЕКЦИИ

Наша модель мужской сексуальности основывается на опыте восемнадцатилетнего мужчины, у которого быстро и часто возникает эрекция. Именно поэтому мы связываем ее с твердым и полностью выпрямленным половым членом. На самом деле имеется несколько стадий эрекции; наблюдается также ряд изменений, которые претерпевает наш пенис в процессе достижения полной эрекции. Как мы говорили в главе 2, даосы выделяют четыре стадии эрекции, или четыре

достижения, как они называют это: уплотнение (также называемое удлинением), разбухание, отвердевание и разогревание.

Обычная причина затруднений с эрекцией является механической - это недостаточное стимулирование ваших гениталий. Для того чтобы пенис стал твердым, большинству людей требуется, чтобы к нему непосредственно прикасались, терли и массировали, и эта потребность возрастает по мере того, как человек становится старше. Поскольку женщина часто предпочитает, чтобы к ее половым органам приближались медленно, сходящимися кругами, то они думают, что того же желают мужчины. Большинство мужчин, однако, предпочитают быструю и прямую стимуляцию. (Не забывайте, именно так большинство мужчин учатся мастурбировать.)

Ваша партнерша должна принимать очень активную роль в непосредственном стимулировании ваших гениталий руками и ртом. Расскажите ей, что вам нужно и как вы это воспринимаете. Чтобы помочь себе достичь эрекции или сохранить ее, вы можете также использовать свои руки.

Некоторые мужчины, однако, находят, что слишком большая концентрация внимания на них и на их половых органах приводит к напряжению, затрудняющему эрекцию. Облегчить эту ситуацию вам и вашей партнерше может помочь понимание того, что мягкий пенис имеет столько же нервных окончаний, сколько их имеет твердый, и может доставлять столько же удовольствий. Некоторые виды прикосновений, особенно к яичкам, могут быть чрезвычайно приятными и без приведения к эрекции. Ваша партнерша должна знать, что она может доставить вам удовольствие, даже если у вас нет эрекции. Если вы считаете, что фокусировка внимания на ваших половых органах только делает вас более напряженными, переключите свое внимание на свою партнершу - это второе предложение Су Не. Отведение внимания от эрекции и фокусировка его на удовлетворении женщины часто может быть очень возбуждающей для мужчины.

МУДРОСТЬ ПЕНИСА

Процесс эрекции зависит как от физических, так и от психологических факторов. В предположении, что ваш "водопровод" работает исправно и что вы получаете нужное количество прямой стимуляции, вы должны рассмотреть возможность того, что ваши проблемы могут быть связаны с беспокойством о "мужских" качествах, с чувством вины, страхом, стрессом или другими психологическими причинами. Кроме того, причиной случайной импотенции может быть то, что Верни Зильбергелд удачно назвал "мудростью пениса", который напоминает вашему мозгу, что вы, на самом деле, не желаете заниматься

сексом в настоящий момент. Мы полагаем, что эрекция должна быть такой же автоматической, как выделение слюны, и что "настоящий" мужчина должен быть в состоянии заниматься сексом в любой момент, но ни то ни другое не является верным. Так что прежде всего вы должны провести беседу "сердце-промежность" и решить, действительно ли вы делаете то, что хотите делать. Если это не так, то сообщите об этом своей партнерше и/или предложите для этого более подходящее время.

Если это так, а вы все-таки имеете проблемы с эрекцией, то вам, возможно, нужно обратиться к психоаналитику или сексологу. Принимая во внимание всю ту искаженную информацию и все те возбуждающие разговоры о мужских половых членах и о мужской сексуальности, которые бытуют в нашем обществе, не удивительно, что большинство мужчин смотрят на секс, как на демонстрацию своих мужских достоинств. Чем в большей степени, вы сможете сдвинуть фокус своего внимания с того, как вы это делаете, как долго вы это делаете и насколько вы можете удовлетворить ожидания своей партнерши, тем лучше будет для вас и для вашей эрекции. Верни Зильбергельд мудро заметил: "Это поможет мужчине понять, что большинство женщин меньше интересуют собственно мужские достоинства, а больше - реакция мужчин на самих себя и на женщину. Женщин больше беспокоит отрицательная реакция мужчин на проблемы с их мужскими качествами (гнев, чувство вины, извинения, увиливания), чем сами эти проблемы".

ФИЗИЧЕСКОЕ ИСТОЩЕНИЕ

Даосские врачи считают, что причиной неприятностей с эрекцией являются не только физиологические и психологические проблемы. Они могут быть вызваны также энергетической проблемой - а именно, слабостью сексуальной энергии. Считается, что трудности с достижением или сохранением эрекции могут иметь причиной физическое или сексуальное истощение мужчины. От этой проблемы страдают многие пожилые мужчины, не сохранявшие свою сперму. Лечение импотенции заключается в совершенствовании сексуальной энергии и в одновременном избегании эякуляции во что бы то ни стало. Как мы уже говорили в главе 5, мужчина в большей степени ян, чем инь. По мере того, как он возбуждается, он становится все более и более ян, но после эякуляции он становится инь. Мужчина, у которого имеются проблемы с эрекцией, должен стать в большей степени ян и, поэтому, должен избегать эякуляции еще более бдительно, чем другие мужчины.

УПРАЖНЕНИЕ 15

МАССАЖ ЯИЧЕК

1. Потрите ладони друг о друга, чтобы разогреть их.

2. Возьмите одно яичко большими и указательными пальцами обеих рук (рис. 36). (Ваши яички должны ощущаться между пальцами, как маленькие абрикосы.)

3. Достаточно чувствительно, но нежно массируйте яички большими и указательными пальцами в течение минуты или двух. Если ваши яички слишком чувствительные и болят, потирайте их слабее, но дольше, пока боль не пройдет. Боль вызывается блокировками, а массаж помогает подвести кровь и сексуальную энергию к этому участку, что снимает любые блокировки.

4. Одной рукой поднимите пенис вверх и, удерживая его в таком положении, слегка постучите по яичкам средним пальцем другой руки в течение минуты или двух (рис. 37). Это подбодрит ваши яички и увеличит производство спермы.

5. Ухватите свой пенис и мошонку большим и указательным пальцем (рис. 38). Теперь слегка потяните пенис и мошонку рукой вперед и одновременно мышцами таза - назад. Затем потяните их рукой вправо, а мышцами таза - влево. Потом потяните их рукой влево, а мышцами таза - вправо. После этого потяните пенис и мошонку рукой вниз, а мышцами таза - вверх. Повторите это упражнение девять, восемнадцать или тридцать шесть раз. Оно сохраняет здоровыми семявыносящие протоки.



Рис. 36. Массирование яичек
Рис. 37. Постукивание по яичкам
Рис. 38. Растягивание сухожилий пениса и яичек

МАССАЖ ЯИЧЕК

Даосы разработали также упражнение, которое помогает вам генерировать больше сексуальной энергии. Для совершенствования в паре обычно предписываются занятия любовью (с использованием "Мягкого введения", если необходимо) и "Большое вытягивание". Кроме того, имеется ряд упражнений, выполняемых соло, которые могут помочь мужчине восстановить его сексуальную энергию. Как считают даосы, ваша сексуальная энергия зависит от трех вещей: от степени изобилия ваших половых гормонов, от силы почек и от циркуляции вашей биоэлектрической энергии, или ци. Западная медицина подтвердила, что половой гормон тестостерон производится вашими яичками, а даосы считают, что вы можете увеличить производство половых гормонов,

используя упражнение "Массаж яичек". Это упражнение является прекрасным средством укрепления вашей сексуальной энергии вообще, а также средством для снятия любых напряжений, которые вы можете испытывать после занятий любовью. Массируя яички, вы помогаете протеканию крови через них и поддерживаете их здоровыми.

ПОДХОД С ПОЗИЦИЙ ВСЕГО ТЕЛА

Даосы смотрят на болезни, включая импотенцию, как на проявление степени здоровья всего тела. Они считают, что ваш пенис - только часть проблемы. Ухудшить дело могут плохая циркуляция крови, поверхностное дыхание и нездоровая диета. Особенно вредным для вашего совершенствования является курение, поскольку оно вызывает сжатие кровеносных сосудов и артерий и взаимодействует с вашим дыханием. Алкоголь и кофеин также истощают тело, и если вы хотите укрепить свою сексуальную энергию, их следует избегать. Затруднения с эрекцией представляют собой проблему, которую следует устранять во всех частях вашего тела, укрепляя сексуальную энергию и поддерживая хорошее здоровье.

Сэр, не мог бы ли я иметь несколько больше: увеличение вашего пениса

Любой мужчина, который побывал в спортивной или заводской раздевалке, знает, как могут варьироваться по размерам и форме мужские половые члены. Но эти вариации не имеют ничего общего с тем удовольствием, которое может испытывать женщина во время занятий любовью -особенно, если мужчина практикует сексуальное гунфу. Су Не говорит: "Физические данные могут действительно различаться.

Большой или маленький, - длинный или короткий - физические различия имеют значение для внешнего вида. Получение удовольствия от полового сношения является вопросом внутренних эмоций. Если вы свяжете их с любовью и уважением и надавите на них истинным чувством, то какое имеет значение, длинный у вас или короткий, большой или маленький?"

Несмотря на эти и другие уверения, многих мужчин все еще беспокоит размер их пениса, а довольно большое число мужчин подвергаются даже операции по увеличению пениса. Эта новая хирургическая процедура обычно включает в себя удлинение пениса за счет перерезания поддерживающей связки, которая прикрепляет основание пениса к лобковой кости (рис. 39). Кроме удлинения мужчина может также сделать свой пенис более толстым за счет имплантации в ствол пениса жировых тканей, взятых с его бедер или лобка.

ЕСЛИ ОН НЕ СЛОМАЛСЯ, НЕ СПЕШИТЕ РЕМОНТИРОВАТЬ ЕГО

Какой мужчина не хотел бы добавить себе несколько дюймов? Но прежде, чем отправиться к хирургу, вы должны знать, что это серьезный риск. Как утверждается в одной из статей в San Francisco Chronicle, хирургическая процедура удлинения может привести к нервному расстройству и уменьшению ощущений, к импотенции, к меньшему углу эрекции, к выпячиванию кожи на пенисе, рубцам, инфекции и гангрене.

Процедура утолщения может вызвать закупорку сосудов сердца или мозга частицами жира, введенными при имплантации, омертвление тканей, вызванное уменьшением питания кровью пениса из-за слишком большого количества жира, и бугроватость пениса.

УПРАЖНЕНИЕ 16

УВЕЛИЧЕНИЕ ПЕНИСА

1. Вдохните через рот в горло, а затем проглотите этот пузырь воздуха, вдавливая его в желудок. (Он не должен оставаться в груди.)

2. Представляйте себе этот глоток воздуха как шар энергии, ци, который вы хотите протолкнуть из желудка через область таза в свой пенис. Это поможет вам привести больше энергии в пенис.

3. Когда вы протолкнули этот шар энергии в пенис, тремя средними пальцами левой руки надавите на точку "Миллион долларов", расположенную между анусом и мошонкой. Это заблокирует энергию в пенисе.

4. Держа пальцы на точке "Миллион долларов", дышите нормально. В то же время начинайте следующий этап удлинения.

5. Правой рукой ухватитесь за пенис и начните ритмически вытягивать его вперед, из тела. Потяните от шести до девяти раз. Затем потяните вправо от шести до девяти раз. Затем потяните влево от шести до девяти раз. И наконец, потяните вниз от шести до девяти раз.

6. Большим пальцем потирайте головку пениса. Трите до тех пор, пока пенис не станет твердым и не выпрямится. Если эрекция не наступает, то во время трения потяните еще немного, пока эрекция не будет достигнута.

7. Держась за ствол пениса большим и указательным пальцами, вращайте его относительно основания и вытягивайте вперед приблизительно на дюйм. Это принудит энергию входить в головку пениса. Прodelайте девять раз.

8. Правой рукой оттяните пенис вправо и вращайте его малыми кругами. Прodelайте от шести до девяти раз в одном направлении, затем в другом, сохраняя при этом его натяжение. Повторите, оттянув его влево и делая от шести до девяти кругов в одном направлении, затем в другом.

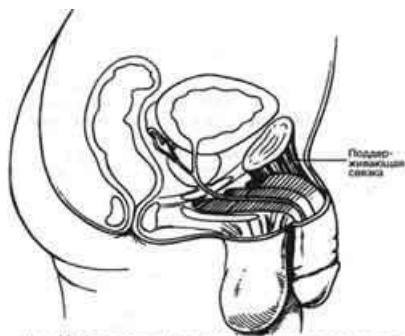


Рис. 39. Поддерживающая связка, которая соединяет основание пениса с лобковой костью

9. На последнем этапе вытягивания нежно пошлепайте находящимся в состоянии эрекции пенисом по внутренней части правого бедра, не забывая при этом оттягивать его. Прodelайте от шести до девяти раз, потом повторите все движения относительно левого бедра.

10. После завершения этих вытягиваний, окуните пенис на минуту в теплую воду. Это позволит вашему пенису всосать теплую (як) энергию и увеличиться.

Статья в Chronicle описывает также опыт одного тридцатипятилетнего автомеханика, который имел ряд осложнений после такой операции, включая огромный нарост у основания пениса. В течение нескольких недель его пенис был темно-синим. "Я думал, что он отвалится. Я думал, что останусь с этим на всю жизнь". Он в конце концов показал свой "новый" пенис урологу, который устранил последствия операции. Доктор Юджин Карл-тон, президент Американской урологической ассоциации, также утверждает, что он слышал о десятках случаев серьезных инфекций и о нескольких случаях импотенции. Ему пришлось лечить одного человека с такой серьезной инфекцией, что ему пришлось делать пересадку кожи на его пенисе.

Даже если отбросить эти медицинские риски и ужасные истории, хирургическое увеличение пениса, согласно даосам, ни к чему не приводит. Сила эрекции много важнее, чем размер пениса. После того, как поддерживающая связка человека перерезана, у него обычно уменьшается угол, под которым находится пенис в состоянии эрекции, а добавление жира увеличивает обхват пениса, но не его силу. Для того чтобы быть в состоянии эрекции, вашему пенису требуется кровь и сексуальная энергия. Если пенис становится слишком большим без достаточного количества крови и сексуальной энергии, у вас будут трудности с тем, чтобы он стал твердым. Как говорит Су Не: "Длинный и толстый, но слабый и мягкий не идет ни в какое сравнение с коротким и тонким, но жестким и твердым".

В РАЗДЕВАЛКЕ

Интересно то, что большинство мужчин, задумываются о размере своего пениса не в спальне, а в общественной раздевалке. По этой причине следует иметь в виду, что в расслабленном состоянии пенисы

отличаются по размерам в гораздо большей степени, чем в состоянии эрекции. Пенис, который выглядит маленьким в раздевалке, в большой степени увеличивается в спальне, чем тот, что выглядел в раздевалке большим. Кроме того, при том угле, под которым вы смотрите на свой пенис, он кажется вам меньше, чем тому, кто смотрит на него со стороны - жестокая шутка Создателя, гарантирующая появление комплекса неполноценности. Попробуйте посмотреть на себя вниз, а потом взгляните в зеркало. Вот так сюрприз! Вы сразу же прибавили дюйм или два. Многие мужчины имеют преувеличенное представление о размерах полового члена других людей, частично из-за угла зрения, частично из-за того, что они не знают факты. В соответствии с данными уролога Клаудио Телокена, который сделал 150 мужчинам инъекцию лекарства, вызывающего эрекцию, а затем измерил их половые члены от лобковой кости до кончика головки, пенис в состоянии эрекции у "среднего" мужчины равен в длину 5,7 дюймов (14,3 см). Вопреки общепринятому мнению, ни раса, ни тип тела не имеют большого значения, а размер пениса не имеет никакого отношения к сексуальной чувствительности.

Если вас все еще беспокоит размер вашего пениса, то имеется древнее даосское упражнение для увеличения его размеров, которое стоит испытать, прежде чем пойти на расходы и опасности, связанные с хирургической операцией. Оно основано на тренировке и вытягивании вашего пениса. Научных подтверждений эффективности этого упражнения мало, но Алан и Донна Брауэр пишут, что 110 мужчин, прошедших обширную программу увеличения своих половых органов, сообщают о неизменном увеличении размеров своих пенисов на величину от четверти дюйма до дюйма. Ясно, что при недостаточном использовании пенис может сжаться - буквально втянуться в тело, - так что должно быть понятно, что частое использование может несколько увеличить его.

Вы, несомненно, заметили некоторое уменьшение своего полового члена после плавания в холодной воде. Причина, по которой это происходит, а также причина того, что возможно некоторое увеличение размеров, заключается в том, что ваш пенис продолжается внутрь тела еще на два-четыре дюйма. Эти дополнительные дюймы находятся в месте крепления поддерживающей связки, которую перерезают при вышеупомянутой хирургической операции. Вполне вероятно, что частая эрекция и повышенная сексуальная активность могут заставить эту связку растянуться, позволяя скрытой части пениса несколько выдвинуться из тела.

Известно, что проверенное временем упражнение "Увеличение пениса" удлиняет пенис на дюйм в течение месяца или двух, но это

зависит от структуры вашего тела, от вашего здоровья и от вашего возраста. Упражнение, скорее всего, будет работать для более молодых людей, чьи тела еще эластичны. Слабое кровообращение делает задачу более трудной. Вы можете определять приращение длины, измеряя свой пенис в состоянии эрекции перед практикой и в течении ее. (Измерять нужно от лобковой кости до кончика головки пениса, когда он расположен под прямым углом к телу.) Независимо от того, какого успеха вы добьетесь в увеличении пениса, вы получите большую пользу от массирования и наполнения энергией всей мочеполовой системы, включая предстательную железу.

В СПАЛЬНЕ

Если вы в большей степени обеспокоены тем, как вы выглядите в спальне, а не в раздевалке, то вы можете сделать для своей партнерши нечто, что является более привлекательным, чем хирургическая операция пениса или даже упражнения для его удлинения: нужно полностью возбуждать ее, прежде чем вводить во влагалище свой половой член. Если ткани ее влагалища наполнены кровью, то ваш пенис покажется ей более длинным и толстым. Как мы уже говорили, женщины обычно испытывают больше ощущений в области клитора и во внешних двух дюймах влагалища, что означает, что каждый мужчина с маленьким пенисом в состоянии достать до этих наиболее чувствительных мест. Выбор позиции, некоторые из которых описаны в главе 5, также может помочь согласовать различия в размерах половых органов.

Некоторые пары сталкиваются с противоположной проблемой: пенис мужчины слишком велик для его партнерши. Хотя влагалище женщины и может в значительной степени увеличивать свои размеры, но если различия в размерах слишком велики, этот дисбаланс может оказаться болезненным. Одно из решений этой проблемы - обвязать носовым платком или шнурком основание пениса в том месте, которое соответствует желаемой глубине введения. Это дает также дополнительную выгоду: головка пениса расширяется, доставляя дополнительное удовольствие обоим партнерам. Поскольку каждые двадцать минут вы должны позволить своему пенису уменьшиться, чтобы дать возможность крови циркулировать, то вы должны снимать этот платок или шнурок, чтобы избежать застаивания крови. Позиция "женщина сверху" также помогает женщине контролировать глубину введения и гарантирует, что сношение будет менее болезненным.

И не забывайте: если вы практикуете сексуальное гунфу, то ваши с партнершей сексуальные желания будут удовлетворены в такой степени, что вы забудете все ваши беспокойства по поводу размера вашего пениса. Вас будет удивлять, как могла такая несущественная проблема - такая же

несущественная, как проблема длины ваших ушей, - столь сильно занимать ваш ум. Как говорит мудрая и опытная Су Не: "Когда два сердца находятся в гармонии, а энергия течет свободно по всему телу, тогда короткое и маленькое естественным образом становится длинным и большим, а мягкое и слабое - твердым и сильным".

Сколько спермы необходимо одному мужчине? Увеличение количества спермы

В соответствии с исследованиями датского эндокринолога Нильса Скаккебаека, количество спермы, вырабатываемое мужчинами Соединенных Штатов и двадцати других стран, за последние сто лет существенно уменьшилось - приблизительно на пятьдесят процентов. Причины этого резкого уменьшения еще обсуждаются, причем диапазон возможных причин простирается от тесного нижнего белья до вредных химических веществ, содержащихся в нашей пище. В своем отчете об окружающей среде, хотя бы частично виновной в этом, ученый из флоридского университета Луис Гуллетт сказал в своем выступлении перед Конгрессом США: "Каждый из вас является лишь наполовину тем, чем были ваши дедушки и бабушки".

Малое количество сперматозоидов является основной причиной того, что супружеским парам трудно зачать ребенка. И не удивительно поэтому, что все увеличивающейся проблемой во всем мире является бесплодие. Всемирная организация здоровья сообщает, что каждая десятая пара в мире невольно становится бесплодной. В Соединенных Штатах приблизительно одна из шести пар является бесплодной - в два раза больше, чем десять лет назад. Стоит заметить, что наблюдается тенденция считать бесплодие, которое является таким же расплывчатым и неточным диагнозом, как и импотенция, в какой-то степени позором. Более того, подобный диагноз ставится просто после того, как пройдет некоторое время без зачатия (обычно после года половых сношений без применения противозачаточных средств). Как написано в одном медицинском учебнике, "беременность является единственным неопровержимым доказательством способности спермы к оплодотворению". Вы носите на себе диагноз бесплодного непосредственно до момента зачатия. Виновен, пока не будет доказано обратное! Так что если у вас мало сперматозоидов, вы все же можете зачать ребенка.

Причиной бесплодия могут быть также проблемы с овуляцией, и если отсутствуют яйцеклетки, которые можно было бы оплодотворить, то не имеет значения, сколько сперматозоидов вы вырабатываете. Тем не менее, если яйцеклетка имеется, то чем больше сперматозоидов стремятся ее оплодотворить, тем выше вероятность беременности. Хотя в

конечном счете только один сперматозоид соединяется с яйцеклеткой, все остальные активно работают вместе с ним, пробиваясь через матку и фаллопиевы трубы и стараясь оплодотворить яйцеклетку.

Если у вас мало сперматозоидов, то вам может стать легче, если вы узнаете, что в сексуальном гунфу существуют упражнения, которые могут помочь вам. Самое важное, чем вы можете заниматься, чтобы увеличить объем и концентрацию спермы, это секс без эякуляций. Современные медицинские исследования показывают, что каждый день, который вы не эякулируете, к вашей сперме добавляется от пятидесяти до девяноста миллионов сперматозоидов.

Кроме сохранения спермы вы можете помочь своим яичкам больше производить ее. Это достигается массажем, потряхиванием и постукиванием их. Когда наши яички имеют возможность свисать свободно (не будучи стиснутыми тесным нижним бельем), они естественным образом трутся друг о друга и о бедра, но сегодня, когда мы сидим на работе весь день и проводим слишком мало времени, бегая по джунглям обнаженными, мы должны помогать им. Вы можете расслабить брюки на уровне промежности (или снять их) и трясти яичками вверх-вниз. Затем раскачивайте область поясницы и крестца влево-вправо и вперед-назад (это помогает привести кровь к области гениталий). Упражнение "Массаж яичек", описанное ранее в этой главе, также весьма эффективно -особенно шаг 4, который включает в себя постукивание яичек.

Предотвращение и устранение проблем предстательной железы.

Многие мужчины впервые узнают о наличии у них предстательной железы, когда им ставится какой-либо диагноз по ее поводу, такой как инфекция, увеличение или рак. Почти один из десяти мужчин имеет рано или поздно рак предстательной железы, который сегодня является такой обычной болезнью, что медики обычно полагают, что если мужчина живет достаточно долго, то он заболеет ею. Даосы же считают, что эта болезнь не является неизбежной, и сексуальное гунфу может помочь вам сохранить предстательную железу здоровой.

Два упражнения, описанные в главе 3, - "Прерывание мочеиспускания" и "Тренировка лонно-копчиковой мышцы" - помогут вам укрепить свою лоно - копчиковую мышцу, которая окружает предстательную железу. Стискивая эту мышцу, вы можете поддерживать эту железу здоровой. Как мы уже говорили в главе 3, лонно-копчиковая мышца - это группа мышц, которые простираются от лобковой кости до копчика. Стискивать эту мышцу следует не слишком сильно. Если вы стискиваете ее слишком сильно, вы можете обнаружить, что вы слишком напряжены, чтобы правильно дышать при этом. Вы можете выполнять

упражнения с предстательной железой каждый день - так часто, как вам нравится. Помните, если вы поначалу слишком много практикуете, то вы можете испытывать некоторую болезненность этой мышцы - как и любой другой мышцы, которая непривычно поработала. Даосы считают, что ваша предстательная железа тесно связана с гипоталамусом вашего мозга, так что, если вы стискиваете ее правильно, вы должны чувствовать это в своем мозге.

Вы можете не только тренировать свою предстательную железу, но и массировать ее непосредственно, что и делает врач, когда ваша железа инфицирована. Врач массирует вашу предстательную железу через анус, что можете делать и вы, как это описано в главе 2. Вы также можете массировать ее, надавливая на точку "Миллион долларов" и делая небольшие круговые движения в одну сторону, затем в другую (смотрите упражнение "Массаж области таза" в главе 3). Использование "Большого вытягивания" во время самоудовлетворения или во время занятий любовью с партнершей также может сохранить вашу предстательную железу здоровой. Если у вас проблемы с предстательной железой, постарайтесь делать "Пальцевый запор" во время эякуляции.

Один многооргазмический мужчина рассказывает о тех болях, которые он испытывал в предстательной железе до занятий практиками сексуального гунфу и после них: "У меня обычно были сильные боли в предстательной железе, которые начались еще в юношеском возрасте. Несколько раз в месяц я испытывал ужасную острую боль в этой области, которая продолжалась по несколько минут. Однажды боль была настолько сильной, что мой друг утверждал, что мое лицо позеленело. Врачи рекомендовали мне регулярную эякуляцию, чтобы ослаблять напряжение, накапливаемое в предстательной железе. Это в какой-то степени помогало, но я всегда знал, что выброс наружу всего этого семени был огромной растратой энергии. Когда мне было почти тридцать лет, я открыл для себя сексуальное гунфу. После нескольких недель занятий сокращениями лонно-копчиковой мышцы, массажем предстательной железы и яичек, "Большим вытягиванием" и "Пальцевым запором" проблемы с моей предстательной железой исчезли.

У меня нет болей в предстательной железе уже несколько лет, и хотя первоначально, когда я прекратил эякулировать, у меня наблюдалось некоторое увеличение этой железы, но постепенно она снова стала нормальной. Учитывая то число мужчин, которые страдают от проблем с предстательной железой, эти техники являются просто чудом, если только для других они работают так же, как для меня".

УПРАЖНЕНИЕ 17

ПОМОГИТЕ СВОЕЙ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЕ

1. Полностью выдохните, слегка сжимая в то же время мышцы промежности и ануса.

2. Вдохните, а затем, на выдохе, мысленно представьте себе свою предстательную железу, которая находится непосредственно над промежностью, и сожмите вокруг нее лонно-копчиковую мышцу.

3. Вдохните и расслабьтесь.

4. Повторите это упражнение девять или восемнадцать раз.

Секс - это не пицца: лечение сексуальных травм

Одному из американских тренеров приписывают фразу: "Секс как пицца. Когда он хорош, он действительно хорош. И когда он плох, он все-таки довольно хорош". К сожалению, секс - совсем не пицца, как могут подтвердить многие мужчины, имеющие отрицательный опыт в этой области. Плохой сексуальный опыт может сохраняться в нашем либидо, проявляясь в моменты половой близости спустя многие годы.

Согласованный между партнерами секс порой бывает вредным, но принудительный секс почти всегда вреден. За последние несколько лет наблюдается существенное увеличение сообщений о половых оскорблениях, половых преследованиях и изнасилованиях. Наше стремление делать широко известными эти ранее запретные темы является чрезвычайно важным социальным достижением. Понятно, что шокирующая (и неопровержимая) статистика о широком распространении этих социальных болезней приводит ко все возрастающему желанию дать точное определение тому, что такое согласованный секс. Хотя большинство средств массовой информации фокусирует свое внимание на сексуальных оскорблениях женщин, мужчины также становятся жертвами насильственного секса. Кроме того, как женщины, так и мужчины могут заниматься согласованным сексом, который тоже может протекать плохо, неправильно.

Согласие (или отсутствие такового) иногда является ясным, а иногда - нет, поскольку сексуальные партнеры почти никогда не бывают полностью равными по возрасту, силе, опыту, общественному положению и так далее. Желательно, чтобы в отношениях партнеров была предельно ясно высказанная определенность; в сексе не следует полагаться на молчаливые сигналы. К счастью, после того как женщины узнали, что они такие же сексуальные существа, как и мужчины, мы в существенной степени избавились от неправильно понятых и опасно перепутанных посланий, которыми обменивались мужчина и женщина в прежние времена. "Нет", в конце концов, означает "нет, а "да" означает "да".

Если вы испытывали принудительный секс или согласованный секс, который протекал неудачно, вы можете остаться с сексуальными

"шрамами", которые могут вызвать сексуальные или эмоциональные проблемы. Если это так, то вам, вероятно, нужно обратиться к профессиональному психотерапевту или сексологу. Есть, однако, некоторые вещи, которые вы можете проделать самостоятельно, чтобы помочь себе остаться сфокусированным на сегодняшнем удовольствии, а не на вчерашней боли.

Оставаться в настоящем и в своем теле является серьезным вызовом тем, кто испытал сексуальную травму. Намного лучше обращать пристальное внимание на ощущения в своем теле, как положительные, так и отрицательные, чем позволять своим мыслям блуждать или "парить" над вашим телом, заставляя вас быть наблюдателем, а не участником. Упражнения "Брюшное дыхание" и "Счет до ста", описанные в главе 3, помогут вам улучшить свою способность фокусировать свое внимание на чем-либо и сохранять эту концентрацию внимания достаточно длительное время. Звуки, в виде мантр или в виде стонов, также могут очистить ваш ум от отвлекающих мыслей. Положительное подкрепление также поможет вам оставаться в настоящем. Напоминайте себе столько раз, сколько это необходимо, где вы, с кем вы и как хорошо вы себя чувствуете. Когда возникают старые ощущения, обычно лучше прекратить то, что вы делаете, и поделиться со своей партнершей теми ощущениями, которые к вам приходят.

УПРАЖНЕНИЕ 18

МЕДИТАЦИЯ ПРИКОСНОВЕНИЙ

1. Сядьте друг против друга со скрещенными ногами или стоя на коленях. Освещение должно быть неярким, предпочтительны свечи.

2. Используя обе руки, начните прикасаться к своему телу, идя обычно от головы к кончикам пальцев ног. (Избегайте тех частей своего тела, к которым вы бы не хотели, чтобы прикасалась ваша партнерша, а также избегайте в общем случае прикосновений к гениталиям или оставьте их на конец.)

3. Руки вашей партнерши должны следовать за вашими руками, прикасаясь к каждому месту, к которому вы только что прикоснулись.

4. Поменяйтесь ролями, и пусть теперь ваши руки следуют за руками вашей партнерши, которые "вводят вас в ее тело".

5. Обнимитесь и почувствуйте дыхание друг друга.

Если вы испытываете дискомфорт, обсуждая свои сексуальные травмы с партнершей, особенно если это новая партнерша, постарайтесь сообщить ей, что вы сейчас хотите. Если она делает что-либо, что является некомфортным или неприятным для вас, скажите ей, но скажите ей о том, что бы вы предпочли, а не о том, что вам не нравится в ее действии. Если вы в данное время не расположены к занятиям сексом,

предложите ей обнять друг друга, помассировать друг друга или помедитировать друг с другом, глядя друг другу в глаза. Вы можете предложить ей также упражнение "Медитация прикосновений". Это особенно хорошо для восстановления той степени интимности, которая была нарушена тем или иным образом.

В "Медитации прикосновений" вы восстанавливаете контакт со своим телом и разделяете со своей партнершей части своего тела, которые вам бы хотелось разделить. Вы, вероятно, обнаружите, что ваша партнерша является более отзывчивой, если все делается медленно, и что между вами устанавливается все большая близость еще до сексуальных действий. Если ваши ум и тело не находятся в настоящем, у вас будет мало сексуальной энергии, которую вы могли бы разделить с нею. Ни вы, ни она не будете иметь много пользы от ваших занятий любовью, а ваше удовольствие будет минимальным. Делая все медленно и поглаживая все свое тело, вы сможете собрать свою сексуальную энергию и иметь переживание, которое будет и страстным, и многозначительным. Как уже упоминалось, даосы очень давно установили, что секс имеет огромную силу как для целительства, так и для принесения вреда, так что используйте эту силу со всей своей мудростью и любовью.

Глава 9

Заниматься любовью на протяжении всей жизни

В даосизме тело человека считается микрокосмом реального мира, так что мы должны считать, что мы сами и наша сексуальная жизнь подобны временам года: весна, лето, осень, зима. И все же даосским мудрецам удавалось изменить эту строгую последовательность времен года, добавляя к ней в конце жизни еще один весенний сезон. Поглощенные поисками бессмертия, они нашли в сексуальном гунфу реальный источник молодости. И конечно же, все современные исследования также показывают, что активная сексуальная жизнь является сильным противодействием процессу старения и способствует сохранению здоровья. Мы расскажем в данной главе, как секс может помочь вам жить дольше и что конкретно вам нужно знать о переменах в своей сексуальной жизни.

Секс и старение

Вы никогда не являетесь слишком молодыми, чтобы читать о сексе и старении. Мы на Западе привыкли думать о старении, как о чем-то, что происходит в конце жизни, но, в действительности, процесс старения начинается с момента рождения, а наше сексуальное поведение изменяется каждые несколько лет. Как утверждает Кинси, "шестидесяти- и семидесятилетние люди, которые вдруг стали интересоваться процессом старения, отстали почти на целую жизнь от того момента,

когда они были вовлечены в этот процесс".¹ Чем раньше вы прочтете этот раздел, тем лучше для вас.

Вы также никогда не будете слишком старыми, чтобы читать эту главу, потому что, согласно воззрениям даосов, секс является деятельностью всей вашей жизни, которая возможна и желательна до того самого дня, когда вы умрете. На Западе старик, который все еще интересуется сексом, считается распутным - "грязным старикашкой". У даосов никогда не было таких предрассудков; наоборот, секс считался наиболее важным для здоровья и для удлинения жизни мужчин и женщин именно в старости, или, как мы теперь называем это время, в поздней взрослости. Китай в этом отношении не одинок. Перекрестное исследование различных культур показало, что секс считается жизненно важным для стареющих мужчин в 70 процентах культур, а для стареющих женщин - в 80 процентах культур.

Современный обзор в журнале Consumer Reports показывает, как далеки реалии сексуальной жизни пожилых людей от сложившихся культурных стереотипов: из обследованной группы населения более 80 процентов женатых и 75 процентов неженатых мужчин после семидесяти лет остаются сексуально активными. 58 процентов занимаются сексом не менее раза в неделю, 75 процентов сообщают о том, что "получают огромное наслаждение от секса", а 43 процента все еще мастурбируют.³ И не думайте, что сексуальные аппетиты вашей партнерши уменьшаются после менопаузы. Многие женщины находят, что их интерес к сексу после менопаузы только увеличивается, что можно связать, по-видимому, с изменением уровней гормонального обмена.

Мы на Западе прославляем юношескую мужскую сексуальность и считаем, что она имеет свой пик в восемнадцать лет, а потом постепенно уменьшается. Как говорит один сексолог, "пенис юноши - это пенис максимальной силы. Начиная с этого времени и до конца жизни его возможности только уменьшаются". На Западе все проблемы идут от всеобщего недопонимания, что же это такое - мужская сексуальная сила. Действительно, способность мужчины производить сперму является максимальной сразу после созревания, но это важно только в том случае, если мы имеем дело с проблемой воспроизведения потомства. Способность женщины забеременеть и выносить плод также максимальна в период ее ранней зрелости.

Но если смотреть с точки зрения удовольствия, а не потенции, то способность мужчины удовлетворять свою партнершу и себя только увеличивается по мере того, как он приобретает больше опыта и контроля над собой. Хотя эрекция у мужчины может и не возникать мгновенно и он может быть и не в состоянии "выстреливать" своим

эякулятом так далеко, как в молодости, но эти изменения вряд ли компрометируют его как любовника. Даосы знают, что когда мужчина избавляется от "горячки" своей юношеской сексуальности с ее быстрой эякуляцией, его практика сексуального гунфу и удовольствие его партнерши только возрастают.

КАК МЕНЯЕТСЯ ВАШЕ ТЕЛО

По мере старения ваше тело неизбежно претерпевает ряд физиологических изменений. Если вам больше пятидесяти, например, то вам, вероятно, для возникновения эрекции требуется больше прямой стимуляции гениталий, чем тогда, когда вы были помоложе: это не оттого, что ваш сексуальный аппетит уменьшился или исчезла привлекательность вашей партнерши, а просто потому, что ваша физиология с годами изменяется. И еще: ваш пенис в состоянии эрекции, вероятно, является менее твердым, а его угол подъема меньше, чем это было в ваши молодые годы. Кроме того, если вы эякулируете, то сила эякуляции у вас меньше, время восстановления сил - больше.

Эти изменения в физической силе и выносливости ничем не отличаются от изменений любых других физических способностей по мере старения. Вы ведь не ожидаете, что будете бежать в шестьдесят лет так же быстро или так же далеко, как вы могли делать это в двадцать. Но когда речь идет о старении, между сексом и спортом есть одна разница: ваши способности в постели могут, в действительности, улучшаться.

Более пожилой мужчина может обычно дольше сохранять эрекцию, чем раньше (хотя, если вы по той или иной причине эрекцию потеряете, восстановить ее будет труднее). Это позволит вам более легко удовлетворить свою партнершу и стать многооргазмическим без эякуляции. По данным недавнего исследования Данна и Троста половина мужчин стали многооргазмическими после тридцати пяти лет.

Некоторые из них стали многооргазмическими между сорока пятью и пятьюдесятью пятью. Большинство из тех, кто сумел стать многооргазмическим, остается таким и в более пожилом возрасте и чувствует себя достаточно сильным в сексуальном плане.

В большей части западной литературы по сексу предполагается также, что интенсивность половых сношения тоже уменьшается с годами. Даосы считают, что это не так. Даосы не измеряют интенсивность числом генитальных сокращений, которое действительно уменьшается с годами. Поскольку они понимают, что сексуальная энергия имеет отношение ко всему телу, они судят об интенсивности секса по способности мужчины совершенствовать свою сексуальную энергию и совершать ее круговорот по телу, что только улучшается по мере того, как вы становитесь более опытным. Ваша сексуальная жизнь

несомненно меняется со временем, и вы можете утратить часть "питательной ярости" молодости, но более рафинированные удовольствия пожилого возраста являются такими же восхитительными, если не больше.

ВАШЕ ТЕЛО И СЕКС

Мы надеемся, что вы теперь понимаете, что сексуальная жизнь не является для более пожилых людей непрерывным скольжением вниз, к сексуальной неудовлетворенности. И еще вы поймете, что вы в состоянии более легко подниматься к вершинам удовольствия, если будете понимать основные нужды вашего стареющего тела. Существенное значение, прежде всего, имеют здоровое тело и регулярные упражнения. Одной из причин того, что сексуальная жизнь многих людей с годами замирает, является то, что их тела становятся слабыми или больными. Мудрость Востока и все физиологические исследования Запада пришли к выводу, что упражнения не только улучшают сексуальные способности, но и усиливают сексуальное желание и оргазмы. Ваши бедра, живот, ягодицы и верхние части ног состоят из особенно важных крупных мышц -- не менее важных, чем несколько меньшая лонно-копчиковая мышца, о которой мы так много говорили. Для сохранения сексуальной жизненности очень важно, чтобы вы поддерживали эти мышцы достаточно сильными. Хотя плавание, бег трусцой и другие западные спортивные упражнения являются прекрасным способом поддержания физического здоровья (если ими заниматься в меру), регулярные сексуальные занятия так же важны, если не более. Использование их или утрата их является точным индикатором процесса старения тела мужчины.

Согласно воззрениям даосов большая часть сексуальной энергии вытекает через наш анус и ягодицы. Попробуйте стиснуть свои ягодицы вместе и вы убедитесь, насколько сильны эти мышцы, чтобы удерживать энергию и посылать ее вверх вдоль позвоночника. Даосские врачи смотрят на силу анального сфинктера человека как на важный признак его здоровья. Расширенный, расслабленный сфинктер является признаком плохого здоровья; плотно стиснутый, сильный сфинктер является признаком хорошего здоровья.

Вы можете усилить свои анус и сфинктер, используя следующее упражнение. Кроме того, это упражнение позволит вам ослабить стрессы, насыщая энергией все тело и развивая ваш контроль над своим сексом.

Оно также помогает наполнить энергией вашу предстательную железу и куперовы железы, усилить кровообращение и усилить эрекцию. Известно также, что оно помогает исцелить геморрой.

УПРАЖНЕНИЕ 19

УКРЕПЛЕНИЕ АНУСА

1. Полностью выдохните через нос, а затем в течение нескольких секунд делайте качающие движения мышцами ануса и ягодиц, подтягивая их вверх. (Вы должны периодически стискивать и расслаблять эти мышцы.)

2. Медленно вдохните и расслабьтесь.

3. Повторяйте шаги 1 и 2 девять, восемнадцать или тридцать шесть раз или до тех пор, пока не почувствуете, что ваши пах и анус начинают нагреваться. Эта энергия может постепенно распространяться в вашу голову и спускаться к пупку, или вы можете сознательно вытягивать ее вверх к копчику и крестцу и далее по позвоночнику в голову вдоль Микрокосмической орбиты. Отдохните и закрутите энергию в голове по спирали, сделав от восемнадцати до тридцати шести оборотов. Если вы чувствуете, что вас переполняет энергия, то не забудьте прикоснуться языком к нёбу, чтобы энергия могла стечь к пупку (смотрите главу 3).

ЭЯКУЛЯЦИЯ И СТАРЕНИЕ

Вам должно быть уже ясно, что место, через которое вы теряете больше всего энергии - это пенис во время эякуляции. Как мы уже говорили в главе 3, для пожилых людей неэякуляторный секс является еще более важным, поскольку каждая эякуляция становится все более изнурительной для тела. Мы уже упоминали ранее, что проживший долгую жизнь китайский врач Сунь Сю - мяо рекомендовал, чтобы мужчина в сорок лет эякулировал не более чем раз в десять дней, мужчина в пятьдесят лет - не более чем раз в двадцать дней, а мужчина в шестьдесят лет - вообще не эякулировал. Эти цифры - предельные, и если вы в состоянии преобразовывать свою сексуальную энергию, вытягивая ее вверх, то чем реже вы эякулируете, тем лучше для вас. Это будет трудно для вас, если вы только что начали практиковать сексуальное гунфу, но если вы пережили удовольствие неэякуляторных оргазмов и поняли их пользу для здоровья, у вас возникнут чрезвычайно сильные мотивы учиться дальше. Еще лучше, если вы начнете в молодом возрасте - ваше стремление к эякуляции быстро уменьшится и, становясь старше, вы будете проявлять мало интереса к ней или вообще не будете интересоваться эякуляцией.

Частоты, рекомендованные Сунь Сю-мяо, - это всего лишь ориентир: просто каждые несколько лет вы можете уменьшать число эякуляций в течение какого-либо срока. Это естественным образом будет согласовывать частоту вашей эякуляции с возрастающими потребностями сохранения энергии. Интересно отметить, что даже Мастере и Джонсон признали, то мужчине совсем не обязательно иметь эякуляцию каждый раз, когда он занимается любовью, особенно после

пятидесяти лет. Они сделали вывод, что если мужчина* понимает этот важный момент, то он является потенциально наиболее эффективным сексуальным партнером. И еще раз заметим, что вы не должны быть одержим идеей отказа от эякуляции: если у вас не получилось удержаться от нее - не ругайте себя. Если эякуляция случилась - пусть так и будет, наслаждайтесь ею.

Сохранение любви на всю жизнь

Мы на Западе обычно считав, что любовь и страсть имеют свои пиком первую брачную ночь, а затем они убывают. Причина этого убывания никогда нам полностью не объясняется, но, похоже, она заключается в том, что, когда трепет ухаживания заканчивается, в семье (предположительно) поселяется скука. Для даосов первая брачная ночь является всего лишь началом пожизненного процесса совершенствования любви и интимной близости. При овладении сексуальным гунфу любовь и секс являются более прекрасными в пятьдесят и даже в шестьдесят лет, чем в двадцать. И вот почему.

СОХРАНЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОГО ЗАРЯДА

Даосы считают, что наше влечение к партнеру зависит от силы зарядов инь и ян, которыми мы обладаем. Чем больше заряд, тем больше страсть. Чем меньше заряд, тем меньше страсть. Потеря этого заряда является причиной того, что многие взаимоотношения становятся вялыми и скучными. (Это является также причиной того, почему многие партнеры испытывают вспышку страсти после некоторого отсутствия одного из партнеров - временное разделение "дозаряжает" партнеров.)

Одной из причин потери этого заряда со временем является эякуляторный секс. Когда мужчина эякулирует, он истощает свой заряд энергии ян. Сознательно или нет, но мужчина начинает осознавать, что секс его истощает. Это часто приводит к неудовлетворенности и к желанию воздерживаться от секса. Хотя, как уже говорилось об этом, наиболее привычным стереотипом является вечно желающий муж и фригидная жена, но истина заключается в том, что мужчина так же часто является "ограничителем" частоты занятий любовью, как и женщина. Со временем истощение энергии и, особенно, его заряда ян может привести к пропаже интереса партнеров друг к другу и скуке.

Некоторые пары могут временно восстанавливать свои взаимоотношения за счет того, что спят на различных кроватях или проводят время отдельно друг от друга. Парное совершенствование (описанное в главе 5) позволяет паре сохранять свои полярности и поддерживать полноценные сексуальные отношения друг с другом. Нет никаких причин для того, чтобы любовь становилась вялой и отношения скучными. Хотя существует много причин и поводов, по которым люди

вступают во внебрачную связь, но двумя наиболее важными из них являются скука и сексуальная неудовлетворенность. Сохранение силы влечения друг к другу уменьшает желание искать нового партнера. Если пара умеет сохранять сексуальную энергию и обмениваться ею, в ней навсегда поселится неистощимое удовлетворение. Как рассказывает один многооргазмический мужчина, "практика углубила наши отношения, наша любовь стала сильнее, а магнетическое влечение друг к другу не уменьшалось, а только усиливалось".

Вопреки стереотипной идее, что секс в браке не является удовлетворяющим, большинство исследований показывают, что большинство семейных пар имеют более хороший секс друг с другом, чем на стороне. Берни Зильбергелд указывает, что мужчины и женщины имеют обычно меньше разнообразия и меньше экспериментирования в связях на стороне, чем в брачных отношениях, и что женщины обычно гораздо более оргазмичны со своими мужьями, чем с любовниками. И не только женщины более оргазмичны со своими супругами. Кинси также установил, что мужчины часто не могут получить оргазм во внебрачных связях, но почти никогда не испытывают подобной неудачи со своими женами.

Преимуществом долгосрочных отношений между мужчиной и женщиной является не только хороший секс между ними. Исследования, проведенные в университете Калифорнии в Беркли, привели к выводу, что пары, живущие долго друг с другом, с возрастом становятся более счастливыми и более нежными друг с другом. В нашем обществе мы все время прославляем новую любовь в песнях, в литературе, в фильмах. Мы смотрим на любовь в пожилых парах как на бесстрастную и скучную. "Нам кажется, что мы видим в их отношениях что-то вроде усталости, - говорит Роберт Левинсон, один из исследователей. - Но это не то, что мы видим. Они вибрируют, они бодры, они эмоциональны, они веселы, они сексуальны, они не выгорели дотла". Недавние биологические исследования показали, что наличие долговременного сексуального партнера увеличивает производство телом эндорфинов, естественных болеутоляющих средств, которые дают партнерам ощущение спокойствия и безопасности в их жизни.

Пары, которые предпочли любить друг друга без установления супружеских отношений, являются столь же "праведными" и близкими, как и те, кто имеет брачное свидетельство, - в той степени, в какой они практикуют единение инь и ян. И все же, важно иметь в виду, что на то, чтобы овладеть вершинами физической, эмоциональной и духовной близости и овладеть единением инь и ян, требуются годы. Даосы говорят, что требуется семь лет для того, чтобы познать тело женщины, семь лет -

чтобы познать ее ум и семь лет - чтобы познать ее дух. Это высказывание не имеет в виду, что после этого вы перестанете учиться или вам все это наскучит; оно, скорее, означает, что для настоящего знакомства требуется двадцать один год.

Сезоны нашей сексуальной жизни

Даосы знают, что отношения между мужчиной и женщиной не являются линейной функцией. Они не имеют пика ни в первую брачную ночь, ни в какую-либо другую ночь. Они, скорее, имеют циклические подъемы и спуски, соответствующие циклическим изменениям в семье, на работе, в здоровье и даже в природе. Важно осознавать эти циклы и знать, как согласовывать с ними свою жизнь, как в спальне, так и вне ее.

Прежде всего и самое главное, следует сообщать об этих циклах своей партнерше, чтобы самому осознать свои собственные подъемы и спады и чтобы научиться говорить о них таким образом, чтобы ни один из вас не чувствовал себя виноватым или смущенным. Многие женщины (и все большее число мужчин) усматривают прямую связь между желанием своего партнера и своей привлекательностью. Для вас и для вашей партнерши очень важно избежать этой ловушки, согласившись с тем, что секс имеет отношение не только к вашему телу, но и к вашим сердцу, уму и духу.

Западный материализм поддерживает наш взгляд на тела друг друга как на товар. Нас учат приходить в волнение от полных грудей женщины или от плоского, мускулистого живота мужчины. Наши фетиши и формируемые средствами массовой информации фантазии неисчислимы. Поэтому, когда наши тела стареют, мы думаем, что должны прекратить заниматься сексом или искать партнера - "нового и улучшенного".

Даосы смотрят на тело как на нечто динамичное, понимая, что настоящий заряд приходит в результате взаимной игры тонких энергий, а не от столкновения двух жестких, статических тел.

Джозеф Крамер объясняет, чем отличается даосский секс: "В восточной традиции контакт глаз во время секса - это почти все. "Я имею секс с тобой. Я дышу рядом с тобой. Я расслабляюсь с тобой. Мое сердце соединено с тобой". У даосов секс в шестьдесят лет лучше секса в двадцать лет". Ноги, животы и половые органы стареют, но глаза становятся более мудрыми.

СЕКС НАЧИНАЕТСЯ ЗАДОЛГО ДО ПРИКОСНОВЕНИЙ

Секс представляет собой динамичное явление, и вам необходимо очень хорошо осознавать ту энергию, которую вы привносите в него. Реально секс начинается еще за сорок восемь часов до того, как вы действительно начали заниматься любовью; энергия и эмоции, которые вы накопили за это время, следуют за вами в вашу спальню. Поэтому, за

день или два до занятий любовью постарайтесь избавиться от всех отрицательных эмоций, особенно от гнева, который блокирует обмен энергиями между вами. Чем более спокойным и собранным вы являетесь в начале любовной игры, тем легче вам будет достичь наивысших уровней интимности и экстаза. Конечно, мало кто планирует секс на два дня вперед, поэтому вам необходимо осознавать свои эмоции вообще и избавляться от отрицательных эмоций как можно быстрее.

Предварительная игра также начинается еще до того, как вы прикоснетесь друг к другу. Обстановка, которую вы создаете, - свечи, приглушенная музыка и романтические, красивые слова - поможет вам гармонизировать ваши энергии. Во время и после любовной игры оставайтесь со своей партнершей: на забывайте о глазах. Вы стараетесь испытать вместе более глубокое состояние бытия, а не просто мгновенный подъем.

Если занятия любовью становятся рутинными или механическими, прекратите их на некоторое время. Это позволит восстановиться заряду полярных страстей между вами. И все же не забывайте о важности прикосновений и интимности отношений. Тот факт, что вы не занимаетесь в данный момент любовью, не означает, что вы не должны прикасаться друг к другу или быть эмоционально близкими. На самом деле, соблюдение "сексуального поста" может позволить вам сфокусироваться на других элементах ваших отношений, которые столь же важны. Фокусируйте свое внимание на качестве вашей любви, и качество вашего секса естественным образом улучшится.

ЦИКЛЫ ВАШЕГО ЖЕЛАНИЯ

Вы обнаружите также, что циклы вашего сексуального желания не совпадают. Иногда вы будете чувствовать больше желания, чем ваша партнерша, иногда наоборот. Никто реально не имеет желания заниматься сексом все время. Что же вам делать, однако, если один из вас желает заниматься сексом, а другой - нет? Здесь имеется несколько возможностей, которые соответствуют различным способам занятий любовью.

Предположим, что сегодня вечером вы чувствуете себя возбужденным, а ваша партнерша - нет. Конечно, если ваша партнерша заинтересована в этом, она может удовлетворить вас ртом или руками. Если она не в настроении, она может согласиться прикасаться к вам или обнимать вас, пока вы занимаетесь самоудовлетворением. Если она не в настроении и для этого, она может пожелать обменяться несексуальными прикосновениями. Вы можете обменяться большими количествами сильной, целительной энергии, держа друг друга за руки или прикасаясь

друг к другу. (Одним из вариантов является упражнение "Медитация прикосновений", описанное в главе 8.)

Если секс по самой своей сути - это то, в чем нуждаетесь вы и что не интересует вашу партнершу, то вы можете заниматься любовью сами (то есть заниматься самоудовлетворением). Помните: все мы имеем в себе инь и ян, женские и мужские аспекты. Половое общение с самим собой, или соединение этих двух аспектов, является весьма существенной частью даосской практики. Майкл Винн говорит об этом:

"Возможно использовать сексуальную энергию половых органов и почек и эмоциональную энергию сердца посредством медитации. Эта медитационная практика, известная как метод "вода и огонь" (у даосов - малые кань и ли), позволяет вам буквально заниматься любовью внутри самого себя и достигать очень высоких уровней оргазма, который растворяет границы между вашим телом и духом. Эта практика имеет также очень много выгод для здоровья и традиционно считается методом восстановления тела и души".

Из-за отрицательного отношения общества к мастурбации многие люди слишком стесняются заниматься самоудовлетворением, когда рядом находится кто-либо другой, включая и их партнера. Если же, однако, вы сможете обсудить эту естественную часть человеческой сексуальности в открытом, честном разговоре, то вы поймете, что легко и с большим удовольствием можете согласовать со своим партнером свои сексуальные циклы.

ИНТЕГРИРОВАНИЕ СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ В СВОЮ ЖИЗНЬ

Люди часто обращаются к сексу, когда все, что им нужно, - это любовное прикосновение. Один многооргазмический мужчина рассказывает: "Самым большим открытием для меня было то, что я мог иметь секс не снимая одежды, просто пребывая с кем-либо рядом и обмениваясь энергией. Это ощущалось очень сексуально - просто прикосновения, держание за руки и ощущение того, как сексуальная энергия течет через наши тела. Это истинная сексуальная свобода, поскольку секс - это не то, во что вы вовлекаетесь периодически. Ваш секс интегрирован во всю вашу жизнь, придавая всему цвет и интенсивность, интерес и страсть".

Если вы являетесь родителем, имеющим обязанности в семье и на работе, или если вы делаете карьеру, требующую чрезвычайно большого вложения сил, то то увеличение энергии, которое имеет место при занятиях сексуальным гунфу, может помочь вам не сломаться и не сгореть. Те все возрастающие усилия, которые мы затрачиваем в своей жизни на переезды на работу и с работы, на саму работу, на различные

стрессы, могут полностью истощить любого. Если вы сможете совершенствовать свою энергию как в спальне, так и вне ее, вы обнаружите, что у вас гораздо больше энергии, чем вы когда-либо думали.

ФАНТАЗИИ

Многие западные эксперты по сексу рекомендуют активно использовать фантазии в своей жизни, и действительно, фантазии могут помочь вам генерировать сексуальную энергию, когда вы занимаетесь самоудовлетворением. Когда вы, однако, занимаетесь любовью со своей партнершей, на фантазии полагаться опасно. Обмен энергиями инь и ян между вами и нею является реальным, а не воображаемым. Если вы фокусируете свое сексуальное внимание на некоторой идеализированной любовнице или на каком-то порнографическом образе, то вы не в состоянии будете почувствовать реальный и сильный поток энергии между вами и вашей партнершей. Фантазии мешают вам находиться в настоящем и оценивать, что есть истинно фантастичного в вашей партнерше и в вашей возможности совместно переживать высоты экстаза.

ЕСТЕСТВЕННЫЕ РИТМЫ

Не забывайте, наконец, соблюдать естественные ритмы в вашем теле и в природе. Избегайте заниматься любовью непосредственно после обильной еды. Когда вы поели, вашему телу требуется использовать кровь и энергию на усвоение пищи. Когда вы кончаете есть, вы должны быть удовлетворены, но вы не должны набивать себя пищей; вы должны отходить от стола с легким чувством голода. (Когда пища уляжется, вы будете чувствовать себя вполне сытым.) Когда вы кончаете заниматься любовью, вы также должны быть удовлетворены, но не насыщены - некоторое желание должно оставаться. (Когда ваша энергия "уляжется", вы будете чувствовать себя полностью удовлетворенным.)

Если вы больны, старайтесь заниматься любовью в позиции "женщина сверху", чтобы вы могли поглощать ее целительную энергию. И не забывайте про времена года в природе. Растения и животные воспроизводятся весной. Хотя человек и является уникальным существом по своей способности заниматься любовью круглый год, не ожидайте, что вы или ваша партнерша осенью и зимой будете так же сексуально активны, как весной и летом.

Сексуальное гунфу дает вам потенциал для многоор-газмических занятий любовью, намного превышающий то, к чему привыкло большинство людей в своей сексуальной жизни, но это не означает, что вы обязательно достигнете максимального экстаза всякий раз, когда вы

интимно близки со своей партнершей. Прислушивайтесь к ритмам природы и к своим желаниям.

ИЗБЕГАЙТЕ ПОДНИМАТЬ СТАВКИ

Каждый раз, когда западные читатели узнают о каких-то новых сексуальных возможностях, ставки на секс поднимаются. Когда был "обнаружен" женский оргазм, пары стали ожидать, что будут иметь одновременный оргазм. Когда было обнаружено, что некоторые женщины могут быть многооргазмическими и иметь G-пятно, стали ожидать, что все женщины могут быть многооргазмическими и иметь G-пятно. Каждый мужчина имеет потенциал стать многооргазмическим и испытывать оргазмы всего тела, но не каждый мужчина пожелает испытывать их каждый раз. Постарайтесь избежать ситуации, когда вокруг этого создается атмосфера ожидания и беспокойства. Даосские сексуальные техники, которые мы здесь изучаем, называются также "целительной любовью". Если вы сфокусируете свое внимание на любви и целительстве, как для себя, так и для своей партнерши, то остальное приложится естественным образом.

Никакой свободной любви

Моногамия полезна, даже если бы в ней не было ничего другого, кроме предосторожности относительно здоровья. Но в моногамии кроется нечто большее, чем просто обременительное требование дня. При правильном партнере она может быть плавильным тиглем для большинства мощных алхимических процессов физического удовольствия, эмоциональной близости и духовного роста.

Если бы целью сексуального гунфу было просто накопление сексуальной энергии, то лучше бы могло оказаться спать с максимально возможным числом партнеров и обмениваться энергией со всеми ими. И действительно, существовали древние тексты, которые рекомендовали эту практику. Но важно не просто количество сексуальной энергии, которую вы имеете, важно также качество этой энергии. Конечной целью сексуального гунфу является преобразование сексуальной энергии в более чистые и более тонкие энергии сердца, ума и духа.

СЕКСУАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ И ЭМОЦИИ

Если вы спите с человеком, в котором накопилось много отрицательных эмоций (таких как гнев или грусть), то вы вводите эти эмоции в себя. Независимо от того, насколько толстые стенки в виде презервативов вы выстраиваете между собой и своим партнером, вы всегда обмениваетесь эмоциональной и духовной (наряду с сексуальной) энергиями. Так что избегайте насиловать свою телесную, эмоциональную и духовную целостность, занимаясь сексом с тем, кого вы не уважаете

или не любите. Выбирая партнера, вы в буквальном смысле выбираете свою духовную судьбу.

На самом деле, мужчина (и женщина), который не нашел любящего партнера, испытывает сексуальные потребности, которые требуют удовлетворения - зуд, который требует чесывания. Если так случилось с вами, вам бы лучше было практиковать самосовершенствование и учиться выполнять круговорот по телу и преобразование своей сексуальной энергии. Этот период тренировки позволит вам повысить уровень своей внутренней энергии; в конечном счете вы привлечете к себе равным образом понимающую и зрелую партнершу. Если вы спите с тем человеком, которого не любите, то ваша энергия находится в дисгармонии и либо истощает вас, либо приводит к вашей неуравновешенности. По той же причине вы должны заниматься любовью со своей партнершей только тогда, когда испытываете истинную любовь к ней. Если вы чувствуете, что должны спать с женщиной, которую не любите, постарайтесь быть с ней максимально добрым и нежным. В противном случае для вас невозможным будет реально практиковать сексуальное гунфу.

Довольно много мужчин обнаруживают, что их привлекают больше чем одна женщина и что они заинтересованы заниматься любовью с несколькими женщинами. Некоторые мужчины, однако, могут любить более одной женщины одновременно и испытывать при этом истинную безмятежность. Если вы считаете, что и вы так можете, приготовьтесь тратить довольно много усилий в попытках трансформировать и сбалансировать свои энергии.

Помните, сексуальная энергия просто усиливает те эмоции, которые вы испытываете. Секс является наиболее мощным инструментом для совершенствования наших отношений и объединения наших жизней в единое целое, но он может быть также и острым оружием, которое может разрубить эти связи и надолго оставить шрамы. Те, кто пережил сексуальную революцию шестидесятых годов, поняли, что "свободной любви" нет: сексуальные знания и опыт стоят очень дорого и с ними нужно обращаться соответственно.

Научите своих сыновей

Маловероятно, что вам рассказывали о сексуальном гунфу, когда вы выросли и постигали свою сексуальную природу. Мало кто из мужчин столь удачлив. Большинство мальчиков очень мало знают о сексуальной жизни и, практически, ничего полезного. Они предоставлены самим себе, чтобы ощупью во тьме постигать элементы сексуальной близости и удовлетворения. Один много-оргазмический мужчина говорит: "Когда я открыл для себя даосский секс, это было подобно тому, что я

натолкнулся на информацию и на руководство, которые, как мне казалось, должны были быть мне предоставлены с самого начала. Это, по-видимому, и есть правильный путь, прежний же показался мне смехотворным, трудным и даже эгоистичным". У вас есть возможность помочь своему сыну избежать этой ситуации и спасти его от той довольно большой доли страха и разочарований, которые мы ошибочно принимаем за неизбежную составную часть воспитания ребенка.

НИКАКИХ ПТИЧЕК И ПЧЕЛОК

Оба родителя играют важную роль в сексуальном воспитании своих сыновей и дочерей, но поскольку эта книга предназначена в первую очередь для мужчин, мы сосредоточим свое внимание в основном на отцах и сыновьях, хотя большая часть того, что мы намереваемся сказать, имеет отношение и к матерям и дочерям. Когда большинство людей представляют себе беседу о сексе между отцами и сыновьями, они обычно думают об известном "мужском" разговоре о птичках и о пчелках. Дети сегодня растут слишком быстро, чтобы вести с ними эти причудливые беседы о птичках и пчелках - если они вообще ведутся. Юность, вообще говоря, слишком позднее время в развитии вашего сына, чтобы вы в этом возрасте начинали налаживать с ним диалог о половой жизни.

Если вы преуспели в сохранении открытых отношений со своим сыном, то такие беседы никогда не потребуются. Любознательность детей относительно секса проявляется очень рано, а их собственная сексуальная жизнь начинается еще раньше. Всякий, кто наблюдал, как мальчик прикасается к своим пенису и мошонке и потягивает их (иногда довольно сильно!), знает, что это не случайное исследование. Мальчик получает удовольствие - большее по сравнению с тем, какое он получал бы, если бы тянул себя за палец.

Маленькие дети являются сексуальными существами, или, по-видимому, их следовало назвать бы чувственными существами, поскольку обычно мы связываем понятие сексуальности с более поздними стадиями развития. Их физическое и генитальное удовольствие, однако, отрицать нельзя. Фрейд назвал детскую чувственность "полиморфной извращенностью", но здесь нет никакого извращения, если не считать наши попытки подавить это. То, как вы отвечаете на исследования и вопросы своего сына относительно его и вашего тел, и даст ему наибольшую часть знаний о его сексуальности. Развитие здорового, наполненного любовью отношения к вашей сексуальности и поощрение его в развитии того же самого относительно его сексуальности - вот то главное, что вы можете сделать для своего сына.

ВАШИ ОТНОШЕНИЯ СО СВОЕЙ ПАРТНЕРШЕЙ

Достаточно большую часть своих знаний об интимных отношениях взрослых дети получают, наблюдая своих родителей. То, как вы обращаетесь со своей женой или партнершей, станет моделью для вашего сына - как ему обращаться с девочками и, позднее, с женщинами. Получать знания о сексе означает, на самом деле, узнавать о сексуальных ролях партнеров, о характере их общения, о любви. То, что вы делаете, оказывает гораздо большее влияние на вашего сына, чем то, что вы говорите, так что не забывайте, что вы всегда учите его - и когда вы кричите друг на друга и когда вы держитесь за ручки.

В нашей культуре нас беспокоит ситуация, когда дети наблюдают физическую близость взрослых, но нет ничего плохого в том, чтобы они были свидетелями тех или иных проявлений любви. Проблема, скорее, возникает тогда, когда они не наблюдают их. Их отсутствие не только оставляет их в неведении о том, любят родители друг друга или нет, но и оставляют их без модели того, как проявлять любовь к своим собственным партнерам. Моделирование здоровых любовных отношений со своей партнершей - это еще один элемент того, что вы можете дать своему сыну. И не только ему, но и себе, и своей партнерше.

ВАШИ ОТНОШЕНИЯ С СЫНОМ

Многие мужчины сегодня в большей степени вовлечены в заботу о детях, чем когда-то их отцы, и это ведет к более нежным и более наполненным любовью отношениям "отец-сын". Многие отцы, однако, все еще стесняются проявлять нежность, особенно физическую, к своим сыновьям - держать их за руку, обнимать, целовать их. Или, если они и делают это с мальчиками, то очень быстро прекращают, когда мальчик становится старше. Многие из этих мужчин сами никогда не испытывали проявлений любви со стороны своих отцов и не имеют соответствующих моделей поведения.

Некоторые мужчины беспокоятся, что если они будут проявлять слишком много нежности, то их сыновья вырастут или мягкотелыми, или неженками, или гомосексуалистами. Не существует каких-либо свидетельств в поддержку хотя бы одной из этих идей, но ясно, что неприязнь к гомосексуалам в нашей культуре мешает нашим мужчинам проявлять свою любовь и нежность друг к другу и, что более трагично, к своим сыновьям.

За последние десятилетия появился еще один фактор, который начал мешать отцам проявлять физическую нежность по отношению к своим сыновьям и дочерям. Забота законодательных органов по поводу защиты детей от сексуальных домогательств и от кровосмешательства приводит к подозрительному отношению к любым проявлениям мужской нежности -

поскольку большинство преступников в этой области, хотя определенно не все, являются мужчинами.

Прикосновения являются одной из основных потребностей человека; некоторые исследования показали, что дети, не получающие достаточно прикосновений, часто умирают. Но дети - это не единственные существа, нуждающиеся в прикосновениях. Ваш сын будет нуждаться в ваших любовных прикосновениях всю свою жизнь. Не удивляйтесь, однако, если он будет проходить через стадии, когда будет отказываться от ваших нежностей - особенно будучи среди подростков, когда для него важно мнение о нем его ровесников, или стремясь к показной независимости. Если, однако, вы сумеете сохранить открытые и любовные отношения между вами, то это разделение окажется только временным. Мастер боевых искусств и актер Чак Норрис рассказывает об одной из своих величайших радостей в воспитании своих двух сыновей: "Одним из моих величайших удовлетворений сегодня является то, что мои взрослые сыновья не стесняются целоваться со мной при встрече или при расставании, даже перед посторонними людьми, и что они охотно приходят ко мне за советом и помощью в случае возникновения у них проблем".

Физическая нежность является просто частью любовных отношений. Эмоциональная близость со своим сыном и уважение к нему существенны для поддержания открытого диалога. Норрис, чей отец был алкоголиком, рассказывает, как он пытался показать детям другую ролевую модель: "Я хотел, чтобы мои сыновья знали, что я здесь, что я забочусь о них, и что я всегда готов помочь им. Я очень близок со своими сыновьями. Я играл с ними, выслушивал их проблемы, держал их на руках, когда у них что-то болело, и разделял с ними большинство событий в их жизни, их кризисы и их успехи".

Выслушивание своего сына и демонстрация ему, что его чувства и страхи понятны вам, позволят ему видеть, что он всегда может прийти к вам. Если вы готовы выслушивать все его проблемы, то он сможет поделиться с вами своими вопросами и проблемами, связанными с удовольствием. Построение здоровых, любовных отношений со своим сыном является, несомненно, наиболее важным, что вы можете сделать для него.

ПОДЕЛИТЕСЬ С СЫНОВЬЯМИ ДАОССКОЙ МУДРОСТЬЮ

Хотя люди никогда не являются настолько старыми, чтобы получать пользу от практик Дао, чем раньше вы начнете практиковать, тем больше вы приобретете. Это верно и по отношению к вашим сыновьям. Если сможете поделиться со своим сыном хотя бы частью из тех даосских

прозрений, которые изложены в этой книге, вы поможете ему избежать многих страданий и потерь энергии.

Поскольку сексуальные практики выполняются в интимной обстановке, ваш сын не сможет учиться на ваших действиях. Сексуальное гунфу - это то, что вы должны рассказать ему словами - своими или с помощью кого-либо другого.

Задолго до того, как мальчики заинтересуются сексом, они чувствуют сексуальную энергию. У мальчиков (и у мужчин) возникает эрекция и возбуждение от многих причин - в том числе и от скуки. (У вас не бывало это на уроках математики?) Один многооргазмический мужчина рассказывает следующее: "Однажды утром мой сын позвал меня из ванной комнаты и сказал: "Папа, я не могу писать". Я вошел к нему и увидел, что у него была сильная эрекция, которая мешала ему мочиться. Я научил его упражнению "Прохладное вытягивание", которое он мог с тех пор использовать для обуздания своей сексуальной энергии".

Мальчиков часто приводит в отчаяние их неспособность понять свою сексуальную энергию и управлять ею. Если вы можете помочь своему сыну понять, как управлять этой жизненной энергией, вы убережете его от огромного числа сексуальных разочарований.

Молодые люди, однако, часто неспособны понять Дао. Об этом в своих "Бесценных предписаниях" говорит доктор Сунь Сю-мяо: "Когда мужчина молод, он обычно не понимает Дао. Если он даже слышал или читал об этом, маловероятно, чтобы он поверил этому полностью и практиковал это. Когда он достигнет уязвимого пожилого возраста, он, однако, поймет важность Дао. Но тогда бывает слишком поздно, так как он обычно слишком слаб, чтобы получить максимальную пользу от этого".

Вы можете ждать случая, когда сын обратится к вам за советом, или вы можете дать ему почитать эту книгу или другие материалы, сказав, что вам очень не хватало этих книг и этих практик, когда вы были в его возрасте. Если вы оставите эту книгу на своей полке или на видном месте, то сможете, возможно, обнаружить, что он прочитал ее сам, но важно дать ему понять, что он не должен запирается у себя в спальне или в ванной комнате, чтобы читать ее. Вас может беспокоить то, что он не должен читать книг (подобных этой), в которых явно говорится о сексе, пока он не достигнет соответствующего возраста, но соответствующим является тот возраст, когда он стал достаточно любознательным, чтобы хотеть прочитать это. Будьте уверены, что он не будет читать их, пока не будет готов, а когда будет готов, все равно узнает о сексе тем или иным образом.

Секс, секретность и Дао

К настоящему времени вам должно быть совершенно ясно, что даосизм, в отличие от многих других духовных традиций, подталкивает нас на признание того факта, что мы воплощены в своем теле и что сексуальность является неотъемлемой частью нашей человеческой сущности. Для большинства людей на Западе, которых в том или ином смысле учили стыдиться своего тела, эта идея является революционной.

Иронией (или лицемерием?) является то, что западную культуру, которая осуждает секс, тот же секс приятно возбуждает. Таким образом, для большинства людей, которые привыкли смотреть на секс, как на то, что продается так же, как пиво или автомобили, идея, что секс может представлять собой и какую-то духовную ценность, тоже является революционной.

В этой книге мы попытались изложить взгляды древних даосов на любовь и на занятия любовью и на то, как они могут быть использованы людьми сегодня. Если вы не будете ничего делать, кроме практикования техник, изложенных в этой книге, ваша жизнь определенно существенно обогатится. Мы, однако, не можем не сказать о том, что сексуальная практика является всего лишь частью даосской практики и что там имеются такие же равноценно мощные идеи и упражнения для совершенствования своего тела, своих эмоций, своего ума и своего духа - не только в спальне, но и за ее пределами.

Медицинские традиции даосизма, известные на Западе как "китайская медицина" или акупунктура, помогли бесчисленному множеству людей восстановить свое здоровье; упражнения тайцзи и цигун были основой внутренних боевых искусств, так популярных сегодня в мире; а основной философский трактат даосизма, книга "Дао дэ цзин", является одним из наиболее переводимых и наиболее читаемых в мире. Кроме того, за последние двадцать лет китайское искусство поведения в спальне также изменило сексуальную жизнь многих людей на земном шаре. В даосизме заключено много мудрости, которой он готов поделиться с вами, - мудрости, которая может помочь людям любых религиозных верований прожить сегодня здоровую и полную смысла жизнь.

Как мы уже говорили во введении, Мантак Цзя и его супруга Маниван разработали Систему целительного Дао и написали большое число книг, описывающих различные аспекты этой целительной системы. Во всем мире имеется более трехсот квалифицированных инструкторов Системы целительного Дао, которые могут помочь вам в вашей практике. Если вас интересуют другие аспекты этой Системы, вы можете прочитать другие книги по "Целительному Дао" или пообщаться с инструктором. Если вам и вашей партнерше захочется побольше узнать

именно о сексуальных практиках, то вы можете прочитать две наиболее ходовые книги Мантака Цзя: "Совершенствование мужской сексуальной энергии" (написанную совместно с Майклом Винном) и "Совершенствование женской сексуальной энергии" (написанную совместно с Маниван Цзя). Имеется еще очень много книг и о даосизме, и о практиках даосизма, не связанных непосредственно с Системой целительного Дао. Даосы никогда не стремились обратить кого-либо в свою "веру", поэтому даосизм не так заметен в мире, как большинство других духовных традиций, но если вы ищете учителя, вы найдете его.

Философские взгляды и практики, которые излагаются в этой книге, в течение тысячелетий были тщательно охраняемыми секретами, передаваемыми от учителя ученику из рук в руки после длительного обучения. Мы приводим их здесь, поскольку полагаем, что человеческая культура в целом только обогатится от их распространения. Неразбериха в плотских отношениях людей является одной из многих дилемм, перед которыми стоит человечество сегодня, но так же, как мы исцеляем самих себя и наши взаимоотношения, мы начинаем заниматься исцелением самой нашей планеты - ибо, как считают даосы, мы в такой же степени являемся частью природы, в какой природа является частью нас.

Мы считаем, что это исцеление должно начинаться в спальне, потому что именно здесь происходит зачатие следующего поколения. Человечество продолжает самое себя через любовь и секс.

Эти поучения, однако, не должны восприниматься менее серьезно или считаться менее ценными из-за того, что вам не нужно платить за них "миллион золотых монет" или осваивать их под руководством учителя в течение десятилетий. Обращайтесь с ними бережно, и они вознаградят вас многократно. Читайте, перечитывайте, практикуйте и делитесь ими с другими. Чем больше удовольствия вы даете другим, тем больше удовольствия вы получаете. Чем больше вы целите других, тем больше вы исцеляетесь. Именно в этом состоит истинный секрет даосского учения о сексе.

ПРИМЕЧАНИЯ

ВВЕДЕНИЕ

1. После прочтения рукописи этой книги Херант Катчадориан, доктор медицины, автор стандартного учебника "Основы сексуальности человека", сделал вывод: "Древние китайцы ясно понимали различие между эякуляторным и неэякуляторным оргазмами. Тот, кто овладел искусством достижения последнего, "достигал прочности" (иными словами, не терял свою эрекцию), дающей ему возможность иметь продолжительный половой акт с множеством неэякуляторных оргазмов".

2. В результате своих известных исследований мужской сексуальности Кинси обнаружил, что "оргазм может иметь место и без извержения семени... Эти мужчины испытывают реальный оргазм, который они без труда распознают, даже если и не имеют при этом эякуляции". См. Кинси и др. "Сексуальное поведение мужчины".

3. Хартман и Фитиан: "Любой мужчина может".

4. Натали Ангьер, Нью-Йорк тайме, 3 декабря, 1992 г.

ГЛАВА 1

1. Многие люди, утверждающие, что мужчина не может быть многооргазмическим, путают оргазм и эякуляцию. Ранние исследователи секса Уильям Мастерс и Вирджиния Джонсон в своей книге 1966 года "Сексуальное поведение человека" одну из глав назвали "Мужской оргазм (эякуляция)". В своем исследовании они установили, что очень немногие из тех, кого они наблюдали, могли иметь повторный оргазм после эякуляции. Катчадориан, однако, говорит: "Более поздние исследования показывают, что кратный оргазм является не таким уж и редким событием, если мужчина испытывает оргазм без эякуляции". Даже Мастерс и Джонсон в конечном счете делают различие между оргазмом как "внезапным ритмическим мышечным сокращением в области таза и в других частях тела, которое снимает накопленное сексуальное напряжение и ментальные ощущения, сопровождающие эти переживания" и эякуляцией, являющейся просто "извержением семени". Даосы всегда учили мужчину иметь многократные оргазмы, но не многократные эякуляции.

2. Школа психотерапевтов - последователей Райха различает климакс (кульминационный момент) как мышечное сокращение в половых органах и оргазм, который они определяют как мышечные сокращения, распространяемые по всему телу. Хотя эти различия и могут оказаться полезными в процессе изучения способов отделения климакса (и оргазма) от эякуляции, они являются слишком жесткими. При непрерывности фаз сексуального удовольствия граница между климаксом и оргазмом часто является весьма расплывчатой. Поэтому для целей данной книги мы будем говорить о климаксе (или о мышечных сокращениях в области половых органов) как об одном из аспектов оргазма.

3. Данн и Трост, "Многократный оргазм у мужчины: описательное исследование" (в книге "Архивы сексуального поведения").

4. Результаты этих исследований были опубликованы в журнале "Природа". Вурхис пишет: "Секс и смерть являются двумя фундаментальными, но плохо понимаемыми аспектами жизни. Часто думают, что они связаны друг с другом, поскольку воспроизводство требует отвлечения определенных ресурсов, необходимых для роста и

поддержания жизнеспособности тела. Количество этих ресурсов для животных, живущих в паре, часто называемое "стоимостью воспроизводства", обычно выражается в виде величины, на которую уменьшается их продолжительность жизни... Уменьшение продолжительности их жизни, кажется, связано именно с дополнительным производством спермы, а не с физической деятельностью в составе пары. Этот вывод поддерживается теми наблюдениями, что половая жизнь в паре с уменьшенным производством спермы увеличивает среднюю продолжительность жизни приблизительно на 65% как для парных животных, так и для гермафродитов... Это противоречит традиционному предположению биологов, что производство больших яйцеклеток является более дорогим делом, чем производство маленьких сперматозоидов". Уэйн Ван Вурхис, "Производство спермы уменьшает продолжительность жизни нематод", Природа, 360, (3 декабря 1992).

ГЛАВА 2

1. Западные медики идентифицируют: (1) скрытая фаза (фаза наполнения); (2) стадия распухания; (3) стадия полного выпрямления и (4) стадия жесткой эрекции. Иногда добавляются также предэрекционная и постэрекционная стадии (стадии пассивности и уменьшения набухания, соответственно).

2. Некоторые недавние исследования усилили мнение, что вазэктомия может быть связана с раком предстательной железы. Окончательное суждение об этом пока отсутствует, но доктор Стюарт Ховардс пишет в "Журнале западной медицины": "Возможная связь между вазэктомией и раком предстательной железы должна рассматриваться с некоторой долей скептицизма, поскольку два других исследования, одно из которых представляло собой долгосрочное наблюдение, не обнаружили никакой связи между ними. Кроме того, не существует какого-либо правдоподобного биологического объяснения подобной связи между ними (том 160, N 2, 1992). Поскольку врачи не знают, что вызывает рак предстательной железы, западной медицине очень трудно объяснить какую-либо связь между ним и вазэктомией.

3. Многие наблюдатели, скептически относящиеся к восточным взглядам на секс, ошибочно принимают ретроградную эякуляцию за неэякуляторный оргазм, описываемый даосами.

ГЛАВА 3

1. Книга Бытия 38: 8-10. Во исполнение библейского закона, когда мужчина умирал, не оставив после себя детей, на его брата возлагалась ответственность за то, чтобы оплодотворить жену умершего и, тем самым, не дать пресечься его роду.

2. На Западе медицина и мораль, к сожалению, часто связывались. Начиная с публикации в 1758 году книги швейцарского врача С.А.Тиссо "Онания, или трактат по поводу беспорядка, производимого мастурбацией", западная медицина и, особенно, психиатрия делали необоснованные заявления, что мастурбация вызывает психические заболевания. Большая часть доказательств была основана на наблюдениях мастурбирующих душевнобольных. Никто не задавался вопросом, может ли мастурбация быть естественной (не запретной) частью мужской сексуальности и не могут ли и больные, и здоровые мастурбировать в равной степени, точно так же, как они в равной степени едят и спят. (Согласно воззрениям даосов избыточная эякуляция приводит к "утечке мозга" как у больных, так и у здоровых.) В своей книге "Сексуальная психопатия", вышедшей в 1882 году, Ричард ван Краффт-Эбинг, один из ведущих в мире психиатров того времени, дошел до того, что утверждал, что всякий секс, не направленный на производство потомства, является не нормой, а признаком болезни.

3. Кинси установил, что 95 процентов американских мужчин со средним школьным образованием мастурбировали к двадцати одному году. Процент среди выпускников колледжей еще выше.

4. М.Хант, "Сексуальное поведение в семидесятих годах" и Р.Левин и А.Левин, "Сексуальное удовольствие", процитированные в книге Зильбергельда "Новое сексуальное поведение мужчины".

5. Исследователи делают вывод: "Мастурбация - это явление того же плана, что и использование эротической литературы и сексуальные мысли; это всего лишь компонент сексуально активного образа жизни".

6. Современная научная технология позволяет наблюдать возрастающую активность сперматозоидов во время сексуального возбуждения. От относительной неподвижности они переходят к большой активности, выражающейся в бешеном "помахивании" хвостами. Эта механическая энергия является одним из очевидных источников сексуальной энергии мужчины.

ГЛАВА 4

1. Антоний Пьетропинто и Джакулин Симено, "За пределами мифов о мужчинах" (Нью-Йорк, 1977).

2. Барбах, "Друг ради друга".

3. Зигмунд Фрейд, основатель современной психологии и блестящий теоретик, понимал это, в действительности, неправильно. В 1920 году он доказывал, что клитор является внутренним вариантом пениса и что женщины, поэтому, одержимы тем, что он называл "завистью к пенису". Он сделал вывод, что женщины, которые имеют клиторный оргазм, являются сексуально незрелыми, и что "истинная женщина" имеет

влагалищный оргазм. Он немножко рехнулся, не так ли? К сожалению, об этом не знали до 1953 года, когда Кинси спас клиторный оргазм от позора незрелости, продемонстрировав, что половина женщин, которых он опросил, имела оргазм в результате стимулирования клитора, и что не было никаких свидетельств того, что они были менее зрелыми, чем те женщины, которые получали оргазм, стимулируя влагалище.

ГЛАВА 5

1. Конечно, силовые взаимодействия в спальнях китайцев были - весь институт полигамии, многоженства и наложничества невозможен без насилия. Многие поздние даосские тексты описывают битву полов в постели, но более ранние тексты по сексу имеют основное отношение к удовольствию (особенно женскому) и к здоровью обоих партнеров.

2. "Книга перемен (И цзин)".

3. "Скорость инфицирования людей, не принадлежащих группам максимального риска, и их сексуальных партнеров оценивается числом 1/100000", Институт современных исследований по сексуальности человека, "Полное руководство по более безопасному сексу".

ГЛАВА 6

1. Хартман и Фитиан.

2. В пятидесятые годы сексолог Альфред Кинси писал, что три четверти всех мужчин приходят к эякуляции в течение двух минут после начала полового сношения. Многим женщинам для переживания оргазма требуется гораздо больше времени, не говоря уж о множественном оргазме. Двадцать пять лет спустя в одном из отчетов о сексуальности женщин писалось, что три четверти опрошенных женщин регулярно имели оргазм во время половых сношения и что большинству их них требовалось от шести до десяти минут движений полового члена (Таврис и Сэдд, "Отчет по женской сексуальности", Нью-Йорк, 1977). В соответствии с последним сексологическим опросом, проводимым университетом города Чикаго, 79 опрошенных мужчин и 86 процентов женщин заявили, что последний раз, когда они занимались любовью, они делали это более пятнадцати минут. Двадцать процентов мужчин и пятнадцать процентов женщин занимались любовью более часа (Мичел и др., "Секс в Америке"). В книге не указано точное время занятий любовью опрошенных людей, но и приведенные числа, без сомнения, далеко ушли от мрачных открытий Кинси о краткости занятий любовью американцами пятьдесят лет назад.

3. Исследование было основано на опросе 805 профессиональных медсестер, из которых 42,7 процента были многооргазмическими (Psychology Today, v.25, 4).

4. Фирмы, выпускающие медицинское оборудование, разработали в настоящее время компьютер биологической обратной связи, который использует похожий на тампон зонд, вводимый во влагалище. Этот зонд сообщает женщине о силе сжатия. Этот маленький компьютер стоит около тысячи долларов, но все, что вам действительно нужно, так это недорогое каменное яйцо, которое даосские женщины тысячелетиями использовали для укрепления мышц своего влагалища.

5. Восточная сексуальная традиция всегда считала, что женщина может иметь эякуляцию. За последние двадцать лет наличие женской эякуляции подтверждено в лабораторных условиях (Ладас и др., "G-пятно"). Процесс эякуляции заснят на видеопленку, а эякулят собран в сосуды и исследован. Хотя точное происхождение и функции этой жидкости неясны, но ее химический анализ показывает, что она подобна эякуляторной жидкости мужчины (смотрите главу 4).

6. Мид сделала вывод, что без обусловленного культурой ожидания оргазма женщины Арапашей действительно не испытывали никакого оргазма. Но есть и другое объяснение: эти женщины могли испытывать то, что мы в наших западных лабораториях называем оргазмом, но только не называли это оргазмом. Как указывает Лонни Барбах, аналогичная ситуация может иметь место и для многих женщин на Западе.

7. Барбах, "Друг для друга".

ГЛАВА 7

1. Таннахилл, "Секс в истории".

2. Стефен Чанг, "Дао секса".

ГЛАВА 8

1. "Секреты нефритовой комнаты", цитируемые Джоан Чанг в книге "Дао любви и секса".

2. Танаго и МакАнинч, "Общая урология Смита".

3. Имеются такие средства лечения как прибор для вакуумного сжатия, интракавернозные инъекции сосудорасширяющих веществ и протезы пениса, которые могут помочь иметь эрекцию мужчинам с органическими сексуальными проблемами.

4. Хирургические операции по увеличению пениса - это отнюдь не современное нововведение. В классическом китайском романе семнадцатого века "Коврик для плотской молитвы" Ли Ю описывает хирургическую операцию по имплантации главному герою собачьего пениса для увеличения его сексуальных способностей. Независимо от того, было это на самом деле или это фантазии автора, но вполне возможно, что в то время в Китае существовали врачи, которые так же, как и современные хирурги, больше думали о деньгах, чем о медицине.

Нет сомнения, что и тогда были мужчины, готовые идти под нож в надежде, что они смогут улучшить свои "мужские способности".

5. Брауэры также цитируют отчет об одном исследовании, проведенном в Англии в 1975 году, в котором говорится об очевидном постоянном увеличении длины и толщины пениса в результате выполнения определенных упражнений.

6. Об исследованиях Нильса Скаккебаека и докладе Луиса Гуллетта в Конгрессе написано в статье "Эстрогенный комплекс" газеты Newsweek, 21 марта, 1994.

7. Танаго и МакАнинч, "Общая урология Смита".

ГЛАВА 9

1. Кинси и др. "Сексуальное поведение мужчины".

2. Винн и Ньютон, 1982. Цитируется в Катчадориан, "Основы сексуальности человека".

3. Более 75 процентов мужчин в возрасте от шестидесяти одного до семидесяти одного года занимались сексом минимум один раз в месяц; кроме того, 37 процентов из них, кому было от шестидесяти одного до шестидесяти пяти, и 28 процентов тех из них, кому было от шестидесяти шести до семидесяти одного, занимались сексом минимум один раз в неделю. Среди людей в возрасте от шестидесяти одного до семидесяти одного года только десять процентов мужчин (и пять процентов женщин) заявили, что не имеют никаких сексуальных желаний. Consumer Reports опросил 4246 мужчин и женщин. Взято из Катчадориан, "Основы сексуальности человека".

4. Данн и Трост, "Многократные оргазмы у мужчин".

5. Мастере и Джонсон, "Сексуальные несоответствия человека".

6. Энн Ланд ере провела опрос 141000 мужчин и женщин в возрасте между семнадцатью и девяносто тремя годами. Она установила, что 82 процента опрошенных людей чувствовали, что секс после женитьбы стал менее удовлетворяющим. Взято из Брауэр и Брауэр, "Программа экстаза".

7. Зильбергелд, "Новое сексуальное поведение мужчины".

8. Кинси и др. "Сексуальное поведение мужчины".

9. Time, 15 февраля 1993. Хелен Фишер, автор книги "Анатомия любви", утверждает по поводу эндорфинов: "Это одна из причин, по которой мы чувствуем себя так ужасно, когда бываем брошены или когда любовь умирает. Мы лишаемся своей ежедневной порции наркотиков".

10. Чак Норрис, "Секрет внутренней силы", 1989.

11. В даосизме считается, что сжатия и расширения - пульсации, которые называют оргазмом, - имеют место во вселенной все время. Вот почему оргазм так часто ощущается как "океаническое" переживание, которое заставляет нас чувствовать себя единым целым со вселенной.

