

Energia sexuală masculină

- Orgasmul multiplu la bărbați -

Mantak Chia & Douglas A. Arava

Avertisment: *Aceasta nu este o simplă carte care tratează despre sexualitate, una printre nenumărate altele. În zilele noastre se vorbește atât de mult despre sexualitate - domeniu în care persistă cel mai adesea numeroase neînțelegeri - încât este uneori dificil să discerni între ceea ce este cu adevărat valoros, ceea ce este util, și restul. Cei mai mulți dintre cititori au văzut cu siguranță cel puțin unul dintre acele anunțuri publicitare ale așa-zişilor “experți” care promit marea cu sarea, încercând să își convingă potențialele victime că vor deveni niște amanți perfecți, ale căror orgasme ar dura întreaga zi, iar aceasta fără nici cel mai mic efort. Or, cartea de față se bazează pe o tradiție veche de 3.000 de ani, născută dintr-o experiență reală, iar autorii sunt perfect conștienți de efortul - oricât de agreabil ar fi acesta - necesar pentru a-ți transforma viața sexuală. Învățarea câtorva secrete referitoare la sexualitate este una, iar punerea lor în practică este cu totul altceva.*

Tehnicile descrise în această carte sunt extrem de puternice. Ele vă pot ameliora profund starea de sănătate și viața dumneavoastră sexuală. Totuși, noi nu oferim aici nici un diagnostic, nici o sugestie sau vreun remediu. Persoanele care suferă de hipertensiune arterială, de boli cardiace sau pur și simplu de o stare de slăbiciune generală au tot interesul să procedeze gradat (fără grabă). Dacă aveți probleme de sănătate, este preferabil să consultați înainte un medic. Dacă aveți întrebări sau dificultăți, contactați un instructor de Tao Curativ (vezi anexa: “Cărți și instructori de Tao Curativ”).

Introducere

De peste trei mii de ani, chinezii știu că bărbații pot avea orgasme multiple, amânându-și și chiar reținându-și ejacularea. În Occident s-a confundat multă vreme orgasmul și ejacularea, care sunt în realitate două procese fizice distincte: această distincție este chiar secretul care îi dă posibilitate bărbatului să devină multiorgasmic. Chinezii din antichitate și-au transcris descoperirile în detaliu cu intenția ca generațiile de exploratori care le vor succeda să beneficieze în căutările lor de ordin sexual și spiritual.

În Occident, descoperiri similare în acest domeniu au trebuit să aștepte până în anii '40 din acest secol, când pionierul Alfred Kinsey a relansat interesul pentru sexologie. Totuși, chiar și câteva decenii mai târziu după ce afirmațiile sale au fost demonstrate în laborator în mod repetat, majoritatea bărbaților continuă să ignore propriul lor potențial multiorgasmic. Fără această cunoaștere și fără o serie de tehnici clare, bărbații sunt incapabili să resimtă diferența între *crescendo*-ul orgasmului și naufragiul ejaculării.

În abordarea occidentală asupra sexualității, bărbații comit adeseori aceeași greșeală, de a continua să se axeze asupra unui obiectiv unic: ejacularea - sursă inevitabilă de decepție și descurajare, în loc să savureze ansamblul actului sexual, care este un proces orgasmic. Energia sexuală masculină urmărește să demonstreze bărbaților cum pot separa orgasmul de ejaculare în propriile lor corpuri, permițându-le să transforme ușurarea provizorie generată de ejaculare în nenumărate culmi orgasmice ale corpului în ansamblul său. Pentru a relua cuvintele folosite de un adept al orgasmului multiplu: "Prin ejacularea normală, curentă, plăcerea mea se sfârșea rapid. De când am descoperit orgasmele multiple, nu mai este cazul. Plăcerea pe care mi-o procură acestea mă însoțește de-a lungul întregii zile. Nu mai am astăzi impresia că trebuie să aștept o culme finală. Această practică îmi oferă și avantajul suplimentar al unei energizări mult mai mari, care mă ajută să nu mă mai simt niciodată obosit. Astăzi pot face dragoste atâta timp cât doresc și îmi pot controla această energie, fără să mă las însă dominat de ea. Ce ar putea cere mai mult un bărbat?"

Energia sexuală masculină îi învață de asemenea pe bărbați cum pot satisface potențialul multiorgasmic al partenerelor lor de cuplu. Iată cum își descria experiența un adept al orgasmului multiplu care a practicat tehnicile descrise în această carte: "Într-adevăr, de când am început să practic aceste tehnici m-am culcat cu trei femei diferite, și toate trei mi-au spus că nu au avut niciodată un amant mai bun decât mine, declarându-mi literal, încă alungite pe pat: 'N-am trăit niciodată o plăcere atât de mare'".

Femeile care vor citi lucrarea *Energia multiorgasmică* vor învăța la rândul lor o serie de secrete ale sexualității masculine pe care puține femei le cunosc. Cuplurile care citesc împreună cartea vor putea descoperi nivele de extaz și de satisfacție sexuală pe care nu și le-ar fi imaginat niciodată. După cum povestea partenera unui bărbat multiorgasmic: "Relațiile noastre sexuale au fost întotdeauna bune, dar acum ele s-au îmbogățit și s-au echilibrat nespuse de mult, căci ne lăsăm amândoi purtați de nenumărate valuri orgasmice succesive. Totuși, orgasmele multiple nu reprezintă decât punctul de plecare al transformării în profunzime a

relației noastre, transformare care a devenit posibilă numai ca urmare a acestei practici. Iubirea noastră reciprocă este astăzi mult mai intimă, mult mai profundă”.

Posibilitatea bărbaților de a avea orgasme multiple li se pare atât de surprinzătoare majorității acestora, încât puțini o cred de la bun început. Poate că nu este inutil să reamintim însă că fenomenul orgasmului multiplu la femei a fost recunoscut și acceptat drept “normal” numai în cursul ultimilor patruzeci de ani. Ceea ce este însă încă și mai surprinzător este numărul femeilor care după ce au aflat că acest lucru este posibil, au devenit ele însele multiorgasmice. În timpul anilor ‘50, în epoca în care Kinsey studia sexualitatea feminină, numărul femeilor care au făcut experiența orgasmelor multiple s-a triplat, ridicându-se de la 14% la peste 50%! În cursul anilor ‘80, sexologii William Hartman și Marilyn Fithian au descoperit că 12% dintre bărbații pe care îi studiau cunoscuseră deja orgasmul multiplu. Cu cât bărbații vor recunoaște într-o mai mare măsură că și ei dispun de acest potențial, cu atât mai mare va fi șansa lor de a descoperi - în mod direct sau învățând câteva tehnici absolut naturale - că sunt și ei capabili să facă această experiență, să trăiască orgasmele multiple.

Lucrarea de față se bazează deopotrivă pe străvechile practici taoiste și pe cunoștințele științifice cele mai recente, având scopul de a demonstra cum poate fi separat orgasmul de ejaculare, cum se poate ajunge la trăirea orgasmului multiplu și la ameliorarea stării proprii de sănătate. Taoiștii erau la origine un grup de cercetători ai adevărului din China antică (circa 500 de ani înainte de Christos), pasionați de sănătate și spiritualitate. Deși o mare parte din tehnicile pe care ei le-au pus la punct au o vechime mai mare de 2000 de ani, ele sunt la fel de eficace în zilele noastre ca și altădată. După introducerea acestor tehnici în Occident, acum mai bine de cincisprezece ani, a avut loc o revoluție sexuală discretă, lucru demonstrat de testele efectuate asupra unor bărbați obișnuiți care au demonstrat eficacitatea acestor tehnici. Totuși, noi considerăm că unica dovadă autentică este aceea pe care v-o poate aduce propriul dumneavoastră corp. Sperăm astfel că veți accepta sau veți respinge informațiile oferite în această lucrare numai și numai pe baza propriei dumneavoastră experiențe.

Orgasmele multiple nu sunt rezervate numai tinerilor adolescenți, ci și bărbaților mai vârstnici sau anumitor adepți religioși. Un vânzător de circa treizeci de ani care se autodescrie singur drept “un new-yorkez cinic și stresat” s-a decis într-o seară să practice exercițiile din această carte și a avut șase orgasme la rând: “Orgasmele mele deveneau din ce în ce mai puternice, unul după altul. Ele nu semănau cu nimic din tot ceea trăisem până atunci. Dar există un lucru încă și mai uimitor: lucrasem foarte mult și mă îmbolnăvisem. În dimineața următoare m-am

trezit însă în cea mai bună formă, dispunând de o cantitate fabuloasă de energie, de care nu îmi aminteam să mai fi dispus vreodată în trecut”. Dacă ar fi să credem în maestrul taoist, orgasmele multiple fără ejaculare îi ajută pe bărbați să atingă un nivel de sănătate corporală optim și să trăiască mai mult timp, chiar dacă acest lucru vi se pare încă dificil de crezut.

Sexualitatea taoistă, cunoscută și sub denumirea de *kung-fu sexual*, a constituit la început o ramură a medicinei chineze (*kung-fu* semnifică în mod literal “practică”, iar termenul de *kung-fu sexual* înseamnă pur și simplu “practică sexuală”). Vechii taoiști erau ei înșiși medici și se preocupau deopotrivă de bunăstarea și starea de sănătate fizică, precum și de satisfacția sexuală. *Kung-fu sexual* îi poate ajuta pe bărbați să dispună de mai multă vitalitate și de o viață mai lungă, permițându-le să evite oboseala și epuizarea care succed ejaculării.

În capitolul unu vom descrie - dintr-o perspectivă occidentală și orientală - dovezile și fundamentele orgasmului multiplu masculin. Vom prezenta de asemenea cercetările științifice recente care confirmă ceea ce taoiștii din antichitate par să fi descoperit dintotdeauna, și anume importanța orgasmelor non-ejaculatorii. În prezentarea sa la aceste studii surprinzătoare, New York Times conchidea: “Fabricarea spermatozoizilor este mai dificilă pentru organism decât au crezut la început oamenii de știință; este un proces care presupune nenumărate resurse, care dacă sunt economisite, pot servi pe termen lung stării de sănătate a bărbatului”.

Totuși, orice teorie este lipsită de valoare dacă nu este însoțită și de practică. Astfel, capitolele doi și trei vă vor indica secretele “practicii în singurătate” care vă pot ajuta să vă dezvoltați capacitatea multiorgasmică, indiferent dacă dispuneți sau nu de o parteneră de cuplu.

Capitolele patru și cinci descriu “practicile în cuplu”, care vă vor permite să practicați *kung-fu sexual* împreună cu o parteneră, procurându-i acesteia nenumărate plăceri pe care nu le-ar fi crezut niciodată posibile.

Femeile pot extrage și ele nenumărate învățăminte din citirea acestei lucrări, dar capitolul șase este redactat în întregime numai pentru ele, explicând tot ceea ce este necesar pentru ca ele să își poată ajuta partenerii și pe ele însele să realizeze întregul lor potențial multiorgasmic.

Capitolul șapte este destinat homosexualilor și descrie practicile specifice pe care aceștia le pot învăța pentru a putea duce o viață multiorgasmică satisfăcătoare și sănătoasă.

Capitolul opt răspunde preocupărilor bărbaților care suferă de anumite tulburări de sexualitate, precum ejacularea precoce, impotența sau infertilitatea.

Sexualitatea taoistă propune o abordare și metode complet novatoare prin care acest gen de probleme pot fi surmontate.

În sfârșit, capitolul nouă oferă o serie de sfaturi asupra modului în care bărbații și partenerele lor pot duce o viață întreagă de intimitate sexuală extatică. Capitolul începe cu o secțiune adresată bărbaților în vârstă, care resimt adeseori o scădere a apetitului sexual și virilității lor. Prezentăm aici o serie de cercetări făcute asupra bărbaților multiorgasmici care contrazic credința atât de răspândită potrivit căreia sexualitatea masculină atinge apogeul în cursul adolescenței, după care urmează un lung declin. Taoiștii au știut dintotdeauna că atunci când un bărbat înțelege natura veritabilă a sexualității sale, aceasta nu va putea decât să se amelioreze cu vârsta. Capitolul final include de asemenea și o secțiune adresată părinților, cărora le explică cum își pot ajuta fii să abordeze subiectul unei sexualități sănătoase și satisfăcătoare. Gândiți-vă ce ar fi însemnat dacă părinții noștri ar fi știut toate acestea.

China a produs primele manuale sexuale, cele mai complete și mai detaliate din lume. Prin lucrarea *Energia sexuală masculină* ne-am propus să perpetuăm această lungă tradiție, propunându-le bărbaților și partenerelor lor de cuplu un ghid practic și eficient, care le va permite să își transforme viața în acest domeniu esențial. Deși în abordarea taoistă sexualitatea și spiritualitatea sunt indisociabile, suntem perfect conștienți că anumiți cititori sunt mai interesați de sfaturile practice pe care le putem oferi, în timp ce alții vor dori să afle mai mult asupra dimensiunii sacre a experienței sexuale. Pentru a răspunde tuturor necesităților, am început cu tehnicile fundamentale de care toți cititorii au nevoie pentru a deveni multiorgasmici, adăugând progresiv metode mai subtile pentru cititorii care doresc să se servească de sexualitate ca de un instrument, cu scopul de a-și ameliora starea de sănătate și de a aprofunda experiența spirituală.

Precizăm că aceasta nu este o lucrare de taoism, pe care unii o consideră o filosofie, în timp ce alții preferă să o numească o religie (unul din autorii acestei lucrări, Mantak Chia, a publicat deja mai mult de zece cărți care explică amănunțit învățăturile practice ale acestei tradiții străvechi, pornind de la care a pus la punct un sistem complet de sănătate numit Tao Curativ). În lucrarea *Energia sexuală masculină* propunem o serie de tehnici taoiste care au fost confirmate de studii științifice, nu atât pentru a propaga un nou sistem religios, ci mai degrabă pentru a răspunde cererii tuturor acelor care doresc să își aprofundeze propria experiență a sexualității. Sperăm de asemenea că această carte va declanșa noi cercetări științifice, capabile să confirme, sau dimpotrivă, să antreneze o revizuire a teoriei și practicilor propuse. În opinia noastră, epoca secretelor și a șovinismului cultural

este astăzi revolută. Orientul și Occidentul își pot împărtăși cunoștințele pentru binele tuturor contemporanilor noștri care caută împlinirea în viața sexuală, în această epocă de mare confuzie carnală.

CAP. 1. VE|I G~SI DOVADA ÎN PANTALONI

În realitate, dumneavoastră ați avut deja orgasme multiple. Oricât de surprinzător ar putea părea, numeroși bărbați sunt multiorgasmici înainte de începutul adolescenței și de primele lor ejaculări. Cercetările lui Kinsey sugerează că mai mult de jumătate din băieții pre-adolescenți pot atinge un al doilea orgasm în scurt timp și că mai mult de o treime dintre ei pot avea cinci orgasme sau mai multe, unul după altul. Aceste concluzii l-au făcut pe Kinsey să afirme că “este clar că juisarea fără ejaculare este întru totul posibilă”.

Dar orgasmele multiple nu sunt rezervate numai băieților pre-puberi. Kinsey continuă: “Există și numeroși bărbați mai în vârstă, chiar și peste vârsta de treizeci de ani, capabili să egaleze această performanță”. În lucrarea sa, *Fundamentele sexualității umane*, dr. Kaceadurian adaugă: “Anumiți bărbați sunt în măsură să își inhibe emisia de sămânță, având totuși contracții orgasmice. Cu alte cuvinte, ei trăiesc orgasme non-ejaculatorii. Asemenea orgasme nu par să fie urmate de o perioadă refractară (de pierdere a erecției), ceea ce le permite acestor bărbați să trăiască orgasme consecutive sau multiple la fel ca femeile”.

Dar cum se face că bărbații își pierd capacitatea multiorgasmică? Este posibil ca pentru mulți dintre ei experiența ejaculării să fie atât de puternică încât să eclipseze experiența orgasmului propriu-zis, ceea ce îi face să piardă din vedere capacitatea de a distinge între cele două. Un adept al orgasmului multiplu descria astfel primul moment în care a ejaculat: “Îmi amintesc încă extrem de clar. Eram pe punctul de a atinge un orgasm ca de obicei, dar de data aceasta din penisul meu a țâșnit un lichid alb. Am crezut că voi muri. Am jurat în fața lui Dumnezeu Atotputernicul că nu mă voi mai masturba niciodată, ceea ce - evident - nu a durat decât o zi”. Cum orgasmul și ejacularea se produc în general la un interval de numai câteva secunde, este extrem de ușor ca ele să fie confundate. Pentru a deveni multiorgasmic va fi însă nevoie să învățați, sau mai degrabă să reînvățați cum pot fi separate diferitele senzații ale excitației, cum vă puteți delecta în plenitudinea orgasmului, fără a trece dincolo de punctul de non-retur care antrenează ejacularea. Înțelegerea diferenței între orgasm și ejaculare vă va ajuta să distingeți prin experiență directă cele două fenomene în propriul dumneavoastră corp.

Unde cerebrale și reflexe

Orgasmul se numără printre experiențele umane cele mai intense și mai satisfăcătoare, și dacă vi s-a întâmplat să aveți un asemenea orgasm până acum (acesta este cazul majorității bărbaților), nu veți mai avea nevoie ca cineva să vi-l definească. Totuși, nu toate orgasmele sunt egale între ele. Este vorba de o experiență care diferă de la individ la individ, și chiar la aceeași persoană, de la un moment la altul. Totuși, orgasmele masculine au numeroase caracteristici în comun, anumite mișcări corporale, un ritm cardiac accelerat, amplificarea tensiunii musculare, toate urmate de o relaxare subită a tensiunii, însoțită de contracțiile bazinului. Pe de altă parte, este vorba întotdeauna de senzații extrem de agreabile. După ce explică faptul că “orgasmul este procesul sexual cel mai puțin înțeles”, cea de-a treisprezecea ediție a *Urologiei generale* a lui Smith precizează că orgasmul include “contracții ritmice involuntare ale sfîcterului anal, o hiperventilație (un ritm respirator accelerat), o tahicardie (un ritm cardiac mai ridicat) și o ridicare a nivelului de tensiune arterială”.

Aceste definiții descriu modificările ce afectează corpul în ansamblul său. Și totuși, orgasmul a fost considerat multă vreme drept un fenomen pur genital (numeroși bărbați continuă să-l perceapă în această manieră și astăzi). În Occident, Wilhelm Reich a fost primul care a afirmat în controversata sa lucrare, *Funcția orgasmului*, că orgasmul implică întregul corp și nu doar organele genitale. În Orient, taoiștii știau de multă vreme că orgasmul poate fi o experiență corporală globală, motiv pentru care au pus la punct numeroase tehnici care permit sporirea plăcerii asociată acestuia.

Numeroși cercetători în sexologie susțin astăzi că în realitate orgasmul este mai degrabă legat de creier decât de musculatură. Cercetările asupra undelor cerebrale încep să reveleze faptul că orgasmele se produc fără îndoială înainte de toate în interiorul creierului. Posibilitatea trăirii orgasmului în timpul somnului, fără nici un contact tactil al corpului, pare să confirme această teorie. În sprijinul acestei teze, neurologul Robert J. Heath, de la Universitatea din Tulane, a descoperit că stimularea anumitor părți ale creierului cu ajutorul electrozilor provoacă o plăcere sexuală identică celei care survine ca urmare a unei stimulări fizice. Numeroși sexoterapeuți au aderat astăzi la opinia potrivit căreia sexualitatea are loc la nivelul creierului. Afirmatia nu este lipsită de adevăr, îndeosebi în ceea ce privește orgasmul.

Spre deosebire de orgasm, care reprezintă o culme emoțională și fizică, ejacularea este un simplu reflex care se produce la baza coloanei vertebrale și care are drept consecință ejectarea sămânței. Michael Winn, instructor experimentat de

Tao Curativ, coautor al lucrării *Secretele taoiste ale iubirii: cultivarea energiei sexuale masculine*, explică: “Numeroși bărbați sunt speriați de ideea de a avea orgasme fără să ejaculeze, întrucât viața lor sexuală a fost atât de multă vreme exclusiv ejaculatorie, uneori de-a lungul mai multor decenii. De aceea, prima etapă necesară constă în demistificarea ejaculării, care nu reprezintă în realitate altceva decât un spasm muscular involuntar”.

Prin antrenament veți putea învăța să resimțiți această culme senzitivă fără ca reflexul ejaculării să se declanșeze în mod automat și necesar. În cele două capitole care urmează vom explica pas cu pas cum poate fi separat orgasmul de ejaculare și cum puteți extinde orgasmul dumneavoastră la nivelul întregului corp. Ne propunem deocamdată să prezentăm o serie de dovezi care demonstrează că și bărbații, la fel ca femeile, pot avea orgasme multiple.

Dovezile

Indiscutabil, cercetările cele mai amănunțite legate de orgasmele multiple masculine au fost conduse de cercetătorii în sexologie William Hartman și Marilyn Fithian. Aceștia au testat 32 de bărbați care susțineau că sunt multiorgasmici, fiind capabili să aibă două orgasme la rând fără să își piardă între timp erecția.

Hartman și Fithian au măsurat ritmurile cardiace ale acestor bărbați în timp ce făceau dragoste în laborator. Acesta este de altfel parametrul cel mai evident pentru a identifica orgasmul. În stare de repaus, ritmul cardiac mediu este de circa 70 de bătăi pe minut; în timpul orgasmului, acesta aproape că se dublează, ridicându-se la circa 120 de bătăi pe minut. După orgasm, inima revine la ritmul său obișnuit (vezi fig. 1). Cei doi cercetători au măsurat de asemenea contracțiile bazinului (care devin evidente prin contracțiile involuntare ale anusului), care coincid în timpul orgasmului cu culmile de viteză ale ritmului cardiac. Descoperirea a fost cel puțin uimitoare: graficele excitației acestor bărbați sunt identice cu cele specifice femeilor multiorgasmice.

Sexualitatea masculină și cea feminină sunt mult mai apropiate decât s-ar putea crede în general. Pe planul dezvoltării, această similaritate este de înțeles, dat fiind că organele genitale feminine și masculine provin din același țesut foetal. În celebra lor lucrare *Punctul G și alte descoperiri recente asupra sexualității umane*, Alice Ladas, Beverly Wipple și John Perry au demonstrat că sexualitatea masculină și cea feminină sunt aproape identice. În afara descoperirii lor atât de cunoscută sub numele de “Punctul G feminin” (despre care vom vorbi amănunțit în capitolul patru), ei au sugerat de asemenea că și bărbații pot trăi orgasme multiple la fel ca și femeile.

În timpul cercetărilor lui Hartman și Fithian, numărul mediu de orgasme al unui bărbat multiorgasmic era de patru. Anumiți bărbați aveau mai puține orgasme, adică două, în timp ce unul dintre ei obișnuia să urce până la șaisprezece! Într-un studiu efectuat de Marion Dunn și Jan Trost, majoritatea bărbaților au raportat între două și nouă orgasme într-o ședință.

Este important să menționăm aici că sexualitatea taoistă nu reprezintă o chestiune nici de cifre, nici de statistici, ci mai degrabă de satisfacție și cultură. Vă puteți simți întru totul satisfăcut cu un singur, cu trei sau cu șaisprezece orgasme. Dacă vă cultivați propria sexualitate, aceasta poate conduce la aprofundarea sensibilității, la conștiința plăcerii corporale, învățând astfel să creați o intimitate din ce în ce mai mare cu partenera dumneavoastră de cuplu. Fiecare individ și fiecare experiență sexuală sunt unice, iar numărul “just” de orgasme depinde numai de dumneavoastră și de partenera dumneavoastră, de dorințele dumneavoastră la un moment dat. Dacă sunteți multiorgasmic, nu va mai fi nevoie să vă îngrijorați de numărul de orgasme al partenerei dumneavoastră sau de ideea de a vă abține suficient de mult timp, pentru simplul motiv că veți avea posibilitatea să juișați ori de câte ori veți dori.

Mica moarte

Fiind simultan și medici, maeștrii taoiști s-au interesat îndeaproape de sexualitate ca de una din componentele stării globale de sănătate a corpului. Ei practicau tehnicile *kung-fu sexual* pentru că descoperiseră faptul că ejacularea îl golește pe bărbat de energia sa. Ați remarcat probabil această pierdere a vigoriei, această senzație de oboseală după o ejaculare. Tocmai atunci când ați dori poate să fiți atent la nevoie emoționale și sexuale ale partenerei dumneavoastră, corpul dumneavoastră nu vă cere decât un singur lucru: să doarmă. După cum se exprima un adept al orgasmului multiplu: “După ejaculare, perna mi se pare mult mai atrăgătoare decât iubita mea”.

Imaginea femeii nesatisfăcute al cărei iubit sau amant ejaculează, după care se răstoarnă peste ea și adoarme, este atât de răspândită încât a devenit o glumă de salon, dar epuizarea resimțită de bărbați după ejaculare este la fel de veche ca și prima uniune copulatorie. Peng-Tze, unul din consilierii amoroși ai celebrului Împărat Galben, scria cu cinci mii de ani în urmă: “După ejaculare, bărbatul este obosit, urechile îi țiuie, ochii îi sunt grei și el nu dorește altceva decât să doarmă. Lui îi este sete, iar membrele sale sunt slabe și amorțite. În timpul ejaculării el trăiește o senzație puternică timp de o scurtă clipă, după care urmează suferința mai multor ore lungi de epuizare”.

Înțelepciunea populară din Occident este la unison cu taoiștii în ceea ce privește importanța conservării energiei sexuale. Atleții cunosc de multă vreme slăbiciunea și letargia care urmează ejaculării, motiv pentru care ei se abțin de la orice fel de raporturi sexuale în noaptea care precede “unui meci mare”. Artiștii cunosc și ei foarte bine aceste efecte asupra muncii lor. Muzicianul de jazz Miles Davis a explicat odată într-un interviu acordat revistei Playboy:

Davis: Este imposibil să jusezi iar apoi să te bați sau să cânti. Atunci când trebuie să o fac, o fac, dar nu cânt niciodată după aceea.

Playboy: Explică-ne mai pe înțelesul tuturor.

Davis: Întrebați-l pe Muhammad Ali (n.n. un boxer). Dacă a juisat, el nu se mai poate bate, căci nu ar rezista nici măcar două minute. Îți dai seama, nici chiar pe mine nu m-ar putea doborî!

Playboy: Ai accepta să boxezi cu Muhammad Ali în aceste condiții, pentru a dovedi această teză?

Davis: Puteți fi sigur că aș putea boxa cu el fără probleme! Dar numai dacă promite că își dă drumul înainte de meci. Dacă nu și-a dat drumul, nu mă voi lupta cu el. Atunci când jusezi renunți la toată energia ta. Vreau să spun că te golești de tot! Iar dacă te golești de energie înaintea unui spectacol, ce forță ai mai avea ca să lovești?

Nu se poate spune că Miles era foarte romantic, dar în orice caz nu se încurca în cuvinte. El este unul dintre cei mai mari trompetiști ai lumii și știa foarte bine că dacă ejacula, vitalitatea sa se diminua, iar performanțele sale artistice nu aveau decât de suferit. Din nefericire, la fel ca și majoritatea bărbaților, el ignora faptul că poți face dragoste oricât de mult dorești și să trăiești orgasme repetate, înaintea oricărui spectacol, cu singura condiție de a nu ejacula. Cât de mult ar fi putut aceste tehnici să îi amelioreze “forța loviturilor sale”!

Deși efectele ejaculării sunt mult mai evidente pentru muzicienii profesioniști sau campionii de box, toți bărbații fac mai devreme sau mai târziu experiența aceleiași epuizări. Potrivit unui adept al orgasmului multiplu: “Dimineața simt cel mai bine efectele ejaculării. Mă trezesc târându-mi picioarele, iar la amiază mă simt deja obosit. Atunci când am orgasme multiple fără ejaculare mă trezesc mult revigorat și am mai puțină nevoie de somn”. Un alt bărbat care se afla într-un tratament recuperatoriu îmi explica: “Dorința mea sexuală a fost întotdeauna puternică, ceea ce mă făcea să ejaculez adeseori, o dată sau de două ori pe zi. Cu fiecare ejaculare starea mea de sănătate s-a deteriorat din ce în ce mai mult, pur și simplu pentru că pierdeam din ce în ce mai multă energie”. Numeroși bărbați,

îndeosebi tinerii, nu remarcă de la bun început această senzație de epuizare, cu excepția cazurilor în care ejaculează atunci când sunt bolnavi sau au foarte mult de lucru. În Occident, bărbații pornesc de la premiza că ejacularea reprezintă culmea inevitabilă a excitației masculine și țelul suprem al demersului amoros. Doctorii chinezi au înțeles însă din timpuri imemorabile că mica moarte a ejaculării reprezintă o veritabilă trădare a plăcerii masculine și o slăbire periculoasă a vitalității virile care poate fi evitată.

Între libertini, monastici și multiorgasmici

Într-un articol de primă pagină, numărul revistei *New York Times* din 03 decembrie 1992 prezintă o serie de cercetări științifice uimitoare care par să confirme străvechea viziune taoistă: tributul important pe care îl plătește organismul uman pentru a produce spermă. “Nu mă așteptam deloc la asemenea rezultate atunci când am început această experiență”, declara Wayne Van Voorhies de la Universitatea din Arizona. “Mi s-au părut atât de șocante încât am reluat de patru ori munca de analiză pentru a mă asigura că rezultatele erau corecte. Concluzia a fost că o mare parte din ideile noastre preconceptionale (referitoare la sexualitatea masculină) nu sunt deloc fondate”.

Dr. Van Voorhies a studiat anumiți viermi simpli dar revelatori, numiți nematode. Vă întrebați poate ce raport există între acești viermi și sexualitatea dumneavoastră? Ei bine, aceste nematode nu seamănă deloc cu viermii de pământ pe care îi puteți găsi în grădinile dumneavoastră. “Genele și procesele biochimice utilizate de nematode” - explică dr. Philip Anderson de la Universitatea din Wisconsin - “sunt aceleași ca și cele utilizate de ființele umane și de alte mamifere”. În studiile științifice nematodele sunt utilizate frecvent în locul subiecților umani.

Dr. Van Voorhies a testat trei specii de viermi masculi. Prima grupă a fost lăsată să se acupleze în mod liber, ceea ce presupunea o producție frecventă de spermă din partea acestora. În medie, acești viermi *libertini* de tip Don Juan nu trăiau decât 8,1 zile (în general, nematodele nu trăiesc mai mult). Cea de-a doua categorie de viermi nu a fost lăsată deloc să copuleze. Acești viermi, pe care i-am numit *monastici*, au trăit în medie 11,1 zile. Dar cea mai uimitoare grupă s-a dovedit cea de-a treia, a viermilor *multiorgasmici*, care au fost lăsați să se acupleze în mod liber, fără să fie obligați însă să producă în mod constant spermă, și care au trăit în medie circa 14 zile, o durată de viață cu 50% mai lungă decât viermii care erau nevoiți să producă în mod constant sperma!

Times a tras următoarea concluzie: “Această lucrare sugerează că producerea neconținută a spermei reprezintă un preț greu pentru organismul uman, solicitând

probabil folosirea unor enzime complexe sau a unor procese biochimice care generează subproduși metabolici toxici”. Times merge chiar până acolo încât sugerează că “diferența dintre durata de viață dintre bărbați și femei ar putea fi legată de producția de spermă. În medie, femeile trăiesc cu șase ani mai mult decât bărbații”. Există și alte teorii care explică diferența dintre speranța de viață a bărbaților și a femeilor, inclusiv diferențele hormonale sau ale modurilor de viață între cele două sexe. Dar indiferent dacă producția de spermă reduce sau nu perioada care vă mai rămâne de trăit, este indiscutabil faptul că ea vă subminează forțele.

Acum două mii de ani, cu mult înaintea experiențelor asupra nematodelor, taoiștii au descris în ce măsură este important să nu ejaculăm în lucrarea *Discurs asupra celui mai înalt Tao sub ceruri*: “Dacă un bărbat face dragoste fără să își expulzeze sămânța, esența sa vitală va fi întărită. Dacă el realizează acest proces de două ori, vederea și auzul său se vor clarifica. Dacă îl realizează de trei ori, toate bolile sale fizice vor dispărea. A patra oară, el va începe să resimtă o stare de pace interioară. A cincea oară, sângele său va circula cu putere. A șasea oară, organul său genital va fi capabil de noi acte de bravură. A șaptea oară, coapsele și fesele sale vor deveni ferme. A opta oară, întregul său corp va străluci de sănătate. A noua oară, durata sa de viață va crește”. Textele din vechime aveau tendința să exagereze, și este puțin probabil că binefacerile descrise mai sus se produc în momentele exacte menționate în text. Totuși, este evident că taoiștii știau de mult timp cât de importantă este conservarea sămânței.

Progenitură și plăcere

Un examen succint al producerii de spermă explică de ce ejacularea poate fi atât de vătămătoare pentru organism. O ejaculare conține în medie 50-250 de milioane de spermatozoizi (teoretic, dacă fiecare spermatozoid ar fertiliza un ovul, 1-5 ejaculări ar fi suficiente pentru a repopula Statele Unite!). Fiecare dintre aceste celule conținute în spermă este capabilă să creeze jumătate dintr-o ființă umană. Orice uzină care produce între 50 și 250 de milioane de produse are nevoie de materii prime, iar în cazul nostru această materie sunteți chiar dumneavoastră. Chiar dacă organismul dumneavoastră produce o mare cantitate în fiecare zi, valoarea acestei cantități nu trebuie deloc subestimată. Atunci când corpul nu mai are nevoie să folosească această energie pentru a-și reînnoi rezervele de spermă, el o poate folosi pentru a-și spori rezervorul energetic, folosind-o pentru amplificarea vitalității, a creativității, și pentru favorizarea creșterii spirituale.

La numeroase specii de animale, după eliberarea energiei sexuale prin pierderea sămânței, corpul animalului începe să se deterioreze. Spre exemplu,

somonii mor la scurt timp după depunerea ouălelor. Oricine cunoaște puțin grădinărit, știe că plantele mor sau intră într-o stare de latență imediat după ce și-au eliminat semițele. Plantele care sunt împiedicate să producă semințe trăiesc mai mult decât celelalte. Deși, din fericire, deși oamenii nu mor imediat după ejaculare, taoiștii știau că și umanitatea face parte din natură, motiv pentru care este important să ascultăm de legile acesteia.

Potrivit lucrării Comportamentul sexual la bărbați (mai cunoscut sub denumirea de Raportul Kinsey), un bărbat ejaculează în medie de cinci mii de ori în timpul unei vieți; există însă și anumiți bărbați care ejaculează de mult mai multe ori. În timpul unei vieți sexuale medii (inclusiv în această durată și timpul petrecut închis în baie!), bărbatul ejaculează așadar circa 1000 de miliarde de spermatozoizi. Dacă pornim de la premisa că o parte din această ejaculare se face în compania unei partenere feminine, putem spune că șansele ca bărbatul să își transmită codul genetic sunt destul de mari. Totuși, în majoritatea timpului în care facem dragoste (nu pentru a procrea, ci numai pentru propria plăcere), nu este necesar să ne expulzăm sămânța și să ne epuizăm astfel organismul. De aceea, dacă faceți dragoste numai atunci când doriți să aveți un copil, nu mai aveți nevoie să practicați *kung-fu sexual*. Dimpotrivă, dacă doriți să duceți o viață multiorgasmică sănătoasă, aplicați tehnicile descrise în această carte.

Cap. 2. Cunoaște-te pe tine însuși

Pentru a cunoaște orgasmul multiplu, este esențial să vă explorați corpul și să înțelegeți propriul dumneavoastră ritm de excitație. Cei mai buni amănți sunt conștienți simultan de dorința partenerelor lor și de propria dorință. În capitolul patru vom învăța cum pot fi satisfăcute dorințele sexuale ale partenerei, dar mai întâi trebuie să începem prin a învăța să ne satisfacem propriile dorințe. În acest capitol, vom începe cu o descriere succintă a principalelor atribute grație cărora veți putea să vă cunoașteți mai bine anatomia sexuală, energia dumneavoastră, starea de excitație, ejacularea și orgasmele. Noi vă propunem în continuare câteva idei care vă vor permite să explorați toate dimensiunile potențialului dumneavoastră amoros.

CORPUL NOSTRU

Penisul

Atunci când se gândesc la propria lor sexualitate, majoritatea bărbaților își vizualizează înainte de toate penisul. Acest lucru este de altfel firesc, penisul fiind

aspectul cel mai evident al anatomiei noastre sexuale. Uimitor este faptul că acest organ cu o aparență atât de simplă este înconjurat totuși de o mare aură de mister și de nenumărate idei false. Mai întâi de toate merită să subliniem că falusul nu conține nici oase, nici mușchi. În realitate, penisul este compus din țesuturi spongioase. Dat fiind că el nu conține nici un mușchi, el nu poate fi făcut să crească prin exerciții fizice precum un biceps. Totuși, circa 5-7,5 cm din penis sunt înrădăcinați în interiorul corpului, la nivelul mușchiului pubococcigian, numit adeseori mai simplu mușchiul PC (“P” pentru pubis și “C” pentru coccis), ceea ce face posibil, așa cum vom explica în detaliu într-un capitol următor, să întărim acest mușchi pentru a avea erecții mai puternice, orgasme mai pronunțate și un mai bun control asupra ejaculării.

Având în vedere că sunt numeroși bărbații care se preocupă foarte mult de dimensiunea penisului lor - unii dintre ei acceptă chiar și în zilele noastre să se supună unor operații chirurgicale pentru mărirea acestuia - este bine să insistăm puțin asupra acestui aspect. De-a lungul întregii istorii cunoscute, bărbații au încercat dintotdeauna să își sporească prin cele mai variate maniere așa-zisa lor virilitate; chiar și taoiștii aveau o metodă specială în acest sens, pe care o vom descrie în capitolul opt. În realitate, dimensiunea erecției dumneavoastră are o importanță mult mai mică decât forța ei și destinația pe care i-o dați. Dacă practicați tehnicile de *kung-fu sexual*, veți primi o confirmare deplină a faptului că ați devenit “un bărbat la înălțime”, capabil să satisfacă orice femeie. În cazul în care continuați totuși să fiți preocupați de dimensiunea penisului dumneavoastră, meditați câteva clipe înainte de a da fuga la un chirurg plastic și citiți secțiunea din capitolul opt numită: “Vă rog, domnule, mai continuați un pic! Alungirea penisului”.

Testiculele

Majoritatea bărbaților știu că sperma este produsă în testicule, iar unii dintre ei mai știu și faptul că temperatura corporală prea ridicată nu permite producerea acestei secreții (acesta este de altfel motivul pentru care slipurile prea strânse, care mențin testiculele aproape de corp, pot reduce cantitatea de spermă de care dispuneți). Oricum, testiculele dumneavoastră se apropie de corp în momentul în care ele se pregătesc să ejaculeze. De aceea, îndepărtarea testiculelor de restul corpului prin tracțiuni - tehnică pe care o vom descrie în continuare - este o metodă la fel de veche ca și lumea pentru amânarea ejaculării.

Vasul *deferens* reprezintă un tub cu o consistență fermă care leagă testiculele de prostată (vezi fig. 2). Spermatozoizii se deplasează de-a lungul acestui tub până la extremitatea superioară, unde se amestecă cu secrețiile ce provin din veziculele seminale și din prostată, înainte de ejaculare. Aceste secreții ale prostatei constituie

circa o treime din ejaculare și generează culoarea albă a spermei. Spermatozoizii nu reprezintă decât o proporție mică din lichidul ejaculat, motiv pentru care un bărbat care a fost supus unei vasectomii ejaculează cam aceeași cantitate de lichid ca și înainte de operație.

Prostata

Prostata reprezintă o glandă situată în centrul bazinului, chiar în spatele osului pubian și deasupra perineului. Majoritatea bărbaților nu au auzit niciodată vorbindu-se de această glandă decât în raport cu cancerul care îi este asociat, boală pe cât de temută, pe atât de răspândită, care afectează de pildă un american din unsprezece. O prostată într-o stare bună de sănătate reprezintă un atu important pentru protecția împotriva acestei afecțiuni, precum și pentru propria noastră bunăstare sexuală pe termen lung. Puteți menține starea de sănătate a prostatei dumneavoastră, reducând simultan riscurile de îmbolnăvire de cancer, prin realizarea exercițiilor de *kung-fu sexual* sugerate în continuare, precum și prin masajul ei regulat. Dacă aveți probleme cu prostata sau dacă doriți să preveniți asemenea probleme în viitor, consultați secțiunea numită “Prevenirea și vindecarea problemelor legate de prostată” din capitolul opt.

La fel ca și Punctul G în cazul femeilor, prostata se dovedește adeseori extrem de sensibilă atunci când este supusă stimulării sexuale. Unii au numit-o chiar “Punctul G masculin”. Autorii lucrării “*The G Spot*” (*Punctul G*) au conchis: “Bărbații trăiesc un orgasm declanșat de penis și un altul declanșat de prostată”. Bărbații care discern între cele două tipuri de orgasm susțin că orgasmul generat de prostată este extrem de diferit de orgasmul falic, deopotrivă pe plan emoțional și fizic. Autorii lucrării “*Punctul G*” sugerează că este vorba de o diferență echivalentă cu aceea constatată la femei între orgasmul clitoridian și cel vaginal.

La fel ca și în cazul femeilor, cu cât bărbatul este mai excitat și se apropie mai mult de orgasm, cu atât prostata sa este mai sensibilă la simulare. Acesta este motivul pentru care palparea prostatei la o consultație medicală nu are nimic în comun cu stimularea aceleiași glande de către propria parteneră de cuplu în timpul raporturilor sexuale (este bine să vă reamintiți că organismul se trezește și devine saturat de vibrații orgasmice *din față către spate*, motiv pentru care este preferabil să așteptați ca bărbatul să devină extrem de excitat înainte de a-i stimula prostata).

Prostata poate fi stimulată din exterior, de-a lungul perineului, prin punctul supranumit *De Un Milion De Dolari* (informații despre acest punct vor fi oferite mai târziu în acest capitol), sau mai direct, de-a lungul anusului. Tehnica nu se dovedește foarte ușoară dacă nu sunteți suficient de suplu. În general, cea mai bună

poziție este aceea alungit pe spate, fie îndoind genunchii și păstrând tăpile lipite de pat, fie aducând genunchii la piept. În această poziție este ușor să inserați un deget (bine lubrefiat), curbându-l înainte și atingând prostata. Veți simți astfel un organ de mărimea unei nuci, cu o lungime de 3-5 cm, în interiorul peretelui anterior al rectului. Masați cu blândețe prostata din față către spate. Veți putea introduce și scoate astfel alternativ degetul, ceea ce va stimula nervii extrem de sensibili ce înconjoară anusul. Dacă partenera dumneavoastră este de acord, ea poate face același lucru, dar dintr-un unghi mult mai accesibil (asigurați-vă totuși că unghiile mâinii ei sunt suficient de scurte). Dacă nu doriți totuși să vă aventurați în interiorul anusului, puteți stimula totuși sfincterul anal sau perineul, ceea ce va genera același efect de excitație asupra prostatei. Atunci când acest gen de stimulare conduce la ejaculare, lichidul este într-o curgere lină, fără spasme. Nu uitați că acest gen de stimulare este mai profund și extrem de intens; în consecință, este încă și mai dificil să vă controlați starea de excitație atunci când aceasta se produce decât în cazul unei stimulări pur genitale. De aceea, acționați cu toată blândețea și urmăriți să nu depășiți punctul de non-retur.

Perineul

Perineul este un punct sexual esențial; taoiștii îl numesc “Poarta Vieții și a Morții”. Rolul său de împiedicare a ejaculării a fost multă vreme un secret păstrat cu toată strictețea. La nivelul perineului, chiar înaintea anusului, se găsește *Punctul De Un Milion De Dolari*, apelativ care își propune să sugereze valoarea acestuia pentru tehnica de *kung-fu sexual* (vezi fig . 2). Acest punct se numea inițial *Punctul De Un Milion De Taleri De Aur* (dolarul era încă necunoscut în China acelei epoci), aceasta fiind chiar suma care trebuia plătită pentru a intra în grația unui maestru taoist pentru ca acesta să își învețe discipolul locul său exact de amplasament (maestrii taoiști de altă dată erau oameni sfinți, ceea ce nu-i împiedica însă să fie nevoiți să își câștige la rândul lor existența). În capitolul următor ne vom ocupa îndeaproape de rolul *Punctului De Un Milion De Dolari* în controlul ejaculării.

Mușchii sexuali

Mușchiul pubococcigian (sau mușchiul PC) se referă de fapt la un grup de mușchi pelvieni importanți care se întind de la osul pubian (pubo-) și până la coccis (-coccigian). Acești mușchi constituie fundamentul stării de sănătate sexuală și sunt esențiali pentru atingerea orgasmului multiplu. În capitolul următor vom indica o serie de exerciții ce permit întărirea lor.

Dacă ați fost vreodată forțat să rămâneți la pat o perioadă mai îndelungată sau să purtați un bandaj de ghips, ați observat probabil că mușchii dumneavoastră se

atrofiză în măsura în care ei nu sunt utilizați. Același lucru este valabil și pentru mușchii sexuali. Penisul se retrage literalmente către corp dacă nu vă serviți de el într-o manieră regulată, așa cum se întâmplă la bărbații în vârstă, a căror activitate sexuală este redusă sau inexistentă. Taoiștii știau că este la fel de important să exersezi asupra organelor sexuale ca și asupra oricărei alte părți a corpului.

Anusul

Proximitatea acestuia cu prostata și cu concentrația de terminații nervoase sensibile din zona acesteia fac ca anusul să fie o zonă extrem de erogenă, așa cum au descoperit de altfel numeroși bărbați, homosexuali sau nu. Dacă nu faceți parte dintre aceia care consideră că anusul este “murdar” și că nu este “natural” să îl stimulezi din punct de vedere sexual, asigurați-vă că acesta este suficient de curat înainte de a-l atinge și spălați bine obiectul (de pildă degetul) pe care îl folosiți pentru stimularea anală, îndeosebi atunci când acesta este folosit ulterior pentru stimulare vaginală, ceea ce poate conduce la o diseminare indezirabilă de bacterii. Dacă stimularea anusului ar fi în vreun fel “împotriva naturii”, ar fi dificil de explicat de ce acesta este atât de sensibil pe plan erotic. Numeroși bărbați heterosexuali sunt îngrijorați de acest gen de stimulare de teama de a nu fi considerați “homo” sau de a nu deveni astfel ca urmare a amplificării plăcerii generate de stimularea anală; nu există totuși nici un fel de condiție care să sugereze chiar și cea mai mică corelație între sensibilitatea anală și homosexualitate. Aceasta din urmă reprezintă o orientare psihosomatică, care nu se limitează la simpla practică sexuală. Numeroși bărbați gay apreciază stimularea anusului lor, dar același lucru se întâmplă și cu numeroși bărbați “hetero”.

Mameloanele

Nu de puține ori bărbații rămân surprinși atunci când își dau seama că și mameloanele lor sunt cât se poate de sensibile. Unii dintre ei au chiar nevoie de o stimulare regulată a acestor zone înainte ca trezirea senzorială să se producă. Stimularea mameloanelor produce o plăcere senzuală masculină adeseori subestimată și prea puțin explorată.

Energia dumneavoastră

Înțelegerea naturii și funcționării energiei care circulă prin dumneavoastră vă va permite să transformați orgasmele pur genitale în orgasme ale întregului corp și să vă utilizați energia sexuală pentru a vă ameliora creativitatea și starea dumneavoastră de sănătate. Așa cum am menționat deja în introducere, tehnica de *kung-fu sexual* s-a dezvoltat ca ramură a medicinei chineze. Aceasta reprezintă un sistem de sănătate dintre cele mai vechi și mai eficace care au existat vreodată pe

planeta noastră, care a permis descoperirea unor terapii precum acupunctura sau presopunctura, ale căror calități sunt recunoscute astăzi pe scară largă. Potrivit acestui sistem de medicină, corpul nostru nu se limitează numai la structurile sale fizice, dispunând și de o energie subtilă, observabilă și măsurabilă fizic, care circulă prin toate celulele noastre.

Electricitatea corpului

În decursul evoluției sale, chimia occidentală a demonstrat că organismul uman dispune într-adevăr de o energie electrică. În numărul din februarie al revistei *Discover*, K.C. Cole afirma: “Electricitatea este cu siguranță fenomenul cotidian cel mai insesizabil: ea persistă chiar și în pereții caselor noastre și regenerează viața celulelor noastre... ea pune deopotrivă în mișcare trenurile și creierul omului... corpul nostru este în întregime o imensă mașină electrică: chimia corporală (la fel ca și orice altă ramură a chimiei) este bazată pe conexiuni și sarcini electrice”.

Medicina chineză este fondată pe capacitatea ființei umane de a menține o bună circulație a acestei energii bioelectrice de-a lungul organismului. Dacă ați fost vreodată tratați printr-o metodă de acupunctură, ați făcut deja experiența circulației acestei energii bioelectrice, pe care chinezii o numesc *chi*, prin corpul dumneavoastră. Totuși, dacă nu ați avut această ocazie, vă propunem o experiență cât se poate de simplă pentru a conștientiza *chi*-ul din corpul dumneavoastră. Frecați-vă palmele una de cealaltă timp de zece secunde, apoi apropiați-le (fără să le lipiți) la o distanță de circa 2-3 centimetri. Dacă vă concentrați, veți fi capabil să simțiți un flux de energie care trece de la o palmă la alta.

Conceptul de *chi* nu este propriu numai Chinei. Dr. John Mann și Larry Short, autori ai lucrării *The Body of Light (Corpul de lumină)*, au identificat 49 de culturi din întreaga lume care dispun de un termen echivalent pentru a desemna energia *chi*; astfel, se vorbește de *prana* în sanscrită, de *meyatoneyah* în limba sioux-dakota, ca să nu mai vorbim de *noum*, care semnifică “punct de fierbere” în limba kalahari. Limbile occidentale sunt poate unice în felul lor prin absența unui termen echivalent. Chiar și în Occident se vorbește de “a te simți *dinamizat*”, sau dimpotrivă, a simți o *lipsă de energie*, dar cu rare excepții, avem tendința să ignorăm acest aspect esențial al organismului uman.

Conceptul de *chi* este din ce în ce mai acceptat astăzi de lumea medicală. O tranziție majoră s-a produs în timpul președintelui Richard Nixon, care a restabilit relațiile diplomatice dintre Statele Unite și China în anul 1972. La Beijing, medicii chinezi au practicat o intervenție chirurgicală de urgență asupra lui James Reston, corespondent al ziarului *New York Times*, recurgând la o singură formă de

anestezie: acupunctura. De atunci, numeroase delegații de medici occidentali au plecat în China pentru a cunoaște mai îndeaproape acest gen de tehnici.

Nu s-a reușit până astăzi o explicare autentică a conceptului de *chi* în termeni științifici occidentali. Numeroși medici studiază la ora actuală acest fenomen, spre exemplu dr. Robert Becker, un ortoped de la Universitatea din Siracuza, autor al lucrării *The Body Electric (Electricitatea corpului)*, care încearcă să explice conceptul de *chi* prin experiențele sale asupra bioelectricității și aplicațiile acesteia în terapia medicală. Aceste cercetări asupra electricității și a rolului ei în regenerarea oaselor au condus la o tehnică medicală modernă ce constă în folosirea curenților electrici de slab voltaj pentru stimularea resorbției fracturilor osoase.

Orbita Microcosmică

Energia bioelectrică există în fiecare celulă a corpului nostru. Această energie călătorește de-a lungul unor circuite bine definite, pe care chinezii le numesc *meridiane*, și care sunt utilizate în acupunctură pentru reglarea cantității de *chi* prezentă într-o anumită parte a corpului. Circuitul principal se numește *Orbita Microcosmică* (vezi fig. 3) și este constituit din două canale: Canalul Dorsal și Canalul Frontal (numiți în medicina chineză Vasul Guvernator și Vasul Funcțional).

Acestea apar chiar la începutul dezvoltării noastre fizice. În stare embrionară corpul nostru seamănă cu un disc plat. Pe măsură ce embrionul se dezvoltă, acesta se repliază asupra lui însuși, formând două “cute”, una de-a lungul liniei mediane a spatelui, și cealaltă în partea din față. Cuta din spate se manifestă de-a lungul coloanei vertebrale, în timp ce cea din partea din față a corpului este mai subtilă. Această linie nu poate fi remarcată decât rareori înainte ca ea să fie complet închisă: spre exemplu, acesta este cazul “buzei de iepure” de care suferă anumiți copii.

Iată cum explică un bărbat experimentat în orgasmul multiplu modul în care înțelege el această realitate: “Percep Orbita Microcosmică ca pe un canal sau meridian care a fost descoperit și testat timp de mii de ani și a cărui funcție este de a transmuta energia biologică brută utilizată la concepția copiilor într-o energie mai rafinată și mai subtilă de care ne putem servi pentru a ne ameliora propria stare de sănătate și calitatea vieții noastre sexuale”.

Canalul Dorsal

Canalul Dorsal începe la nivelul perineului și parcurge corpul prin partea din spate, trecând prin extremitatea coccisului, prin coloana vertebrală și ceafă, până în creștetul capului, pentru a coborî apoi către frunte, unde se termină în mica scobitură dintre baza nasului și buza superioară.

Canalul Frontal

Canalul Frontal începe la extremitatea limbii, trece prin gât, apoi prin axul median al corpului până la pubis, și se termină la nivelul perineului. Plasarea limbii la baza palatului închide Orbita Microcosmică. Termenul de Canal Frontal este tradus uneori în limba chineză prin expresia Vas Conceptor, iar dacă priviți de aproape pântecul unei femei însărcinate, veți putea vedea pe acesta o dungă închisă la culoare (pe care medicii o numesc *linea negra*) de-a lungul acestei părți a canalului.

CE SENZAȚII PROVOACĂ ENERGIA ATUNCI CÂND SE DEPLASEAZĂ ÎN INTERIORUL CORPULUI? În realitate, această energie în mișcare - sau *chi* - există în întregul corp. Fără ea noi nu ne-am afla pur și simplu în viață. La modul general noi nu suntem însă conștienți de acest flux energetic care ne traversează organismul. Atunci când îl conștientizăm pentru prima oară pot apărea diferite senzații. Printre acestea, cele mai frecvent întâlnite sunt cele de căldură, furnicături, senzația de gâdilară (asemănătoare cu senzația provocată de electricitatea statică), pulsații, efervescență, trosnituri și vâjâitul urechilor. Unele persoane conștientizează deplasarea lentă a acesteia, în timp ce altele sesizează un flux rapid și puternic. Unii simt cum *chi* se deplasează în linie dreaptă de-a lungul Orbitei Microcosmice; majoritatea persoanelor o resimt mai degrabă în anumite puncte decât în altele.

CUM SE DEPLASEAZĂ *CHI*? Un vechi proverb taoist afirmă: “Gândirea se deplasează, iar *chi* o urmează”. *Chi* are tendința de a se acumula chiar în locul unde se focalizează atenția dumneavoastră. Așa cum au confirmat-o deja experiențele de “biofeed-back”, concentrarea atenției asupra unei zone a corpului poate provoca o intensificare a activității nervoase și musculare a acestei zone. Cu cât concentrația este mai puternică, cu atât mișcarea energiei *chi* este mai importantă. Atunci când faceți un asemenea experiment, nu este necesar să focalizați atenția asupra extragerii și acumulării energiei *chi*, ci asupra faptului că nu faceți nimic altceva decât să conștientizați un anumit punct din trupul dumneavoastră. Înțelegerea acestui aspect este esențială pentru o practică eficientă. Conștientizați faptul că atenția dumneavoastră nu se concentrează numai la suprafața pielii dumneavoastră, ci că simțiți un curent de energie palpabilă, caldă și vibrantă.

Energia sexuală

Energia sexuală, numită în limba chineză *ching-chi*, este una din formele cele mai evidente și mai puternice ale energiei bioelectrice. Ceea ce noi numim în Occident trezirea dorinței și a excitației este perceput de taoiști ca o manieră de generare a energiei sexuale. Diferitele practici de *kung-fu sexual* sunt fondate pe

cultura utilizării energiei *ching-chi*, cu scopul mai general de a dinamiza corpul și de a ameliora starea de sănătate. În această disciplină, adeptul trebuie să învețe să aspire energia sexuală pornind de la organele genitale, pentru a o face ulterior să circule în întregul corp: această activitate este indispensabilă pentru a ajunge să controlezi tehnicile taoiste, pentru a ajunge la orgasmele multiple ale întregului corp și la o stare de sănătate excelentă.

Așa cum am menționat deja în capitolul unu, taoiștii considerau că toate părțile corpului (inclusiv creierul, glandele, organele și simțurile) ajung la un optim al energiei în timpul orgasmului pentru a crea o viață nouă. Este vorba de puterea investită în crearea unui copil, ceea ce conduce la necesitatea ca atunci când procreația nu reprezintă scopul actului amoros, această energie să fie conservată și canalizată în corp pentru plăcere și sănătate. Având în vedere că noi suntem concepuți în timpul orgasmului și că această energie orgasmică infuzează fiecare celulă a corpului nostru, pentru a rămâne într-o stare de bună sănătate și suficient de activi, este necesar ca noi să conștientizăm această energie regeneratoare și orgasmică într-un mod regulat, dacă se poate, chiar în fiecare zi.

După ce v-ați dezvoltat capacitatea de a circula energia sexuală, veți putea declanșa senzația orgasmică oricând și oriunde. Instructorul disciplinei Tao Curativ, Michael Winn explică: “Energia sexuală a bărbaților le stă la dispoziție 24 de ore din 24, dar majoritatea acestora se păcălesc singuri considerând că nu pot cunoaște satisfacția sexuală decât timp de câteva minute, adică exclusiv în timpul unui raport sexual. Nimic nu este mai eliberator pentru un bărbat decât să descopere că el are în fiecare moment acces la energia sa sexuală, pe care o poate controla perfect”.

Vă întrebați poate dacă o cantitate atât de mare de energie nu poate conduce la o excitație permanentă, la o dorință irezistibilă de a face dragoste. În realitate, bărbații (la fel ca și femeile) au impulsuri sexuale care impun împlinirea lor prin actul sexual, dar care pot fi canalizate într-o manieră sau alta. În Occident, noi am încercat întotdeauna să suprimăm sau să sublimăm aceste dorințe, în timp ce taoiștii susțin că această operație antrenează o serie de dezechilibre fizice și psihice.

Atunci când practicați autocultivarea erotică (masturbarea), acest sentiment de excitație nu are drept rezultat impulsurile sexuale necontrolate, ci mai degrabă un sentiment de bunăstare, de calm, de preaplin energetic. Iată cum explică diferența un bărbat care a cunoscut orgasmul multiplu: “Înainte să încep să practic *kung-fu sexual*, dacă nu ejaculam un anumit timp, impulsurile mele sexuale începeau să devină din ce în ce mai imperioase. Obişnuiam să privesc imagini pornografice, căutam aventuri de o noapte sau mă duceam la prostituate. După ejaculare, aceste impulsuri dispăreau practic instantaneu și nu mai înțelegeam cum de a fost necesar

să irolesc atâta timp și atâția bani pentru a mi le satisface. Îmi spuneam de fiecare dată că aceasta va fi ultima oară, dar în același timp știam prea bine că presiunea sexuală va reveni rapid și că totul va reîncepe. După ce am început să practic *kung-fu sexual*, energia mea sexuală era încă puternică, dar echilibrată. Pentru prima oară în viață, mă simțeam fericit de a fi cu adevărat bărbat pe plan sexual, căci reușisem în sfârșit să îmi controlez această energie”.

La începutul practicii este posibil să dispuneți de mai multă energie sexuală decât de obicei, astfel încât aceasta va trebui canalizată. Așa cum explica unul din adepții noștri: “Atunci când am început practica mea de *kung-fu sexual*, toate relațiile mele s-au sexualizat subit. Am fost nevoit să învăț să pun în mișcare această energie și să o echilibrez”. Dacă vi se întâmplă un asemenea fenomen, exercițiul Tracțiunii la Rece descris în capitolul următor vă va ajuta să transformați această energie sexuală într-o energie fizică de o natură mai neutră și mai puțin volatilă, pe care tocmai am descris-o și pe care chinezii o numesc *chi*. Puteți de asemenea să practicați *Tai Chi Chuan* sau *Chi Kung*, ori orice altă practică care vă va ajuta să înrădăcinați și să canalizați această energie suplimentară. Toate aceste tipuri de exerciții vă pot ajuta să controlați acest surplus energetic.

Excitația masculină

Potrivit taoiștilor, noi avem nevoie în fiecare zi de excitația sexuală pentru a beneficia de această forță care dăruiește viața, căci corpurile noastre produc în aceste momente o cantitate mai mare de hormoni sexuali, considerați în taoism drept un veritabil izvor de tinerețe (această nevoie de excitație explică de ce sexul este atât de eficient în reclamele publicitare: noi suntem atrași de acele imagini care stimulează această energie și secreția de hormoni de reproducere). De îndată ce veți învăța să puneți în mișcare această energie, veți putea simți în orice moment puterea ei generatoare.

Deveniți conștient de starea dumneavoastră de excitație

Pentru a învăța cum poate fi atins orgasmul multiplu, va trebui să deveniți din ce în ce mai conștient de viteza dumneavoastră de excitație. Majoritatea bărbaților nu acordă acestui aspect nici cea mai mică atenție. Adeseori, ei trec de la erecție la ejaculare precum bolizii de curse, fără să urmărească nici o clipă să observe și chiar să se bucure de peisajele sau de impresiile ce defilează pe marginea drumului.

Atunci când începe starea de excitație, penisul se mărește deopotrivă în lungime și în grosime, pe măsură ce țesuturile sale spongioase se umplu cu sânge. După apariția erecției, valvele venelor se închid, împiedicând sângele să mai revină

în corp. Ereția se produce spontan la nou născuții de sex masculin și la majoritatea bărbaților, cel puțin de mai multe ori pe noapte, în timp ce visează.

Aproape toți bărbații au făcut experiența penibilă de a nu reuși să aibă o erecție în compania partenerei lor. Această incapacitate temporară poate fi datorată unui motiv pe care psihologul Ernie Silbergeld o numea “înțelepciunea penisului”, care vă semnalează faptul că în relația dumneavoastră sunt necesare anumite rearmonizări; în alte cazuri poate fi pur și simplu vorba de un semnal care vă indică faptul că sunteți prea ocupat de munca dumneavoastră sau de alte subiecte îngrijorătoare.

Dacă un bărbat nu reușește să obțină o erecție în mod repetat, este calificat drept *impotent*, termen care conține ideea inerentă de slăbiciune și de incapacitate. În tehnica de *kung-fu sexual* nu există conceptul de “impotență”; grație tehnicilor sexuale făcute fără parteneră, al căror obiectiv este amplificarea stării de erecție, și a tehnicilor de Intrare cu Blândețe - nu veți mai avea vreodată motive să vă îngrijați. Dacă nu reușiți să obțineți erecția în momentul în care doriți acest lucru sau dacă doriți să știți ce aveți de făcut atunci când se produce o asemenea situație, consultați secțiunea din capitolul opt numită “Fermecarea șerpilor: surmontarea impotenței”.

Stadiile erecției

Majoritatea bărbaților cred că nu există decât două posibilități: fie să fie excitați, fie să nu fie; fie să aibă o erecție, fie să nu o aibă. Bărbații încă tineri au erecții atât de frecvente și atât de rapide încât le este dificil să stabilească vreo distincție oarecare între diferitele nivele de excitație. Totuși, taoiștii au remarcat că există în realitate patru nivele ale erecției, sau, pentru a folosi propriul lor termen, patru *etape*.

Prima etapă este *întărirea* (numită de asemenea și *alungire*).

A doua etapă este *îngroșarea*.

Cea de-a treia etapă este *duritatea*.

Cea de-a patra etapă este *căldura* (*fierbințeala*).

Ereția dumneavoastră nu reprezintă așadar un simplu proces static, ci unul dinamic care reflectă nivelul dumneavoastră de excitație sexuală. Medicii occidentali au confirmat recent existența acestor patru etape ale excitației, pe care le descriu în termeni ceva mai tehnici, care le sunt proprii.

Instructorul de Tao Curativ Walter Beckley a descris aceste patru etape în maniera următoare: “În prima etapă, penisul începe să se miște și să se ridice. În cea

de-a doua etapă el devine *ferm, dar încă nu suficient de dur* pentru penetrație (cu excepția cazurilor în care s-a recurs la tehnica Intrării cu Blândețe). În cea de-a treia etapă el se află *în erecție și este suficient de dur*. În cea de-a patra etapă *el este rigid și cu adevărat foarte fierbinte*. În această etapă, testiculele se apropie cel mai mult de corp. Ejacularea poate fi evitată mult mai ușor dacă reușiți să rămâneți în cea de-a treia etapă, aceea a erecției dure. Punerea în circulație a energiei sexuale împiedică penisul să ajungă în etapa finală de rigiditate și de căldură. Relaxarea este un alt element important, alături de păstrarea controlului conștient, începând din momentul în care ajungeți în stadiul anxios, exploziv, în care ejacularea este iminentă”.

Secretul sexualității masculine

Pe măsură ce veți căpăta o experiență amoroasă din ce în ce mai mare, va fi posibil să dobândiți un anumit control al propriului dumneavoastră nivel de excitație, pentru a putea oferi o plăcere pe măsură partenerei dumneavoastră. Această capacitate, numită în general *putere de menținere*, poate fi dobândită cu ușurință dacă învățați să vă detașați din punct de vedere mental de senzația de excitație (spre exemplu, gândindu-vă la ultimele statistici sportive). Un adevărat control asupra ejaculării nu este posibil decât atunci când ajungeți să vă cunoașteți propriul grad individual de excitație, și nicidecum atunci când îl ignorați. Cu cât veți ajunge să simțiți din ce în ce mai distinct în interiorul dumneavoastră ascensiunea plăcerii, cu atât mai ușor vă va fi să abordați cărarea orgasmului multiplu.

BINE, DAR SEXUL NU REPREZINT~ CEA MAI BUN~ OCAZIE PENTRU DESTINDERE }I O RELAXARE COMPLET~? Pentru a dobândi plăcerea sexuală, bărbații trebuie cu siguranță să se relaxeze și să se destindă, dar dacă ei împing prea departe această relaxare, ei ajung să ejaculeze, și cea mai mare parte a plăcerii dispăre. A ști să discerne între momentul relaxării sexualității și momentul controlării acesteia - aceasta este esența tehnicii de *kung-fu sexual* și secretul sexualității masculine.

Ejacularea

Ejacularea sămânței se produce în realitate în două faze. În timpul fazei *contractile* (numită uneori și “de emisiune”), prostata se contractă și elimină sperma în uretră. În faza de *expulzare*, sperma este expulzată de-a lungul uretrei, ieșind prin penis. Adepții care cunosc orgasmul multiplu resimt aceste contracții pelviene agreabile, numite și *orgasm în faza contractilă*, ca pe o senzație de palpație sau de gâdilare la nivelul prostatei, fără ejaculare. În timp ce anumiți bărbați au ejaculări

multiple în decursul unei singure ședințe amoroase (atinsă cu ușurință îndeosebi de adolescenți), dorim să subliniem cu claritate că aceasta este o experiență complet diferită de aceea a orgasmelor multiple, *non-ejaculatorii*.

În momentul în care sunteți extrem de excitați, câteva picături de fluid transparent pot apărea uneori la gura penisului. Acest fluid preseminal provine din prostată și din alte glande, cum ar fi acelea ale lui Cowper, care produc un fluid alcalin utilizat pentru lubrefierea uretrei și deschiderea căii în vederea trecerii spermei. Taoiștii numesc acest lichid *apă*, distingându-l de *lapte*, sau *sămânța*. Acest fluid este absolut natural și semnalează apropierea unui orgasm în faza contractilă. El poate totuși să conțină un anumit număr de spermatozoizi. Este “un lichid pre-ejaculatoriu” despre care ați auzit probabil numeroase atenționări în timpul cursurilor de educație sexuală, care vă indicau necesitatea de a continua să utilizați metode contraceptive, chiar dacă nu ejaculați. Oricum, dacă aveți orgasme non-ejaculatorii, șansele ca partenera să aibă o sarcină neplanificată se reduc foarte mult.

DAR UNDE SE DUCE SĂMÂNȚA DACĂ EU NU EJACULEZ? Sămânța se descompune și este reabsorbită în corp, așa cum sperma este reabsorbită de către bărbații care au suferit o operație de vasectomie. Totuși, efectele tehnicilor taoiste asupra corpului sunt extrem de diferite de cele ale unei vasectomii. În timpul celei din urmă, vasul *deferens* este secționat chiar dedesubtul testiculelor, ceea ce face ca sperma să nu mai aibă pe unde să treacă. Ea este reabsorbită în cele din urmă, dar numeroși bărbați se plâng de senzații de congestie la nivelul testiculelor și al bazinului. Dacă ați fost supus unei vasectomii, este cu atât mai important să începeți să practicați exercițiul Masajului Testiculelor (vezi capitolul opt) și să puneți în mișcare energia dumneavoastră sexuală. Aceste două tehnici ajută corpul să absoarbă sperma și elimină senzația de preaplin sau de congestie. Contracțiile involuntare generate de orgasmele în fază contractilă pe care veți învăța să le trăiți fără a fi nevoiți să ejaculați masează în egală măsură și prostata, ceea ce ajută la eliminarea congestiei și la menținerea acesteia într-o stare bună de sănătate.

RENUNȚAREA LA EJACULARE NU ESTE NEPLĂCUTĂ? Taoiștii practică tehnicile descrise în această carte de mii de ani: ei nu numai că nu au cunoscut efecte secundare negative, dar au beneficiat enorm în ceea ce privește starea lor de sănătate și longevitate. În urma unui studiu referitor la bărbații occidentali care aplică orgasmul multiplu, Dunn și Trost au ajuns la următoarea concluzie: “Nici unul dintre subiecții noștri nu a avut până acum dificultăți erectile sau ejaculatorii. Bărbații mai în vârstă care practică tehnica orgasmului multiplu reușesc să mențină erecții ferme chiar și după unul sau mai multe orgasme. Experiența clinică a arătat

că nici unul dintre subiecții noștri nu a suferit vreodată de disfuncționalități sexuale după experiența orgasmelor multiple”.

A G~SI CALEA

Ce s-a întâmplat?

Nu am ejaculat, dar am pierdut starea de erecție. Ce s-a întâmplat?

S-ar putea ca sămânța dumneavoastră să fie parțial ejaculată sau parțial reabsorbită în corp. Din când în când, atunci când practicați tehnicile taoiste, este posibil să aveți un orgasm fără ejaculare, dar să pierdeți totuși starea de erecție. Dacă acest lucru nu se datorează pur și simplu unei reduceri a gradului de excitație, este probabil că ați avut o ejaculare *retrogradă* sau inversată. Atunci când se produce aceasta, sperma trece în vezică și iese din corp într-o manieră inofensivă atunci când urinați. Având în vedere pierderea erecției și a spermei (prin urinare), nu se poate vorbi de o execuție corectă a tehnicii, dar este bine să subliniem că nu s-a întâmplat nimic rău. Hartman și Fithian explică: “Ceea ce este important de cunoscut este faptul că organismul nu este deloc afectat atunci când are loc o ejaculare retrogradă. Singura consecință este aceea că dacă ejacularea a fost completă, penisul devine moale, la fel ca și în cazul unei ejaculări obișnuite”. Dacă vă pierdeți starea de erecție și deveniți curioși, puteți să urinați într-o ceașcă. Dacă urina este tulbure, este sigur că ați avut o ejaculare retrogradă. Este desigur preferabil să faceți acest test al urinei în singurătate, dat fiind că o asemenea activitate ar putea părea cam bizară în toiul unei nopți amoroase, romantică, la lumina lumânărilor.

Orgasmul

Orgasmul masculin apare la limita ejaculării. Totuși, dacă vă precipitați pentru a-l atinge mai rapid, riscați să cădeți ulterior în penibila stare de stupoare post-ejaculatorie. Deși există anumiți bărbați care continuă să resimtă starea de plăcere după ejaculare, majoritatea dintre ei își pierd starea de excitație, fiind obligați să reia jocul amoros în etape lente. Cele circa 5-10 contracții ejaculatorii puternice sunt cât se poate de agreabile; dacă nu ar fi așa, majoritatea bărbaților nu le-ar considera drept țelul suprem al dorinței lor. Orgasmul ejaculatoriu poate da aparența unei aventuri amețitoare, dar pentru cei care au gustat din acrobațiile aeriene sexuale extatice ale orgasmelor multiple, penibila stare post-ejaculatorie pare similară cu coborârea la sol a avionului. “După un orgasm cu ejaculare - povestea un adept al orgasmului multiplu - am impresia că m-am urcat într-un motagne russe timp de circa 6 secunde... după ce am stat la coadă timp de două ore”.

CUM PUTEM AVEA ORGASME MULTIPLE? La fel ca și în cazul celorlalte orgasme, începeți prin a vă simți excitați din punct de vedere sexual, folosindu-vă fie de imaginație, fie de vocea partenerei dumneavoastră sau de atingerea ei (în cazul băieților adolescenți un simplu curent de aer poate fi suficient). Această excitație inițială antrenează de regulă o erecție, iar printr-o stimulare accelerată, veți deveni din ce în ce mai excitat, până în *faza contractilă*. Aceasta reprezintă o intersecție crucială pe drumul către orgasmul multiplu, una din cele două direcții conducând la ejaculare, iar cealaltă la orgasmul multiplu (vezi fig. 4). În timpul fazei contractile veți simți timp de 3-5 secunde o serie de contracții ale prostatei. Aceste orgasme pelviene agreabile generează ceea ce se numește *orgasmele fazei contractile*. Deși intensitatea lor variază, putând-o egala uneori pe aceea a orgasmelor ejaculatorii obișnuite, la început este posibil ca ele să vi se pară extrem de slabe. Acesta este momentul adevărului. În loc să continuați să vă îndreptați către punctul de non-retur, după care veți fi obligat să ejaculați, este timpul să vă opriți sau să reduceți pentru câteva clipe activitatea de stimulare, un timp suficient de îndelungat pentru a recâștiga controlul asupra gradului dumneavoastră de excitație.

O posibilitate constă în comprimarea mușchiului PC care înconjoară prostata dumneavoastră în plină stare de palpitație, ceea ce vă va ajuta să controlați mai bine aceste spasme. Aspirarea energiei de-a lungul coloanei vertebrale pornind de la organele genitale, pe care o vom descrie în capitolul următor, ajută de asemenea la reducerea presiunii și la suprimarea dorinței de ejaculare. Nivelul dumneavoastră de excitație se reduce ușor, pregătindu-se pentru un nou orgasm genital. În cazul orgasmelor multiple, excitația este precum un val care urcă până la o primă culme, de care însă nu se sparge pentru a coborî în punctul inițial, ci dimpotrivă, este împins mai departe, către o culme și mai înaltă.

Un aspect important: dacă încercați să forțați orgasmele în faza contractilă aveți toate șansele să vă risipiți în ejaculare. Majoritatea bărbaților își dau seama că trebuie să își stopeze excitația chiar înainte de a ajunge la orgasmul în fază contractilă, pentru a se destinde. Cei mai mulți dintre bărbații care practică orgasmul multiplu se descriu pe ei înșiși ca având impresia de a cădea *pe spate*, în vidul orgasmelor non-ejaculatorii, în loc să basculeze *în față*, în explozia ejaculatorie. Principala idee este de a vă apropia cât de mult este posibil de punctul de inevitabilitate ejaculatorie, delectându-vă cu orgasmul fazei contractile, fără a aluneca dincolo de culme, în ejaculare. Veți simți plăcerea și eliberarea contracțiilor prostatei, ale mușchiului PC și ale sfincterului anal.

Măsura în care aceste orgasme multiple ale fazei contractile se apropie unele de celelalte depinde numai de dumneavoastră. Veți simți valuri de plăcere satisfăcătoare, care, dacă și partenera dumneavoastră practică orgasmul multiplu, vă vor ajuta să vă armonizați dorința sexuală. Nu veți mai fi nevoiți să vă îngrijorați la ideea de a-i oferi și partenerei orgasmele “ei”, așteptând până îl puteți avea “pe al dumneavoastră”. În locul acestei anxietăți veți beneficia amândoi de o serie potențială de culmi multiple de plăcere orgasmică.

A G~SI CALEA

Woops!

Dacă separarea orgasmului de ejaculare nu vi se pare un lucru tocmai ușor, puteți începe prin a aspira energia sexuală de-a lungul coloanei vertebrale înainte de orgasm. Potrivit taoiștilor, adevărata cheie a plăcerii și a vindecării întregului corp este circulația acestei energii sexuale prin Orbita Microcosmică. De îndată ce începeți să aspirați energia către în sus este posibil să percepeți senzațiile orgasmice la nivelul creierului sau al altor părți ale corpului, ori chiar la nivelul întregului corp. Contractarea voluntară a mușchiului PC, care înconjoară prostata, vă va ajuta să dezvoltați o sensibilitate mult mai mare la nivelul bazinului și să controlați orgasmele fazei contractile, care generează contractarea prostatei dumneavoastră în spasmele specifice de plăcere involuntară.

Chiar dacă depășiți punctul de non-retur și ejaculați, lucru care vi se va întâmpla frecvent în faza de ucenicie, iar din când în când chiar și ulterior, nu trebuie să vă simțiți frustrați sau dezamăgiți. Bucurați-vă de contracțiile agreabile ale penisului care însoțesc ejacularea și conștientizați că vor exista întotdeauna alte ocazii în care veți putea atinge culmi superioare. Nu uitați că această practică presupune timp și intimitate, atât cu dumneavoastră înșivă, cât și cu partenera dumneavoastră

CE DIFERENȚĂ EXISTĂ ÎNTRE ORGASMELE MULTIPLE ȘI ORGASMELE MULTIPLE ALE *CORPULUI ÎNTREG*? Orice orgasm genital conduce la relaxarea tensiunii generată de acumularea energiei sexuale și de intensificarea circulației sanguine la nivelul bazinului. Orgasmele multiple și non-ejaculatorii la nivelul bazinului sunt extrem de satisfăcătoare (și dinamizante), dar pe măsură ce vă veți dezvolta capacitatea orgasmică, veți dori fără îndoială să extindeți aceste orgasme pelviene la nivelul întregului corp, ceea ce constituie adevăratul secret al practicii de *kung-fu sexual*.

Orgasmele multiple ale *corpului întreg* încep și ele în faza orgasmelor pelviene specifice fazei contractile, dar în loc să conserve energia sexuală (și plăcerea) la nivelul bazinului, aceasta este aspirată de-a lungul coloanei vertebrale până în creier, fiind distribuită totodată în întregul organism, așa cum o vom arăta pas cu pas în capitolul următor. Majoritatea bărbaților nici măcar nu-și dau seama de existența acestor culmi sexuale. Ei nu cunosc decât experiența orgasmului unic (identic pentru ei cu ejacularea) pe care îl resimt aproape exclusiv la nivelul organelor genitale. În lucrarea *Tot ce doriți să știți despre sex (deși nu îndrăzniți să întrebați)*, dr. David Reuben descrie un orgasm tipic, așa cum este înțeles acesta de sexologii occidentali: “Pentru ca orgasmul să aibă loc, întreaga forță a ansamblului sistemului nervos trebuie să se concentreze la nivelul organelor sexuale. Un orgasm reușit presupune ca fiecare microvolt de energie electrică să fie mobilizat și dirijat către penis și către vaginul clitoridian”. Totuși, Reuben nu depășește în descrierea lui ceea ce taoiștii consideră numai primul nivel al orgasmului, *orgasmul genital*.

Așa cum o demonstrează ilustrația alăturată referitoare la potențialul orgasmic (fig. 4), puteți învăța nu doar să faceți experiența orgasmelor multiple, ci și să le extindeți pe acestea dinspre zona organelor genitale până la nivelul creierului, de-a lungul întregului corp. Pentru a cita din nou cuvintele unui adept al orgasmului multiplu: “Un orgasm al întregului corp - incredibil! De îndată ce ai făcut această experiență, nu mai poți reveni niciodată la orgasmul genital”.

CARE ESTE SENZAȚIA EXACTĂ A UNUI ORGASM AL CORPULUI ÎNTREG? Fiecare ființă percepe această beție orgasmică într-o manieră mai mult sau mai puțin diferită, ceea ce face ca descrierea în termeni universali să fie dificilă. Experiența este adeseori atât de intensă, încât oamenii au recurs la un limbaj mistic (folosind expresii precum “sunt una cu universul”), dificil de înțeles de către aceia care nu au făcut ei înșiși experiența descrisă. Totuși, există și o serie de senzații mai concrete cum ar fi fierbințeala, furnicăturile, vibrațiile sau pulsațiile care traversează întregul organism. Cea mai bună manieră de a vă face o idee în legătură cu această stare este aceea de a asculta descrierile unor bărbați care au trăit ei înșiși asemenea orgasme.

Unul dintre ei descrie astfel prima sa experiență a unui orgasm al întregului corp: “Făceam dragoste și m-am gândit că voi juși; în timp ce am început să respir mai profund, am simțit cum capul începe parcă să mă curenteze, fiind străbătut de gâdilături asemănătoare unor curenți electrici. Aveam impresia că mici jerbe de scânteie izbucnesc în interiorul acestuia; ele urcau parcă din spatele cefei și urmau un circuit de du-te vino prin capul meu. Credeam chiar că o să leșin - totul era *atât de agreabil*. }i m-am gândit: ‘Dacă această senzație va continua încă puțin, cred că o

să-mi iau pur și simplu zborul!’ }i a durat... este dificil de spus cât, dar cel puțin un minut. A fost un orgasm *lung*, o furnicătură constantă, care se diminua numai pentru a reveni din nou. Întregul meu corp rezona precum un clopot”.

Un alt bărbat și-a descris prima experiență a unui orgasm multiplu în maniera următoare: “Totul nu se mai limita acum numai la organele genitale. Întregul meu corp a început să vibreze, iar eu m-am gândit: ‘Ei bine, habar n-am ce mi se întâmplă’. La început mi s-a făcut chiar puțin frică, dar având în vedere că totul era extrem de agreabil, m-am relaxat și m-am lăsat purtat de val”.

Un al treilea bărbat își descrie astfel experiența: “În timp ce sporea, excitația mea sexuală devenea mai puțin activă, mai puțin fierbinte, mai puțin sălbatică decât pe vremea când aveam un orgasm cu ejaculare. Acum totul era mai echilibrat, mai bine controlat. Pe măsură ce plăcerea și presiunea sporeau și se acumula, energia putea circula prin Orbita Microcosmică de-a lungul întregului corp. Scopul nu mai consta în expulzarea brutală a spermei, ci în simțirea acestei energii care vibrează pretutindeni, în trezirea iubirii și a tandreței, al căror efect imediat era o expansiune a stării de conștiință. Întregul meu corp era cu mult mai relaxat, îndeosebi în momentul orgasmului”.

În sfârșit, un alt adept la orgasmului multiplu și-a comparat experiența cu orgasmul ejaculatoriu în următoarea manieră: “Senzația unui orgasm al corpului întreg este mult mai subtilă, mai completă, mai satisfăcătoare. În ansamblu, procesul nu dă impresia unei explozii de scurtă durată, ci mai degrabă a unei implozii mult mai lungă și mult mai lentă. El nu generează senzația de vid ulterior, lucru ușor de înțeles, căci în timpul unei explozii o anumită parte din tine părăsește corpul, în timp ce printr-o implozie, îți poți păstra energia în întregime. Nu mai rămâne decât o satisfacție profundă la nivelele fizic, emoțional și spiritual, care durează mai multe ore, uneori chiar zile întregi”.

În Occident, noi ne-am limitat definirea orgasmului la pulsațiile bazinului (în realitate ale prostatei) și ale organelor genitale (penisului), în timp ce vechii taoiști au înțeles că un orgasm cuprinde toate tipurile de pulsații (contracții și expansiuni), putând avea loc la nivelul întregului corp. Michael Winn explică: “O pulsație orgasmică poate atinge întregul corp sau numai o parte oarecare a acestuia. Este posibil ca un singur organ să cunoască orgasmul, spre exemplu creierul. De altfel, nici nu ați putea ști că aveți un orgasm al penisului sau al prostatei dacă la acestea nu ar participa simultan și creierul dumneavoastră”.

Orgasme multiple discontinue și continue

Este important să subliniem că orgasmele corpului întreg sunt atât de intense încât este uneori dificil să discerni când se termină unul și când începe altul. Valurile de plăcere care se succed într-un ritm amețitor fac ca orice numerotare să pară absurdă. Cercetările făcute în laboratorul lui Hartman și Fithian (vezi capitolul unu) sugerează că bărbații (și femeile) pot avea deopotrivă orgasme multiple *discontinue* și *continue*.

În timpul orgasmelor discontinue, experiența orgasmică este culminantă, după care ea scade în intensitate, fiind însă urmată de o altă culme orgasmică. În timpul orgasmelor multiple continue, experiența orgasmică este de asemenea culminantă, aplicându-se mai mult sau mai puțin, fără a părăsi însă niciodată starea orgasmică. Hartman și Fithian au clasificat aceste două tipuri de orgasme, pornind de la ritmul cardiac, care revine în timpul orgasmelor multiple discontinue la nivelul său inițial (de circa 70 de bătăi pe minut) între orgasme. În timpul orgasmelor multiple continue, ritmul cardiac traversează o serie de culmi fără a reveni între acestea la nivelul inițial (vezi fig. 19). În sfârșit, aceste orgasme discontinue și continue se pot combina în cele mai felurite combinații de culmi ale plăcerii. Combinațiile sunt într-adevăr nelimitate. Ne aflăm la o mie de ani-lumină de orgasmul care durează șase secunde cu care se mulțumesc majoritatea bărbaților, considerându-l orgasmul masculin “normal”.

Sex și spiritualitate

Dacă practicați sexualitatea în cuplu (cu o parteneră), este posibil să simțiți cum energia sexuală circulă nu numai prin organismul dumneavoastră, dar și al partenerei dumneavoastră. Este posibil să ajungeți să simțiți cum frontierele fizice care vă separau ajung să se dizolve. Numeroși bărbați au simțit această uniune cu partenera lor, sau chiar un sentiment de fuziune cu întregul univers, făcând dragoste într-o manieră uluitor de intimă. Prin practica *kung-fu sexual* veți învăța să atingeți în mod constant această stare de conștiință împreună cu partenera dumneavoastră, și chiar în singurătate. Acest tip de fuziune sexuală cu o altă persoană sau cu întregul univers poate genera în mod real o transformare a conștiinței. Acesta este motivul pentru care în Orient sexualitatea a fost adeseori percepută drept o cale spirituală, și nicidecum ca un obstacol în calea spiritualității (vom trata pe larg raportul dintre sexualitate și spiritualitate în capitolul cinci, în secțiunea numită “Sexualizarea spiritului”).

CAP. 3. DEVENII UN BĂRBAT MULTIORGASMIC

După ce am insistat asupra unei mai bune înțelegeri a sexualității la bărbați și a potențialului real al acestuia, a sosit momentul să explicăm ce înseamnă a deveni

multiorgasmic. Această capacitate presupune dezvoltarea simultană a forței dumneavoastră sexuale și a sensibilității dumneavoastră. Așa cum am menționat deja în introducere, majoritatea bărbaților care practică exercițiile din acest capitol, vor experimenta primele orgasme multiple după numai o săptămână sau două și vor controla perfect tehnica după circa 3-6 luni. Vor exista cu siguranță și anumite persoane a căror energie și sensibilitate sexuale sunt deja suficient de bine dezvoltate pentru a putea trăi experiența orgasmului multiplu încă de la prima tentativă, în timp ce altele - a căror energie este mai slabă, sau care sunt mai puțin sensibile, vor fi nevoite să aștepte chiar mai mult de șase luni înainte de a experimenta în mod constant orgasmul multiplu. Totul depinde așadar numai de consecvența dumneavoastră și de perseverența cu care veți aplica practicile descrise în continuare. Estimările menționate mai sus au un titlu pur informativ, dar în realitate, ceea ce contează mai mult este să nu vă lăsați descurajați. Perseverența este cheia reușitei dumneavoastră

Respirația: principii de bază

Oricât de ciudat ar putea părea, controlul asupra ejaculării și capacitatea de a multiplica orgasmele începe printr-o aprofundare și amplificare a manierei în care respirați. La fel ca și în cazul artelor marțiale și al altor practici meditative, suflul este considerat instrumentul cu ajutorul căruia puteți ajunge să vă controlați corpul fizic. Respirația este deopotrivă voluntară și involuntară, cu alte cuvinte noi respirăm de regulă fără să ne gândim la acest proces, dar putem opta pentru modificarea ritmului sau a profunzimii acestuia. Această utilizare a mentalului nostru pentru a cultiva corpul reprezintă chiar fundamentul tehnicii de *kung-fu sexual*.

Respirația este de asemenea legată de ritmul cardiac. Dacă respirați mai rapid și într-o manieră superficială, ca atunci când ați alergat, ritmul cardiac crește la rândul lui. Dacă respirați lent și profund, ritmul cardiac încetinește. Așa cum am învățat mai devreme, un ritm cardiac sporit reprezintă una din componentele orgasmului, iar o respirație accelerată semnalează o apropiere a acestuia. Acesta este motivul pentru care prima etapă prin care puteți ajunge să vă controlați gradul de excitație - și implicit ejacularea - este respirația lentă și profundă.

Respirația abdominală

Majoritatea oamenilor respiră extrem de superficial, inspirând intercostal și clavicular, și nelăsând decât o cantitate mică de oxigen să fie absorbită de plămâni. Noii născuți au o respirație abdominală, ceea ce înseamnă că ei respiră profund, până la fundul plămânilor. Dacă observați un bebeluș care doarme, puteți constata

cu ușurință cum abdomenul său se ridică și coboară odată cu fiecare suflu. Respirația abdominală ne permite să înlocuim aerul care stagnează la fundul plămânilor noștri cu un aer proaspăt, plin de oxigen. Aceasta este maniera cea mai sănătoasă de a respira, dar oamenii pierd această capacitate naturală atunci când stresul și anxietatea le amplifică frecvența și le diminuează amplitudinea suflului. Această respirație grăbită și anxioasă se limitează la partea superioară a pieptului. Atunci când suntem fericiți și când râdem, noi regăsim această capacitate de a respira abdominal. În exercițiul care urmează veți regăsi respirația abdominală pe care ați cunoscut-o în timpul copilăriei îndepărtate.

A G~SI CALEA

Inspirați pe nas

Atunci când practicați exercițiile din această carte, inspirați întotdeauna pe nas, care filtrează și încălzește aerul. Atunci când inspirați pe gură, aerul absorbit este nefiltrat și neîncălzit, ceea ce face ca trupul dumneavoastră să aibă dificultăți mai mari în a-l asimila.

Câteva minute de respirație abdominală pe zi vor da corpului dumneavoastră obișnuința de a respira profund în mod natural, chiar și atunci când dormiți. Atunci când sunteți cuprinși de focul pasiunii, această capacitate de control al suflului va fi esențială pentru a împiedica ejacularea și pentru a difuza senzația orgasmică de-a lungul corpului.

După ce veți fi învățat să evitați ejacularea, va fi extrem de important să expirați profund, la fel ca în exercițiul următor. Acest gen de respirație ajută într-adevăr la mai buna circulație a energiei sexuale prin întregul corp, permițând organelor acestuia să o absoarbă. Pe de altă parte, respirația abdominală efectuează un veritabil masaj al organelor și al prostatei și vă poate ajuta să eliminați senzația de preaplin energetic - pe care numeroși bărbați o experimentează atunci când încetează să mai ejaculeze.

Deși expirația pe nas nu este la fel de importantă ca și inspirația pe nas, ea este totuși preferabilă. Anumite persoane preferă totuși să expire pe gură atunci când practică respirația profundă. Optați pentru metoda care vă convine cel mai mult.

Exercițiul 1

Respirația abdominală

1. Așezați-vă pe un scaun cu spatele drept și cu tălpile la sol, depărtate pe lățimea umerilor.

2. Plasați mâinile pe ombilic și relaxați umerii.

3. Inspirați pe nas și conștientizați cum partea inferioară a abdomenului se umple de aer în regiunea ombilicului (în jurul acestuia), înaintând către exterior. Simultan, diafragma dumneavoastră coboară (vezi fig. 5).

4. În timp ce păstrați mușchii pieptului relaxați, expirați cu o anumită forță, retrăgând ombilicul către spate. Conștientizați simultan cum penisul și testiculele se ridică.

5. Repetați etapele 3 și 4 de 18-36 de ori.

Râsul abdominal

Dacă întâmpinați dificultăți în practicarea respirației abdominale, așa cum se întâmplă cu numeroși occidentali, vă recomandăm să practicați *râsul abdominal*. Atunci când râdeți în această manieră, întregul dumneavoastră abdomen se scutură. Acesta nu este un râs artificial, ci râsul autentic care țâșnește atunci când vă aflați în compania unor prieteni. Este acel tip de râs care vă poate da dureri de burtă, fapt explicabil având în vedere că majoritatea dintre noi nu folosim acești mușchi prea frecvent. Pentru a râde cu abdomenul, așezați-vă pe un scaun cu spatele drept și tălpile la sol, ușor depărtate. Plasați mâinile pe abdomen și începeți să râdeți (pornind dinspre abdomen). Simțiți cum vibrează stomacul. Acest râs abdominal vă va ajuta să relaxați diafragma și să respirați cu abdomenul. El vă va ajuta de asemenea să generați o mare cantitate de energie, pe care veți învăța mai târziu să o puneți în mișcare de-a lungul corpului, pentru a vă ameliora orgasmele și starea de sănătate.

Exercițiul 2

Numărătoarea Secolului

1. Inspirați lent (dilatând abdomenul) și expirați (aplatizând abdomenul). Numărați fiecare care ciclu de inspirație și expirație, adică fiecare respirație completă.

2. Continuați să respirați abdominal numărând până la o sută, fără să vă gândiți la nimic altceva decât la respirația dumneavoastră

3. Dacă sesizați că mintea dumneavoastră începe totuși să rătăcească, reluați exercițiul de la început.

4. Practicați acest exercițiu de două ori pe zi până când reușiți să ajungeți cu ușurință cu numărătoarea până la o sută.

Amplificarea puterii de concentrare

Acest exercițiu se bazează pe respirația abdominală pe care tocmai am învățat-o și vă va ajuta să vă ameliorați capacitatea de concentrare. În acest exercițiu trebuie să numărați până la o sută de respirații fără să îi permiteți minții dumneavoastră să rătăcească (o inspirație și o expirație constituie o respirație). Exercițiul pare cât se poate de simplu, dar el nu este atât de ușor pe cât pare. Majoritatea oamenilor se plictisesc deja după zece respirații, iar mintea lor începe să vagabondeze. Unul dintre adepții orgasmului multiplu își explica practica astfel: “Mă duc la sala de gimnastică, mă așez în saună, unde încep să îmi număr respirațiile până la o sută. În timp ce număr, mă trezesc câteodată (pe la numărul 50 sau 60) că mă gândesc la acțiunile mele la bursă sau la alte lucruri lumești și dintr-o dată nu-mi mai amintesc de numărul la care am ajuns. Reîncep atunci de la zero și continui până când ajung la o sută”.

Întărirea mușchilor sexuali

A sosit timpul să vă dezvoltăți forța sexuală. Mușchiul pubo-coccigian sau mușchiul PC (pe care l-am menționat deja în capitolul precedent), reprezintă centura musculară care leagă osul pubian în partea din față cu coccisul în partea din spate (vezi fig. 6). Majoritatea bărbaților simt mușchiul PC la nivelul perineului, chiar în spatele testiculelor și chiar în fața anusului. Acesta este mușchiul care vă permite să blocați procesul de urinare atunci când nu aveți la dispoziție o toaletă. El este responsabil de asemenea de contracțiile ritmice ale bazinului și ale anusului în momentul orgasmului. În lucrarea lor, *Punctul G*, Ladas Wipple și Perry descriu importanța acestui mușchi astfel: “Dacă bărbații își amplifică forța mușchiului lor pubo-coccigian, ei pot învăța cu ușurință să atingă orgasmul multiplu și să separe orgasmul de ejaculare”. Orgasmul începe la nivelul prostatei și deci este esențial să învățăm să blocăm această glandă cu ajutorul mușchilor pelvieni. Pe lângă faptul că veți obține mai multe orgasme și de mai bună calitate, veți putea de asemenea - grație acestei presiuni - să preîntâmpinați orice întărire sau umflare a prostatei, glandă adeseori atât de suferindă la numeroși bărbați. Mușchiul PC (care înconjoară prostata) servește drept valvă în jurul părților genitale; puteți învăța să închideți și să deschideți succesiv această valvă. Mușchiul poate fi conștientizat cu ușurință atunci când încercați să eliminați ultimele picături de urină. În cazul femeilor, ele îl simt încă și mai bine în timpul unei nașteri. Femeile care și-au amplificat forța mușchiului PC pot înlănțui bărbatul în interiorul vaginului lor cu o putere mult mai mare, ceea ce amplifică senzațiile deopotrivă pentru ea și pentru el.

Acest mușchi este cel care permite animalelor să dea din coadă. În mod uimitor, cuvântul penis semnifică în limba latină literalmente “coadă”. Astfel, exercițiile descrise în continuare vă vor permite “să dați din coadă” pentru a vă

întări erecțiile, pentru a vă intensifica orgasmele și pentru a separa orgasmele de ejaculare.

Exercițiul 3

Oprirea jetului

1. Atunci când sunteți pe punctul de urina, ridicați-vă pe vârful picioarelor. Dacă este necesar, puteți să vă sprijiniți de un zid.

2. Inspirați profund.

3. Expirați lent și expulzați urina cu forță, trăgând perineul către în sus și strângând din dinți.

4. Inspirați și contractați mușchiul PC pentru a bloca fluxul de urină.

5. Expirați și reîncepeți să urinați.

6. Repetați etapele 4 și 5 de 3 până la 6 ori sau până terminați de urinat.

Blocarea jetului

Maniera cea mai ușoară de a identifica mușchiul PC este blocarea fluxului de urină prin contractarea mușchilor interni ai bazinului. Blocarea jetului de urină a fost unul din primele acte de control corporal pe care le-ați învățat în copilăria îndepărtată. Această capacitate de a controla fluxul urinei vă poate ajuta și acum să vă controlați ejacularea, având în vedere că traseul urinar ejaculatoriu și seminal trec deopotrivă prin vecinătatea prostatei (ceea ce explică de ce atunci când prostata unui bărbat este hipertrofiată, acesta are dificultăți de urinare și de ejaculare).

A G~SI CALEA

Golirea vezicii

Având în vedere că vezica și prostata sunt atât de apropiate una de cealaltă, urinați înainte de a face dragoste, dacă aveți impresia că vezica dumneavoastră este plină. O vezică plină dă întotdeauna impresia necesității de a ejacula, ceea ce nu vă ușurează în nici un caz sarcina de a vă controla acest reflex.

Dacă dispuneți de un mușchi PC viguros, puteți opri cu ușurință procesul de urinare. Dacă nu reușiți acest lucru, aceasta se datorează faptului că mușchiul dumneavoastră PC este încă prea slab. Senzațiile de pișcături care pot apărea la începutul practicii sunt perfect normale și vor dispărea după cel mult câteva săptămâni, cu excepția cazurilor în care poate apărea o infecție, situație în care se recomandă să consultați un medic și să vă vindecați înainte

de relua antrenamentul. Dacă resimțiți o senzație de oboseală extremă, aceasta se datorează pur și simplu faptului că aveți nevoie de exercițiu. Aspirarea perineului într-o mișcare ascendentă în timp ce eliminați urina vă va ajuta să urinați cu mai multă forță și să vă întăriți nu doar mușchiul PC, ci deopotrivă rinichii, prostata și vezica.

Deși anumite accesorii ale practicii, precum ridicarea în vârful picioarelor și strângerea dinților, sporesc intensitatea acesteia, *ceea ce contează mai mult este pur și simplu să vă opriți și să reîncepeți să urinați cât de des posibil*. Iată cum își descrie practica un bărbat adept al orgasmului multiplu: “De fiecare dată când merg la toaletă, urmăresc să mă opresc și să reîncep să urinez de cel puțin trei ori. Dacă sunt într-o dispoziție mai jucăușă, și nu sunt suficient de grăbit, alternez oprirea jetului cu reluarea procesului de urinare, uneori de 5, 6 sau chiar 7 ori la rând”.

Mișcările mușchiului PC

Importanța mușchiului PC a fost descoperită în Occident în decursul anilor patruzeci de către ginecologul Arnold Kegel. Acesta a pus la punct faimoasele exerciții Kegel - care asistă femeile însărcinate să își controleze vezica pentru a ușura nașterea. Pacientele doctorului Kegel și-au dat seama că aceste exerciții le amplifică de asemenea și dorința sexuală, le intensifică orgasmele și le ajută să trăiască orgasme multiple. Așa cum am menționat deja, întărirea acestui mușchi este importantă deopotrivă pentru sănătatea pelviană și pentru plăcerea sexuală a bărbaților.

În Occident există o mare varietate de exerciții care își propun să întărească mușchiul PC; majoritatea dintre ele reprezintă de fapt adaptări ale tehnicilor Kegel. De fiecare dată este vorba de contractarea și destinderea succesivă a mușchiului PC, diferind numai numărul de repetiții și durata contracțiilor. Exercițiul pe care îl prezetăm în continuare se bazează pe faptul că toți mușchii circulari ai corpului sunt interconectați (inclusiv mușchii ce înconjoară ochii, gura, perineul și anusul) - așa cum au înțeles atât de bine la vremea lor taoiștii. Contractând mușchii ce înconjoară ochii și gura puteți amplifica simultan forța mușchiului PC. Exercițiul poate fi practicat cu cea mai mare ușurință în poziția șezând, dar pe măsură ce avansați veți putea să-l practicați de asemenea în picioare sau alungit.

Deși contracția ochilor și buzelor vă permite să contractați mai ușor mușchiul PC, care înconjoară prostata și anusul, *ceea ce contează mai mult în practicarea acestui exercițiu este să contractați și să relaxați mușchiul PC cât de des posibil*, lucru pe care îl puteți practica oriunde: așezați la volanul mașinii, atunci când priviți

la televizor, când trimiteți un fax sau în timpul unei ședințe plicticoase. Spre exemplu, puteți urmări câte contracții puteți efectua atunci când așteptați în fața unui semafor, sau cât timp puteți menține o singură contracție până când culoarea acestuia se transformă în verde.

Urmăriți să practicați acest exercițiu de două sau trei ori pe zi (deși îl puteți practica oricât de des doriți). La început el poate genera o anumită stare de oboseală, de aceea nu trebuie să exagerați; sporii progresiv numărul de contracții și frecvența exercițiului. Constanța este mai importantă în cazul de față decât cantitatea. Pentru a o transforma într-o obișnuință zilnică, puteți asocia spre exemplu practica cu anumite evenimente de toate zilele, cum ar fi trezirea de dimineață, dușul sau culcarea, chiar înainte de a adormi.

Potrivit opiniei autorilor lucrării *Punctul G*, un bărbat al cărui mușchi PC este viguros poate ridica și coborî o servietă sprijinită de penisul său în erecție în timp ce își contractă acest mușchi (în stadiile mai avansate ale practicilor taoiste, adepții folosesc chiar greutatea în întărirea mușchilor pelvien). Pentru moment vă recomandăm să nu vă dați unor asemenea excese, și în orice caz nu într-o manieră exhibiționistă. Așa cum precizează cu atâta justete autorii lucrării *Punctul G*, “anxietatea performanței” reprezintă cel mai mare dușman al erecției masculine.

Exercițiul 4

Contracțiile mușchiului PC

- 1. Inspirați și concentrați-vă asupra prostatei, perinelui și anusului.**
- 2. În timp ce expirați, contractați-vă mușchiul PC care înconjoară prostata și anusul, contractând simultan și mușchii ce înconjoară ochii și gura.**
- 3. Inspirați și relaxați-vă, destinzând mușchiul PC, precum și aceia ai ochilor și ai gurii.**
- 4. Repetați etapele 2 și 3, contractând de fiecare dată mușchii pe expirație, apoi relaxându-i pe inspirație, de 9-36 de ori.**

Desfătarea prin autocultivare

A sosit momentul să vă cultivați sensibilitatea sexuală. Instrumentul cel mai la îndemână în acest sens constă în desfătarea de unul singur. Din nefericire, majoritatea oamenilor din Occident nu au înțeles niciodată, din cauza educației primite, locul esențial pe care îl ocupă sexualitatea și energia sexuală ca factori de sănătate. Încă din copilăria îndepărtată, când v-ați atins pentru prima oară “părțile intime”, părinții v-au atras probabil atenția, mai mult sau mai puțin discret, “să luați mâna de acolo”. Deși aceasta nu v-a împiedicat mai târziu să vă închideți în

dormitor sau în baie, este probabil că resimțiți încă un anumit sentiment de culpabilitate și de jenă în ceea ce privește masturbarea. }i nu sunteți singurul.

Ambiguitatea atitudinii creștine față de sexualitate, îndeosebi când aceasta nu este orientată către procreare, continuă să influențeze societatea occidentală și obiceiurile acesteia. Spre exemplu, Dr. Joycelyn Elders, Chirurg General al SUA, a fost forțat să își dea demisia în anul 1994 pentru culpa de a fi afirmat public că masturbarea “face parte din sexualitatea umană”. De aceea, considerăm util să știți că atitudinea creștină asupra masturbării - numită mai de mult *onanism* - este fondată pe o interpretare falsă a istoriei lui Onan din Biblie. Onan a fost pedepsit pentru vina de a fi refuzat să se culce cu soția fratelui său, potrivit obiceiului epocii. “Păcatul” său nu avea așadar nimic de-a face cu masturbarea.

Jocul cu sine însuși

Sexualitatea taoistă a apărut ca o ramură a medicinei, și nu a moralității. Ea nu interzice așadar nici o formă de sexualitate umană, ci urmărește pur și simplu să ofere mijloacele prin care vă puteți păstra o stare bună de sănătate. Maeștrii taoiști considerau masturbarea - pe care o numeau *autocultivarea* sau *exercițiul genital* - ca pe o manieră esențială de a dobândi controlul ejaculatoriu și de a învăța punerea în mișcare a propriei energii sexuale în scopul revitalizării (vă reamintim că această *autocultivare* nu include în nici un caz ejacularea).

Potrivit taoismului, jocul este una din cele mai bune maniere de a învăța, iar “jocul cu sine însuși” reprezintă un mijloc excelent de întărire a organelor genitale și de amplificare a energiei sexuale. Majoritatea oamenilor se tem de “masturbarea în exces”, dar taoiștii știau că acest lucru este imposibil atâta vreme cât ființa învață să își controleze ejacularea. Adevărata problemă constă în ejacularea excesivă care golește și epuizează forțele virile, pierdere la fel de valabilă însă și în cazul sexualității în cuplu cu ejaculare.

Potrivit lui Kinsey și mai multor studii recente, aproape toți băieții și majoritatea bărbaților se masturbează. Interzicerea sau descurajarea acestui aspect natural al sexualității în faza de pubertate îi transformă pe băieți în niște veritabili hoți sexuali, forțându-i să își camufleze plăcerea. Nu este exclus ca majoritatea bărbaților să ejaculeze atât de rapid deoarece au crescut învățând “să-și dea drumul” înainte “de a fi prinși”. Dr. Wardell Pomeroy consideră în lucrarea sa *Băieții și sexul* că având în vedere că toți băieții aflați la vârsta pubertății sau adolescenței se masturbează, aceștia au tot interesul să învețe să facă acest lucru cât mai lent, acordându-și toată libertatea, cu scopul de a învăța să facă dragoste o perioadă cât mai îndelungată mai târziu, când vor deveni activi din punct de vedere sexual.

Taoiștii ar adăuga că băieții trebuie să învețe să își ofere plăcerea sexuală fără să ejaculeze. Băieții tineri sau adolescenții care ejaculează prea mult își vor da seama că energia și motivația lor pentru alte activități se diminuează semnificativ. Pe vremea când autorul acestei cărți, Mantak Chia, era copil în Thailanda, el a studiat la școală într-o clasă alături de un băiat care a rămas repetent de patru ori. Acesta se masturba în fiecare zi în clasă de patru sau cinci ori și ejacula într-o sticlă. Acest caz este desigur extrem, dar în viziunea taoistă, eșecul său școlar era cât se poate de firesc. El se golea literalmente de energie, și îndeosebi creierul său. Expresia “a-și clăti creierul” reprezintă o descriere adecvată a stării de oboseală după mai multe ejaculări repetate.

Un mare număr de bărbați (și de femei) căsătoriți sau care trăiesc în concubinaj continuă să își ofere singuri plăcerea sexuală. În anul 1972 Asociația Medicală Americană îi sfătuia pe medici în lucrarea intitulată *Sexualitatea umană*, indicând: “Masturbarea este practică de către bărbații și de către femeile de toate vârstele, adeseori ca un supliment la relațiile sexuale conjugale, iar femeile au tendința să se masturbeze încă și mai mult odată cu avansarea în vârstă” (anumite statistici că circa 70% din bărbații și din femeile căsătorite se masturbează). Autocultivarea plăcerii nu poate înlocui raporturile sexuale cu un partener sau o parteneră, dar poate acționa ca un adjuvant de mare valoare. Un studiu național recent patronat de Universitatea din Chicago a demonstrat că persoanele care fac dragoste în mod regulat se masturbează în realitate *chiar mai mult* decât celelalte.

Autocultivarea plăcerii poate ajuta ființa să se debaraseze de tensiunile acumulate, atunci când simte nevoia unei ușurări sexuale mai degrabă decât de un moment de intimitate. Ea poate fi de asemenea utilă atunci când partenera dumneavoastră este obosită, distrată sau atunci când nu împărtășește același apetit sexual ca și dumneavoastră (dacă ea are un libido mai redus, recomandați-i să citească capitolul șase, precum și toate pasajele numite “Motivațiile vieții noastre sexuale”, din capitolul nouă). Dacă, pentru un motiv oarecare, vi se pare imposibil să vă oferiți singuri plăcerea, puteți învăța să cunoașteți orgasmul multiplu împreună cu partenera dumneavoastră. Este posibil ca aceasta să dureze ceva mai mult timp, dar asta este tot. Puteți să faceți exercițiile pe care le-ați învățat deja: Respirația Abdominală, Numărătoarea Secolului, Oprirea Jetului și Contracțiile Mușchiului PC.

Nimeni nu ne-a învățat să ne oferim singuri plăcerea. Dacă ne reamintim de scandalul care a izbucnit atunci când Chirurgicalul General Elder a declarat că “masturbarea ar trebui predată și învățată”, este puțin probabil ca asemenea noțiuni să fie introduse prea curând în programele de studii școlare. Majoritatea dintre noi

învăţăm să ne masturbăm în viteză, singuri, sau în compania altor băieţi la fel de puţin experimentaţi ca şi noi. Circumstanţele nu sunt prea favorabile pentru dezvoltarea unei sensibilităţi autentice, şi încă şi mai puţin pentru amplificarea competenţei, motiv pentru care ne permitem să vă propunem câteva indicaţii.

CON}TIENTIZA|I-V~ PL~CEREA. Dacă obişnuiţi să folosiţi materiale pornografice sau alte elemente erotice pentru a trezi în dumneavoastră dorinţa, urmăriţi - odată excitaţi - să vă focalizaţi atenţia asupra senzaţiilor prezente în propriul dumneavoastră corp. Deşi amplifică energia sexuală, pornografia nu este de natură să ajute focalizarea minţii, a cărei atenţie este cu uşurinţă deturnată de propriile senzaţii în momentul în care vă apropiaţi de orgasm. Numeroşi bărbaţi învaţă autocultivarea sexuală cu ajutorul pornografiei, şi deşi nu este aici locul cel mai potrivit pentru a discuta pro şi contra Primului Amendament (N.N. al Constituţiei americane, legat de libertatea de expresie şi de religie) sau de industria sexului, trebuie totuşi să recunoaştem că pornografia vă poate îndepărta mult de dumneavoastră înşivă. În practica pe care o propunem în continuare, este vorba de adâncirea în interiorul fiinţei şi de conştientizarea propriei plăceri, şi nicidecum de ideile pe care şi le pot face alte persoane.

STIMULA|I-V~ PENISUL ÎN ÎNTREGIME. *Este important să urmăriţi să stimulaţi ansambulul penisului dumneavoastră* Majoritatea bărbaţilor se concentrează asupra extremităţilor penisului, care reprezintă partea cea mai erogenă. Totuşi, potrivit medicinei chineze, diferitele părţi ale penisului corespund diferitelor părţi ale corpului (vezi fig. 7). Pentru a evita stimularea excesivă a unei singure părţi din organsim, urmăriţi să frecaţi penisul în ansambulul său, pe întreaga sa lungime şi nu exclusiv la extremitate.

ATINGE|I-V~ TESTICULELE. Dacă nu sunteţi obişnuiţi să vă atingeţi scrotul, nu ar strica poate să urmăriţi să faceţi din aceasta un obicei. Testiculele pot fi extrem de sensibile chiar şi la cel mai mic contact: o adiere de vânt; numeroşi bărbaţi apreciază de altfel în egală măsură întinderea scrotului. Frecarea testiculelor sporeşte producţia de testosteron, ceea ce amplifică la rândul ei virilitatea dumneavoastră, crescând pe de-o parte numărul de spermatozoizi, şi ameliorând pe de altă parte starea dumneavoastră de sănătate în ansamblu (vezi exerciţiul intitulat “Masajul Testiculelor” din capitolul opt). În secţiunea următoare vom descrie Întinderea Scrotului care poate ajuta la amânarea ejaculării, dar deocamdată nu vom insista decât asupra atingerii scrotului pentru propria plăcere.

EXPLORA|I PUNCTUL DE UN MILION DE DOLARI. Atunci când vă masturbaţi, exploraţi zona perineului şi Punctul de Un Milion de Dolari (chiar înaintea anusului). Presarea acestui punct în momentul în care sunteţi pe cale de a

ejacula vă poate ajuta să blocați reflexul ejaculării, dar deocamdată nu dorim să insistăm decât asupra explorării acestui punct în scopul furnizării plăcerii. Presiunea exercitată asupra acestui punct propulsează încă și mai mult sânge în interiorul penisului, făcându-l să palpitate într-o manieră agreabilă. O presiune puternică și ritmică în acest loc imită contracțiile prostatei care însoțesc orgasmul în faza contractilă.

Punctul de Un Milion de Dolari răspunde cel mai agreabil la stimulare după apariția erecției și îndeosebi atunci când sunteți extrem de excitați, având în vedere că penisul excitat se umflă din față către spate. Dacă nu simțiți nimic sau dacă senzația este inconfortabilă, opriți-vă așteptând să atingeți un nivel de excitație mai pronunțat. Dacă simularea sexuală a acestui punct nu vă impresionează deloc, puteți să reveniți și să vă concentrați asupra penisului și scrotului.

Nu vă grăbiți. Este normal să vă acordați tot timpul necesar pentru a aprecia și pentru a învăța să prelunghiți starea de stimulare sexuală fără ejaculare. “În studiile noastre făcute pe mai mult de o mie de subiecți, raportează Hartman și Fithian - ne-am dat seama că dacă un bărbat ajunge să-și prelungească masturbarea mai mult de 15-20 de minute, el poate face apoi dragoste cu o parteneră oricât de mult dorește. Această durată (15-20 minute) pare să reprezinte un prag critic. De îndată ce veți putea depăși acest prag veți putea atinge autocontrolul. Asta e tot”.

Poate că vi se pare că durează prea mult. Este adevărat îndeosebi dacă sunteți obișnuit cu micile ședințe rapide de două trei minute. Iată cum explica diferența un adept al orgasmului multiplu: “În timp ce mă jucam cu mine însumi, obișnuiam să mă excit în 3 până la 5 minute, numai pentru a scăpa de tensiuni și pentru a mă destinde, sau pur și simplu pentru că mă plictiseam ori pentru vreun alt motiv. Autocultivarea taoistă este însă ceva diferit. Urmăresc să mă joc cu mine însumi cât de mult timp posibil fără să juissez. După câțva timp, am ajuns să prelungesc acest joc până la cel puțin douăzeci minute”. După ce veți fi învățat să trăiți orgasmul multiplu, veți putea atinge nenumărate culmi de plăcere (fără ejaculare) timp de cel puțin 20 minute, și veți circula astfel o energie regeneratoare, curativă și dătătoare de longevitate în întregul dumneavoastră corp. Așa cum explica un alt adept la orgasmului multiplu, descriind autocultivarea: “Este vorba simultan de masturbare și de meditație”.

Atunci când vă oferiți plăcerea sexuală, aceasta nu trebuie să devină o activitate mecanică, o corvoadă sau o povară, și la fel ca și în cazul relațiilor sexuale, nu există o durată uniformă sau un anumit număr de orgasme “corecte”. Cei doi parametri depind de conjunctură, de timpul liber de care dispuneți și de gradul dumneavoastră de excitație. Dacă începeți să vă plictisiți, puneți-vă

întrebarea de ce. Nu cumva sunteți pe punctul de a recădea într-una din vechile scheme ale mentalului dumneavoastră? Nu cumva propriile dumneavoastră atingeri sunt pe punctul de a deveni din nou mecanice? Nu cumva vă focalizați prea mult asupra organelor dumneavoastră genitale? Sau poate că mintea vă este distrată de o altă problemă? Dacă nu reușiți să vă concentrați, urmăriți să practicați exercițiul de respirație descris în capitolul precedent, pentru a vă reconecta cu corpul dumneavoastră

Sensibilizarea corpului și automângâierea nu sunt considerate prea virile, dar în realitate plăcerea este la fel de virilă ca și durerea, și în plus mult mai agreabilă. Vă puteți ușura mult practica (eventual cu puțin ulei de susan sau de măsline) masându-vă corpul. Creați o atmosferă intimă și discretă și aprindeți o lumânare pentru a vă putea concentra mai ușor. Puteți să vă așezați în fața unei oglinzi (cu sau fără lumânare), observând reflexele corpului dumneavoastră. Urmăriți să îi simțiți senzualitatea. Atingeți și mângâiați succesiv mâinile și brațele, picioarele, pulpele și coapsele. Atingeți-vă pieptul și chiar mameloanele. În timpul masajului autoerotic, masați-vă coapsele și stomacul înainte de a trece la părțile genitale.

CULTIVAȚI IUBIREA. Deși cei mai mulți dintre bărbați își oferă în mod regulat plăceri sexuale (simțindu-se vinovați sau nu), puțini sunt aceia capabili să facă acest lucru cu iubire, să cultive iubirea, să își ofere iubire. Cultivarea iubirii de sine reprezintă un element esențial pentru a deveni un amant veritabil, capabil cu adevărat să-și iubească partenera. Energia sexuală nu face decât să amplifice energia prezentă în corpul dumneavoastră, indiferent dacă aceasta este pozitivă sau negativă. Dacă simțiți iubire, aceasta va fi amplificată de energia dumneavoastră sexuală. Dacă simțiți ură, aceasta va fi la rândul ei amplificată. Este esențial să înțelegeți că energia dumneavoastră sexuală vă amplifică toate emoțiile, indiferent dacă practicați singur sau în cuplu. Cultivarea energiei sexuale cu o bunăvoință blândă și plină de tandrețe, ușurează de asemenea controlul acesteia, non-ejacularea; într-adevăr, este mult mai dificil să-ți păstrezi controlul în momente de mânie sau de nerăbdare.

Pentru taoiști, organele genitale nu pot fi separate de inimă, căci energia sexuală circulă de-a lungul întregului corp. După cum explica un adept al orgasmului multiplu: “Înainte doream tot timpul să separ sexul de emoții, dar învățând să practic sexualitatea taoistă, organele mele genitale și inima s-au apropiat, și am descoperit în mine o iubire autentică și profundă pentru partenera mea și pentru alte persoane”. Taoiștii au un exercițiu extrem de simplu pentru a lega inima de organele genitale (iubirea și sexualitatea). Urmăriți să practicați acest exercițiu ori de câte ori vă simțiți iritat, frustat sau distrat la începutul unei ședințe

sexuale în singurătate sau în cuplu: așezați mâna dreaptă pe sex și mâna stângă pe inimă; în acest fel energia sexuală și iubirea devin interconectate. Dacă simțiți adeseori mânie, ură sau alte emoții negative, aceste sentimente trebuie sublimat (transformate) înainte de a începe să vă cultivați energia sexuală. Utile în acest sens vă pot fi anumite tehnici taoiste, precum Surâsul Interior și Cele 36 Sunete Curative, tehnici descrise de Mantak Chia în lucrarea sa *Transformați stresul dumneavoastră în vitalitate*; puteți apela de asemenea la consultații psihoterapeutice.

Iubirea de sine, care este complet diferită de narcisism sau de egocentrism, reprezintă baza oricărei practici în singurătate sau în cuplu. În lucrarea *Punctul G*, autorii își previn cititorii că nu au scris o carte despre iubire. Nici lucrarea noastră nu se referă în primul rând la iubire; ea vorbește înainte de toate de sexualitate. Dar taoiștii știau că pentru a păstra o stare bună de sănătate, cele două nu trebuie niciodată separate.

Vă recomandăm în continuare un exercițiu de voluptate personală care vă va ajuta să vă amplificați sensibilitatea senzuală și să permiteți fiecărei părți din corpul dumneavoastră să simtă această plăcere. Într-o secțiune ulterioară a cărții, veți învăța anumite exerciții mai dificile care vă vor permite să controlați starea de excitație și orgasmul multiplu. Acestea nu pot fi însă cu adevărat eficace decât dacă pornesc de la cunoașterea aprofundată și experimentală a modului în care funcționează propria dumneavoastră plăcere; iată de ce ne propunem să începem aici descrierea artei desfătărilor.

Dacă sunteți deja capabil să faceți experiența contracțiilor involuntare PC care se produc în timpul orgasmului în faza contractilă, vă aflați deja bine ancorat pe calea orgasmului multiplu. Dacă reușiți să aveți două asemenea miniorgasme, ați avansat deja foarte mult. Într-o primă etapă, acestea nu vor fi desigur orgasme “care unesc cerul cu pământul”, dar puțin câte puțin ele se vor răspândi în întregul dumneavoastră corp. Pentru moment apreciați senzația vibratorie pe care o procură aceste miniorgasme. Un adept al orgasmului multiplu își descria experiența în maniera următoare: “Chiar în momentul în care sunt pe punctul de a ejacula mă opresc, mă relaxez și respir. Este ca și cum aș pluti sau ca și cum aș coborî într-o vale a unui orgasm non-ejaculatoriu. Uneori trăiesc senzația unor convulsii voluptuoase ale prostatei. În alte momente, resimt aceste senzații în întreg aparatul genital, impresia fiind excepțional de intensă, de altfel chiar mult mai intensă decât în timpul unui orgasm cu ejaculare. De multe ori, soția mea nici nu-și mai dă seama dacă am ejaculat sau nu; este nevoie să îi spun eu pentru ca ea să afle acest lucru”.

Dacă nu reușiți încă să simțiți orgasmul în faza contractilă și dacă presiunea de la nivelul bazinului dumneavoastră este inconfortabilă, puteți încerca Masajul Pelvian descris ulterior în acest capitol sau pur și simplu să ejaculați. Aspirarea energiei sexuale din zona bazinului și masarea acestuia din urmă ajută la diminuarea congestiei pe care toți bărbații o resimt la începutul practicii. Pe de altă parte, dacă depășiți accidental pragul ejaculării, nu trebuie să vă culpabilizați inutil. În fond, vă aflați doar la începutul unei ucenicii care constă din a dobândi progresiv un control din ce în ce mai mare asupra stării de excitație.

Exercițiul 5

Autocultivarea plăcerii

1. Începeți prin a vă lubrefia penisul. Această lubrefiere vă va amplifica senzațiile. Uleiul este în general preferabil altor loțiuni, care au tendința să se usuce mai rapid.

2. Cultivați plăcerea erotică în maniera pe care o preferați, dar nu uitați să stimulați bine ansamblul penisului dumneavoastră, scrotul și perineul, inclusiv Punctul de Un Milion de Dolari.

3. Urmăriți să observați diferitele nivele de excitație: remarcați senzațiile de gâdilare, furnicăturile de la rădăcina penisului, diversele etape ale erecției, amplificarea ritmului și al intensității cardiace.

4. După ce v-ați apropiat suficient de mult de punctul de non-retur, dincolo de care nu veți mai putea împiedica ejacularea, opriți întregul exercițiu și relaxați-vă câteva minute. Folosiți această perioadă pentru a vă observa, urmăriți să recunoașteți contracțiile mușchii PC și ale anusului - caracteristice orgasmului în fază contractilă - dar nu vă lăsați dezamăgiți dacă este nevoie să treacă o anumită perioadă de timp pentru a putea face această experiență fără să ejaculați. Puteți încerca de asemenea să contractați mușchiul PC în jurul prostatei dacă aceasta din urmă începe să se contracte și vă temeți că “veți sări dincolo de bord” (adică veți ejacula).

5. După ce v-ați recâștigat controlul, puteți să reîncepeți ori de câte ori doriți și să continuați atât timp cât vă face plăcere.

Învățați să controlați ejacularea

După ce ați învățat cum să vă controlați respirația și mușchii sexuali, sunteți pregătiți să învățați anumite tehnici specifice care urmăresc atingerea controlului asupra ejaculării în timp ce sunteți extrem de excitați. Cu cât veți practica mai mult exercițiile predate până în prezent, cu atât mai ușor vă va fi să le abordați pe cele

care urmează până la sfârșitul acestui capitol, ceea ce va împiedica depășirea “punctului de non-retur”.

Oprirea

Înainte de toate, trebuie să rămâneți conștient de gradul dumneavoastră de excitație și să opriți orice fel de fricțiune (inclusiv efortul de penetrare, dacă sunteți în mijlocul unui act sexual în cuplu) chiar înainte de a simți că veți ejacula. Numeroși sexologi numesc aceasta *tehnica de oprire/pornire*, care este mai degrabă o chestiune de bun simț decât un termen științific complicat. Este preferabil să vă opriți prea devreme decât să ajungeți să fie prea târziu. La început va fi probabil nevoie să opriți stimulările la fiecare 10-20 de secunde pentru a permite nevoii presante de ejaculare să se calmeze și să se reducă în intensitate.

Suflul

Respirația profundă pe care am descris-o mai înainte este extrem de importantă pentru gradul de excitație și pentru a amâna ejacularea atunci când aceasta începe să facă presiuni. O tehnică ce s-a dovedit extrem de eficace constă în respirația profundă urmată de retenția suflului timp de câteva clipe până când dorința de a ejacula se diminuează. Anumiți adepți ai orgasmului multiplu preferă totuși să respire rapid pentru a amâna ejacularea (această formă rapidă și superficială de respirație se numește *suflul de foc* în tradiția yoghină). O respirație lentă și profundă ajută la controlul energiei sexuale, în timp ce o respirație superficială și rapidă ajută la dispersarea acesteia. Puteți încerca ambele experiențe, comparându-le și văzând care vi se potrivește cel mai bine.

Contractarea mușchiului PC

Așa cum am menționat deja, mușchiul PC înconjoară prostata prin care trebuie să treacă sperma dumneavoastră în timpul fazei expulsive a orgasmului. Dacă învățați să comprimați prostata în timpul orgasmului în fază contractilă (când aceasta se contractă într-o manieră involuntară), veți putea să vă abțineți mult mai ușor și să evitați să treceți de la contracție la expulzare (între contracție și expulzare se situează infamul “punct de non-retur”). Un adept al orgasmului multiplu își descria experiența în termenii următori: “Îmi rețin ejacularea pur și simplu prin contractarea mușchiului PC timp de câteva momente. Mi-a luat ceva timp până am reușit să controlez acest proces, dar rezultatele au meritat din plin eforturile anterioare”.

Comprimarea penisului

Numeroși sexologi recomandă comprimarea penisului, tehnică dezvoltată inițial pentru bărbații cu “ejaculare prematură”. Ea este cât se poate de simplă. Plasați primele două degete ale unei mâini pe partea inferioară a penisului, degetul mare pe partea superioară, și strângeți (vezi fig. 8a). Anumiți bărbați consideră că strângerea penisului în mână, ca și cum ar fi vorba de un ghidon de bicicletă, și comprimarea lui cu degetul mare chiar la capăt, îi ajută să își reducă simultan și gradul de excitație (vezi fig. 8b). Deși aceste tehnici sunt cât se poate de eficace pentru practica în singurătate, ele sunt prea puțin comode în timp ce faceți dragoste în cuplu, având în vedere că presupun retragerea sexului din vulva partenerei. Pentru a vă pregăti în vederea acestei situații, puteți încerca să vă folosiți de mintea dumneavoastră pentru a comprima capul penisului într-o manieră imaginativă. Cu timpul veți reuși să îl strângeți numai mental, ceea ce vă va permite să evitați stângăcia metodei pur manuale. O altă tehnică eficientă constă în strângerea bazei penisului (fără să uitați să îi asociați și o presiune mentală). Aceasta vă va ajuta să vă controlați gradul de excitație, întinzând și întărind simultan dimensiunea și intensitatea erecțiilor dumneavoastră (vezi fig. 8c).

Apăsarea Punctului de Un Milion de Dolari

Cea mai veche tehnică taoistă constă în presarea Punctului de Un Milion de Dolari în timp ce contractați mușchiul PC. Această tehnică vă ajută să amânați ejacularea atât prin focalizarea atenției asupra punctului presat, cât și prin întreruperea propriu-zisă a reflexului ejaculatoriu. Este o metodă pe cât de simplă, pe atât de eficientă. Localizați mai întâi Punctul de Un Milion de Dolari care se găsește chiar în fața anusului (vezi fig. 2, pagina). Dacă ați descoperit punctul corect, veți simți acolo o adâncitură, un fel de gol interior în timp ce presați. Împingeți degetul până la prima articulație. Un adept al orgasmului multiplu își descrie astfel experiența: “Apăsarea Punctului de Un Milion de Dolari o anumită perioadă de timp îmi diminuează ușor erecția, eliminând însă complet pericolul unei ejaculări”. Puteți utiliza de asemenea această tehnică în timp ce faceți dragoste, fără a fi obligați să vă retrageți.

Întinderea scrotului

Dat fiind că testiculele sunt nevoite să se apropie de corp pentru a putea propulsa sămânța, mișcarea inversă de întindere către în jos și de îndepărtare de către corp poate amâna ejacularea. Încercuiți baza scrotului cu ajutorul degetului mare și al arătătorului (vezi fig. 9). Trageți cu fermitate de testicule către în jos.

Extragerea energiei sexuale

Într-o măsură mai mare decât orice altă tehnică mecanică, adevăratul secret al prevenirii ejaculării constă în a învăța să pompați energia dumneavoastră sexuală în afara organelor genitale, făcând-o să ascensioneze de-a lungul coloanei vertebrale în restul organismului. Dacă energia sexuală continuă să se acumuleze în zona pubiană, ea va sfârși prin a deveni prea importantă pentru dumneavoastră pentru a o mai putea controla, explodând brutal pe calea cea mai directă pentru ea: penisul.

Totuși, dacă evacuați această energie, vă va fi mult mai ușor să împiedicați ejacularea. Așa cum am explicat în capitolul precedent, este vorba aici de un secret care permite experimentarea orgasmelor de către întregul corp. În secțiunea următoare vom indica o serie de instrucțiuni metodice și progresive pentru a învăța cum poate fi pusă în mișcare energia sexuală în ansamblul corpului fizic. Între timp, imaginați-vă pur și simplu că extrageți energia în afara penisului, de-a lungul perineului, făcând-o să ascensioneze de-a lungul coloanei vertebrale. Contractați zona perineului pentru a ușura pomparea și ascensiunea energiei, pregătindu-vă astfel pentru exercițiul Marii Aspirații pe care îl vom descrie mai târziu în acest capitol.

În exercițiul 6, veți utiliza aceste tehnici pentru a vă putea calma atunci când atingeți nivele de excitație excepțional de intense. Va trebui din nou să simțiți palpitațiile agreabile și involuntare ale prostatei și anusului (orgasmele în fază contractilă) fără să ejaculați. Un adept al orgasmului multiplu își descrie astfel experiența prin care a ajuns la orgasmul fără ejaculare: “Sunt mai multe tehnici pe care le practic. Variațiile și schimbările mi se par extrem de utile, căci evită monotonia: spre exemplu, prefer să variez profunzimea mișcărilor penetrante atunci când fac dragoste, sau să îmi modific pur și simplu gesturile atunci când experiența erotică se petrece doar între mâna mea și mine. Ori de câte ori simt că mă apropii de pragul de non-retur, încetinesc orice ritm. Exercițiile de respirație profundă mă ajută de asemenea foarte mult. } i nu în ultimul rând, îmi deplasez energia *chi* de-a lungul coloanei vertebrale și prin Orbita Microcosmică”.

Oricare ar fi tehnicile pe care le utilizați pentru a vă încălzi sau pentru a vă răcori, aspectele esențiale ale practicii sunt: respirația, contracțiile mușchiului PC și capacitatea de a vă relaxa pentru a ajunge la orgasmul non-ejaculatoriu.

Exercițiul 6

Separarea orgasmului de ejaculare

1. Începeți prin a vă lubrefia penisul, la fel ca în exercițiul precedent, referitor la masajul autoerotic.

2. Înainte să treceți la organele genitale, nu uitați să vă atingeți și să vă masați restul corpului, îndeosebi abdomenul, coapsele și mameloanele.

3. Practicați autocultivarea plăcerii prin metoda care vă convine mai mult și nu uitați să stimulați întreaga lungime a penisului, scrotului și perineului.

4. Urmăriți cu cea mai mare atenție gradul dumneavoastră de excitație. Mai presus de orice, urmăriți să observați nivele de excitație în creștere: senzația de furnicături la rădăcina penisului, diferitele etape ale erecției, transformările ritmului respiratoriu și ale intensității ritmului cardiac. Atunci când simțiți că vă apropiați de punctul de non-retur opriți-vă, respirați și contractați ușor mușchiul PC, care înconjoară prostata. Pe de altă parte, puteți încerca să opriți ejacularea apăsând Punctul de Un Milion de Dolari, întinzând scrotul, comprimând extremitatea penisului, sau pur și simplu prin folosirea minții dumneavoastră pentru a exersa mental această comprimare. Puteți să experimentați, să comparați și să constatați care dintre aceste tehnici vi se potrivește cel mai bine. Ceea ce contează mai mult este să urmăriți gradele dumneavoastră de excitație și să vă opriți la timp, cu puțin înainte de punctul de non-retur.

6. Dacă simțiți că energia dumneavoastră sexuală se dezlănțuie cam prea tare, devenind dificil de controlat, urmăriți să o aspirați și să o faceți să circule de-a lungul coloanei vertebrale, prin vizualizare mentală, continuând să contractați și să relaxați mușchiul PC de mai multe ori succesiv. Dacă vă simțiți încă prea înfierbântat iar controlul pare să vă scape printre degete, opriți-vă timp de 10-20 secunde, concentrându-vă asupra unei respirații profunde.

7. Observați contracția mușchiului PC și a anusului, specifice orgasmului în fază contractilă.

8. După ce ați atins mai multe culmi orgasmice fără ejaculare, opriți-vă. După acest exercițiu vă veți simți împăcat și plin de energie. Urmăriți să conștientizați circulația energiei sexuale de-a lungul întregului corp: veți simți o serie de senzații asemănătoare unor gâdilături sau furnicături.

A G~SI CALEA

Presiunea pelviană

Senzația de presiune la nivelul bazinului reprezintă o consecință naturală a cantităților suplimentare de sânge și de *chi* care s-au concentrat în această

parte a corpului odată cu amplificarea energiei sexuale. Dacă această presiune este dezagreabilă, puteți să o eliminați prin ejaculare sau recurgând la o respirație profundă, la contracțiile PC și la masajul perineului (veți găsi o descriere a acestuia mai târziu în acest capitol, în pasajul intitulat “Blocajul digital”). Cu cât veți fi mai atent la palpațiile prostatei dumneavoastră, cu atât mai ușor vă va fi să generați o mișcare ascendentă a energiei dumneavoastră sexuale și cu atât mai puține vor fi șansele de resimți din nou această presiune la nivelul organelor genitale (senzație numită adeseori *învinețirea testiculelor*). Iată cum își descrie experiența un adept al orgasmului multiplu: “Atunci când mă opresc, penisul meu își păstrează adeseori duritatea timp de mai multe minute, fără că aceasta să-mi confere nici cea mai mică senzație de disconfort. ‘Testiculele mele nu se învinețesc’ deoarece respir profund și aspir energia în sus. Mă simt pur și simplu relaxat”.

Învățați să vă controlați energia sexuală

În pasajul care urmează veți învăța Aspirația la Rece - tehnică taoistă care permite drenarea energiei sexuale din zona testiculelor și circularea ei prin întregul corp *înainte* de a atinge o senzație de fierbințeală și de excitație prea intensă. În secțiunea care urmează veți învăța Marea Aspirație, pe care o veți putea practica dimpotrivă, “în chiar focul acțiunii”, dacă putem spune așa. Este însă mult mai ușor să lucrați cu energia sexuală atunci când aceasta este încă “rece”, iar noi vă încurajăm cu tărie să învățați acest exercițiu înainte de a învăța Marea Aspirație. Cu cât veți deveni capabili mai curând să aspirați energia sexuală, astfel încât aceasta să părăsească zona organelor genitale, cu atât mai ușor vă va fi să experimentați orgasmele întregului corp și să le multiplicați, utilizând astfel această energie pentru sănătate și vindecare.

În timpul activităților dumneavoastră sexuale, în singurătate sau în cuplu, Aspirația la Rece vă va permite să reduceți impulsul care provoacă ejacularea. În cazul în care manifestați dorința sexuală dar nu doriți să o experimentați, Aspirația la Rece vă va permite să transformați această energie în creativitate și într-o vitalitate amplificată. Michael Winn explică: “Am predat această tehnică la mii de bărbați occidentali și mi-am dat seama că ea reprezintă mijlocul cel mai rapid și mai sigur pentru cei care manifestă sentimente de frustrare sau un apetit sexual prea mare, amplificând simultan fluxul de energie creatoare către inimă și creier. Această tehnică le permite bărbaților să își cultive energia sexuală la nivelul oricărei zone din corp, în orice moment, indiferent dacă stau la coadă la un ghișeu, se află așezați la biroul lor sau chiar în miez de noapte, când se trezesc dintr-un vis sexual însoțit de erecție”.

Aspirația la Rece

Aspirația la Rece mai este numită și *Aspirația Testiculelor*, datorită faptului că ea constă în ridicarea și coborârea testiculelor, mișcare care se aseamănă unei “respirații”. În realitate, tehnica nu presupune numai folosirea mușchilor, ci și a atenției, a concentrării, a vizualizării, pe scurt, a întregului dumneavoastră mental, pentru a ridica și a coborî testiculele, aspirând simultan energia sexuală către în sus, dinspre zonele genitale spre creier. Pentru taoiști, orgasmul non-ejaculatoriu le permite bărbaților să evite nu doar pierderea sămânței (și implicit a hormonilor, proteinelor, substanțelor minerale, vitaminelor și aminoacizilor pe care le conține aceasta), ci și a energiei bioelectrice (*ching-chi*) generată de spermă. Testiculele dumneavoastră reprezintă veritabile uzine producătoare de hormoni și de energie sexuală, și prin intermediul lor dumneavoastră aspirați energia care urcă prin coloana vertebrală până la nivelul creierului (vezi fig. 10). Această tehnică vă permite să diminueați cantitatea de energie sexuală prezentă în organele dumneavoastră genitale și să generați un val de energie revitalizantă și regeneratoare, aspirând-o de-a lungul coloanei vertebrale și stimulând toți nervii de pe parcursul traseului ei. Puteți resimți acest val orgasmic de plăcere în orice moment, fără să fie nevoie să fiți excitat din punct de vedere sexual. Veți putea petrece astfel o zi excelentă, o săptămână excelentă, o lună extraordinară, și așa mai departe până la sfârșitul zilelor dumneavoastră!

Exercițiul 7

Aspirația la Rece

1. Atingeți sau acoperiți testiculele cu o mână pentru a le încălzi, până când simțiți ușoare senzații de furnicături sau prima vibrație a energiei sexuale (dacă vă aflați într-un loc public, puteți să vă limitați la un gând sau la o fantezie sexuală).

2. Inspirați și întindeți ușor către în sus mușchii ce înconjoară testiculele, perineul și anusul. În timp ce inspirați și ridicați mușchii, imaginați-vă că extrageți această energiei din zona testiculelor în zona perineului, apoi către anus și coccis.

3. Respirați și relaxați-vă mușchii, dar continuați să vă focalizați atenția asupra energiei sexuale în creștere.

4. Continuați să inspirați și să contractați mușchii către în sus, pentru a expira apoi, relaxându-vă simultan, de mai multe ori la rând, până când veți simți o senzație de căldură sau de gâdilare la nivelul perineului. După ce ați învățat să deplasați cu ușurință această energiei sexuală, veți putea începe pur

și simplu să utilizați coloana vertebrală ca și cum ar fi vorba de un pai, aspirând energia *ching-chi*, pornind din zona testiculelor și a perineului, de-a lungul coloanei vertebrale până la baza creierului (dacă lăsați ușor capul pe spate, aceasta va facilita trecerea energiei din coloană în zona capului). Continuați timp de 5-10 minute sau până în momentul în care conștientizați o ușoară senzație vibratorie la nivelul capului. Continuați apoi să circulați energia prin puterea imaginației mentale în interiorul capului.

5. La sfârșit, plasați vârful limbii în partea de sus a palatului, la mai mult de 2 cm în spatele dinților de sus, în zona în care palatul se curbează (vezi fig. 11). Limba dumneavoastră funcționează ca un întrerupător care conectează canalele din față și din spate, permițând energiei să coboare prin partea din față a corpului până în zona ombilicului.

Urcarea energiei

Învățarea acestei tehnici de circulare a energiei poate dura un anumit timp, dar nu vă descurajați, îndeosebi dacă nu aveți o experiență prea mare a meditației și a celorlalte tehnici interioare. Este de asemenea posibil să nu simțiți energia decât în anumite puncte de-a lungul coloanei vertebrale. Dacă simțiți însă că aceasta a ajuns la nivelul creierului, exercițiul dumneavoastră a reușit.

Nu este exclus să aveți surpriza de a vă da seama că faceți parte dintre aceia care reușesc să-și deplaseze această energie practic imediat. Așa cum am menționat la începutul acestui capitol, totul depinde în mare parte de potența dumneavoastră și de sensibilitatea pe care o aveți pe plan sexual. Un adept al orgasmului multiplu își explica astfel experiența: “Încă din adolescență am beneficiat întotdeauna de multă energie sexuală, o energie cu adevărat intensă, ceea ce mi-a provocat adeseori frustrații de o intensitate similară, pe măsura libidoului meu. Îmi imaginam pe vremea aceea că trebuie să fi un fel de yoghin retras într-o peșteră, departe de tot, pentru a reuși să controlezi această sexualitate. După ce am învățat acest exercițiu am avut imediat surpriza ca după cel mult 10 minute să-mi dau seama că simțeam o senzație de furtună prin coloana vertebrală, până în zona capului. După numai câteva luni am ajuns să îmi controlez dorințele sexuale neîncetate și să mă eliberez de sentimentele de frustrare care m-au făcut să sufăr pe parcursul atâtor ani”.

A G~SI CALEA

Relaxați-vă

Dacă spatele sau bazinul dumneavoastră este rigid, veți avea dificultăți în aspirarea energiei sexuale de-a lungul coloanei vertebrale. Este important să vă relaxați zona bazinului, coloana vertebrală și ceafa. Imaginați-vă că vă

aflați călare pe un cal în galop și că efectuați o mișcare de basculare a bazinului din față către spate, lăsând bărbia să coboare și să urce la loc, într-o mișcare alternativă. Dacă veți practica corect, coloana dumneavoastră se va ondula ca un val.

Recoborârea energiei dumneavoastră

După ce ați aspirat energia sexuală din zona genitală până la nivelul creierului, de-a lungul Canalului Dorsal, este esențial să o faceți să coboare din nou de-a lungul Canalului Frontal până în zona abdomenului, unde poate fi înmagazinată în cea mai mare siguranță. Bărbații au dificultăți mult mai mari de a coborî energia până la nivelul ombilicului, prin comparație cu ascensionarea ei de-a lungul coloanei vertebrale. Michael Winn explică: “Un mare număr de bărbați găsesc că este mult mai ușor să își ridice energia de-a lungul coloanei vertebrale. Există într-adevăr o legătură între testicule și creier. Unii dintre ei descoperă chiar în mod natural acest traseu, dar în schimb, majoritatea bărbaților au dificultăți în a coborî energia prin partea din față: acolo se află situate organele lor vitale și de aceea ei rețin în mod inconștient o mare parte din energia lor emoțională în aceste zone. Femeile privesc problema invers: ele pot coborî energia cu mult mai multă ușurință, în timp ce au dificultăți cu ascensionarea ei. Am întâlnit uneori anumiți bărbați care considerau mai ușor să își ridice energia sexuală prin partea din față a corpului, prin Canalul Frontal: în general, le recomand acestora să urmeze pur și simplu acest traseu inversat”.

Deși fiecare etapă contribuie la ascensionarea energiei, contracția anusului reprezintă aspectul cel mai important al practicii, căci această acțiune de contracție este cea care pompează literalmente energia de-a lungul coloanei. Pe măsură ce veți câștiga experiență, focalizarea mentală și contracția rapidă a anusului vă vor permite să ridicați energia până la nivelul capului.

La început va fi vorba de o aspirare ascendentă până la nivelul capului, ceea ce vă va permite să trăiți experiența unui orgasm cerebral sau chiar a unui orgasm al corpului întreg, care vă va ajuta să vă simțiți mult mai dinamizați. Este însă la fel de important să coborâți această energie până la nivelul ombilicului, pentru a păstra un echilibru interior și a permite corpului dumneavoastră să înmagazineze această energie în vederea unor destinații ulterioare (vezi fig. 12). Taoiștii cunoșteau adevărul proverbului englez “ceea ce urcă trebuie să și coboare”.

Occidentalii îi ironizează adeseori pe yoghinii care rămân așezați și se mulțumesc să își contemple ombilicul. Pentru majoritatea oamenilor, acesta nu reprezintă nimic mai mult decât o cicatrice și o rămășiță a cordonului ombilical, dar

În realitate el reprezintă centrul nostru de gravitate fizică și energetică. Ombilicul este prima noastră legătură, cea mai veche, cu lumea exterioară: întreaga cantitate de oxigen, de sânge și de substanțe nutritive a convers în corpul nostru fetal prin poarta de acces abdominală. Există de asemenea un rezervor energetic situat în zona ombilicului, în care puteți înmagazina în deplină siguranță energia pe care ați generat-o prin practica dumneavoastră. Corpul poate astfel să “digeră” această energie potrivit nevoilor sale. De altfel, dacă nu reușiți să ascensionați energia până la nivelul capului, cel puțin la început, veți putea să o ridicați de-a lungul coloanei vertebrale până la nivelul abdomenului, focalizând-o direct în zona ombilicului, în rezervorul energetic al acestuia. Cu puțin antrenament, veți deveni însă cât de curând capabil să aspirați energia în partea de sus a “coloanei celeste” - creștetul craniului.

A G~SI CALEA

Ce vi se poate întâmpla?

NU ÎMI CONȚIENTIZEZ ENERGIA SEXUAL~.

Atunci când este trezită, energia sexuală poate fi ascensionată cu ușurință și digerată la fel de ușor de către corpul dumneavoastră, căci ea nu este încă prea “fierbinte”. Totuși, dacă nu reușiți să simțiți în suficientă măsură energia sexuală prin simpla atingere a testiculelor sau cu ajutorul fanteziilor erotice, puteți să vă stimulați mai direct și mai viguros organele genitale.

NU REUȘESC S~ ÎMI RIDIC ENERGIA DE-A LUNGUL COLOANEI VERTEBRALE.

Dacă aveți dificultăți în practicarea aspirației energiei de-a lungul coloanei vertebrale, puteți să facilitați această aspirație utilizând anumite pompe naturale care există deja de-a lungul acestui ax vertebral. Creierul dumneavoastră și partea interioară a coloanei se scaldă într-un fluid cerebro-spinal. Pompele situate la nivelul sacrumului (partea din spate a bazinului) și la baza creierului ajută acest fluid să circule și vă pot asista în punerea în circulație a energiei de-a lungul coloanei (vezi fig. 13). Aceste pompe utilizate în medicina contemporană de către medicii osteopați, erau bine cunoscute de către taoiști încă din antichitate, cu mai multe mii de ani în urmă. Puteți face următorul exercițiu în picioare sau așezați.

1. Activați pompa sacrală contractând anusul către coccis și basculând simultan bazinul dinspre față către spate, de mai multe ori la rând.

2. Activați pompa craniană (situată la baza craniului) cu ajutorul unei mișcări alternative de retragere și avansare succesivă a bărbiei, care execută o mică mișcare de rotație în spațiu. Mușchii maxilarului și cei ai cefei trebuie să rămână relaxați.

3. După ce ați activat cele două pompe, cea sacrală și cea craniană, relaxați-vă și începeți să conștientizați ridicarea energiei de-a lungul coloanei vertebrale până în zona creierului. Practicarea convergenței oculare către creștetul capului vă va ajuta de asemenea să dirijați energia către această zonă. Activați pompele în mod repetat până când veți simți urcarea energiei.

NU REUȘESC SĂ ÎMI COBOR ENERGIA.

Așa cum am menționat mai devreme, numeroși bărbați și numeroase femei întâmpină greutăți în coborârea energiei. Pentru a preîntâmpina aceste dificultăți, vă puteți mângâia Canalul Frontal de-a lungul liniei mediane a corpului dumneavoastră de la frunte, de-a lungul gâtului, pieptului și abdomenului. Puteți încerca de asemenea să vă “înghițiți” energia, servindu-vă de saliva dumneavoastră (dacă această metodă nu funcționează, este posibil să existe un blocaj la nivelul Canalului Frontal. Vezi în acest sens “A găsi calea: Eliminarea blocajelor de-a lungul Canului Frontal”, descris mai târziu în acest capitol).

1. Întoarceți limba în interiorul gurii dumneavoastră, ceea ce va avea ca efect activarea glandelor salivare.

2. După ce veți dispune de o masă importantă de salivă, conștientizați încărcarea acesteia cu energia sexuală prezentă în creier, prin focalizarea mentală asupra ei (vă reamintim că energia urmează întotdeauna mintea).

3. Înghițiți această acumulare de salivă dintr-o singură înghițitură, și urmăriți-i mental traseul pe măsură ce ea se scurge prin esofag și stomac. Înghițiți din nou și imaginați-vă cum energia se acumulează într-o masă lichidă în stomac.

4. La sfârșit, masați cu cele două palme partea din față a corpului, de la gât și până la abdomen.

Majoritatea oamenilor din lumea modernă resimt tensiuni interioare importante, deopotrivă fizice și emoționale. În timp ce efectuați tehnicile de circulare a energiei, se poate întâmpla să resimțiți o anchilozare ori o congestie a spatelui ori a pieptului. În particular, bărbații au tendința de a-și reține emoțiile, ceea ce poate genera blocaje energetice în Canalul Frontal de-a lungul

căruia sunt înmagazinate emoțiile, la nivelul plexului cardiac, al plexului solar, al stomacului și intestinelor. Este esențial să eliminați aceste blocaje înainte de a încerca Marea Aspirație (dacă aveți dificultăți în coborârea energiei chiar și după ce ați eliminat orice blocaj potențial la nivelul Canalului Frontal, încercați puternicul exercițiu al Ventilației descris în secțiunea următoare).

A G~SI CALEA

Eliminarea blocajelor din Canalul Frontal

Dacă întâmpinați dificultăți în coborârea energiei și resimțiți un blocaj, încercați exercițiul următor:

1. Plasați mâna stângă pe abdomen și mâna dreaptă la baza gâtului, chiar deasupra centrului cardiac.

2. Imaginați-vă în timp ce inspirați că urcați energia de-a lungul Canalului Frontal către mâna dumneavoastră dreaptă, iar de acolo, de-a lungul gâtului până la capătul limbii.

3. În timp ce expirați, imaginați-vă că schimbați cursul energiei, care coboară acum trecând prin plexul cardiac până în zona abdominală. Aceasta vă va ajuta să eliminați orice blocaj energetic de-a lungul Canalului Frontal.

Marea Con tracție

După ce ați învățat să vă puneți în mișcare energia sexuală atâta vreme cât ea nu este încă suficient de intensă, este necesar să urmăriți, să controlați și să puneți în mișcare energia atunci când aceasta *este trezită*. În acest caz, energia este mai fierbinte, mai explozivă, și este mai dificil să împiedicați ieșirea bruscă a acesteia prin penis. Totuși, înainte de a încerca Marea Con tracție, este necesar să vă asigurați că sunteți capabil să puneți în mișcare energia, așa cum o indică exercițiul precedent. Oprirea energiei sexuale trezite poate fi comparată întrucâtva cu oprirea unui grup de cai aflați în galop care se îndreaptă către o prăpastie. Înainte de a încerca Marea Con tracție, este necesar să știți ce înseamnă să călărești un cal: exact acest lucru vă învață exercițiul Aspirației la Rece.

După cum am menționat în capitolul unu, ejacularea este pur și simplu un spasm muscular involuntar, pe care puteți învăța să îl controlați voluntar, alegând singur dacă și când doriți să ejaculați. Michael Winn explică funcționarea Marii Con tracții: “Ejacularea nu se poate produce decât dacă există suficient de multă energie la nivelul nervilor locali și o cantitate suficientă de energie în mușchii corespondenți - pentru a declanșa un spasm muscular. Nu există nimic metafizic în tehnica Marii Con tracții, care împiedică spasmul ejaculatoriu. Nu aveți altceva de

făcut decât să contractați mușchii PC care înconjoară canalele de trecere a spermei, și apoi să pompați progresiv marii mușchi fesieri (dacă este necesar, inclusiv mușchii picioarelor, ai pumnilor și ai maxilarelor). Acești mușchi mari antrenează sângele în afara zonei genitale. În același timp, energia se îndepărtează de la nivelul nervilor genitali, focalizându-vă atenția asupra unui val de senzații nervoase ce urcă de-a lungul coloanei vertebrale până la creier. Cum acestea sunt combinate, deturneză pur și simplu sensul circulației sângelui și a energiei - de care mușchii genitali au nevoie pentru a intra în spasme, acele contracții involuntare, care dau naștere ejaculării. După cum vedeți, nimic mai simplu! Toate aceste contracții și tensiuni pot părea puțin primitive, dar ele au marele merit al eficacității. O practică regulată și corectă este întotdeauna încoronată de succes, după o ședință mai mult sau mai puțin scurtă. Personal am sute de elevi care constituie cea mai bună dovadă în acest sens”.

La începutul aplicării tehnicii numite Marea Aspirație, veți beneficia din plin de diversele tehnici descrise în această secțiune. Mai devreme sau mai târziu, prin forța practicii, concentrația dumneavoastră mentală însoțită eventual de o contracție rapidă a mușchiului PC vă va fi suficientă pentru punerea în mișcare a energiei *chi*. După cum relatează un adept al orgasmului multiplu: “La început, eram nevoit să-mi contract mușchii, îndeosebi cei ai perineului și anusului, în timp ce mă concentram mental pentru a genera ascensionarea energiei. Acum, aceasta urcă însă practic singură”.

A G~SI CALEA

Precauții

Marea Aspirație este o practică extrem de puternică și trebuie practică cu o anumită prudență.

NU L~SA|I NICIODAT~ ENERGIA SEXUAL~ LA NIVELUL CREIERULUI O PERIOAD~ PREA MARE DE TIMP.

Plasați limba la baza palatului, în interiorul gurii, pentru a permite acestei energii să coboare prin Canalul Frontal până în zona ombilicului, unde poate fi înmagazinată în deplină siguranță. Numeroși sexologi obișnuiau până nu demult să-și învețe elevii cum poate fi aspirată energia până în zona creierului, fără să le arate însă cum poate fi coborâtă aceasta. Această tehnică are drept consecință ceea ce se numește *sindromul lui Kundalini*. Taoiștii știau foarte bine în ce măsură este importantă completarea acestui cerc. În orice moment în care aveți impresia că dispuneți de prea multă energie, inspirați

abdominal și apoi, în timp ce expirați, coborâți energia până la nivelul degetelor de la picioare și al tălpilor (vezi fig. 14).

ASIGURA|I-V~ C~ V~ SIM|I|I PERFECT ECHILIBRAT.

Nu uitați că energia sexuală pe care o puneți în mișcare în corpul dumneavoastră va amplifica toate emoțiile care vă sunt specifice. Michael Winn explică: “Ceea ce este mai important este să începeți prin a elimina stările dumneavoastră extreme și prin a evita să practicați atunci când vă simțiți iritat sau mânios, sau când vă aflați într-o stare emoțională excesivă, oricare ar fi aceasta. De asemenea, evitați practica în cazul în care vă simțiți extrem de obosiți. Dacă suferiți de o anumită problemă de sănătate, este preferabil să vorbiți cu un instructor de Tao Curativ (vezi anexa) înainte de a aborda această tehnică.

NU FOR|A|I.

Deși s-ar putea ca la început să nu conștientizați întreaga importanță a acestui aspect, în realitate atitudinea dumneavoastră față de tehnica de *kung-fu sexual* este esențială. Așa cum scria instructorul de Tao Curativ Walter Beckley: “Adeseori, bărbații abordează practica în forță, ceea ce este bine, dar ei trebuie să fie în permanență atenți să nu blocheze energia de-a lungul coloanei vertebrale, căci în caz contrar ar putea să își facă un mare rău. Atitudinea dumneavoastră trebuie să fie veselă și jucăușă. Corpul dumneavoastră are nevoie de blândețe. Este preferabil să pierdeți energia prin ejaculare decât să o constrângeți cu orice preț să urce prin coloana vertebrală”.

PREG~TI|I-V~.

Practicați întotdeauna cu stomacul gol, dar fără să simțiți senzația de foame, ori de câte ori este posibil. Așteptați întotdeauna cel puțin o oră după ce ați mâncat. Corpul are nevoie de energie pentru a digera alimentele pe care tocmai le-ați ingerat, ceea ce reduce în mod proporțional cantitatea de energie care poate circula de-a lungul corpului. Pe de altă parte, vă recomandăm să purtați haine cât mai largi. Deși un curent ușor de aer proaspăt și curat este recomandabil, evitați curenții violenți sau vântul. Vă mai reamintim de asemenea să nu uitați ca întotdeauna să respirați pe nas.

POZI|IONAREA

La început nu vă alungiți pe spate în timpul exercițiilor, căci energia sexuală ascendentă ar putea stagna la nivelul pieptului, generând dureri în

această zonă. Este preferabil să stați mai întâi în picioare, în poziția așezat sau alungit pe o parte. În cazul din urmă, alungiți-vă întotdeauna pe partea dreaptă (alungirea pe partea stângă este mult prea obositoare pentru inimă). După ce veți atinge controlul asupra acestor exerciții, veți putea să le faceți în orice poziție. Nu vă sprijiniți de nici un obiect (cum ar fi o pernă, spre exemplu) atunci când vă aflați alungiți pe partea dreaptă, căci aceasta ar putea curba canalul de energie și genera dureri de spate.

AVERTISMENT

Dacă aveți o rană generată de un herpes activ, așteptați ca aceasta să se vindece pentru a putea practica acest exercițiu. Dacă aveți însă un herpes în curs de vindecare (fără nici un fel de rană vizibilă) puteți efectua această practică.

La început veți utiliza mușchii mari pentru a asista procesul de ascensiune al energiei. În curând nu va mai fi nevoie să recurgeți într-o așa de mare măsură la ajutorul lor și veți putea conta mult mai mult pe mușchii PC. Veți putea să vă concentrați acum asupra creștetului capului și veți coborî energia fără nici un efort. Este posibil să treacă o anumită perioadă de timp înainte să ajungeți în acest stadiu, dar veți sfârși cu siguranță prin a deveni capabil să dirijați fluxul de energie regeneratoare de-a lungul coloanei vertebrale printr-un singur gând. După ce veți atinge controlul asupra Marii Aspirații, veți putea face energia să urce în orice situație: atunci când vă aflați în timpul mersului, la coadă, așezați în fața volanului sau alungiți pe pat. Totuși, la început este preferabil să alegeți momente de relaxare în timpul cărora nu puteți fi întrerupți, astfel încât să puteți să vă concentrați asupra orientării acestui flux atât de subtil de energie vitală de-a lungul corpului.

Nu vă îngrijorați dacă în timpul primelor zile sau săptămâni de practică nu simțiți efecte considerabile. Orice ființă are nevoie de o perioadă diferită de acomodare și de sensibilizare pentru a putea sesiza circulația energiei prin corp. Dacă ați practicat alte exerciții mentale, cum ar fi meditația, yoga sau artele marțiale, veți descoperi că aceste exerciții sunt extrem de ușoare. Dacă însă este prima dumneavoastră abordare a unor tehnici interioare, nu vă pierdeți răbdarea. Este uneori de nevoie de foarte mult timp pentru a învăța arta concentrării. Deși aceasta vi se poate părea dificilă, veți fi uimit cu câtă rapiditate veți începe să observați circulația energiei de-a lungul corpului. Atunci când circulă de-a lungul circuitelor naturale, energia ghidează mintea, la fel cum aceasta din urmă ghidează energia. Și așa cum menționam deja mai sus, veți putea uita în curând cea mai mare parte a etapelor exercițiului pentru

a conduce pur și simplu energia către creștetul capului prin forța gândului. Dar, la fel ca și în cazul conducerii unui autoturism, înainte de a putea face abstracție de etapele individuale, este totuși indispensabil să urmați totuși o ucenicie, pas cu pas.

Ascensiunea energiei de-a lungul coloanei vertebrale prin Marea Aspirație funcționează după aceleași principii ca și o pompă de apă. Atunci când pompați energia prin intermediul mușchilor dumneavoastră, dumneavoastră creați o presiune și o vidare ce generează urcarea energiei, dar direcționarea ei către în sus este atinsă cel mai ușor în timpul fazelor de relaxare. Atunci când vă odihniți, focalizați-vă mintea asupra fluxului de energie.

Este preferabil să practicați dimineața sau după amiaza, căci în timpul nopții excesul de energie pe care o aduce Marea Aspirație vă poate împiedica să adormiți cu ușurință. Dacă acest lucru se produce, sau cu alte cuvinte dacă aveți prea multă energie “nervoasă”, aplicați pur și simplu limba în zona palatului (ceea ce va conecta Canalul Ascendent Dorsal de cel Descendent Anterior) și coborâți energia din zona capului în zona ombilicului, unde ea poate fi înmagazinată. Puteți de asemenea genera o mișcare circulatorie, în spirală, a energiei în zona capului, sau puteți aplica tehnicile pe care le-am învățat în secțiunea Aspirația la Rece. Dacă această energie în exces persistă, puteți recurge la exercițiul Ventilației descris ulterior în acest capitol.

Exercițiul 8

Marea Contracție

1. Pornind din poziția în picioare, începeți cultivarea autoerotică până când dobândiți o erecție pronunțată, dar cu mult timp înainte de punctul de non-retur (30 de secunde până la 1 minut până la momentul în care ați fi ejaculat în mod normal).

2. Opriți stimularea și odihniți-vă o clipă pentru a vă recâștiga controlul. Contractați apoi mușchiul PC cu fermitate în jurul prostatei și apăsați degetele de la picioare la sol.

3. Inspirați și aspirați energia dumneavoastră sexuală pornind din zona perineului către anus și prin coloana vertebrală, contractând cu fermitate mușchii fesieri.

4. La fel ca în cazul în care apăsați frâna unui autoturism, contractați în valuri mușchii, pornind de la anus și urcând de-a lungul coloanei vertebrale, și

inspirați scurt de fiecare dată. Pentru a facilita ascensiunea energiei, balansați coloana vertebrală din față către spate, ca și cum ați călări un cal.

5. Atunci când energia ajunge la baza craniului, asigurați-vă că aveți bărbia ușor retrasă, pentru a facilita trecerea energiei din coloana vertebrală în zona capului.

6. Ridicați ochii către tavan ca și cum ați dori să priviți creștetul capului prin interior: această mișcare facilitează urcarea energiei.

7. După ce ați reușit să pompați energia până în creștetul capului, ați efectuat practic o Mare Aspirație. Dimensiunea erecției dumneavoastră în acest stadiu este cea mai bună manieră de a măsura gradul reușitei dumneavoastră: aspirarea energiei din zona organelor genitale de-a lungul coloanei vertebrale, trebuie să aibă ca efect diminuarea dimensiunii erecției.

8. Repetați de opt ori etapele 3-6.

9. După ce ați pompat energia până în creștetul capului de nouă ori, utilizați mentalul, ochii și toate simțurile dumneavoastră pentru a imprima acestei energii sexuale creatoare o mișcare de circulație în spirale în interiorul creierului, de 9, 18 sau 36 de ori, mai întâi într-un sens, apoi în celălalt. După ce ați încheiat spiralele, odihniți-vă o clipă și resimțiți această senzație de energizare fenomenală în zona creierului, care generează uneori senzații de căldură și furnicături, ca și în cazul unui mini-orgasm.

10. Dacă aveți impresia că în creierul dumneavoastră se află suficient de multă energie, aplicați limba la baza palatului și lăsați energia să coboare prin Canalul Anterior, trecând din zona creștetului prin spațiul aflat între sprâncene, prin nas, gât, inimă, plexul solar și până la ombilic, unde poate fi înmagazinată.

A G~SI CALEA

Ce vi se poate întâmpla să simțiți

NU SIMT NIMIC.

V-am sugera să practicați Marea Aspirație atunci când energia sexuală nu este foarte inflamată. Cu cât aceasta este mai fierbinte, cu atât este mai dificil de controlat, iar ejacularea devine mai probabilă, riscând să pierdeți energia pe care încercați să o ascensionați. Totuși, dacă nu simțiți suficientă energie sexuală, excitați-vă până la 95-99% din drumul care duce la orgasm. Atunci când veți deveni capabil să aveți un orgasm fără ejaculare, vă veți putea excita până la orgasmul complet, ascensionând simultan energia până în

zona creierului. Când sunteți pe punctul de a juși, opriți-vă și practicați Marea Con tracție de 3-9 ori, sau de un număr suficient de mare de ori pentru a permite senzațiilor orgasmice să ascensioneze prin corp.

PREA CALD

Se poate întâmpla uneori să vă dați seama că energia dumneavoastră este prea fierbinte, prea explozivă, astfel încât fie ejaculați, fie întâmpinați dificultăți în a ascensiona energia de-a lungul coloanei vertebrale. În acest caz, excitați-vă ceva mai puțin. Este necesar să aveți destulă energie pentru ca aceasta să poată urca, dar în nici un caz prea multă, cel puțin nu la început.

M~ DOARE SPATELE

Uneori se dovedește dificil să forțați pătrunderea energiei pe la baza coloanei vertebrale, iar anumiți oameni resimt o mică senzație de durere, o mică furnicătură sau o impresie “de înțepături ca de ace” atunci când această energie penetrează pentru prima oară în zona sacrumului. Dacă vi se întâmplă așa ceva, nu intrați în panică. Veți putea ajuta energia să treacă masând ușor această zonă cu ajutorul degetelor.

M~ DOR OCHII

Atunci când pivotați ochii către în sus sau când le imprimați o mișcare de rotație se poate întâmpla ca mușchii dumneavoastră oculari sau capul să vă doară. Acesta este un semnal tipic de mușchi congestionați și nu aveți nici un motiv de îngrijorare. Dacă problema persistă, efectuați această parte a exercițiului cu mai multă blândețe sau contactați un instructor de Tao Curativ (vezi anexa).

M~ DOARE CAPUL

Dacă aveți dureri de cap, dacă vă simțiți “supratensionat” sau dacă aveți dificultăți în a adormi, este posibil să fi lăsat prea multă energie stagnantă în zona capului. Aceasta se poate supraîncălzi dacă rămâne într-un singur loc, problemă ușor de rezolvat dacă reușiți să puneți în mișcare energia. Efectuați mișcarea de circulație în spirală în interiorul capului de 9, 18 sau 36 de ori într-un sens, iar apoi în celălalt (la fel ca și în cazul artei culinare, va trebui să amestecați alimentele în castron, astfel încât nici o parte a bulionului să nu fie prea fiartă). După ce ați rotit energia în interiorul capului, lăsați-o să coboare prin partea din față a corpului, prin Canalul Frontal. Dacă acest lucru se dovedește dificil, lăsați energia să coboare prin coloana vertebrală.

M~ SIMT IRITAT ȘI M^N IOS

Pe lângă faptul că amplifică mânia pe care o aveți deja, această energie nouă vă poate supraîncălzi, dezvoltând asemenea emoții negative, dacă nu reușiți să circulați într-o măsură suficientă energia. În acest caz, insistați mai mult asupra transformării mâniei și altor emoții negative în bunăvoință și iubire. Consultați de asemenea secțiunea intitulată “Când să ejaculăm” descrisă ulterior în acest capitol.

ALTE EFECTE SECUNDARE

Există un mic procent de bărbați care încearcă aceste tehnici și resimt un exces de energie blocată în partea superioară a corpului. Simptomele acestei tulburări variază de la o persoană la alta, dar pot antrena perioade de insomnie, zumbăit în urechi, palpitații cardiace sau dureri de cap care persistă timp de mai multe zile. Dacă aveți unul dintre aceste simptome, opriți imediat practica și realizați exercițiul de ventilație descris mai jos. Dacă aceste simptome persistă, luați contact cu un instructor de Tao Curativ (vezi anexa) sau cu un acupunctur. Majoritatea medicilor occidentali ar fi incapabili să diagnosticheze sau să trateze corect acest gen de probleme, nefiind formați pentru înțelegerea deplasărilor de energie de-a lungul corpului și efectele fizice ale acesteia. Să mai precizăm că aceste probleme nu sunt provocate de circulația energiei sexuale în sine, ci de tensiunile emoționale și fizice acumulate în partea superioară a corpului - prezente deja înainte de a începe practica *kung-fu sexual*. Energia sexuală nu face decât să amplifice aceste dificultăți, ceea ce explică de ce este esențial să rezolvați acest gen de probleme subiacente înainte de a vă aventura mai departe în tehnicile care vi le propunem aici.

După cum am menționat deja, dacă aveți dificultăți cu coborârea energiei, este posibil să existe un blocaj la nivelul Canalului Frontal. Taoiștii utilizează adeseori sunete pentru a degaja canalele energetice blocate și pentru a vindeca organismul.

Această tehnică poartă numele de Cele 3 Sunete Curative (o descriere detaliată a acestei practici poate fi găsită în lucrarea lui Mantak Chia, *Transformați stresul dumneavoastră în vitalitate*). Sunetul care va deschide Canalul dumneavoastră Frontal și care vă va ajuta să ventilați energia în exces este cel al *triplului încălzitor*. După fiecare ședință de practică a Marii Contractii, masați bine părțile genitale. Aceasta vă permite să dispersați energia remanentă care nu a putut ascensiona și să eliminați astfel eventualele senzații de congestie sau de preaplin energetic. Masați deopotrivă perineul, coccisul și sacrumul prin intermediul exercițiului Masajului Pelvian; descris

ulterior în acest capitol. Dacă testiculele dumneavoastră vă dau senzația de preaplin energetic, puteți să practicați de asemenea Masajul Testiculelor care va fi descris în capitolul opt. Acest masaj, la fel ca și Masajul Pelvian, ajută corpul să absoarbă mai ușor sperma și energia sexuală.

Exercițiul 9

Ventilația

1. Alunghiți-vă pe spate. Ridicați genunchii cu ajutorul unei perne în cazul în care simțiți dureri la baza spatelui sau în regiunea lombară.

2. Plasați mâinile la înălțimea gurii, astfel încât buricele degetelor să se atingă iar palmele să fie orientate către picioare.

3. Închideți ochii și respirați profund. Sesizați cum stomacul și pieptul dumneavoastră se ridică ușor.

4. Zâmbiți și expirați lent, scoțând sunetul “Iiii”. În timp ce expirați, împingeți mâinile către picioare, imaginându-vă că trupul dumneavoastră este un tub gol pe care tocmai îl goliți cu ajutorul lor.

5. Repetați sunetul și mișcarea de 3, 6 sau 9 ori, imaginându-vă de fiecare dată că împingeți acest exces de energie din zona capului, trecând prin inimă către abdomen, picioare, și eliminând-o apoi prin intermediul tălpilor. Puteți încerca acest exercițiu și în poziția așezat sau în picioare. Dacă aveți încă dificultăți în ventilarea energiei dumneavoastră, consultați un instructor de Tao Curativ (vezi anexa) sau un acupunctur.

Blocajul digital

Vom descrie în continuare modul în care poate fi blocată sămânța atunci când ați depășit ceea ce Masters și Johnson numesc *inevitabilitatea ejaculatorie*, sau cu alte cuvinte punctul de non-retur. Practica Marii Aspirații este de preferat ori de câte ori este posibilă; este de preferat de asemenea să preveniți ejacularea mai degrabă mental decât cu degetele, metoda manuală fiind oarecum neîndemânică (mai puțin eficientă). Folosiți această tehnică numai atunci când aveți nevoie să vă conservați energia, spre exemplu dacă sunteți bolnav sau dacă lucrați prea mult, și totuși nu ați reușit să împiedicați procesul de ejaculare. Atunci când folosiți Blocajul Digital pentru a bloca sămânța și a împiedica expulzarea ei, odată punctul de non-retur depășit, vă veți pierde erecția. Oricum, vă veți da seama curând că aceasta revine mai rapid. Un adept al orgasmului multiplu mărturisea: “După aplicarea Blocajului Digital, erecția revine rapid și puțin timp după aceea pot să reîncep să fac dragoste”.

În ultima secțiune, am descris Punctul de Un Milion de Dolari ca pe un loc asupra căruia puteți presa pentru a împiedica ejacularea. Punctul de Un Milion de Dolari este de asemenea și punctul în care puteți bloca sămânța, împiedicând-o să părăsească corpul dumneavoastră atunci când ați depășit punctul de non-retur. Un adept al orgasmului multiplu descrie astfel momentul în care a descoperit utilitatea Blocajului Digital: “La început, am utilizat Blocajul Digital în timpul autocultivării erotice. Puteam să mă antrenez astfel, apropiindu-mă din ce în ce mai mult de punctul de non-retur, și puteam să mă folosesc de această tehnică atunci când depășeam acest punct. Aș recomanda oricărui începător să practice tehnica mai întâi în momentul autocultivării erotice, pentru a evita gesturile neîndemânatice sau penibile în timpul raporturilor sexuale în cuplu”.

La modul fundamental, Blocajul Digital implică presiunea Punctului de Un Milion de Dolari, mica adâncitură situată în fața anusului, cu cele trei degete ale mâinii drepte (vezi fig. 15). Dacă sunteți stângaci, serviți-vă de mâna stângă; veți avea nevoie de întreaga forță a mâinii dominante pentru a reuși perfect această tehnică (pe de altă parte, asigurați-vă că unghiile dumneavoastră sunt tăiate scurt pentru a nu vă răni). Punctul trebuie presat chiar în momentul în care simțiți că ați depășit punctul de non-retur, dar *înainte* de a începe să ejaculați, continuând să presați până când contracțiile ejaculatorii încetează complet.

Apăsați asupra punctului în care canalul ejaculatoriu și membrana uretrală se întâlnesc. Un adept al orgasmului multiplu sugera: “Este util să vă dați seama că la început, concentrarea și presiunea necesară în timpul orgasmului vă vor reduce plăcerea în timpul contracțiilor orgasmice. Pornind de la această premisă, veți putea continua să aplicați presiunea până la final”. Nu trebuie să vă îngrijorați, căci acest lucru va deveni din ce în ce mai ușor și din ce în ce mai puțin jenant odată cu trecerea timpului și câștigarea experienței.

Dacă presați locul corect, nici o picătură de sămânță nu va fi expulzată. Dacă se întâmplă contrariul, rezultă că nu ați descoperit corect Punctul de Un Milion de Dolari. Data viitoare când aplicați tehnica, apropiați degetele ceva mai mult de anus și asigurați-vă că apăsați cu mai multă fermitate asupra micii adâncituri.

Dacă sunteți curioși să aflați dacă ați aplicat exercițiul corect, puteți urina într-o ceașcă. Dacă urina este clară, rezultă că ați aplicat tehnica corect. Dacă ea este lăptoasă, rezultă că sămânța a trecut în vezică printr-o ejaculare retrogradă. În acest caz, urmăriți ca la noua aplicare a tehnicii (așa cum am menționat mai sus) să apropiați cele trei degete mai mult de anus.

Atunci când blocați sămânța cu ajutorul degetelor, cea mai mare parte a fluidului se reîntoarce în epididim și în veziculele seminale. Tesuturile din această zonă sunt extrem de elastice și nu sunt afectate de această tehnică, dar este extrem de important ca după exercițiu să masați zonele pelviene (vezi exercițiul Masajului Pelvian de pe pagina următoare), să efectuați contracțiile mușchiului PC și să circulați energia dumneavoastră sexuală de-a lungul întregului corp (acesta este cazul ideal), așa cum a fost descris în secțiunea precedentă. Este posibil să simțiți o anumită presiune sau chiar o senzație dureroasă atunci când începeți să vă serviți de Blocajul Digital pentru prima oară, ceea ce indică că este cu atât mai important să vă ajutați organismul să reabsoarbă sămânța. Un adept al orgasmului multiplu își explica astfel experiența: “Trebuie să fi extrem de prudent atunci când aplici Blocajul Digital și să nu apeși prea puternic. Într-o seară, în timp ce pompele mele intrau în acțiune, am apăsat prea puternic, după care am rămas cu dureri o anumită perioadă”.

Puteți elimina o mare parte din presiunea resimțită la nivelul bazinului după folosirea Blocajului Digital sau a Marii Contracții prin masarea anumitor puncte cheie. Înainte de toate se recomandă masajul perineului (între rădăcina penisului și anus) și al testiculelor (Masajul Testiculelor va fi descris în capitolul opt). Aceasta va elimina o mare parte a presiunii și va ajuta organismul să reabsoarbă sămânța. La fel de important este și masajul coccisului, și îndeosebi întărirea dintre anus și coccis (vezi fig. 16), precum și cele trei adâncituri ale sacrumului (vezi fig. 17). Toate acestea vă vor ajuta organismul să absoarbă energia sexuală pe care ați generat-o.

Exercițiul 10

Blocajul Digital

1. Atunci când simțiți că ejacularea este inevitabilă, apăsați Punctul de Un Milion de Dolari cu ajutorul celor trei degete din mijloc ale mâinii dominante (cu alte cuvinte, fără degetul mare și degetul mic), presiunea trebuind să fie suficientă pentru a bloca fluxul sămânței.

2. Degetele trebuie să fie ușor curbate, iar degetul din mijloc trebuie să preseze direct asupra canalului uretral. Acesta se umflă atunci când ejacularea devine iminentă, ceea ce facilitează localizarea lui. Celelalte două degete presează de fiecare parte a canalului pentru a amplifica blocajul.

3. Contractați mușchiul PC, care înconjoară prostata, și ridicați perineul. Aspirați energia sexuală de-a lungul coloanei vertebrale, până la creier.

4. Înainte, în timpul și după contracții, mențineți degetele în poziția descrisă mai sus.

5. După ce pulsațiile s-au încheiat complet, deblocați zona.

Exercițiul 11

Masajul Pelvian

1. Masați cu ajutorul degetelor Punctul de Un Milion de Dolari într-o manieră circulară, mai întâi într-un sens, apoi în celălalt.

2. Repetați masajul circular între anus și coccis.

3. Repetați acest masaj pe fiecare din cele opt orificii ale sacrumului. Dacă nu reușiți să descoperiți adânciturile individuale, masați mai multe locuri din zona sacrală, efectuând mișcări circulare într-o direcție, apoi în celalaltă.

A G~SI CALEA

Senzația de durere

Dacă resimțiți o durere intensă, este probabil că ați presat un punct incorect (situat mai în față) sau prea târziu. În timpul ejaculării, uretra - care seamănă cu un furtun de stropit găurit, se umflă sub presiunea fluidului și poate genera daune. Robinetul trebuie închis înainte de ca apa (sau în cazul nostru, sămânța) să pătrundă în interiorul furtunului. Următoarea dată când aplicați tehnica, aveți grijă să apăsați un punct situat mai în spate, și să faceți acest lucru la timp. Aveți grijă de asemenea să nu apăsați prea puternic. Se întâmplă adeseori să resimțiți un ușor disconfort, îndeosebi în timpul primelor săptămâni, datorită forței cu care apăsați degetele și a presiunii fluidului la nivelul bazinului dumneavoastră, dar aceasta nu va dura în mod normal prea mult timp. Dacă resimțiți senzații de durere, urmăriți să rafinați tehnica sau amânați-o pentru mai târziu, practicând într-o mai mare măsură Marea Con tracție, care este oricum preferabilă.

O cantitate mică de spermă se va mai scurge de îndată ce vă veți pierde erecția, motiv pentru care metoda nu este recomandabilă pentru controlul nașterilor sau pentru evitarea bolilor cu transmisie sexuală. Ea nu este lipsită totuși de eficacitate, îndeosebi dacă o folosiți în combinație cu alte forme contraceptive. Având în vedere totuși că tehnica generează o anumită pierdere energetică, aveți tot interesul să învățați cât mai curând posibil practica Marii Aspirații. Deși la început este posibil să vă simțiți obosit, energia dumneavoastră va reveni mult mai rapid decât în cazul în care ați fi ejaculat.

Această practică este extrem de puternică, și nu ar trebui să recurgeți la ea mai des de o dată la două-trei zile, îndeosebi în perioada de început. Dacă sunteți în vârstă sau bolnav, nu ar trebui să recurgeți la ea mai mult de două ori pe săptămână la început. Energia sexuală reținută vă poate genera o senzație de sete sau de căldură. În acest caz, vă recomandăm să beți mai multă apă. După practicarea acestei tehnici timp de 1-3 luni, adeseori chiar mai devreme, veți remarca amplificarea libidoului dumneavoastră și a frecvenței erecțiilor dumneavoastră. Intensificați-vă activitățile sexuale (în singurătate și în cuplu) într-o manieră moderată, și urmăriți să nu vă surmenați.

A G~SI CALEA

Senzația de presiune la nivelul capului

După o lună sau mai bine de practică, este posibil să resimțiți o senzație de presiune la nivelul capului, consecință a amplificării energiei prezente în corp. Acesta este un semn de progres, dovada cea mai bună că organismul dumneavoastră posedă mai multă energie decât înainte. Anumite persoane resimt acest surplus energetic sub forma unor furnicături agreabile, asemănătoare electricității statice (este vorba de aceeași energie pe care instructorii tantrici din Occident o popularizează sub numele de Kundalini). Dacă această putere devine totuși inconfortabilă, puteți să o circulați în restul organismului apăsând limba în partea de sus a gurii și permițând energiei să coboare.

Dacă suferiți de hipertensiune arterială, este preferabil să plasați limba pe maxilarul inferior (mai degrabă decât în zona palatală) și să coborâți energia mai jos, până la nivelul tălpilor picioarelor (vezi fig. 14). Exercițiile fizice, masajul picioarelor și un regim bazat mai mult pe cereale vă vor ajuta de asemenea să înrădăcinați energia. Dacă nu vă simțiți încă pregătit să învățați cum puteți circula energia sexuală, puteți pur și simplu să ejaculați odată sau de două ori pentru a elibera surplusul energetic.

Când să ne oprim

Majoritatea bărbaților încetează să facă dragoste sau să se masturbeze imediat după ce au ejaculat, dar după ce ați învățat Marea Con tracție și ați cunoscut orgasmul multiplu, întrebarea de mai sus capătă un alt înțeles. Trebuie într-adevăr să știm când să ne oprim. Vor exista desigur zile în care veți dori să vă oferiți plăceri erotice sau să faceți dragoste o perioadă mai lungă de timp, și alte zile în care veți prefera un episod multiorgasmic satisfăcător, dar rapid. Opțiunea vă

aparține întrutotul, în funcție de viața dumneavoastră personală. Dorițele dumneavoastră și ale partenerei dumneavoastră sunt singurele principii directe.

Este important totuși să nu exagerați, îndeosebi la început. După cum explica instructorul de Tao Curativ Masahiro Ouchi: “Bărbații se simt extrem de potenți atunci când încep să practice *kung-fu sexual*, și deseori ei uită atunci când trebuie să se oprească. Avansați cu pași mici și acordați trupului dumneavoastră și celui al partenerei dumneavoastră timpul necesar pentru a se adapta”. Este necesar de asemenea să vă asigurați că partenera dumneavoastră dispune la rândul ei de suficientă forță sexuală pentru a vă urma pe calea pe care ați pășit, mult mai intensă decât înainte. Puteți în acest sens să o încurajați să citească capitolele șase, redactat special pentru acest scop, dar urmăriți să nu efectuați presiuni asupra ei, ci mai degrabă să vă dovedeți sensibil la nevoile acesteia. Nu uitați că puteți oricând să vă continuați drumul și singur.

Există numeroase persoane care se îngrijorează, spunându-și că se masturbează prea mult sau că riscă să negligeze alte aspecte ale vieții lor dacă își permit o prea mare plăcere sexuală. Potrivit taoismului, dacă sunteți capabil să vă oferiți plăcerea erotică și găsiți în ea o satisfacție autentică, nu veți mai resimți nevoia de a căuta cu aviditate experiențe sexuale superficiale sau alte stimulente la fel de nesatisfăcătoare.

A G~SI CALEA

Îngăduiți erecției dumneavoastră să se diminueze la fiecare douăzeci de minute.

Dacă practicați autocultivarea erotică cu regularitate sau dacă faceți dragoste mai mult de douăzeci de minute, lucru perfect plauzibil de îndată ce ați cunoscut orgasmul multiplu, este important să lăsați erecțiile dumneavoastră să se diminueze la fiecare interval de douăzeci de minute pentru a permite sângelui să circule din nou în restul organismului.

Este util să vă reamintiți din nou că tehnica de *kung-fu sexual* nu impune restricții. Oferiți-vă plăcerea erotică ori de câte ori aveți timp și doriți acest lucru.

Când să ejaculăm

De fiecare dată când aveți un orgasm, dumneavoastră aduceți în organism un surplus de energie sexuală; de aceea, chiar dacă sunteți nevoit să ejaculați, veți pierde mai puțină energie decât ați fi făcut-o în cazul în care nu ați fi avut în prealabil mai multe orgasme. Spre exemplu:

1. Dacă aveți șase orgasme (circulând de fiecare dată energia până la nivelul creierului și în restul organismului), după care ejaculați, veți pierde circa 50% din energia dumneavoastră sexuală.

2. Dacă aveți șase orgasme și utilizați apoi Blocajul Digital, veți pierde circa un sfert din energia sexuală.

3. Dacă aveți șase orgasme și utilizați apoi Marea Aspirație (în care nu ejaculați) nu veți pierde nici un pic de energie sexuală.

Ultima opțiune este aceea care vă oferă cel mai mare număr de ocazii de a vă cultiva aceste orgasme statice ale creierului și ale ansamblului organismului. Ele vă permit de asemenea să vă cultivați energia în scopul ameliorării stării dumneavoastră generale de sănătate. Totuși, în condițiile în care generați și stocați atâta energie, riscați o supraîncălzire, exceptând cazul în care sunteți cu adevărat capabil să puneți în mișcare energia de-a lungul Orbitei Microcosmice.

A G~SI CALEA

Împiedicarea supraîncălzirii

Potrivit taoismului, energia erecției este o energie a lemnului (sau a ficatului). De aceea, atunci când nu ejaculați și când ascensionați energia orgasmică, dumneavoastră amplificați simultan cantitatea de energie prezentă în ficat. Dacă această energie în creștere nu este transformată ulterior în iubire, bunăvoință și blândețe, ea riscă să se transforme în mânie și în ură. De aceea, atunci când aveți prea multă energie, urmăriți să deveniți din ce în ce mai tandru și mai binevoitor față de partenera dumneavoastră, sau dacă sunteți singur, față de orice alte persoane din anturajul dumneavoastră

Alte tehnici pentru a evita supraîncălzirea includ consumarea unor mari cantități de apă sau înghițirea propriei salive, care au un efect răcoritor asupra organismului. Starea dumneavoastră emoțională poate afecta de asemenea energia corporală. Atunci când vă simțiți calmi și euforici, corpul dumneavoastră absoarbe mult mai ușor energia. Dacă sunteți iritați, manifestând mânie sau dispreț față de partenera dumneavoastră sau chiar față de dumneavoastră înșivă, riscați mult mai mult să suferiți datorită supraîncălzirii. În acest caz, sau în cazul în care nu ați reușit să absorbiți întreaga energie pe care o posedați, este cu siguranță preferabil să ejaculați. Dacă problemă persistă, urmăriți să practicați Surâsul Interior sau Cele 3ase Sunete Curative descrise în lucrarea *Transformați stresul dumneavoastră în*

vitalitate; puteți contacta de asemenea un instructor de Tao Curativ (vezi anexa).

Idealul taoist constă în cât mai puține ejaculări posibile, dar fiecare bărbat poate și trebuie să se abțină de la ejaculare într-o perioadă de timp adaptată propriului său caz. În viziunea lui Sou Nu: “Este preferabil să vă măsurați propria forță și să ejaculați în mod proporțional. Tot restul nu reprezintă decât brutalitate și temeritate”. Forța dumneavoastră depinde de vârstă, de dispoziția psiho-mentală și puterea voinței dumneavoastră

Sun Ssu-Miao, unul dintre cei mai mari medici ai Chinei antice, recomanda ca *bărbații să atingă starea optimă de sănătate și longevitate ejaculând de două ori pe lună*, grație și unei alimentații echilibrate la care se adaugă practicarea anumitor exerciții. El propunea de asemenea următoarele recomandări:

“Un bărbat în vârstă de *douăzeci de ani* poate ejacula o dată *la patru zile*.

Un bărbat în vârstă de *treizeci de ani* poate ejacula o dată *la opt zile*.

Un bărbat în vârstă de *patruzeci de ani* poate ejacula o dată *la zece zile*.

Un bărbat în vârstă de *cincizeci de ani* poate ejacula o dată *la douăzeci de zile*.

Un bărbat în vârstă de *șaizeci de ani* *nu ar trebui să ejaculeze deloc*”.

Se înțelege de la sine că această ordonanță nu limita numărul de raporturi sexuale sau de orgasme non-ejaculatorii pe care le poate avea un bărbat, indiferent de vârstă. Această restricție asupra ejaculărilor poate părea dezamăgitoare, dar după ce veți gusta personal desfătarea orgasmelor non-ejaculatorii, ejacularea nu vă va mai lipsi deloc. După părerea unui adept al orgasmului multiplu: “Odată descoperite orgasmele multiple non-ejaculatorii, nu mai poți dori să revii la orgasmele cu ejaculare. Acestea nu influențează decât organele genitale; orgasmele multiple sunt orgasme ale întregului corp”.

Sun Ssu-Miao, care a trăit până la vârsta de o sută unu ani, nu obișnuia să ejaculeze decât după ce făcea dragoste de o sută de ori. Oricum, decât să adevați la o formulă numerică rigidă, este preferabil să fiți cât mai atent la propriul dumneavoastră corp. Dacă vă simțiți epuizat sau obosit, dacă ați mâncat prea mult sau prea puțin, este preferabil să evitați complet ejacularea. Dacă munciți prea mult, veți simți instinctiv dorința de vă conserva sămânța, în timp ce dacă vă relaxați într-o vacanță, se prea poate să doriți să ejaculați mai des. Taoiștii din antichitate, care duceau o viață apropiată de natură,

considerau că oamenii ar trebui să urmeze exemplul plantelor și al animalelor, conservându-și energia la fel ca și acestea în timpul iernii. În afara anotimpurilor, există și alte cicluri care influențează numărul de ejaculări. Dacă doriți să concepeți un copil, veți fi nevoit să ejaculați la fiecare ovulație a soției dumneavoastră

În general, atunci când ejaculați ar trebui să vă simțiți împrăștiți și plini de energie. Dacă ejacularea vă golește, lăsându-vă deprimat sau epuizat, ar trebui să sporiți durata care separă două ejaculări succesive, sau să le evitați în întregime până când energia dumneavoastră sexuală a avut timpul să se regenereze. Atunci când ejaculați, vă puteți conserva o parte din sămânță și din forța sexuală, apropiindu-vă cât mai lent de punctul de non-retur, în locul grabei excesive de a ajunge la culme. După ejaculare, puteți aplica de asemenea contracțiile PC pentru a întări mușchii pelvieni și pentru a reduce cantitatea de energie care se scurge de regulă după o ejaculare obișnuită.

Este important să nu transformați non-ejacularea într-o obsesie și să nu vă autopedepsiți dacă ejaculați din greșeală. După cum explică Michael Winn: “Este important să nu faceți dovada unei atitudini intransigente și fanatice referitoare la non-ejaculare. Adeseori, bărbații care descoperă *kung-fu sexual* gândesc astfel: ‘Ah, iată o descoperire formidabilă. Totul este logic și coerent. Doresc să mi-o însușesc’. Dacă însă ei întâmpină dificultăți în a-și controla ejacularea, ei încep să se autocondamne, să se simtă vinovați. În cele din urmă, ei uită complet de adevăratul țel care nu constă în a ști dacă ați ejaculat sau nu, ci în a recicla o parte din energia sexuală, ascensionând-o de-a lungul corpului înainte de ejaculare. Bineînțeles, cu cât veți reuși să amânați mai mult ejacularea, cu atât mai mult timp veți avea la dispoziție pentru a cultiva această energie în vederea amplificării creativității și a unei avansări pe plan spiritual. Dacă simțiți nevoia de a ejacula și nu reușiți să împiedicați acest impuls, nu ezitați să vă descărcați. Nu inițiați în nici un caz o cruciadă împotriva propriei dumneavoastră ființe. Ceea ce contează cu adevărat nu este numai energia prezentă în interiorul spermei, ci iubirea dintre dumneavoastră și soția dumneavoastră”. Reamintiți-vă că energia nu poate fi redusă la câteva picături de spermă: dacă reușiți să compensați sperma pierdută cu nenumărate alte forme de energie sunteți deja mult mai avansat decât înainte, atât în ceea ce privește propria plăcere cât și energia disponibilă pe care o puteți circula prin corp pentru sănătatea dumneavoastră. Adevărata satisfacție pe plan sexual este și o consecință a plăcerii, dar și o condiție a unei stări de

sănătate echilibrată. În capitolul următor vom descrie amănunțit cum puteți împărtăși ambele condiții cu partenera dumneavoastră de cuplu.

Potență și sexualitate

Tehnicile pe care le predă această carte sunt extrem de puternice, iar după ce veți începe să le practicați, vă veți simți în mod natural mândru de noile dumneavoastră talente de amant și de capacitatea dumneavoastră de a vă controla energia sexuală. Este însă esențial să evitați orice bravadă și atitudine de *macho* care însoțesc atât de adeseori (din păcate) sexualitatea masculină. După cum explica instructorul principal de Tao Curativ Masahiro Ouchi: “Tehnica de *kung-fu sexual* este extrem de ușor de învățat și numeroși bărbați încep cât de curând să aibă impresia că dispun de o mare potență sexuală, dar ea nu ar trebui să se transforme într-o căutare a puterii. Puterea implică cucerirea, ceea ce se opune iubirii și oricărei practici spirituale reale”. Ouchi, care deține printre altele și centura neagră la karate, compara tehnica de *kung-fu sexual* cu învățătura pe care a primit-o în această artă marțială: “Majoritatea persoanelor care au o centură neagră își folosesc în mod greșit puterea. Ele devin mai rigide și mai egocentrice și își pierd sensibilitatea și gingășia, care reprezintă de fapt adevăratele surse ale acestei puteri”.

Pentru a practica corect tehnica de *kung-fu sexual*, va trebui să vă deschideți inima și să practicați această tehnică într-un spirit de umilință și de bunăvoință plină de iubire, și nicidecum de aroganță și de egocentrism. De pildă, egocentrismul nu reprezintă altceva decât o formă de insecuritate, iar atunci când învățați să dobândiți o încredere autentică pe plan sexual, veți putea renunța la orice pretenție exagerată sau afectare. Reamintiți-vă că această practică și noua energie sexuală care decurge din ea vă vor amplifica emoțiile, motiv pentru care este esențial să începeți prin a le purifica. Dacă aveți probleme cu aroganța și egocentrismul, urmăriți să practicați Cele 3 ase Sunete Curative (vezi lucrarea *Transformați stresul dumneavoastră în vitalitate*). Dacă nu sunteți suficient de atent cu aceste emoții, ele vă vor limita practica și plăcerea rezultată din ea, și vor otrăvi relația dumneavoastră de cuplu.

Arta de a iubi

Atunci când încep să practice tehnicile de *kung-fu sexual*, bărbații se implică adeseori atât de mult în munca lor interioară, încât uită de importanța relației cu partenera lor de cuplu și de procesul spontan și extatic al actului sexual propriu-zis. Atunci când sunteți singur puteți practica oricât de des doriți, dar când vă aflați alături de partenera dumneavoastră de cuplu și de viață este esențial să vă reamintiți că cel mai important lucru nu este exclusiv antrenamentul *dumneavoastră*. Scopul raporturilor sexuale este de a face dragoste: plăcerea și sănătatea sunt consecințe ale

iubirii. Tehnicile nu trebuie practicate pentru a genera energie sexuală numai pentru dumneavoastră înșivă sau pentru a demonstra și a vă etala orgoliile. După cum explica Masahiro Ouchi: “O tehnică nu va fi niciodată mai mult decât o simplă tehnică. Ea nu se va substitui niciodată artei. Tehnicile trebuie învățate numai până când le veți cunoaște suficient de bine pentru ca ele să devină naturale, după care puteți să le uitați. La fel ca și în cazul în care cântați la un instrument muzical, mai întâi de toate trebuie să învățați gamele, dar într-o etapă ulterioară acestea trebuie uitate, iar locul minții trebuie luat de inimă”. În cele două capitole care urmează vom trece de la exercițiile solo care vă permit să deveniți un bărbat multiorgasmic la exerciții în cuplu, care vă vor da ocazia dumneavoastră și partenerei dumneavoastră să deveniți un cuplu multiorgasmic (homosexualii, dacă dorec, vor putea trece direct la capitolul șapte).

CAP. 4. CUNOAȘTE-ȚI-VĂ PARTENERA

“Între toate calitățile pe care le posedă un bărbat, există una mai indispensabilă decât toate: cunoașterea femeilor”, explica *Cel mai Înalt Discurs sub Ceruri al lui Tao*. “Numai soțul cel mai abil cu puțință poate spera să fie la înălțimea acestei sarcini”. Fuziunea dintre bărbat și femeie a reprezentat întotdeauna fundamentul artei numită *kung-fu sexual*, căci numai prin această fuziune devin accesibile plăcerea infinită și sănătatea fără cusur. Fiind motivați astfel, taoiștii au rafinat practica amoroasă, transformând-o într-o artă a intimității și a extazului cele mai sublime.

O viață amoroasă armonioasă era considerată în acea vreme ca un factor esențial al fericirii conjugale, iar tinerii căsătoriți primeau “manuale pentru culcare” care descriau elocvent cum putea fi realizată această stare de fericire. Nimeni nu s-ar gândi să învețe arta culinară fără ajutorul unei cărți de bucate; în ceea ce privește viața amoroasă, care este cel puțin la fel de complexă ca și arta culinară, bărbații și femeile se văd constrânși, în țările noastre occidentale, să abordeze singuri descoperirea lumii misterioase a sexualității, fiind ghidați numai de imaginile complet ireale și romanțioase văzute la cinema sau la televizor.

Sexul hollywoodian nu este un sex corect; acolo este vorba numai de sexul rapid. Efuziunile frenetice și pasionate ilustrate de majoritatea filmelor, în care femeia atinge instantaneu starea de lubrefiere și este satisfăcută pe loc în numai câteva minute de harababură coitală ar fi de-a dreptul rizibile, dacă nu ar influența un număr atât de mare de spectatori în imitarea acestui mod ireal de practici

amoroase. Este util să vă reamintim că exigențele unui scenariu, ale unei acțiuni aflată în permanență în mișcare și ale intoleranței marelui public nu suportă o perioadă prea lungă de timp spectacolul plăcerilor corporale, ceea ce face imposibilă explorarea pe ecran a nuanțelor subtile ale artei amoroase. În revista *Esquire*, Candice Bergen ne descrie rețeta orgasmului cinematografic: “Să gâfâi cu brutalitate timp de 10 secunde, să-ți întorci capul când într-o parte, când în alta, să simulezi un ușor atac de astmă și să mori puțin”. Cam la asta se rezumă toate preludiile amoroase cinematografice.

Filmele pornografice în care “intriga” nu reprezintă de regulă nimic mai mult decât o legătură minimă între diversele scene sexuale, ar trebui să ofere ocazia pentru a învăța un repertoriu sexual mai bogat. Din nefericire, tamponările frenetice din pornografie urmează mai degrabă ritmul mâinii unui bărbat care se masturbează, decât senzațiile subtile și profunde ale unei veritabile fuziuni amoroase în carne și oase.

Nu este așadar de mirare că bărbații occidentali, dependenți de filme, de televiziune și pornografie, ejaculează atât de rapid. Aproape 80% din bărbații studiați de Kinsey ejaculau la mai puțin de două minute după penetrarea partenerelor lor. Bărbații, la fel ca și femeile, nu au decât de pierdut de pe urma acestui coit accelerat. Hartman și Fithian afirmă că aceste raporturi rapide nu permit suficient timp ca substanțele chimice naturale care însoțesc mângâierile și excitația sexuală să poată fi eliberate în sânge, ceea ce scurtecircuitează senzația generală de bunăstare pe care raporturile amoroase ar trebui să o procure în general. Taoiștii ar spune că printr-o sexualitate atât de grăbită, bărbatul și femeia nu au nici o posibilitate să schimbe între ei energia lor sexuală, nici să se armonizeze între ei, și pot atinge chiar rezultatul paradoxal de a se goli reciproc de energie. Aceasta nu vrea să spună că din când în când raporturile sexuale rapide nu pot face parte din rețeta medicului, îndeosebi atunci când dumneavoastră și partenera dumneavoastră aveți la dispoziție cunoașterea practică a iubirii extatice care vă permite să vă armonizați și să vă satisfaceți reciproc în mod rapid.

La un sfert de secol după publicarea raportului Kinsey, în vârtoarea revoluției sexuale și mișcarea de emancipare a femeilor, Morton Hunt a descoperit într-un studiu experimental că bărbații ajunseseră la raporturi sexuale care durau în medie zece minute în locul celor două minute anterioare. Deși ele sunt încă scurte potrivit normelor taoiste, această sporire a duratei reprezintă totuși o ameliorare de 400%. Deși bărbații sunt descriși în general ca fiind niște amanți insensibili, care nu-și urmăresc decât propriul interes, în decursul ultimilor ani ei au învățat să prelungească ședințele amoroase pentru o motivație cât se poate de clară: aceea de a

oferi plăcere și partenerelor lor de sex feminin, care au început să își descopere propria capacitate orgasmică și chiar multiorgasmică. În timpul unor ședințe clinice cu patru mii de pacienți masculini, Anthony Pietropinto a ajuns la concluzia că un procentaj surprinzător dintre aceștia își măsoară propria satisfacție sexuală pornind de la capacitatea lor de a oferi partenerei de cuplu unul sau mai multe orgasme. Capacitatea multiorgasmică vă permite să vă satisfaceți partenera de cuplu fără nici o dificultate, indiferent de durata care îi este necesară pentru a atinge orgasmul.

Pentru a învăța să o satisfaceți, prima etapă constă în a vă reduce substanțial egoul. Trebuie să înțelegeți că nu dumneavoastră “îi oferiți” ei un orgasm. Scopul dumneavoastră nu trebuie să fie acela de a o copleși cu dovezi care să vă claseze printre cei mai buni amanți ai tuturor timpurilor. Prea mulți bărbați sunt obsedați de performanțele lor sexuale. Dacă veți reuși să înlocuiți ideea performanței cu aceea a plăcerii împărtășită reciproc, veți reuși deopotrivă să satisfaceți și femeile cele mai averse și mai voluptoase. Nu uitați că cei mai buni amanți sunt bărbații complet relaxați, care își conștientizează la modul prezent ceea ce se întâmplă în propriul lor corp, precum și în corpul partenerei lor. Grație elementelor prezentate în capitolul doi, ați început probabil să înțelegeți ce se întâmplă în corpul dumneavoastră de sex masculin; în capitolul de față ne propunem să descriem amănunțit ce se întâmplă în corpul iubitei dumneavoastră

}i mai există un punct pe care nu trebuie să-l uitați. Este mult mai ușor să practicați *kung-fu sexual* cu o parteneră constantă, cu care să împărtășiți aceleași legături emoționale și fizice profunde. În studiul lor asupra bărbaților multiorgasmici, Dunn și Trost au ajuns la concluzia că este mult mai ușor pentru bărbați să devină multiorgasmici împreună cu o parteneră care le este familiară, de care se simt apropiați din punct de vedere emoțional și cu care pot avea raporturi sexuale calme și destinate. Toți bărbații pe care i-au interogat cei doi cercetători au precizat că nu urmăresc orgasmul multiplu în sine, ci mai degrabă un instrument pentru a avea raporturile sexuale cele mai agreabile și mai satisfăcătoare cu putință. Orgasmele multiple nu sunt decât o comoară printre altele, pe care le veți descoperi de-a lungul drumului către relații amoroase din ce în ce mai intime și mai extatice.

Corpul femeii

Sexualitatea femeilor a fost dintotdeauna sursa unor numeroase mistere și a unei mari mistificări de-a lungul istoriei occidentale. Organele sexuale ale femeii, în mare parte interne (spre deosebire de cele externe ale bărbaților), au făcut din femei obiectul unui mare număr de studii, dar și al unei mari confuzii. Orice bărbat (ca de altfel și orice femeie) are interesul să cunoască datele fundamentale referitoare la corpul femeii, modul în care este construit și în care funcționează acesta (vezi fig.

18). Nu uitați că aceste descrieri sunt de ordin general și că anatomia - în cazul femeilor ca și în cel al bărbaților - variază întotdeauna de la un individ la altul.

Mons Veneris

Atunci când coborâți de-a lungul pântecului unei femei, veți întâlni mai întâi *mons veneris* care semnifică în latină “Muntele lui Venus”. După cum se știe, Venus era zeița iubirii. Este vorba de un strat de piele matlasată, acoperită în general cu păr, și care acoperă osul pubian. Ați descoperit probabil în adolescență această zonă a corpului iubitei dumneavoastră, pe vremea când “vă pipăiați și vă frecați unul de celălalt”. Muntele lui Venus se găsește chiar deasupra clitorisului. La anumite femei, această regiune este sensibilă la mângâieri și la presiune, în timp ce altele preferă ca mângâierile dumneavoastră să coboare mai jos.

Buzele exterioare

Pe măsură ce coborâți către coapsele unei femei, Muntele lui Venus se separă în două mari buze exterioare. În pofida acestui calificativ de “buze”, trebuie să admitem că în absența excitației sexuale ele sunt mai degrabă plate și nu seamănă cu adevărat cu buzele gurii.

Buzele interioare

Spre deosebire de buzele exterioare, acestea nu au peri și seamănă mai degrabă cu alte membrane mucoase, precum buzele gurii. În stare de relaxare, ele sunt când roze, când purpurii, și chiar de culoare mov. Atunci când sunt excitate sexual ele se îngroașă, se întunecă la culoare și se întăresc. Uneori ele se pot îngroșa de două-trei ori în raport cu dimensiunea lor normală, în timp ce culoarea lor virează către un roșu viu. Aceste modificări reprezintă deopotrivă semnul unei mari excitații și al unui orgasm iminent.

Clitorisul

Dacă urmați linia buzelor interioare până în locul în care acestea se întâlnesc chiar sub Muntele lui Venus, ele formează acolo un fel de glugă care protejează glanda sensibilă a clitorisului, asemănătoare extremității penisului prin abundența de nervi sensibili care se concentrează în acest punct. În general, clitorisul se ascunde sub glugă, dar dacă trageți ușor de aceasta, el poate fi văzut apărând. Această glandă este atât de sensibilă încât la majoritatea femeilor, stimularea ei directă poate fi aproape dureroasă. Ele preferă de regulă o stimulare a pereților carnali ai clitorisului care urcă până la Muntele lui Venus și care pot fi simțiți ca un fir mobil sub piele. Timp de câteva minute după orgasm, majoritatea femeilor simt că clitorisul lor a devenit atât de sensibil încât un contact direct în acest loc le este

practic insuportabil. O hipersensibilitate echivalentă poate fi constatată și la majoritatea bărbaților imediat după ejaculare.

La fel ca și penisul, clitorisul este constituit din țesuturi erectile, iar glanda se umple de sânge în momentul excitației. Clitorisul este comparat adeseori cu capul penisului, și de altfel cele două s-au dezvoltat pornind de la același țesut embrionar de origine. Clitorisul este totuși unic în sensul că nu există nici un alt organ echivalent a cărui unică rațiune să fie plăcerea, ca în cazul lui. Iată un argument care spulberă toate credințele conform cărora femeile ar avea mai puțină dorință decât bărbații: ele singure posedă o parte a corpului în întregime consacrată excitărilor și care le poate aduce “la cer”.

Uretra

Coborând din regiunea clitorisului apare deschizătura uretrei care conduce la vezică. Spre deosebire de bărbați, a căror uretră este relativ lungă (întinzându-se de-a lungul penisului), femeile dispun de un tub destul de scurt care face legătura cu vezica, ceea ce constituie motivul principal pentru care ele au tendința de a avea infecții ale tractului urinar și ale vezicii mult mai frecvent decât bărbații. Mișcarea de du-te vino specifică actului amoros poate amplifica numărul de bacterii în uretra femeii. Dacă partenera dumneavoastră face infecții des, încurajați-o să urineze imediat după ce a făcut dragoste. Această acțiune va elimina bacteriile.

Vaginul

Pornind din regiunea clitorisului și a uretrei apare deschizătura vaginului. Pereții acestuia se sprijină unul de celălalt, ceea ce crează un spațiu potențial. Acești pereți prezintă nenumărate pliuri, ceea ce explică această capacitate a vaginului de a se acomoda cu penisuri de diferite dimensiuni și chiar de a lăsa să treacă un nou-născut în momentul nașterii. Această facilitate de a se dilata și de a se contracta, care poate merge până la a bloca ferm un deget în interiorul lui, este motivul pentru care diferențele de talie între diverse penisuri nu reprezintă în general o problemă pentru femei.

În stare de repaos, peretele din spate al vaginului are o lungime de circa 7-8 centimetri, iar peretele frontal de circa 6 centimetri. Atunci când femeia devine excitată, vaginul ei se lărgeste și alungește. Cele două treimi interioare ale vaginului se dilată, ceea ce reduce adeseori stimularea de fond, dar treimea exterioară se contractă pe măsură ce această înfundare se accentuează, motiv pentru care femeile pot păstra în interiorul vaginului lui chiar și un penis de talie mică. Așa cum am menționat deja în capitolul precedent, cu cât mușchii PC ai partenerei dumneavoastră sunt mai puternici, cu atât ea își va putea contracta vaginul în jurul

penisului dumneavoastră, amplificând astfel stimularea de care beneficiați amândoi. Dacă partenerei dumneavoastră îi plac penetrările profunde și dumneavoastră vă displace stimularea către fundul vaginului său, îndeosebi după ce acesta și-a mărit dimensiunile, veți fi încântat să aflați că există poziții care generează scurtarea vaginului și facilitează penetrările mai profunde (vezi secțiunea numită “Poziții pentru plăcere și sănătate” din capitolul următor).

Numeroase femei susțin că sensibilitatea lor atinge paroxismul în apropierea deschizăturii vaginului, în timp ce altele declară că plăcerea cea mai gingașă le-o procură alte părți ale vaginului, inclusiv peretele din spate, și chiar colul uterin (vezi secțiunea următoare “Punctul G și alte locuri sensibile”). Nu există reguli universale în materie de stimulare sexuală, în pofida eforturilor de a demonstra contrariul ale unor cercetători precum Masters și Johnson, care au încercat să formuleze asemenea reguli. Explorați așadar personal, experimentați împreună cu partenera dumneavoastră și lăsați-o să vă spună ce este mai agreabil pentru ea, care sunt preferințele ei.

Punctul G și alte locuri sensibile

Ați auzit probabil vorbindu-se de un loc aflat în interiorul vaginului unei femei, care, atunci când este atins, o poate aduce în cele mai înalte stări de exaltare. Acesta este numit adeseori Punctul G, pornind de la numele medicului Ernest Grafenberg, care l-a descris pentru prima oară în anul 1950. Ideea Punctului G este departe de a reprezenta o noutate, și totuși chestiunea continuă să suscite cele mai diverse controverse: anumite femei îl găsesc, în timp ce altele îl caută în zadar. Teoria actuală susține că Punctul G este un conglomerat de glande, de canale, de vase sanguine și de terminații nervoase care înconjoară uretra unei femei.

UNDE DE G~SE}TE ACEST PUNCT CU EXACTITATE? Majoritatea femeilor care susțin că l-au găsit îl situează la 4-5 cm în interiorul vaginului, sub peretele anterior, chiar în spatele osului pubian (totuși anumite femei preferă să-l situeze mai departe în spate).

Atunci când femeia nu este excitată, Punctul G este mai dificil de găsit, dar el poate fi simțit totuși sub forma unei bucățele de piele mai îngroșate sau mai striate. Atunci când femeia simte cum îi crește dorința, el se poate umfla, atingând dimensiunea unei monede de cincizeci de centime sau mai mult, ca o proeminență pe peretele vaginal. Alan și Donna Brauers sugerează că momentul optim pentru a-l găsi este imediat după ce femeia a juisat: “Atunci punctul este ceva mai umflat și mai sensibil decât de obicei”. Cei doi recomandă mângâierea acestui punct cu o cadență de circa o dată pe secundă și presarea lui cu apăsări mai ușoare și mai

pronunțate, în mod alternativ. Un alt moment practic pentru stimularea Punctului G este momentul în care femeia se apropie de orgasm. Într-o manieră sau alta, ea va avea mai multe șanse să aprecieze mângâierile dumneavoastră dacă le veți practica atunci când ea este deja extrem de excitată. Încercați să-i mângâiați ușor clitorisul, atingând în același timp Punctul G cu degetul, și observați reacțiile sale!

Trebuie să știți că anumite femei resimt la început o senzație neplăcută sau dorința de a urina atunci când Punctul lor G este supus mângâierilor, motiv pentru care este preferabil să discutați proiectele dumneavoastră exploratorii în avans, explicându-i că această reacție, dacă ea se produce, este perfect normală. Soții Brauers sugerează de asemenea să accelerați mișcarea de presiune a mângâierilor dumneavoastră. Se poate întâmpla uneori să treacă chiar și un minut înainte ca starea de neplăcere sau nevoia aparentă de a urina să fie înlocuită cu senzațiile agreabile. Dacă partenera dumneavoastră nu se simte bine sau este prea preocupată de dorința de a urina pentru a fi satisfăcută de mângâierile dumneavoastră, îi puteți sugera să încerce să-și găsească Punctul G ea singură într-o primă etapă. Acest lucru îi va fi mult mai ușor dacă îl va practica într-o poziție așezată sau ghemuită (dacă ea continuă să fie îngrijorată de nevoia de a urina, propuneți-i să mergeți la toaletă înainte de a începe să faceți dragoste, ceea ce o va asigura că vezica ei este cât se poate de goală).

Raporturile sexuale în poziția curentă “a misionarului” - adică față în față - trec cel mai adesea complet pe lângă Punctul G. Acest punct este mai ușor de stimulat dacă partenera dumneavoastră este alungită pe burtă și dacă o penetrați pe la spate sau dacă ea se află deasupra dumneavoastră, găsindu-și singură poziția care o satisface cel mai mult. Penetrările superficiale sunt de asemenea optime pentru stimularea Punctului G. Totuși, degetele constituie în general instrumentele cele mai directe și mai eficiente pentru o stimulare eficientă, mai ales la început.

Anumite femei susțin că punctele lor cele mai sensibile se situează în pozițiile celor patru ore și celor opt ore (dacă luăm drept reper clitorisul la amiază pe un cadran orologic imaginar), cam la jumătatea drumului către spatele pereților vaginal. În aceste locuri există mai multe fascicule nervoase, ceea ce ar putea explica sensibilitatea lor la presiuni. În timp ce-i mângâiați vaginul sau în timp ce exersați penetrări în diferite direcții, ați reperat probabil deja că partenera dumneavoastră posedă alte puncte care îi sunt proprii. Totuși, amintiți-vă că nu toate femeile au un Punct G sau vreun alt punct “particular” și că dacă partenera dumneavoastră nu dispune de un asemenea punct ar fi extrem de neîndemânatic să faceți presiuni asupra ei sau să îi dați impresia că ea nu se află la înălțime. Această explorare are drept unic țel plăcerea ei, și nu căutarea anumitor butoane sau

întrerupătoare pentru a “o inflama”. Stimularea Punctului G nu reprezintă nimic altceva decât un element printre altele în gama de plăceri pe care i le propuneți!

Ejacularea

O EJACULARE FEMININ~? Există anumiți sexologi care au descris într-adevăr capacitatea Punctului G de “a ejacula” în timpul fazelor de excitație extremă. Aceasta a convins o parte dintre aceștia că Punctul G este oarecum analog cu prostata unui bărbat (așa cum am menționat mai devreme, organele sexuale ale bărbaților și ale femeilor se dezvoltă pornind de la aceleași țesuturi ale embrionului). Adeseori, femeile care ejaculează devin îngrijorate, crezând că sunt pe punctul de a urina, și de altfel, așa cum am menționat mai sus, este posibil ca ele să resimtă inițial o nevoie de a urina în timp ce le este atins Punctul G. Totuși, lichidul de care vorbim nu are nici o legătură cu urina, iar dorința de a urina dispare în general rapid pe măsură ce excitația crește.

Este posibil ca la un moment dat să simțiți că penisul dumneavoastră este “stropit” în timp ce faceți dragoste. Uneori, această stropire este chiar vizibilă. Un mic număr de femei ejaculează echivalentul unei lingurițe de lichid din uretra lor în timpul orgasmului (femeile care ejaculează ar trebui să își ascensioneze la rândul lor energia sexuală, căci în caz contrar ele își vor pierde energia prin ejaculare, deși într-o proporție mai mică decât un bărbat). Potrivit cercetătorului Lonnie Barbach: “O analiză recentă a fluidului ejaculatoriu (feminin) sugerează că acesta nu seamănă cu urina sau cu lichidul de lubrefiere vaginală, ci mai degrabă cu lichidul ejaculatoriu masculin, prin nivelele ridicate de glucoză și de acid fosfatat. Se crede că sursa acestui fluid este un sistem de glande și canale numite glandele parauretrale. Acestea înconjoară uretra feminină și se dezvoltă pornind de la aceleași țesuturi embrionare care se transformă la bărbați în prostată”. Explicabil sau nu, această ejaculare feminină poate fi extrem de surprinzătoare dacă nu sunteți obișnuit cu ea. Un bărbat povestea cum a fost stropit pe față întâia oară când a făcut amor bucal cu iubita lui. Această forță propulsivă reprezintă fără îndoială un eveniment rar, dar nu trebuie să fiți șocat dacă veți avea nevoie de ochelari pentru a practica sexualitatea bucală!

Anusul

La anumite femei, anusul reprezintă o zonă erogenă, în timp ce la altele el se află în afara discuției. Întrebați-vă partenera care este punctul ei de vedere. Dacă sunteți amândoi interesați de raporturile anale sau de jocurile erotice cu anusul (atingerea și penetrarea anusului cu degetul), este oricum preferabil să începeți lent și cu o anumită gingășie, asigurându-vă că folosiți suficient lubrifiant. Dacă anusul

partenerii dumneavoastră se contractă în timpul stimulării, va trebui să reduceți această stimulare, în timp ce dacă anusul se relaxează, puteți să o intensificați.

Sânii

Prin comparație cu restul anatomiei sexuale feminine, sânii sunt relativ simpli. Mameloanele se află în centrul cercurilor mai închise la culoare ale aureolelor și se întăresc prin excitare. În pofida semnificației lor erotice, sânii sunt de fapt extrem de asemănători cu glandele sudoripare, iar rolul primordial - după cum o poate atesta orice mamă care alăptează - este acela de a fi o sursă de lapte cald pentru bebeluș. Cercetătorii ar putea ajunge la teorii cu adevărat interesante dacă și-ar propune să explice ce anume a făcut ca în cultura noastră, în care maternitatea nu este prețuită în mod deosebit, sânii de dimensiuni mari să devină un simbol atât de puternic al dorinței sexuale. Oricare ar fi motivul, această avalanșă de imagini a condus numeroși bărbați (și femei) să creadă - în mod greșit - că dimensiunea sânilor este proporțională cu apetitul sexual al posesoarelor: sânii de mari dimensiuni reprezentând “cu siguranță” simbolul unei dorințe excesive la femei. În realitate, reactivitatea sânilor - și de altfel întregul lor raport cu sexualitatea într-o manieră mai generală - sunt generate mai degrabă de sensibilitatea, experiența și autopercepția sexuală a femeii în cauză. Dimensiunea nu are nici o legătură cu acest rafinament obținut prin educație.

Captivați de optica “butoanelor și întrerupătoarelor”, capabile să declanșeze deopotrivă dorința și plăcerea, numeroși bărbați își focalizează întreaga atenție asupra mameloanelor partenerelor lor. Deși anumite femei apreciază o stimulare imediată a sfârcurilor, majoritatea preferă o atingere mai gingașă, mai indirectă, îndeosebi la început. În general, urmăriți să stimulați sânii partenerii dumneavoastră îndeosebi în jurul mameloanelor, pentru a-i spori anticiparea și dorința, înainte de a aborda mameloanele propriu-zise. Totuși, anumite femei nu simt aproape nimic atunci când le mângâiați sânii sau mameloanele, astfel încât nu fiți prea dezamăgiți. Dacă vă veți freca detele unele de alte pentru a le încălzi, cantitatea de *chi* din palmele dumneavoastră (adică energia care le traversează) se va ameliora odată cu calitatea stimulării tactile pe care o puteți genera. Dacă atingeți mameloanele cu gingășie, veți simți un curent electric care trece între degetele dumneavoastră și sânii partenerii dumneavoastră. Lingerea mameloanelor se dovedește adeseori extrem de eficace, căci limba este foarte bogată în *chi*. Uneori, la fel ca și în cazul a numeroși bărbați, rețeaua nervoasă de la nivelul mameloanelor trebuie mai întâi activată, lucru care poate fi făcut printr-o stimulare blândă și gradată, fără excесе și fără pripă. Oricum, partenera dumneavoastră

trebuie să rămână la rândul ei deschisă și receptivă față de această trezire lentă a sânilor.

Fertilitatea

Ciclurile de fertilitate și menstruația unei femei sunt cât se poate de uimitoare pentru majoritatea bărbaților, cărora le generează stupoare și teamă. Deși nu ne propunem aici o lecție de biologie, există totuși anumite aspecte biologice caracteristice corpului femeii care ar trebui cunoscute de orice bărbat. Spre exemplu, știți că deși ovulul unei femei nu supraviețuiește decât 12-24 de ore, ea poate totuși rămâne însărcinată chiar și după cinci zile după ce ați făcut dragoste?

Cum este posibil? Înainte ca ovarele unei femei să elibereze ovulul, glandele sale cervicale secretă un mucus “fertil”. Acesta ajută sperma să atingă ovulul, iar la zece minute după ejaculare, spermatozoizii sunt deja prezenți în tuburile falopiene, dând “cu disperare” din coadă pentru a înota către ovul. Totuși, există alți spermatozoizi care rămân pe pereții cervicali, unde sunt hrăniți și eliberați după o perioadă de trei până la cinci zile. În acest fel, dacă faceți dragoste sâmbătă seara, iar soția dumneavoastră are un mucus fertil fără să ovuleze până marți, mai aveți șanse să deveniți tată în ziua de miercuri (acesta este un anunț de interes public general prezentat de către centrele de planificare familială).

Numeroase femei se plâng că partenerul lor nu joacă un rol suficient de activ pentru a reflecta și planifica, și îndeosebi în ceea ce privește chestiunea contracepției. Prin folosirea cvasigeneralizată a prezervativelor, această situație este pe punctul de se schimba, dar nu este încă suficient. Este bine să cunoașteți diferența dintre un mucus fertil sau nefertil, dat fiind că prezervativele se mai și rup câteodată, și nu există practic nici o formă de control al nașterilor absolut infailibilă. Mucusul fertil este transparent, alunecos și elastic. Dacă luați puțin mucus între degetul arătător și cel mare, acesta se întinde la separarea celor două degete, pe care le unește printr-un fir fin și clar de mucus. Dacă mucusul nu este fertil, el va avea o culoare albă, va fi mai puțin abundent și mai curgător. }i ceea ce poate fi observat cu ușurință: el nu va fi elastic și deci nu se va întinde precum mucusul fertil.

Dacă femeia nu rămâne însărcinată, sângele și celulele pregătite pentru a hrăni ovulul fertilizat se scurg, declanșând ciclul. Ciclul menstrual variază enorm. Rare sunt femeile care au un ciclu la exact 28 de zile. Ciclurile regulate pot dura de la trei la șapte săptămâni, iar anumite femei nu au cicluri menstruale decât de 2-3 ori pe an. Deși această menstruație diferă de la femeie la femeie, în general menstruațiile încep printr-o ușoară scurgere de mucus de culoare rozalie, sau cu câteva picături de sânge care sporesc în intensitate până când devin un flux important de sânge roșu,

pentru a descrește apoi în fluxuri punctuale de culoare maronie, până când încetează cu desăvârșire. Anumite femei elimină o cantitate mare de sânge, altele o cantitate mai mică, iar la majoritatea menstruația încetează la mai puțin de o săptămână.

În timpul ciclului, femeile prezintă adeseori simptome precum dureri la nivelul sânilor, senzații de balonare, coșuri, dureri de cap, dureri la baza spatelui, diaree și constipație (femeile care au un herpes cronic vor manifesta în această perioadă erupții ale acestuia). Așa cum vă puteți imagina cu ușurință, din cauza tuturor acestor neplăceri, fără a mai menționa aura infamă care mai înconjoară încă menstruația, numeroase femei nu prea au cine știe ce dorințe sexuale în această perioadă. Totuși, pentru altele, această perioadă a ciclului le excită cel mai mult și trebuie să spunem că nu există nici o singură parte din ciclul menstrual care să nu fie resimțită de către anumite femei drept momentul de vârf al dorinței sexuale. Un anumit număr de femei consideră chiar că raporturile sexuale în timpul menstruației le poate elimina crampele dureroase. Cu cât veți înțelege mai bine ciclul partenerei dumneavoastră și cu cât veți fi mai înțelegător, cu atât mai bine vă veți putea armoniza cu ea, traversând mai armonios fluxul ritmic al vieții și al iubirii.

Orgasmul ei

De secole, dacă nu chiar de milenii, orgasmul feminin a fost o veritabilă sursă de curiozitate și de controversă; în mod bizar, lumea medicinei oficiale nu a recunoscut existența acestuia decât de circa o sută de ani. În pofida acestei recunoașteri recente, orgasmul feminin a rămas încă extrem de neînțeles și de necunoscut, chiar și în cursul secolului douăzeci. Dezbaterile este axată în principal asupra comparației dintre orgasmele clitoridiene și vaginale, a diferențelor dintre acestea și a “maturității” lor relative. }tim astăzi că anumite femei trăiesc mai ușor orgasmul prin stimularea clitorisului, în timp ce altele prin stimularea vaginală, care reprezintă calea lor de acces privilegiat către acest extaz psiho-corporal. Nu putem așadar vorbi de o superioritate a unuia în fața celuilalt.

Orgasme clitoridiene și vaginale

O teorie recentă subliniază că există în realitate doi nervi distincți care stau la baza celor două forme de orgasm: nervul genital trece prin clitoris, în timp ce nervul pelvian trece prin vagin și uter, orgasmul vaginal implicând adeseori deopotrivă contracțiile uterine (vezi fig. 30, de la pagina). Dintre cei doi nervi, cel genital posedă cel mai mare număr de terminații, ceea ce explică de ce femeile sunt adeseori mai mult clitoridiene decât vaginale. Faptul că cei doi nervi se întâlnesc la nivelul măduvei spinării explică de ce anumite femei vor experimenta ambele forme de orgasm, atât pe cel clitoridian, cât și pe cel specific părților mai profunde ale

vaginului. Doi factori par să influențeze în principal capacitatea femeilor de a avea orgasme vaginale: forța mușchilor lor PC și sensibilitatea Punctelor G și a altor puncte erogene intense.

Femeile care au acces la ambele forme de orgasm observă adeseori o diferență între acestea. În faimosul său raport asupra sexualității feminine, Shere Hite citează o femeie care își descrie astfel experiența: “Atunci când mă masturbez am orgasme clitoridiene, care se apropie de ideea pe care mi-o fac eu în legătură cu orgasmul unui bărbat: o acumulare a tuturor senzațiilor în zona clitorisului meu, însoțită de spasme musculare. Un orgasm vaginal îmi afectează întregul corp și îmi oferă o senzație mai globală, mai puțin concretă, mult mai greu de descris, valurile senzoriale fiind mult mai ample”. Așa cum am descris în capitolul doi, putem spune că și bărbații au două tipuri diferite de orgasme: un orgasm genital (al penisului) și un altul pelvian (provenind de la prostată). În sexologia taoistă există descrieri asupra unei mari varietăți de orgasme care se pot produce în diferitele părți ale corpului; diferitele organe, precum inima sau ficatul, spre exemplu, pot avea la rândul lor orgasme, chiar dacă această idee vi se poate părea surprinzătoare. Dacă reușiți să circulați energia dumneavoastră sexuală, ascensionând-o până la nivelul creierului, nu este exclus ca și acesta să înceapă să juiască. Veți trăi atunci experiența unui “orgasm cerebral”. Nu uitați că orgasmul nu este decât o serie de contracții și expansiuni ritmice, adică “de pulsații”, iar acest fenomen se poate produce în toate părțile organismului.

Atingerea clitorisului în timp ce faceți dragoste

“Shere Hite susține că circa 70% dintre femeile pe care le-a studiat aveau nevoie de un minimum de stimulare clitoridiană pentru a ajunge la orgasm. Așa cum am menționat deja, clitorisul unei femei este asemănător extremității penisului. Pentru majoritatea bărbaților această “glandă” este cea mai sensibilă parte a anatomiei lor sexuale, la fel ca și clitorisul în cazul majorității femeilor. A aștepta de la o femeie să aibă un orgasm fără stimularea clitorisului ei este ca și cum i-ai cere unui bărbat să juiască fără ca extremitatea penisului său să fie stimulată. Sarcina nu este cu totul imposibilă, dar ia cu siguranță foarte mult timp.

Nu este așadar surprinzător că în poziția misionarului femeile nu ating prea des orgasmul: într-adevăr, partea cea mai sensibilă a anatomiei lor sexuale (clitorisul) nu primește decât o stimulare indirectă. Câteodată, osul pubian al bărbatului se izbește de clitoris, sau se poate întâmpla ca gluga care îl înconjoară să apese asupra lui în timpul raporturilor sexuale, dar aceasta nu înlocuiește deloc stimularea directă cu ajutorul penisului, degetelor sau gurii. Nu este așadar surprinzător, știind toate acestea, că cercetători precum Kinsey, Hunt și Hite au

ajuns cu toții la aceeași concluzie, potrivit căreia aproape jumătate dintre femeile americane nu au avut niciodată sau avut foarte rar orgasme în decursul relațiilor lor sexuale.

Adeseori femeile ajung mult mai ușor la orgasm dacă ele sau partenerii lor exersează o stimulare specifică a clitorisului în timpul raporturilor sexuale. Bărbații ajung în general la orgasm mult mai rapid decât femeile atunci când fac dragoste (în două sau trei minute, în timp ce femeile au nevoie de circa douăzeci de minute), dar în schimb, ele par să îl atingă la fel de rapid ca și bărbații atunci când se masturbează, fără îndoială, deoarece ele exersează o stimulare directă asupra propriului lor clitoris, și deoarece ele știu exact gesturile pe care trebuie să le facă pentru a-și genera plăcere. Un adept al orgasmului multiplu care obișnuiește să stimuleze clitorisul partenerei sale în timp ce face dragoste își relatează astfel experiența: “Atunci când mă aflu în spatele ei sau ea se află deasupra mea, mâinile mele sunt libere și pot să îi mângâi și să îi gâdil clitorisul. Aceasta o aduce în pragul nebuniei. Ea începe să geamă atât de puternic, încât odată am fost chiar nevoiți să ne oprim pentru a închide ferestrele”.

Anumiți bărbați și anumite femei se vor plânge poate că utilizarea mânilor pentru stimularea clitorisului în timp ce fac dragoste nu este nici naturală, nici normală, sau că este un gest prea mecanic. Un adept al orgasmului multiplu își amintea: “Multă vreme credeam că ar fi un semn de slăbiciune pentru un bărbat să fie obligat să-și utilizeze degetele. Mi-am dat însă seama că femeile trăiesc plăceri frenetice, preferând uneori să simtă în interiorul lor degetele sau limba dumneavoastră, senzație complet diferită pentru ele”. Cine ar putea pretinde că acest gest de stimulare este împotriva naturii sau că este un semn de slăbiciune masculină, știut fiind că aproape trei sferturi dintre toate femeile au nevoie de el pentru a fi satisfăcute din punct de vedere sexual?

Bărbații care nu a obiceiul să-și folosească mâinile în timpul actului sexual vor avea nevoie de ceva mai mult timp să își coordoneze corect mângâierile și mișcările penisului. Totuși, odată cu timpul și cu antrenamentul, vă veți coordona din ce în ce mai bine aceste două tipuri de mișcări, îndeosebi dacă încetiniți ritmul penetrărilor, permițându-i astfel partenerei precum și dumneavoastră înșivă să savurați plener senzațiile generate de fiecare contracție pelviană și de fiecare mângâiere. Urmăriți să nu vă concentrați exclusiv asupra clitorisului partenerei dumneavoastră, căci esențialul constă în relația reciprocă, în afecțiune, tandrețe, iubirea pe care le împărtășiți unul cu celălalt. Urmăriți totuși să atingeți un echilibru și să nu vă focalizați atât de tare, căci în caz contrar partenera dumneavoastră ar putea avea impresia că gesturile dumneavoastră sunt mecanice. Dacă puteți să mergeți pe

stradă mestecând gumă, veți reuși cu siguranță și să vă coordonați mișcările penisului și ale mâinii.

Dacă partenera dumneavoastră acceptă să se atingă ea însăși, cu atât mai bine. Un bărbat i-a spus odată partenerei sale, care se concentra foarte tare pentru a ajunge la orgasm, că avea impresia că ea se servește de el pentru “a se masturba”. Această reacție este de înțeles în măsura în care bărbatul pornește de la principiul că este responsabilitatea (și dreptul) lui de a “oferi” orgasme partenerei sale. Această stare de spirit stă fără nici o îndoială la originea acestui comportament feminin atât de frecvent care constă din simularea orgasmului pentru a-i face plăcere bărbatului, pentru ca acesta să creadă că ea a juisat. Dat fiind că orgasmul se produce, după cum explicam în capitolul doi, în principal la nivelul creierului, dumneavoastră nu aveți cum să îi “oferiți” partenerei dumneavoastră un orgasm. Ea este aceea care trebuie să facă experiența interioară a acestuia, în propriul său psihic (și în consecință, desigur, și în propriul său corp).

În epoca noastră, în care din ce în ce mai multe femei descoperă că sunt capabile să aibă unul sau mai multe orgasme, bărbații resimt o presiune în creștere pentru a satisface acest potențial orgasmic. Dorința bărbaților de a-și satisface tovarășele de cuplu este cu adevărat nobilă și necesară, dar presiunea care o însoțește nu este pe măsură și poate amplifica intensitatea unor sentimente de anxietate, și așa suficient de frecvente, în fața performanței.

Abordarea dumneavoastră ar fi mai realistă, iar presiunea dumneavoastră ar fi mult mai redusă, dacă ați conștientiza că acest rol se limitează în realitate la a vă ajuta partenera să realizeze propriul său potențial orgasmic.

Amprente digitale orgasmice

Orgasmele clitoridiene, vaginale și mixte nu reprezintă decât trei categorii printre altele pe care sexologii le utilizează pentru a caracteriza orgasmele genitale feminine. Așa cum am menționat în capitolul doi, sexologii stabilesc și alte distincții între orgasmele scurte, calificate drept *discontinue*, și altele mai lungi, cunoscute drept *continue* (vezi fig. 19). Anumite femei au orgasme discontinue, în timp ce altele au orgasme continue, unele dintre ele experimentând o combinație ale celor două tipuri. Hartman, Fithian și coautorul Berry Campbell sugerau că structura orgasmului fiecărei femei este atât de individuală încât ar putea fi calificată de conceptul de “amprentă digitală orgasmică”. După cum sublinia Lonnie Barbach, fiziologia, dar și așteptările fiecărei ființe, deopotrivă cele personale și cele culturale, influențează în egală măsură maniera în care partenera dumneavoastră (și dumneavoastră înșivă) trăiți orgasmul, ceea ce reprezintă

probabil unul dintre motivele pentru care oamenii au tendința de a avea o structură orgasmică “standard”. Anumite femei trăiesc un singur orgasm puternic, altele au un orgasm blând, și în sfârșit altele au un orgasm continuu. Femeile multiorgasmice pot avea orice fel de combinație între aceste trei tipuri. Ceea ce trebuie să conștientizați dumneavoastră este că fiecare dintre orgasmele parteneri dumneavoastră (și ale dumneavoastră înșivă) este unic.

Potrivit opticii artei *kung-fu sexual*, femeile sunt la fel de capabile să își ascensioneze energia sexuală din zona pubiană în zona creierului și să transmită orgasmul întregului corp. Această circulație a energiei *chi* vă dinamizează deopotrivă pe dumneavoastră și pe partenera dumneavoastră (în capitolul șase vom sugera o serie de exerciții pe care le poate face partenera dumneavoastră pentru a își amplifica orgasmele). Ca regulă generală, femeile au o tendință mai mică de a se focaliza asupra centrului genital decât bărbații, motiv pentru care ele au o mai mare ușurință în a-și difuza senzațiile orgasmice, ceea ce explică de ce atâtea femei sunt “pre-orgasmice” din punct de vedere genital, adică de ce ele nu au cunoscut niciodată orgasmul pur genital. În capitolul șase, vom propune o serie de tehnici pentru a ajuta femeile preorgasmice să cunoască orgasmul, și o serie de exerciții pentru a le permite să treacă din stadiul mono-orgasmic la dimensiunea multiorgasmică.

La fel ca și bărbatul, cu cât partenera sa va putea face dragoste o perioadă mai lungă de timp, cu atât mai ușor îi va fi acestuia să devină multiorgasmic. În cuplu, este mult mai frecvent ca bărbatul să obosească și să nu prelungească actul sexual suficient de mult timp; rareori se întâmplă acest lucru cu femeile. Totuși, și situația inversă poate fi adevărată, îndeosebi dacă deveniți multiorgasmic în timp ce partenera dumneavoastră nu este. Deși trebuie să evitați să faceți presiuni asupra ei (acest lucru este important) ar fi bine să o încurajați să își exploreze propriul potențial și să o încurajați să citească capitolul pe care l-am redactat special în acest scop. În capitolul nouă propunem o serie de soluții pentru cuplurile la nivelul cărora există un dezechilibru important în ceea ce privește apetitul sexual. Suntem convinși că majoritatea femeilor vor dori să își ajute partenerii să cunoască orgasmul multiplu, iar pentru aceasta, cea mai bună cale este să își exploreze propriul lor raport față de plăcere și de căile de acces către satisfacția sexuală.

Excitația femeii

În marea majoritate a cazurilor, femeile ajung mai lent la starea de excitație sexuală decât bărbații, dar odată atinsă această stare, dorința lor persistă în general mult mai mult timp decât în cazul bărbaților (în calitate de practicieni ai artei *kung-fu sexual* veți fi o excepție de la această regulă). În termeni taoiști, sexualitatea

bărbaților este comparată cu focul, în timp ce sexualitatea femeilor este comparată cu apa. Focul se aprinde repede, dar apa se poate răspândi cu ușurință. Pentru a vă satisface partenera de cuplu, va trebui să aduceți dorința ei în stare de fierbere, ceea ce presupune ca focul dumneavoastră să ardă suficient de mult timp. Secretul care vă va permite să vă satisfaceți partenera constă înainte de toate să înțelegeți etapele plăcerii ei, pe măsură ce aceasta sporește, iar apoi să învățați să vă sincronizați nivelul de excitație cu al ei, pentru a vă armoniza cu ea, de la începutul și până la sfârșitul raporturilor dumneavoastră sexuale.

CUM POT }TII ÎN CE MOMENT A AJUNS DORIN|A UNEI FEMEI LA STAREA DE FIERBERE? Medicii taoiști au repertoriat etapele de trezire a dorinței la femei. Majoritatea teoriilor lor au fost confirmate de cercetările occidentale ulterioare, îndeosebi de cele ale lui Kinsey, într-un capitol al lucrării sale *Comportamentul sexual la femei*, numit “Psihologia reacțiilor sexuale și orgasmul”. Descriind în continuare aceste etape, nu ne propunem să șocăm sau să generăm stări de disconfort femeilor care ne citesc, ci ne propunem doar să-i ajutăm pe bărbați să înțeleagă mai bine dorințele partenerelor lor. În timp ce citiți aceste etape generale, este important să meditați la concluzia lui Kinsey referitoare la caracterul unic al sexualității fiecăruia: “Nu există nimic care să caracterizeze mai bine reacția sexuală, decât viziunea potrivit căreia aceasta nu este niciodată identică de la un individ la altul”.

După enunțarea acestor amendamente prealabile, ne vom folosi de ghidul ideal pentru descrierea generală a ascensiunii plăcerii și excitației la femei, păstrat până astăzi de la Sou Nu, una dintre consilierele cele mai respectate și mai ascultate ale Împăratului Galben. Acesta a întrebat-o într-o zi: “Cum aș putea ști dacă femeia resimte plăcerea?” Sou Nu i-a răspuns că există Cinci Semne, Cinci Dorințe și Zece Mișcări care explică excitația în creștere a unei femei. Cele Cinci Semne și cele Cinci dorințe descriu ce se întâmplă cu corpul femeii în decursul acestui crescendo, în timp ce cele Zece Mișcări descriu modul în care aceste acțiuni exprimă ceea ce așteaptă de la dumneavoastră, în mod succesiv.

Înainte de a descrie aceste secrete ale excitației feminine, să nu pierdem din vedere că în societatea modernă maniera noastră de a comunica este mai directă și mai deschisă decât în China epocii lui Sou Nu, astfel încât nu sunteți obligați să practicați divinația în frunze de ceai asupra corpului amantei dumneavoastră pentru a o înțelege. Nimic nu vă interzice să o întrebați direct care sunt dorințele ei, și de altfel se prea poate ca ea să vă spună la modul cel mai spontan, ceea ce ar fi încă și mai bine. Trebuie să recunoaștem totuși că exaltările extazului amoros nu sunt întotdeauna compatibile cu descrierea în cuvinte, cu atât mai puțin atunci când

trebuie să oferi o descriere precisă a acestor dorințe. Pasiunea paralizează cuvântul, or chiar în aceste momente atât de sensibile se dovedește util să puteți recunoaște diferitele etape ale ascensiunii plăcerii femeii. Înainte și după relațiile sexuale, veți putea schimba impresii cu partenera dumneavoastră, ceea ce vă va confirma dacă Sou Nu a descris corect propriile ei dorințe. Se înțelege de la sine că elementul esențial al oricărei ședințe amoroase este consimțământul, iar simplul fapt că remarcați că trupul femeii pe care o iubiți face dovada indiciilor unei excitații în creștere nu înseamnă nimic dacă sufletul și mintea ei nu împărtășesc deopotrivă această dorință și această intenție. “Nu” înseamnă nu, oricare ar fi mesajele emise de corpul ei.

Textele taoiste sunt uneori extrem de directe, iar alteori extrem de vagi. Anumite etape ale acestei ascensiuni a stării de excitație vă vor apărea clare, evidente, în timp ce altele se vor dovedi mult mai subtile și mai greu de sesizat. Semnele, Dorințele și Mișcărilor derivă unele din celelalte, motiv pentru care am încercat să le simplificăm în continuare. Nu uitați că ele se referă la repere generale și nu la o hartă rutieră extrem de precisă. Nu vă așteptați să observați fiecare dintre aceste paliere de fiecare dată când faceți dragoste, și nu vă așteptați să le reperați înainte de a continua cu jocul desfătărilor. Arta iubirii trebuie să rămână înainte de toate fluidă și spontană. Aceste indicații vă vor ajuta doar să urmăriți direcția cea bună.

Semnele Dorinței

La fel cum controlul ejaculatoriu depinde de respirație, pasiunea depinde în egală măsură de suflul respiratoriu, iar primul semnal pe care îl veți primi referitor la dorința amantei dumneavoastră este modificarea ritmului ei respiratoriu, al cărui suflu devine din ce în ce mai rapid și mai scurt. Ca să o cităm de Sou Nu, dacă nările femeii se lărgesc și dacă gura ei se deschide, dacă ea vă strânge în brațe, aceasta arată că ea dorește ca părțile dumneavoastră genitale să intre în contact cu ale ei. Atunci când trupul său freamătă, ea dorește să îi atingeți sexul cu blândețe. Dacă fața ei se înroșește, ea aspiră ca dumneavoastră să vă jucați cu extremitatea penisului în zona Muntelui lui Venus, iar atunci când își întinge picioarele, ea dorește să îi stimulați clitorisul și poarta de intrare a vulvei.

Sou Nu continuă: “Dacă mameloanele ei se întăresc, iar ea își împinge vintrea în față, penetrați-o lent și superficial. Dacă gâtul ei este uscat și ea își înghite saliva, începeți să vă adânciți în ea cu o mișcare lentă. Dacă ea începe să își deplaseze bazinul, acesta este un semn de mare plăcere. Dacă vaginul ei este bine lubrefiat, sau dacă ea își ridică picioarele pentru a vă înlănțui, penetrați-o mai profund. Dacă ea vă strânge între coapsele ei, rezultă că plăcerea ei devine gradat din ce în ce mai

irezistibilă. Dacă ea oscilează dintr-o parte în alta, acest semn indică că ea dorește ca mișcările falice să fie penetrante, vii și profunde, de la un capăt la altul. Dacă ea transpiră suficient de tare pentru a înmuia așternuturile sau dacă se întinde pe pat închizând ochii, aceasta înseamnă că ea dorește să atingă orgasmul. Dacă își arcuiește trupul lângă trupul dumneavoastră, plăcerea ei a atins o culme. Dacă se întinde și se destinde, acest semn indică faptul că orgasmul ei se difuzează în întregul corp. Dacă secrețiile sale vaginale se scurg de-a lungul coapselor și feselor, ea este plenar satisfăcută și este momentul să vă retrageți încet”.

După ce am descris aceste câteva semne prin care puteți *recunoaște* ascensiunea plăcerii la partenera dumneavoastră, ne propunem să discutăm în continuare maniera în care puteți *satisface* această dorință.

CAP. 5. DEVENIȚI UN CUPLU MULTIORGASMIC

Controlul ejaculării și autocultivarea erotică este un aspect, dar controlul plăcerii în timpul extazurilor amoroase și al pasiunii dezlănțuite în cuplu, este cu totul alt aspect. Controlul pe care l-ați dezvoltat până acum grație exercițiilor din capitolul trei, al respirației, al focalizării și concentrării mentale, al mușchilor PC și îndeosebi al energiei sexuale - acest ultim aspect fiind primordial - constituie un ajutor inestimabil pentru a atinge orgasmul multiplu în timpul actului sexual. Acestea fiind spuse, a sosit momentul să aplicați practica artei *kung-fu sexual* în doi.

Oferiți plăcere partenerei dumneavoastră

Spre deosebire de excitația la bărbați, femeile nu suferă de o cădere brutală. Este adevărat că numeroase femei au orgasme care le aduc o satisfacție atât de plenară (și culminantă) că nu mai simt nevoia să continue să facă dragoste. De altfel, așa cum am explicat anterior, anumite femei ejaculează. Dar întrucât ele nu trebuie să se îngrijoreze de pierderea unei erecții sau a sămânței, ele pot în general să se abandoneze într-o manieră care nu este posibilă pentru bărbați. Totuși, nici femeile nu ajung la beatitudine chiar fără nici un efort. Așteptarea orgasmului, orgasmele multiple și orgasmele prelungite presupun o cunoaștere, competențe și un efort deopotrivă și din partea femeilor. Iată în continuare cum puteți să le ajutați în acest sens.

În optica artei *kung-fu sexual*, toate formele de atingere fac parte din fuziunea dintre bărbat și femeie. Ținutul de mână sau îmbrățișările au o influență asupra armoniei unui cuplu la fel de mare ca și actul sexual propriu zis. Ca și atunci când

cultivați plăcerea pe cont propriu, aveți propriul dumneavoastră stil, propria dumneavoastră manieră de a oferi plăcere partenerei, iar dacă este adevărat că majoritatea femeilor au aceleași zone erogene, nu este mai puțin adevărat că fiecare femeie are o sensibilitate a ei care variază în funcție de circumstanțe. Încercați tehnicile taoiste, dar lăsați-vă ghidați înainte de toate de preferințele particulare ale partenerei dumneavoastră

“Esența preludiilor este ritmul lent” - declară *Discursul cel mai înalt sub ceruri al lui Tao*. Dacă acționați lent și cu răbdare, femeia pe care o iubiți va trăi o bucurie imensă. Ea vă va adora ca pe un frate și vă va iubi ca pe un soț. Cel care a atins controlul în această supremă formă de Tao merită calificativul de “gentlemen celest”. Sentimentul de anticipare și de intensitate în creștere este esențial pentru intensificarea dorinței partenerei dumneavoastră până la stadiul de fierbere: pentru a declanșa această dorință, începeți așadar cu câteva săruturi pasionale. Începeți cu extremitățile ei, în loc să vă îndreptați direct către părțile ei genitale. Mângâiați-i, masați-i și îmbrățișați-i mâinile, palmele, picioarele și gleznelor. Urcați de-a lungul brațelor și picioarelor până la abdomen. Stimulați-i diferitele puncte de pe diversele meridiane sau canale energetice, intensificând astfel gradat nivelul ei de excitație sexuală: există numeroase puncte de-a lungul coloanei vertebrale (Canalul Dorsal) sau în apropierea acesteia, spre exemplu la nivelul adânciturii rinichilor, al cefei și urechilor. Partea interioară a brațelor și coapselor este extrem de sensibilă la majoritatea femeilor. Atunci când vorbim de *mângâieri*, ne referim la o atingere a pielii la fel de ușoară ca și aceea generată de o pană, apăsând ceva mai mult asupra zonelor mai musculoase, cum ar fi fesele, spre exemplu.

Sâni

Așa cum am menționat deja înainte, pe măsură ce vă apropiați de sâni, efectuați spirale în jurul acestora, în cercuri din ce în ce mai apropiate, până când atingeți progresiv mameloanele. Majoritatea bărbaților se grăbesc mult prea tare, focalizându-se direct asupra sfârcurilor (poate și din cauza unor clișee subconștiente păstrate din perioada alăptării). Atingerea circulară a acestor extremități atrage energia sexuală a femeii către vârfurile sânilor. Pe de altă parte, nu uitați să vă frecați degetele și palmele, pentru a genera mai multă energie *chi*. La sfârșit atingeți ușor mameloanele, rulându-le între cele două degete încălzite (puteți să mângâiați simultan cei doi sâni sau vă puteți concentra asupra unuia singur). Anumite femei apreciază presiunile și mângâierile mai ferme, dar lăsați-vă ghidați înainte de toate de reacțiile specifice ale partenerei dumneavoastră. Așa cum am menționat deja, limba este extrem de încărcată de *chi*, iar folosirea ei pentru trasarea de spirale în jurul sfârcurilor și sugerea acestora este adeseori un excelent mijloc de excitație.

Dacă mameloanele se umflă și intră într-un fel de erecție, acesta este un semn sigur că vă aflați pe calea cea bună.

Părțile genitale

Pentru a aborda părțile genitale ale partenerei dumneavoastră, este preferabil să începeți prin a-i stimula interiorul coapselor, Muntele lui Venus și buzele vaginale, înainte de a aborda direct clitorisul. Imaginați-vă că traversați cercuri concentrice de plăcere și intensitate în creștere. Pe măsură ce vă apropiați de clitorisul ei, energia și excitația sa sexuală vor ajunge deja aproape de paroxism.

Fiecare femeie preferă o stimulare a clitorisului diferită, într-o manieră proprie numai ei, și va trebui să deveniți un expert în furnizarea acestui tip particular de plăcere. Ceea ce contează și mai mult decât locul atins este maniera în care o faceți. Atunci când vă serviți de degete, mângâiați-o și trasați spiralele într-o manieră egală: nici prea repede, nici prea lent. Evitați mișcările prea ample: sensibilitatea clitorisului este mai concentrată decât cea a penisului și veți avea mai mult succes cu mișcări mai concentrate, mai subtile, decât cu genul de stimulare viguroasă pe care îl apreciază majoritatea bărbaților. În ceea ce privește zona clitorisului pe care trebuie să o atingeți, aveți tot interesul să începeți cu zonele mai puțin sensibile ale acestui organ sexual hipersensibil. Urmăriți să mângâiați baza și părțile laterale ale clitorisului. Tregeți apoi la mângâierea glugii și la rularea clitorisului între degetul mare și index, dar cu gingășie! Nu uitați să atingeți mai întâi gluga, înainte de glanda extrem de sensibilă. Experimentați diferite gesturi și grade de presiune variate. Dacă partenera dumneavoastră apreciază ceea ce faceți, ea își va împinge ușor bazinul către dumneavoastră pentru a accentua stimularea. Gemetele, suspinele, gâfâielile, tresăritul mușchilor, umezeala așternuturilor datorită transpirației, ca să nu mai vorbim de zâmbete și alte expresii ale feței, reprezintă tot atâtea indicații excelente. Dacă atingerea dumneavoastră este prea greoaie sau inconfortabilă, ea își va îndepărta ușor bazinul. Ușurați presiunea sau treceți la un alt gen de stimulare.

Arta *kung-fu* a limbii

Deși eficace, degetele nu reprezintă instrumentul ideal, căci ele nu sunt la fel de sensibile ca și penisul dumneavoastră. Duritatea oaselor din interiorul degetelor și tăișul unghiilor se pot dovedi chiar dureroase (asigurați-vă înainte de toate că unghiile dumneavoastră sunt scurte și bine rotunjite). Acesta este motivul pentru care limba este cu mult mai potrivită pentru acest scop.

Glumele despre cunnilingus, despre mirosurile și savorile care însoțesc această practică sunt nenumărate. Anumiți bărbați se strâmbă numai la gândul

acesteia, în timp ce alții dimpotrivă, zâmbesc, gândindu-se la neprețuitele amintiri care îi leagă de această practică. Un adept al orgasmului multiplu îmi descria odată o conversație cu un amator al felației: “Altădată nu-mi plăcea deloc să mă servesc de limbă, pur și simplu deoarece mi se părea că ea nu-mi oferă nimic. În realitate, eu eram de fapt puțin egoist, aveam o atitudine de profitor. Astăzi, grație gesturilor pe care le fac cu limba mea, îi pot oferi iubitei mele orgasme incredibile; pentru mine este un spectacol fascinant, care mă face să freamăt în profunzimi nebănuite anterior, la nivelul întregului corp. Este adevărat ce spune Tao atunci când susține că trebuie să fuzionezi unul cu celălalt. Atunci când ofer, eu primesc. Câți bărbați trec pe lângă acest cadou ignorându-l cu desăvârșire. Acesta a fost chiar cazul meu o perioadă lungă de timp”. Oricare ar fi sentimentele dumneavoastră personale în legătură cu tehnica de cunnilingus, este bine să știți că acesta este instrumentul cel mai rapid de declanșare a secrețiilor vaginale la o femeie, și de pregătire a ei în vederea actului sexual propriu-zis, trezind în ea o dorință voluptoasă și imperioasă. Pentru femei acesta este instrumentul cel mai facil, uneori chiar singurul, de a atinge orgasmul.

Dacă nu sunteți deloc atras de cunnilingus, nimic nu vă obligă să-l practicați. Dacă vă utilizați limba asupra clitorisului partenerei dumneavoastră, nasul și fața dumneavoastră vor fi mult mai apropiate de Muntele lui Venus și de partea inferioară a abdomenului ei. Dacă mirosul vă deranjează, puteți face o baie împreună cu ea, sau puteți folosi uleiuri parfumate (merită totuși să menționăm că un mare număr de bărbați apreciază - sau ajung să aprecieze cu timpul - mirosul vaginului partenerei lor). Desigur, idealul constă în a nu vă centra exclusiv asupra clitorisului femeii: folosiți-vă limba pentru a atinge buzele ei interioare, punctul sensibil de la baza vaginului, precum și perineul.

Este la fel de important să nu faceți o fixație asupra acestor părți genitale, excluzând complet restul corpului ei. Anumite femei se simt deconectate în timpul sexualității bucale, iar acest sentiment poate fi diminuat utilizându-vă mâinile pentru a continua să îi mângâiați coapsele, vintrea, sânii, mâinile și fața. Numeroase femei consideră că stimularea mameloanelor în timpul cunnilingusului le poate spori plăcerea. Dimpotrivă, altele consideră că aceasta le distrage de la intensitatea stimulării clitoridiene. În ceea ce privește tehnicile pentru clitoris, puteți încerca o combinație de periere cu buzele, de mici mișcări de du-te vino cu limba și de sugere cu gura. Acțiunea de lingere urmată de sugerea clitorisului, alternativ și fără grabă, poate fi sursa unei plăceri intense și rare. Subliniem din nou, evitați orice presiune excesivă. O presiune ușoră, continuă și ritmică, este în general mult mai convenabilă.

Adeseori bărbații își imaginează în mod greșit că sexualitatea bucală implică inserția limbii în vaginul partenerei lor. De regulă, lucrurile nu stau așa, având în vedere că limba este prea scurtă și prea moale pentru a stimula cu succes vaginul unei femei, deși taoiștii recomandă o tehnică de stimulare a Punctului G cu ajutorul limbii. Puteți să încercați acest lucru, îndeosebi dacă aveți o limbă viguroasă (dacă doriți să vă întăriți mușchii limbii, puteți practica un mic exercițiu de scoatere a ei în afara gurii, apoi de readucere în interior, cât de rapid posibil, timp de un minut sau două. Practicați această tehnică cât mai des).

Penetrarea

În general, degetele sunt mai eficace decât limba pentru stimularea interiorului vaginului. Puteți utiliza un deget sau, dacă femeia este prea excitată, două degete (pentru a o penetra). Pipăiți peretele lateral al vaginului ei pentru a descoperi punctele cele mai sensibile. Nu uitați să căutați Punctul G, situat la 2-3 cm în spatele clitorisului. Unii bărbați preferă să alterneze intrări și ieșiri ale degetelor (la început lente), simulând astfel mișcările falusului. În această etapă, dorința partenerei dumneavoastră este probabil foarte aproape de fierbere, și ea își dorește frenetic să fie penetrată. Nu treceți însă imediat la acțiune. |ineți-vă penisul în mână ca și cum ați fi pe punctul de a-l introduce în vaginul său și izbiți ușor extremitatea sa de clitoris. Pasiunea femeii se intensifică, ajungând la paroxism. Penetrați-o atunci gradat, la început până la circa 2-3 cm, apoi ceva mai profund, până la circa 5 cm, și retrageți-vă puțin, până la intrarea în vagin. Această abordare lentă și lunguroasă vă permite să vă controlați propria dorință și să reușiți o serie de penetrări care vă vor conduce pe amândoi până pe culmile plăcerii, de mai multe ori succesiv.

Dacă femeia este multiorgasmică, puteți să o conduceți mai întâi până la orgasm înainte de-a o penetra, sau dimpotrivă, puteți să o penetrați mai întâi pentru a o conduce apoi pe culmile supreme ale desfătării. Dacă ea a avut deja cel puțin un orgasm, ea se va dovedi mult mai răbdătoare, chiar dacă simțiți nevoia să vă opriți puțin în cazul în care ați depășit punctul de non-retur. Acesta este motivul pentru care orgasmele ei vă vor ajuta să vă controlați din ce în ce mai bine ejacularea în timpul actului sexual. Potrivit taoiștilor, apa (fluidul vaginal) răcorește focul. Atunci când vă veți controla perfect dorința de a ejacula, toate acestea vă vor preocupa mult mai puțin, folosindu-vă de suflu și de mental pentru a vă controla, astfel încât nu veți mai fi nevoit să vă întrerupeți atât de des penetrările amoroase.

Dinamizarea circuitelor erotice ale femeii

Atunci când îi oferiți plăcere partenerei, este preferabil să evitați scenarile sexuale sau schemele sistematice preconceptuate, pentru a nu cădea în rutină. Secvența stimulărilor pe care tocmai am descris-o nu este unica posibilă. Ea respectă totuși cu fidelitate parcursul dorinței și al excitației, dar nu neapărat la *toate* femeile, și oricum nu într-o manieră uniformă de fiecare dată. Spre exemplu, cu ocazia unui raport sexual rapid, ați putea dori să începeți direct prin cunnilingus. Combinați întotdeauna practicile. Observați ce dorește partenera dumneavoastră și inspirați-vă din ambianța momentului. Tehnicile vă pot ajuta cu siguranță să vă satisfaceți partenera, dar este bine să țineți seama de sfatul lui Kaceadurian în lucrarea sa *Fundamentele sexualității umane*: “O căutare prea simplistă a unor leviere și întrerupătoare corporale duce la o sexualitate mecanică, căci dacă există o energie care să încarce circuitele erotice, aceasta este cu siguranță emoția”. O bună cunoaștere a corpului partenerei dumneavoastră reprezintă cu siguranță un atu esențial, dar nimic nu va înlocui vreodată sentimentele sincere de iubire și afecțiune.

Tehnici de penetrare

În majoritatea filmelor pornografice, bărbații efectuează fără încetare aceleași mișcări de du-te vino, o “mișcare de fierăstrău” perpetuă ce continuă până la ejaculare. Nu este deloc surprinzător că majoritatea bărbaților adoptă un comportament identic, convinși că acesta este singurul corect. În realitate, această tehnică nu reprezintă decât o rețetă de ejaculare rapidă, care oferă puține satisfacții, deopotrivă pentru bărbat și pentru femeie. Taoiștii recunosc că arta penetrărilor este esențială pentru plăcere, pentru controlul ejaculărilor și pentru sănătatea sexuală. Dar ceea ce contează încă și mai mult decât orice tehnică este să vă asigurați că partenera dumneavoastră este deja foarte excitată. O penetrare precoce (înainte ca femeia să fi avut șansa de a se fi lubrefiat în suficientă măsură) trebuie evitată cu orice preț. Chiar dacă partenera dumneavoastră dorește să o penetrați cât mai repede, mișcările lente în ea vor trezi un sentiment de anticipație, ajutându-vă și pe dumneavoastră să vă controlați ejacularea.

Găsiți-vă ritmul personal

Taoiștii au pus la punct o mare varietate de stiluri de penetrări, majoritatea implicând alternanța între penetrările superficiale și cele profunde (vezi fig. 20). Toate aceste stiluri încurajează bărbatul să înceapă printr-o serie de penetrări scurte, înainte de a se înfunda mai profund, ritmul curent fiind de *nouă penetrări scurte urmată de una lungă* (după ce veți învăța să vă controlați ejacularea, veți putea să reduceți proporția la șase sau chiar trei scurte pentru una lungă).

Alternarea între penetrările scurte și cele lungi vă va ajuta nu numai să prelungiți actul sexual, ci și să vă aduceți partenera pe o culme a plăcerii. Penetrarea profundă expulzează orice cantitate de aer din vagin, creând un vid interior pe care penetrările scurte îl intensifică. Este recomandabil să evitați o retragere completă, care ar avea ca efect ruperea sigiliului și încetarea acestei senzații de aspirare internă; atunci când vă retrageți, păstrați totuși o marjă de circa 2-3 cm. Un adept al orgasmului multiplu își descria astfel experiența: “Atunci când am citit pentru prima oară descrierea acestei tehnici taoiste a penetrărilor, nu credeam că ea ar putea fi atât de eficace; în realitate, ea aduce femeile în pragul nebuniei, trecând prin toate stadiile extatice; ele *adoră* pur și simplu “scurtele și lungile”. Astfel, ele juissează mult mai rapid și au adeseori două sau trei orgasme chiar înainte ca eu să trăiesc primul orgasm. Altădată nu reușeam să mă păstrez suficient de mult timp pentru a conduce o femeie la acest stadiu”.

Ceea ce este încă și mai important decât un anumit număr particular de penetrări scurte și lungi este ritmul de bază care vă permite să mențineți erecția și pe care îl puteți aprecia amândoi o perioadă suficientă de timp. Nu permiteți ca aceste penetrări să devină mecanice, distrăgându-vă atenția prin numărarea lor.

Penetrările profunde

În timp ce majoritatea bărbaților efectuează penetrări profunde, ei împing până la capăt, ceea ce le stimulează capul penisului - punctul lor cel mai sensibil - pe întreaga lungime a vaginului partenerei lor. Dacă aveți dificultăți în a obține sau a menține o erecție, această mișcare de du-te vino se dovedește deosebit de prețioasă (vezi exercițiul Intrării cu Blândețe, din capitolul opt). Totuși, după cum vă puteți imagina, această mișcare este extrem de excitantă și poate conduce la o ejaculare rapidă.

Din acest motiv, maeștrii taoiști au pus la punct o tehnică a penetrării profunde de sus în jos. Ea utilizează baza penisului, punctul cel mai puțin sensibil al acestuia, pentru a stimula clitorisul partenerei, punctul cel mai sensibil al acesteia (vezi fig. 21). Beneficiile acestei metode în a întârzia ejacularea sunt evidente. În loc să vă retrageți, puteți rămâne profund înfundați în interiorul partenerei dumneavoastră, exersând mișcări repetate de sus în jos. Acestea se dovedesc deosebit de utile atunci când femeia este pe punctul de a juisa și dorește să rămâneți profund în interiorul ei, în timp ce dumneavoastră înșivă sunteți pe punctul “de a bascula”.

Nu uitați că apropierea clitorisului de vagin diferă de la o femeie la alta; acesta este poate unul din motivele pentru care anumite femei juissează mai ușor decât

altele atunci când fac dragoste. Veți putea stimula clitorisul anumitor femei numai cu aceste mișcări de sus în jos, în timp ce pentru altele vor fi necesare și degetele dumneavoastră. În ambele cazuri, această tehnică vă va ajuta imens în timpul fazelor cele mai intense ale jocului dumneavoastră amoros.

Direcții diferite

În afara profunzimii, puteți varia de asemenea direcția în care împingeți. Potrivit medicinei chineze, diferitele părți ale vaginului, la fel ca și cele ale penisului, corespund unor organe și glande ale corpului (vezi fig. 22). Pentru a vă satisface și pentru a vă dinamiza cu adevărat partenera, este necesar să stimulați ansamblul vaginului său atunci când faceți dragoste. Vă gândiți poate că aceasta reprezintă un mare efort din partea dumneavoastră și este adevărat că nu veți reuși întotdeauna, dar este cert că îi veți face un mare bine dacă falusul dumneavoastră îi va masa o parte cât mai importantă din vagin.

Începeți prin a penetra scurt, la stânga, la dreapta, în sus și în jos. Penetrați apoi mai profund și utilizați penisul dumneavoastră pentru a freca în sus și în jos clitorisul partenerei dumneavoastră, în timp ce capul penisului dumneavoastră poate izbi ușor colul său uterin. Acum retrageți-vă pe diagonală, ceea ce va stimula pereții vaginului ei (după ce veți învăța să diferențiați penetrările superficiale de cele profunde, veți putea explora de asemenea profunzimea penetrării medii). Nu uitați că femeile au puncte de sensibilitate maximă diferite, astfel încât șansele dumneavoastră de a vă satisface partenera vor fi cu atât mai mari cu cât o veți penetra în mai multe direcții diferite.

Puteți varia nu numai în ceea ce privește profunzimea și direcția, dar și viteza penetrărilor dumneavoastră. Medicul din secolul XVII, Li Tung-Hsuan Tzu a descris în termeni poetici de mare rafinament cele nouă stiluri diferite de penetrare care îi oferă partenerei de cuplu un evantai complet de profunzimi, direcții și viteze:

1. Loviți în dreapta și în stânga precum un brav general care își croiește drum printre dușmani (imagistica bătăliei dintre sexe este întâlnită adeseori în sexualitatea taoistă).

2. Ridicați-vă și plonjați subit precum un cal sălbatic care își croiește drum printr-un torent rapid care curge la vale.

3. Pătrundeți și retrageți-vă precum un cârd de pescăruși care se joacă deasupra valurilor.

4. Utilizați penetrările profunde și micile lovituri superficiale și jucăușe, precum o vrabie care zburătăcește deasupra unui lan de orez.

5. Penetrați superficial, apoi mai profund, într-o succesiune regulată (la stânga, la dreapta), precum un bolovan care se scufundă în mare.
6. Intrați lent în vaginul ei, precum un șarpe în gaura lui.
7. Acționați rapid, precum un șoarece înspăimântat care se refugiază în ascunzătoarea sa.
8. Survolati, iar apoi loviți, precum un uliu care își prinde prada în picaj.
9. Ieșiți, apoi adânciți-vă în profunzime, precum un mare velier în bătaia unui vânt puternic.

La sfârșit, veți putea asocia diferitele mișcări pe care le-ați învățat în funcție de ritmul bazinului care vă este propriu, de oră și de loc, precum și de plăcerea resimțită.

Arta superioară a spiralei

Atunci când majoritatea bărbaților fac dragoste, ei nu stimulează decât o mică parte din vaginul partenerei lor. Iată de ce, *kung-fu sexual* recomandă mișcările în spirală mai degrabă decât penetrările rectilinii. Deși cuvântul “a înșuruba” (*to screw* în limba engleză) a sfârșit prin a căpăta conotații vulgare în cultura occidentală, el descrie foarte bine acțiunea în spirală sugerată de Tao care poate oferi o mare satisfacție, deopotrivă bărbatului și femeii. În loc să efectuați mișcări alternative rectilinii, idealul constă în a efectua mișcări “de înșurubare” a șoldurilor și a sacrumului, mai întâi într-un sens, apoi în celălalt. Un adept al orgasmului multiplu își explica astfel tehnica: “Penetrez prin pivotare și ies tot prin pivotare. Mă joc când pe o parte, când pe cealaltă. Intru mai întâi superficial, apoi în profunzime, stimulând ambele părți, rând pe rând. Efectuez un mare număr de cercuri de diferite dimensiuni și mi-am dat seama că majoritatea femeilor adoră aceste mișcări, îndeosebi după ce au trăit primul orgasm”.

Pretutindeni în lume, amanții cei mai experimentați au descoperit eficacitatea uluitoare a mișcării șoldurilor atunci când fac dragoste, iar numeroși bărbați și-au dat seama că dacă își balansează umerii, ei pot pivota sacrumul și șoldurile mult mai ușor. Totuși, mișcările din urmă sunt departe de a fi la fel de subtile și de eficace ca și cele ale sacrumului, situat la mijlocul bazinului (vezi fig. 23). În opinia taoiștilor, sacrumul este acela care dirijează penisul.

A G~SI CALEA

Rotirea sacrumului

La început, rotațiile dumneavoastră se vor datora probabil șoldurilor sau părților din față ale bazinului, fiind puțin probabil că aveți obiceiul să vă rotiți cu ușurință zona sacrală, exceptându-i pe aceia care dansează foarte mult dansuri latino-americeane sau africane. Pentru a izola sacrumul, plasați o mână pe pubis și cealaltă pe sacrum, încercând să trasați spirale întâi către stânga, apoi către dreapta. În continuare, încercați să vă ridicați penisul continuând să împingeți coccisul (baza sacrumului) înainte și să curbați ușor spatele către exterior, apoi încercați să coborâți spatele, cambrând ușor coloana vertebrală. Atunci când veți reuși să vă izolați sacrumul, veți putea reuși cu adevărat să practicați “arta înșurubării”.

Potrivit taoiștilor, un cui (care se înfundă drept) este ușor de scos; dar un șurub (care pivotează) rămâne multă vreme fixat. Atunci când cânta pe scenă, Elvis Presley utiliza aceste rotații ale bazinului (de fapt ale sacrumului), care aveau un efect uluitor asupra sălii, contribuind la sporirea popularității cântărețului; ați putea și dumneavoastră să primiți aclamații la fel de entuziaste atunci când vă aflați în intimitate, dacă ați stăpâni această tehnică.

Veți avea chiar ocazia să apreciați binecunoscutele penetrări profunde și dure, care pun la grea încercare arcurile patului, îndeosebi dacă și partenera dumneavoastră iubește acest gen de penetrări și dacă ați dobândit un control perfect al acestor mișcări. Un adept al orgasmului multiplu explica: “În general, femeile gustă penetrările dure mai târziu, după ce sunt suficient de relaxate. Dacă vă grăbiți cu acest gen de mișcări, ele pot provoca chiar anumite dureri. Astfel, pe măsură ce trece timpul, mișcările mele devin din ce în ce mai viguroase, căci soția mea devine din ce în ce mai dispusă să le primească, furată de focul pasiunii. Dacă simt că risc să-mi pierd controlul, încetinesc, iar dacă este cu adevărat necesar, mă retrag: în acest caz, prefer să recurg la limbă și la degete”. Unul din avantajele folosirii prezervativelor, despre care vom vorbi pe larg în secțiunea intitulată “Când să începi: câteva cuvinte despre o sexualitate mai sigură”, ulterior în acest capitol, este acela că desensitizează penisul, permițându-vă să faceți dragoste mai multă vreme, îndeosebi dacă partenera dumneavoastră dorește să o penetrați dur și profund. Nu uitați totuși să vă conștientizați deopotrivă și senzațiile dumneavoastră, să ascultați de glasul propriei excitații, pe măsură ce aceasta sporește și se accelerează.

Cu cât veți practica mai mult, cu atât mai multă experiență veți avea, cu atât mai mare va fi controlul dumneavoastră și cu atât mai mică va fi nevoia de a vă retrage. Un adept al orgasmului multiplu ne explică cum procedează

atunci când se apropie de punctul de non-retur: “Atunci când fac dragoste și simt că sunt pe punctul de a juși, urmăresc să îmi ascult cu adevărat corpul și îi comunic partenerii mele că am ajuns aproape de sfârșit. Dacă am ajuns foarte, foarte aproape de punctul de non-retur, mă opresc și fac câteva respirații profunde, ceea ce îi permite corpului meu să se destindă”.

Aveți tot interesul să începeți cu penetrări lente sau în spirală (practica taoistă reprezintă chiar opusul sentimentului de urgență, scurt și egoist, tipic pentru o anumită sexualitate masculină, a cărui descriere succintă și ideală o oferea refrenul rock al anilor ‘50: “*Wham-bam, thank you ma’am*” (“Uam-bam, mersi madam”). La fel ca și alte arte fizice și spirituale, arta amoroasă apelează deopotrivă la autodisciplină și la spiritul de inovație. Ideal este să urmăriți combinarea acestor două aspecte: o schemă generală de împingeri/înșurubări, pornind de la care veți putea improviza o mare varietate de mișcări spontane ale profunzimii, vitezei și direcției mișcărilor dumneavoastră

Marea Aspirație în Doi

Am prezentat deja tehnica Marii Aspirații în capitolul trei, dar ne propunem să descriem în continuare cum poate fi practică ea în compania partenerii dumneavoastră. Atunci când practicați Marea Aspirație în timpul unui raport sexual, veți încerca amândoi să multiplicați și să prelunghiți orgasmele dumneavoastră, în interiorul ființei dumneavoastră. Exercițiul Sufletului-Soră, descris ulterior în acest capitol, vă va învăța de asemenea să faceți schimb de energie sexuală unul cu celălalt, dar într-o primă etapă este suficient să învățați cum poate fi circulată energia în propriile dumneavoastră corpuri.

Am împărțit această tehnică în mai multe etape progresive pentru a ușura învățarea ei, însă atunci când o practicați împreună cu partenera dumneavoastră, componentele sale trebuie să fuzioneze într-un tot fluid și grațios.

La început vi se va părea poate dificil să vă abțineți de la ejaculare, date fiind toate senzațiile agreabile și dorința expansivă pe care o veți resimți făcând dragoste cu iubita dumneavoastră. În acest caz, reamintiți-vă că această practică este un fel de antrenament fizic, și că de fiecare dată când veți reuși, veți dezvolta o forță care vă va permite să reușiți mult mai ușor următoarea dată când o veți încerca.

Energia trebuie aspirată în sus exact în intervalul de timp dintre primele senzații de excitație și momentul în care orgasmul este iminent. Dacă așteptați prea mult, este posibil să nu mai reușiți să împiedicați expulzarea secrețiilor. Dacă veți învăța să separați orgasmul de ejaculare, va fi posibil să aspirați energia în sus, chiar

în momentul în care resimțiți contracțiile genitale ale fazei contractile, propagând orgasmul de-a lungul întregului corp.

Dacă nu reușiți să atrageți energia în zona capului, începeți prin a o circula la nivelul coccisului, simțiți cum ea penetrează prin sacrum, apoi cum urcă de-a lungul coloanei vertebrale până în punctul situat la nivelul ombilicului. Pornind din acest loc, veți putea revărsa energia direct către în față, prin ombilic. După ce ea se va fi acumulat în această zonă, urmăriți să o determinați să parcurgă restul drumului până în zona capului.

Exercițiul 12

Marea Aspirație în timpul raporturilor sexuale

ÎMBR~|I}A|I-V~. Atunci când sunteți amândoi extrem de excitați, opriți-vă și îmbrățișați-vă. Priviți-vă ochi în ochi. Percepeți în mod real bunătatea interioară a partenerului (partenerei) dumneavoastră și exprimați prin această privire profunzimea iubirii pentru celălalt. Privitul în ochi favorizează ascensiunea energiei. Transmiteți această energie de la unul la celălalt prin intermediul privirii, buzelor, palmelor și întregii suprafețe a pielii.

ÎMPINGE|I/ÎN}URUBA|I. Atunci când partenera dumneavoastră este extrem de excitată, loviți cu capul penisului dumneavoastră buzele vaginale interne și îndeosebi clitorisul ei. Veți ști când ea este gata privind în ce măsură sunt inflamate buzele și clitorisul ei, și cât de abundente sunt fluidele vaginale. Penetrați-o lent. Puteți începe printr-un ritm de nouă penetrări superficiale, urmate de una profundă (reamintiți-vă că acestea nu reprezintă decât indicații generale și nu reguli precise).

CONTRAC|IA. În timp ce vă aflați încă în interiorul ei, contractați ușor baza și extremitatea penisului și al mușchiului PC. Pentru a contracta acești mușchi “circulari”, intenția dumneavoastră mentală contează la fel de mult ca și mușchii bazinului. Dacă este necesar, contractați baza penisului cu degetele.

PAUZA. Atunci când simțiți că vă apropiați de orgasm, retrageți-vă până când numai doi sau trei centrimetri din penis rămân în interiorul vaginului. Asigurați-vă că partenera dumneavoastră știe că vă aflați în pragul punctului de non-retur și că deci este important ca și ea să vă ajute să nu depășiți acest punct (nu vă retrageți complet decât dacă acest lucru se dovedește absolut necesar).

ASPIRA|I. Contractați anusul și aspirați mental energia către în sus, pornind de la extremitatea penisului, de-a lungul perineului, coccisului și

coloanei vertebrale, până în zona capului (raportați-vă la *Aspirația la Rece* și la *Marea Aspirație* descrise în capitolul trei). Această tehnică vă va ajuta să răspândiți energia orgasmică, pornind din zona organelor genitale și diminuând astfel dorința de a ejacula, în timp ce amplificați simultan amplitudinea orgasmului dumneavoastră. Veți transforma astfel o juisare pur genitală într-o desfătare generalizată a întregului corp.

RELAXA|I-V~. Grație acestei relaxări, vasele sanguine de la nivelul penisului se vor putea dilata, permițându-vă un schimb mai amplu de energie sexuală cu partenera dumneavoastră. Dimensiunea erecției dumneavoastră se va diminua poate un pic, ceea ce va permite sângelui încărcat de hormoni să revină și să fortifice restul organismului, în timp ce o nouă cantitate de sânge proaspăt va invada penisul dumneavoastră, reîntărindu-l cu această ocazie. Continuați să rămâneți îmbrățișați pentru ca energia să poată continua să circule între trupurile dumneavoastră. Atunci când vă simțiți gata, veți putea să împingeți/înșurubați, practicând *Marea Aspirație* până în momentul în care unul sau celălalt vă veți simți perfect satisfăcuți.

Discutați cu partenera dumneavoastră

La început, practica *kung-fu sexual* vă va părea poate oarecum stângace, ca și cum v-ar obliga să vă întrerupeți relațiile sexuale. Foarte rapid însă, toate aceste mișcări vor deveni din ce în ce mai naturale, participând la un stil amoros mai puțin frenetic, dar mult mai profund și mai autentic, sursă a unei plăceri mult mai intense. Între timp, în timpul fazei intermediare, această practică va impune însă ca partenera dumneavoastră să își păstreze răbdarea, să vă ajute, să vă susțină, motiv pentru care este important să îi explicați care sunt intențiile dumneavoastră. Un adept al orgasmului multiplu își amintea: “Iubita mea a reacționat extrem de pozitiv. Ea este o fată cu adevărat deschisă. Constatarea că raporturile noastre sexuale au devenit din ce în ce mai frumoase au încurajat-o cu siguranță. De altfel, era important să practic cât de des în singurătate. Grație acestei practici nu eram aproape niciodată obligat să întrerup relația mea sexuală pentru a îmi controla ejacularea. Mi s-a părut însă indispensabil să îi explic partenerei mele ceea ce făceam pentru ca ea să poată înțelege”.

Propuneți partenerei dumneavoastră să citească capitolul șase, dar dacă timpul și pasiunea nu vă permit acest moment de odihnă, este preferabil să îi comunicați în câteva cuvinte ceea ce intenționați. Un adept al orgasmului multiplu ne-a descris modul în care le explică partenerelor sale practica lui: “Îi spun întotdeauna femeii care mă însoțește că actuala mea filosofie sexuală este taoismul. Simultan îi solicit ajutorul. În general, aștept momentul în care ne-am familiarizat unul cu celălalt din

punct de vedere sexual, după care îi spun următoarele: ‘Va veni un moment în care voi avea nevoie să mă ajuți să mă opresc. }tii, este posibil să fiu nevoit să mă retrag, să încetinesc puțin ritmul’. După care îi explic motivele pentru care acționez astfel; îi explic maniera mea de a gândi. Mi-am dat seama că femeile îmi respectă în general demersul, că adoră faptul că le vorbesc despre aceste aspecte intime și că găsesc această aventură ca fiind extrem de excitantă”.

Este esențial să oferiți suficiente explicații partenerei dumneavoastră pentru ca ea să vă poată susține. După cum ne explica un adept al orgasmului multiplu: “Atunci când simt că pompele mele sunt pe punctul de a își da drumul, încetinesc puțin ritmul, respir profund și practic *kung-fu*. În acest moment îi explic partenerei ceea ce fac, cât de mult contează pentru mine acest lucru, dar și pentru relația noastră de cuplu. Înainte să fi început să le explic, numeroase femei îmi răspundeau atunci când le spuneam că sunt pe punctul de a ejacula: ‘Haide, dă-ți drumul. Îmi place la nebunie acest lucru’. M-am obișnuit însă să le răspund: ‘Sunt încântat să constat că dorești să-mi faci plăcere, dar nu acesta este lucrul pe care-l doresc eu, căci în caz contrar voi adormi în câteva minute. Prefer să pot continua să mă amuz. Doresc să rămân treaz și să-mi păstrez întreaga vitalitate’. Grație acestor explicații, ele înțeleg de fiecare dată de ce am nevoie să mă retrag și să respir profund timp de câteva clipe, când și când”.

Poziții pentru plăcere și sănătate

Taoiștii erau extrem de creativi și au inventat numeroase poziții sexuale, una mai interesantă decât alta. Aceste poziții nu aveau simpla semnificație de a introduce ceva mai multă varietate în raporturile amoroase; într-adevăr, fiecare dintre ele are o funcție energetică și curativă care îi este proprie. Taoiștii credeau că iubirea, atunci când este exprimată din punct de vedere sexual, constituie remediul cel mai puternic din lume. Spre exemplu, un medic taoist putea foarte bine să prescrie pentru a vindeca o afecțiune particulară câteva săptămâni de raporturi sexuale într-o poziție specifică, executate cu conștiinciozitate. Dacă doriți să explorați aceste poziții diverse cu partenera dumneavoastră, pentru a le utiliza în scopuri terapeutice, veți găsi o descriere a lor în lucrarea *Tao al iubirii regăsite: Energia sexuală feminină* (vezi anexa). În continuare nu vom descrie decât pozițiile fundamentale cele mai importante, precum și câteva sfaturi de ordin general. Aceste poziții pot fi extrem de utile pentru a ajuta persoanele al căror corp sau ale căror organe genitale au dimensiuni diferite să se armonizeze, sau pentru a provoca stimularea generată de diferite sensibilități sexuale. Cu cât înțelegerea dumneavoastră asupra plăcerilor sexuale va fi mai rafinată, cu atât mai ușor vă va fi

să alegeți pozițiile care convin cel mai bine preferințelor dumneavoastră individuale.

A G~SI CALEA

Principii fundamentale

Înainte de a aborda pozițiile specifice, este util să cunoașteți cele două principii de bază care vă vor ajuta să alegeți poziția corectă în funcție de ora și umoarea momentului.

1. Pentru a vă relaxa și pentru a vă armoniza cu partenera dumneavoastră, uniți părțile asemănătoare ale corpurilor dumneavoastră: buzele cu buzele, mâinile cu mâinile, părțile genitale cu părțile genitale. Pentru a vă stimula și pentru a vă excita reciproc, uniți părțile diferite ale trupurilor dumneavoastră: spre exemplu, buzele cu urechile, gura cu părțile genitale, sexul cu anusul, etc.

2. Persoana care se află în mișcare (în general cea care se află deasupra) dăruiește mai multă energie celeilalte. Persoana care se află dedesubt poate contribui la rîndul ei la aceste mișcări pentru a le completa pe acelea ale persoanei aflate deasupra. Această armonizare facilitează expansiunea și circulația mai rapidă a energiei *chi*. În Occident, oamenii consideră că persoana aflată deasupra se află într-o poziție dominantă. Taoiștii interpretează acest lucru într-un mod fundamental diferit: pentru ei, persoana de deasupra se află în serviciul celei de dedesubt, ea fiind cea care dăruiește cea mai mare cantitate de energie curativă. Principalele preocupări ale unui taoist sunt pasiunea și sănătatea, nu puterea. Relațiile dumneavoastră amoroase nu vor avea decât de câștigat prin respectarea acestor principii care vizează armonizarea dumneavoastră cu partenera dumneavoastră și excitarea reciprocă, vindecând și lăsându-vă vindecat unul de celălalt.

Bărbatul se află deasupra

Cu mult înainte de sosirea misionarilor în China, taoiștii cunoșteau perfect poziția în care bărbatul este alungit deasupra femeii, susținându-se de regulă în mâni sau pe coate. Unul din avantajele principale ale acestei poziții este acela că puteți să vă priviți ochi în ochi și să vă îmbrățișați pasional. Poziția față în față este extrem de satisfăcătoare pe plan emoțional și senzorial, permițându-vă să intrați direct în contact prin intermediul celor cinci organe senzoriale (ochii, gura, urechile, nasul și pielea). Aceste organe - îndeosebi limba și ochii - reprezintă vehicule extrem de importante ale forței vitale (vezi Secțiunea “Sexualizarea minții” descrisă ulterior în acest capitol).

În această poziție, partenera dumneavoastră poate ajuta la ascensionarea energiei de-a lungul coloanei dumneavoastră vertebrale, până în zona capului, cu ajutorul mânilor. Pe de altă parte, în această poziție, numeroasele părți ale trupului dumneavoastră, picioarele, abdomenul, pieptul, și așa mai departe, care se află în contact unele cu altele, precum și greutatea dumneavoastră care se sprijină pe osul ei pubian și pe sâni, favorizează o amplificare rapidă a stării ei de excitație. Această poziție vă permite de asemenea să utilizați tehnicile împingerilor și penetrărilor în spirală, precum și controlul asupra propriei excitații.

Principalul inconvenient al acestei poziții provine din faptul că mâinile dumneavoastră rămân în permanență ocupate, fiind nevoite să sprijine greutatea corpului, astfel încât Punctul G al partenerei dumneavoastră rămâne aproape în întregime neglijat, dacă nu basculați în suficientă măsură bazinul pentru a mări unghiul de penetrare al penisului dumneavoastră. Puteți rezolva această problemă plasând o pernă sub fesele partenerei dumneavoastră, astfel încât aceasta să-și poată bascula bazinul. De asemenea, ea vă poate înlănțui brațele sau umerii cu picioarele, ceea ce generează efecte similare cu perna așezată sub bazin și vă poate ajuta să penetrați mai profund. Cu cât picioarele ei sunt mai ridicate, cu atât penetrarea va fi mai profundă, lucru cu atât mai util în cazul în care vaginul ei este relativ mare iar penisul dumneavoastră este relativ mic.

Nu uitați că înțelepciunea taoistă compară bărbatul cu focul, iar femeia cu apa. }tiut fiind că este nevoie de timp ca apa să ajungă la punctul de fierbere, este util ca bărbatul să înceapă prin poziția deasupra. Pe măsură ce dorința femeii se amplifică și riscă să stingă focul bărbatului (făcându-l să ejaculeze), veți putea inversa pozițiile, femeia trecând deasupra, postură ce va facilita concentrarea bărbatului. Chiar și în această poziție, femeia trebuie să accepte să se oprească atunci când bărbatul se apropie de punctul de non-retur.

Femeia se află deasupra

În această poziție, bărbatul este alungit pe spate iar femeia îl călărește. Majoritatea bărbaților susțin că această poziție îi ajută cel mai mult să reușească să își controleze ejacularea, și deci să cunoască orgasmul multiplu. Într-adevăr, această poziție îi permite bărbatului să își destindă mușchii bazinului și să se focalizeze asupra stării sale de excitație. Forța gravitației facilitează de asemenea controlul ejaculării, iar bărbatul poate să își consacre atenția aspra ascensiunii energiei de-a lungul coloanei vertebrale. În această poziție, partenera dumneavoastră poate dirija de asemenea penisul dumneavoastră către locurile cele mai sensibile ale vaginului său, îndeosebi către Punctul G: acesta este unul din motivele pentru care numeroase femei consideră că este poziția care le permite cel mai ușor să atingă orgasmul, și

chiar orgasme multiple. Partenera dumneavoastră poate de asemenea să poziționeze capul penisului în primii cei trei centimetri ai vaginului, cei mai sensibili. Bărbatului îi este mult mai dificil să penetreze numai în acești primi trei centimetri atunci când se află deasupra, având tendința să pătrundă mult mai profund în zonele mai strâmte ale vaginului, care îl “încălzesc” mult mai rapid. În această poziție, partenera dumneavoastră poate trasa spirale cu sacrumul său, astfel încât penisul să lovească pereții vaginului ei, în profunzimi și direcții extrem de variate.

În această poziție, vă puteți utiliza de asemenea degetele pentru a-i stimula clitorisul și a o ajuta să juiască; aveți de asemenea posibilitatea să îi mângâiați și să îi stimulați sânii cu limba în timpul actului sexual. Potrivit opiniei vechilor taoiști, puteți bea energia sexuală a partenerei dumneavoastră cu ajutorul buzelor ei, vaginului și sânilor.

Această poziție este în mod deosebit indicată atunci când sexul bărbatului este relativ mai mare decât la femeii, sau în cazul ejaculărilor precoce, ori în ultimele luni de sarcină (când abdomenul partenerei dumneavoastră este mult mai voluminos). Bărbații și femeile mai în vârstă care au probleme cardiace apreciază această poziție în mod deosebit, căci ea nu solicită o cantitate excesivă de energie.

Pe laterală

Această poziție solicită puține eforturi din partea celor doi parteneri și convine de minune în cea de-a doua jumătate a unei întâlniri amoroase. Ea presupune - e adevărat - o anumită abilitate la început și o anumită coordonare pentru a putea fi menținută: de aceea, este preferabil să fie adoptată de doi amănți care se cunosc suficient de bine. Idealul constă în a începe în poziția în care bărbatul se află deasupra, pentru a trece apoi pe laterală, pe partea stângă sau pe partea dreaptă. Într-înând cont și de faptul că ea nu solicită eforturi exagerate, ea reprezintă o poziție care prezintă avantajul de a sta față în față și care permite contactul cu întregul corp, doi factori care asistă la îmbunătățirea schimbului de energie. Totuși, uneori ea se dovedește întrucâtva inconfortabilă, îndeosebi dacă mișcările celor două trupuri nu sunt suficient de bine sincronizate. Să nu uităm că în această poziție penetrarea penisului este destul de puțin profundă.

Bărbatul în spate

Aceasta este poziția în care se acuplează animalele; este o postură al cărei scop principal este impregnarea, fiind extrem de eficientă în acest sens. După cum v-ați dat deja probabil seama, vaginul vă dă senzația de a fi extrem de strâmt, ceea ce îngreunează controlul asupra ejaculării. De aceea, această poziție este preferabilă dacă nu sunteți suficient de excitat sau dacă ați dobândit un control suficient de

mare. Senzația pe care o lasă vaginul de a fi mai strâmt se datorează faptului că postura vă permite să penetrați mai profund, motiv pentru care femeile care apreciază acest gen de stimulare au tendința să o prefere. Profunzimea depinde de poziția partenerei: cu cât ea se apleacă mai mult înainte, cu atât penetrarea este mai profundă. Este o poziție indicată cu deosebire bărbaților al căror penis este relativ mic sau femeilor al căror vagin este relativ mare. Această postură permite de asemenea stimularea directă a Punctului G, în timp ce clitorisul nu este stimulat decât într-o manieră indirectă, lacună pe care o puteți remedia cu ajutorul degetelor.

Sexualizarea spiritului

Nu este un secret pentru nimeni că majoritatea oamenilor cunosc experiența transcendenței mult mai intens în dormitoarele lor decât în biserici, sinagogi, temple sau moschei. Actul amoros ne permite să ne transcendem limitele corporale, să fuzionăm cu o altă ființă umană, și din când în când, să ajungem chiar la un sentiment de fuziune cu cosmosul în ansamblul său.

În viziunea taoistă, cerul și pământul se află într-o permanentă fuziune sexuală, cu scopul de a se echilibra și de a se armoniza reciproc. Atunci când facem dragoste, putem să ne conectăm la această energie universală. Instructorul de Tao Curativ Stefan Siegrist explică: “Grație sexualității taoiste este posibil să regăsim această experiență a unei armonii pierdute (a fuziunii spirituale) cu natura și cu universul, subiect tratat atât de des de filosofie, precum și de religii”. Spre deosebire de anumite religii, taoismul consideră că sexualitatea și spiritualitatea sunt inseparabile. Spiritualitatea este “încarnată” și se consideră că spiritul penetrează ansamblul lumii fizice, inclusiv propriile noastre corpuri.

Potrivit taoiștilor, fiecare dintre noi posedă trei tipuri de energii care se suprapun. În această carte am lucrat până acum cu energia cea mai grosieră dintre toate, așa numita energie *ching-chi*, sau energia sexuală. Pe măsură ce aceasta este cultivată, ea se rafinează și se transformă în *chi*, sau energia bioelectrică (descrișă în capitolul doi), care se răspândește apoi în întregul corp. Aceasta din urmă se rafinează la rândul ei și se transformă în *shen*, sau energie spirituală. Toate trei formele sunt legate între ele și se află în raport cu corpul fizic. În această secțiune vom descrie cum puteți circula și rafina energia dumneavoastră sexuală, împreună cu partenera dumneavoastră. Această tehnică vă va ajuta să amplificați durata și intensitatea orgasmului dumneavoastră, trecând de la o experiență pur fizică la o experiență pur spirituală: aceasta este natura reală a tehnicii fuziunii sufletelor-surori.

Exercițiul 13

Fuziunea sufletelor-surori

(Schimbul de energii sexuale)

EXPANSIUNEA. Toate tehnicile descrise anterior în acest capitol amplifică energia dumneavoastră sexuală (inclusiv a partenerei dumneavoastră) până în stadiul în care aceasta poate circula cu ușurință. Cu cât o femeie este mai lubrefiată, cu atât ea posedă mai multă energie *yin*. Așa cum am sugerat anterior, puteți chiar bea această energie *yin*, grație tehnicii de cunnilingus sau prin intermediul mameloanelor. Aceasta vă va ajuta dacă ați reușit deja să ascensionați energia și să activați circuitul ei prin corpul dumneavoastră (la modul ideal, și al partenerei dumneavoastră), adică Orbita Microcosmică.

ÎNLĂNȚUIREA. Înlănțuiți-vă partenera în poziția față în față, păstrând un contact cât mai mare al trupurilor dumneavoastră. Dacă femeia este mult mai ușoară sau mai slabă decât amantul ei, ea este cea care trebuie să se plaseze deasupra. În caz contrar, nu contează cine se află deasupra. Gândiți-vă că vă priviți în profunzime, ochi în ochi: contactul ocular - așa cum s-a menționat deja mai sus - este extrem de important. Folosiți-vă de privire pentru a vă transmite reciproc iubire și energie.

RESPIRAȚIA. Coordonarea celor două respirații este esențială pentru schimbul de energie *chi*. După ce ați oprit penetrările și mișcările în spirală, în timp ce vă țineți partenera în brațe, apropiați-vă nasul de urechea ei și urechea de nasul ei. Aceasta vă va permite să ascultați mai îndeaproape respirația sa. Veți putea astfel să începeți să vă sincronizați, inspirând și expirând la unison; puteți de asemenea să inspirați în timp ce partenera expiră și viceversa. Continuați să vă focalizați atenția unul asupra altuia și simțiți cum piepturile voastre se ridică și coboară în același ritm.

CIRCULAȚIA. Pentru a vă armoniza, trebuie să deveniți capabil să puneți în mișcare energia dumneavoastră și a partenerei dumneavoastră prin Orbita Microcosmică într-o primă etapă, pentru a echilibra Canalul Dorsal, situat de-a lungul coloanei vertebrale și care este mai degrabă *yang*, precum și Canalul Frontal, situat de-a lungul părții mediane anterioare a corpului și care este mai degrabă *yin*. Conștientizați urcarea energiei prin contractarea anusului sau pur și simplu mental, iar apoi ghidați-o către partea dorsală a corpului, pornind din partea anterioară și trecând prin limbă.

Schimbul

1. După ce ați respirat împreună mai mult timp, ridicați energia din zona părților genitale până în creștetul capului.

2. Apoi, în timp ce inspirați amândoi, vizualizați aspirarea energiei *yin* a partenerei dumneavoastră, o energie rece din zona vaginului în penisul dumneavoastră (în același timp femeia va vizualiza aspirarea energiei dumneavoastră *yang*, o energie caldă din penisul dumneavoastră în vaginul ei).

3. Continuați să vizualizați curgerea energiei către zona perineului, apoi a coccisului, și în sfârșit, de-a lungul coloanei vertebrale până în creștetul capului.

4. În continuare, expirați și lăsați energia să coboare din zona capului prin linia mediană situată între sprâncene, de-a lungul feței și trecând prin limbă, ceea ce vă va permite, dacă limbile dumneavoastră se ating, să faceți un schimb de energie prin intermediul gurii. Pornind de la limbă, energia trebuie adusă în zona ombilicului, de-a lungul Canalului Anterior (puteți face de asemenea un schimb de energie în zona inimii, trecând din pieptul dumneavoastră către sânii ei, iar de acolo prin Canalul ei Anterior. Același procedeu poate fi aplicat și invers).

5. Continuați să respirați și să faceți schimb de energie de 9-18 ori, sau atât de mult timp cât doriți.

Yin și Yang

Majoritatea oamenilor care cunosc într-o oarecare măsură doctrina taoistă au auzit vorbindu-se despre *yin* și *yang*, și de pozițiile ciclice și complementare ale acestora în simbolistica taoistă. Majoritatea oamenilor știu că *yin* reprezintă în univers energia *feminină*, în timp ce *yang* reprezintă contrapartea ei *masculină*. Aceste două energii primordiale reprezintă electronul și protonul care permit existența creației în ansamblul ei și care vă pot permite dumneavoastră să vă armonizați cu partenera dumneavoastră și să vă rafinați energia sexuală. După cum se precizează în *Yi King*: “Interacțiunea dintre *yin* și *yang* se numește Tao, iar procesul generator constant care rezultă din ea se numește ‘modificare’”.

În viziunea lui Sou Nu: “*Yang* nu poate funcționa decât în cooperare cu *yin*, iar *yin* nu poate crește decât în prezența lui *yang*”. Atât bărbații cât și femeile conțin deopotrivă energii masculine și feminine, *yin* și *yang* fiind forțe care se pot transforma una în cealaltă. Numeroși occidentali pretind astăzi că *masculinul* și *femininul* nu reprezintă decât genuri construite din punct de vedere social. Totuși, în viziunea taoistă, deși există numeroase variațiuni de la un individ la altul, bărbații au mai multă energie *yang* (masculină), în timp ce femeile au mai multă energie *yin*

(feminină). Taoismul a recunoscut întotdeauna că bărbații au și aspecte feminine în timp ce femeile au la rândul lor aspecte masculine, orice opoziție dualistă fiind în mod evident iluzorie și falsă. Această idee este reprezentată în simbolul taoist, care constă dintr-un cerculeț ce reprezintă elementul masculin prezent în inima simbolului feminin, în timp ce un alt cerculeț reprezintă un element feminin în inima simbolului masculin. Fiecare din cele două elemente conține o parte din celălalt.

Evitarea oricărei opoziții dualiste nu trebuie să ne împiedice să rămânem conștienți de nevoile noastre particulare, îndeosebi în ceea ce privește iubirea și sexualitatea, căci în caz contrar, riscăm să suportăm consecințele orbirii noastre. Spre exemplu, excitația elementului *yang* se amplifică mai rapid, dar se stinge la fel de rapid; excitația elementului *yin* este mai lentă, dar dispare după un timp mai îndelungat. Având în vedere că bărbații au tendința de a fi mai *yang* iar femeile mai *yin*, cele două sexe se pot ajuta reciproc să atingă un echilibru mai bun prin intermediul schimbului de energie în timp ce fac dragoste. Idealul este atins atunci când cei doi parteneri devin conștienți de maniera în care se produce acest schimb; în capitolul următor vom explica ce trebuie să știe partenera dumneavoastră pentru a-și putea canaliza mai bine propria sa energie. Acest schimb energetic poate fi resimțit cu o parteneră plină de iubire față de dumneavoastră, chiar dacă nu știe nimic despre sexualitatea taoistă, dar vă va fi totuși dificil să practicați exercițiul 13 fără participarea ei activă și informată. Un bun dialog facilitează schimbul energetic și îi amplifică puterea.

Dacă întâmpinați greutate în a ascensiona energia partenerei dumneavoastră, contractați penisul, perineul și anusul. Pomparea ușoară și de mai multe ori a acestor mușchi, facilitează aspirația energiei către în sus (o puteți ajuta de asemenea să își aspire energia, într-un mod ritmic, prin respirații scurte, așa cum a fost descris în exercițiul Aspirației la Rece; vezi capitolul trei). După ce ați dobândit un control excelent asupra energiei dumneavoastră sexuale, ajungând astfel să nu vă mai temeți de ejaculare, veți putea trimite direct energia dumneavoastră *yang* prin intermediul penisului către partenera dumneavoastră. La rândul ei, aceasta își poate imagina că își trimite energia rece de tip *yin* dinspre vaginul ei către penisul dumneavoastră.

Nu veți putea primi energia *yin* a femeii fără să îi dăruieți în schimb energia dumneavoastră *yang*. Dacă îi permiteți să absoarbă excesul dumneavoastră de energie *yang*, aceasta vă va ajuta să evitați acumularea penibilă de energie în zona genitală, care poate conduce oricând la ejaculare. Dacă ejaculați, vă va fi dificil să

faceți schimb de energie, căci vă veți pierde cea mai mare parte din energia dumneavoastră. Reamintiți-vă mereu: schimbul este acela care contează.

Desigur, nu veți reuși să deschideți de la bun început toate punctele situate de-a lungul coloanei dumneavoastră vertebrale încă de la primul schimb de energie sexuală. Vă vor fi probabil necesare numeroase tentative, poate chiar câteva luni, dar veți sfârși prin a simți un curent cald care curge între gurile și părțile dumneavoastră genitale. După cum descria un adept la orgasmului multiplu: “Câteodată, atunci când ajungem amândoi la orgasm, ne îmbrățișăm pasional și simțim cum energia traversează direct prin trupurile noastre. Ea trece de-a lungul limbilor, coboară apoi prin corpul meu, trece prin penis, penetrează în vaginul ei, apoi urcă de-a lungul corpului ei și revine la nivelul limbii. Este incredibil”.

La început, energia vă poate părea atât de explozivă încât vă va fi greu să distingeți între propria dumneavoastră energie și cea a partenerei dumneavoastră. Veți reuși însă gradat să faceți această distincție între energia rece de tip *yin* a partenerei dumneavoastră și propria dumneavoastră energie caldă, de tip *yang*. Dacă partenera dumneavoastră nu știe cum să își pună în mișcare propria energie, puteți să o conduceți, ghidând energia din penisul dumneavoastră către vaginul ei și conștientizând apoi urcarea ei de-a lungul coloanei vertebrale până în creștetul capului, urmată de coborârea până la nivelul limbii, iar apoi prin partea din față a corpului ei până la nivelul vaginului.

A G~SI CALEA

Mișcările spontane ale energiei

Nu trebuie să fiți surprinși dacă la început energia se deplasează spontan și într-o manieră imprevizibilă. Este posibil să simțiți ascensiunea energiei prin Linia Mediană Anterioară a celor două corpuri între dumneavoastră și partenera dumneavoastră. Anumite cupluri simt cum energia ascensionează până în creștetul capului, după care coboară la fel ca apa unui duș, în timp ce alții spun că se simt ca și cum ar fi înconjurați de un halou energetic. Dacă apar asemenea senzații, nu vă îngrijorați. Relaxați-vă și apreciați mișcarea acestor energii subtile care vă traversează corpurile, în interior și în exterior.

Cultivarea energiei

După mult antrenament, veți putea să deschideți centrul energetic cel mai înalt, numit *tan-tien* (rezervoare) de către chinezi. În viziunea taoistă, unul din aceste rezervoare se situează la nivelul ombilicului, unul la nivelul inimii, iar al treilea la nivelul capului (vezi fig. 3). Michael Winn explică: “Deși în realitate corpul este în asamblul său un mare *tan-tien*, sau un câmp energetic interconectat,

demersul cel mai ușor constă în a încerca să deschideți fiecare centru în mod succesiv. Veți începe prin a deschide centrii inferiori, care constituie un fundament solid pentru centrii superiori”.

Anumiți occidentali practicanți ai sistemului yoga confundă aceste rezervoare cu *chakra*-ele hinduse, care au devenit adevărate sinonime populare ale centrilor energetici ai corpului. Cele șapte sau douăsprezece *chakra*-e sunt în general mai focalizate decât *tan-tien*, care fac parte din marele nostru circuit energetic, înglobând ansamblul corpului - și numit Orbita Microcosmică. Deși filosofia tantrică hindusă se apropie de taoism sub diferite aspecte, îndeosebi cele care privesc accentul pus pe conservarea și transformarea puterii spermei, metodele specifice științei Tantra-Yoga sunt diferite de cele taoiste.

A deveni una

Această deschidere reciprocă a Orbitelor Microcosmice ale celor doi amanți reprezintă o fuziune energetică reală, sexuală și spirituală. După purificarea și transformarea energiei dumneavoastră prin intermediul meditațiilor și al relațiilor sexuale de înalt nivel spiritual, această întâlnire poate conduce la un orgasm prelungit și la stări de conștiință modificate. În viziunea taoistă, această fuziune organică a amanților se produce atunci când *yin* și *yang* se află într-o perfectă armonie. Cu cât veți reuși să vă relaxați și să vă abandonați mai plenar în brațele partenerei dumneavoastră, cu atât veți avea o șansă mai mare de a trăi experiența acestei senzații extraordinare de a fi conectați. După cum descria un adept la orgasmului multiplu: “Relațiile sexuale cu iubita mea nu mai reprezintă de mult acea bătălie mecanică a două trupuri care încearcă cu disperare să fure un moment de plăcere temporară, așa cum se întâmpla altă dată, ci cunosc astăzi un schimb real și o fuziune autentică, ca și cum ființele noastre s-ar contopi una în cealaltă, devenind una”.

Această formă de armonizare este extrem de puternică. Atunci când puteți să vă deschideți și să primiți energia amoroasă a partenerei dumneavoastră, și când aceasta face același lucru la rândul ei, puteți face amândoi experiența unei fuziuni și a unei intimități incomparabile. Cele două energii *yin* și *yang* fac parte din aceeași mare energie universală; ele sunt pur și simplu încărcate cu sarcini diferite. Iată cum puteți deveni cu adevărat un singur trup cu partenera dumneavoastră. Atunci când acest flux de energie sexuală a atins intensitatea și echilibrul necesar, corpurile dumneavoastră individuale vor părea că se dizolvă în vibrația extatică a energiilor dumneavoastră aflate în mișcare și în pulsație. Acesta este un orgasm autentic, deopotrivă al trupului și al sufletului. Dacă și celelalte canale de comunicație și de împărtășire sunt deschise în relația dumneavoastră de cuplu, acest schimb energetic

va amplifica la infinit iubirea dumneavoastră reciprocă, care îi va îmbogăți apoi pe toți cei din anturajul dumneavoastră.

Sensul cel mai corect al fuziunii sexuale este redat de expresia populară *a face dragoste*, căci într-adevăr, acesta este exact lucrul pe care îl faceți. Energia sexuală amplifică și intensifică emoțiile și atitudinile noastre. Iată de ce, plăcerea sexuală este considerată adeseori ca fiind cea mai înaltă fericire, și iată de ce sentimentul de a fi îndrăgostit este atât de intens și de pătrunzător. Dacă privim și aspectul negativ, acesta este și motivul pentru care certurile din dragoste sunt mai intense decât toate celelalte. De aceea, este de o importanță primordială să încercați să vă rezolvați aceste conflicte afective *înainte* de a activa circulația energiei dumneavoastră sexuală. Ca să ne folosim de o metaforă, energia dumneavoastră sexuală este asemănătoare cu focul: ea poate găti alimentele noastre, dar le poate de asemenea arde, distrugând întreaga casă. Totul depinde de destinația pe care i-o dați. Dacă emoțiile dumneavoastră negative apar în timp ce faceți dragoste, opriți-vă sau încercați să le transformați în emoții pozitive zâmbind și gândindu-vă la calitățile partenerei dumneavoastră.

Un zâmbet autentic transmite energia iubirii, care are puterea de a încălzi și de a vindeca. Amintiți-vă de un moment în care erați supărat sau bolnav și în care cineva v-a zâmbit cu căldură. Norman Cousins, fost redactor la revista *Saturday Review*, scria în lucrarea sa, *Anatomia unei boli*, cum s-a vindecat de o boală rară a țesuturilor conective privind filmele de altă dată ale fraților Marx. Zâmbetul și râsul pot transforma o energie negativă într-una pozitivă și pot vindeca cu adevărat, deopotrivă din punct de vedere fizic și psihologic. Dacă aveți o natură generală negativă, urmăriți să practicați cât de des Surâsul Interior și Cele 3 ase Sunete Curative descrise în lucrarea lui Mantak Chia, *Transformați stresul dumneavoastră în vitalitate* (vezi anexa).

Când să ne oprim

După cum am menționat în capitolul trei, majoritatea cuplurilor încetează să mai facă dragoste atunci când bărbatul ejaculează. Uneori, câteva momente de înlănțuire amoroasă sau o nouă serie de rapoarte sexuale pot urma după o anumită perioadă de timp (necesară pentru a obține o nouă erecție după ejaculare). Majoritatea oamenilor încetează însă complet relațiile amoroase pentru restul nopții (sau al dimineții, ori după amiezii) după ce bărbatul a ejaculat. După cum probabil ați ghicit deja, printr-o sexualitate non-ejaculatorie și multiorgasmică, acest indicator al sfârșitului nu mai există. Puteți face dragoste atât timp cât doriți.

După cum am menționat mai devreme, chiar dacă sexualitatea taoistă nu reprezintă un test de duranță, puteți totuși opta oricând să petreceți o oră, două sau chiar mai multe, uniți într-o îmbrățișare pasionantă și armonizatoare (nu uitați să îi permiteți erecției dumneavoastră să se diminueze puțin la fiecare douăzeci de minute, pentru ca sângele să poată recircula prin corp). Textele taoiste tradiționale sugerează că este nevoie de o mie de penetrări amoroase pentru a satisface complet o femeie. Vă gândiți probabil că aceasta presupune un mare efort și o forță considerabilă, dar așa cum indică Jolan Chang în lucrarea sa *Tao al artei iubirii*, dacă o cursă de o jumătate de oră reprezintă cel puțin două mii de pași, de ce nu ar presupune un act amoros prelungit o mie de penetrări sau mai mult? Desigur, timpul majorității oamenilor nu este compatibil cu raporturile sexuale atât de prelungite și de pasionale în fiecare noapte, și de altfel nimeni nu și-ar dori o intensitate atât de mare într-o manieră constantă. Totuși, pentru a putea cunoaște culmile pe care le pot atinge relațiile amoroase orgasmice și energizante, este important să afectați acestui proces un timp suficient de îndelungat, în timpul căruia telefonul să rămână închis, dându-vă astfel ocazia să descoperiți împreună întinderea reală a potențialului de plăcere pe care vi-l poate oferi iubirea. O seară petrecută în acest mod este cu siguranță preferabilă - și încă de departe - unei ieșiri la cinema!

Dacă partenera dumneavoastră are în general o dorință mai mare decât a dumneavoastră, tehnicile *kung-fu sexual* pot participa la dinamizarea vieții dumneavoastră amoroase. Ele vă vor amplifica energia sexuală într-un mod uimitor și vă vor permite să satisfaceți cu ușurință dorințele partenerei dumneavoastră. O mie de penetrări amoroase vor da majorității femeilor impresia unui sejur în paradis, în timp ce această exuberanță li se va părea altora un fel de trecere prin purgatoriu, dacă dorința lor sexuală este mai puțin pronunțată. Dacă partenera dumneavoastră are o dorință mai mică decât a dumneavoastră, ea are tot interesul să citească capitolul următor și să încerce să își amplifice pasiunea și plăcerea pe care o extrage din relațiile sexuale. Desigur, dacă există motive psihologice mai profunde care vă împiedică pe unul sau pe celălalt să vă exprimați plenar adevărata dumneavoastră natură pe plan sexual, este preferabil să solicitați ajutorul unui terapeut profesionist. Capacitatea celor doi parteneri de a avea orgasme multiple reprezintă un afrodisiac puternic, dar o satisfacție reală și durabilă nu poate fi bazată decât pe o relație fondată pe armonie sexuală și afectivă.

Oprirea relației sexuale este la fel de importantă ca și modul în care ați început-o. Așa cum am explicat în capitolul unu, pierderea de energie resimțită de majoritatea bărbaților prin ejaculare îi distrage pe aceștia, fiindu-le ulterior dificil să rămână atenți și afectuoși față de partenerii lor. Având în vedere că sexualitatea

feminină este mai puțin abruptă, majoritatea femeilor doresc ca ieșirea de sub impactul ei să se facă gradat, însoțită de cuvinte și mângâieri pline de tandrețe. După ce veți ajunge să controlați în suficientă măsură arta lui *kung-fu sexual*, nu veți mai cădea în prăpastia ejaculatorie și vă veți putea încheia relațiile amoroase într-o manieră mai lentă.

Un adept al orgasmului multiplu își explica astfel experiența: “Înainte, după raporturile sexuale, nu înțelegeam și nu îmi doream mângâierile și dialogul plin de iubire pe care îl aștepta de la mine iubita mea. După ejaculare, nu mai aveam nici o dorință să o mângâi, să-i vorbesc sau chiar să o sărut. Acum, chiar și *după* ce am făcut dragoste, dorința mea de a-i mângâia corpul și de a rămâne tandru cu ea este la fel de profundă. Pielea sa îmi dă senzații de furnicături ca și cum ar fi încărcată de electricitate, ceea ce o face la fel de catifelată ca și mătasea”.

Dacă partenera dumneavoastră este (sau își propune să devină) multiorgasmică, vă veți da seama curând că puteți pluti împreună pe valurile orgasmului oricât de mult timp doriți, acordându-vă pe aceeași lungime de undă a pasiunii și plăcerii împărtășite. Dacă partenera dumneavoastră nu este multiorgasmică sau nu cunoaște deloc orgasmul, o mie de penetrări amoroase reprezintă tratamentul care îi va oferi cele mai mari șanse de transformare. Dar ceea ce contează mai mult, sexualitatea taoistă vă permite să simțiți o intimitate mai profundă, dificil de descris în cuvinte și imposibil de evaluat ca număr de orgasme.

Când să începem: câteva cuvinte despre o sexualitate mai sigură

În sceneta sa referitoare la bolile transmisibile sexual, comicul Eddy Murphy s-a făcut eco al anxietății culturale generale care înconjoară sexualitatea în timpurile noastre: “De când a apărut SIDA nimic nu mai este ca altădată, în epoca bolilor venerice, când totul era cu mult mai simplu. Altădată, luai o blenoragie, păsărica te durea, te duceai să-ți faci o injecție, și o puteai lua de la început. A ieșit apoi herpesul. Pe acesta îl păstrezi pentru totdeauna, la fel ca pe valize. Astăzi au inventat SIDA: asta îi omoară pur și simplu pe nătărăi (pop.: testicule). Eu unul mă întreb: ‘Ce va mai urma după asta?’ Bănuiesc că după ce îți vei scoate scula, aceasta va exploda” (vulgaritatea acestei expresii nu reprezintă decât traducerea fidelă a textului original, n.t.).

Este dificil să te focalizezi asupra sporirii plăcerii sau asupra unei intimități mai mari, precum și a unei dezvoltări spirituale bazată pe sexualitate, atunci când ești îngrijorat de sănătatea fizică, a ta sau a partenerii tale amoroase. Din acest motiv, este util să vorbim despre realitățile și logistica ce permit o sexualitate practic fără riscuri. Vă veți simți probabil ușurat că în viziunea taoistă, atunci când

practicați *kung-fu sexual* și nu ejaculați, sistemul dumneavoastră imunitar se întărește enorm. Puteți reduce astfel riscul luării unei boli transmisibile sexual prin intermediul fluidelor corporale.

SIDA, sindromul imunității deficiente dobândite, este o boală cauzată de infecția cu Virusul Imunodeficienței Umane (VIH). Deși SIDA nu este unica boală transmisibilă sexual de care merită să vă păziți, ea rămâne boala cea mai periculoasă din această categorie. Astăzi este universal admis că SIDA este o boală mortală, chiar dacă nu se știe dacă toate persoanele purtătoare de VIH vor sfârși prin a dezvolta sau nu SIDA. Cei care mor de această boală sfârșesc prin a avea un sistem imunitar atât de compromis încât nu mai pot lupta împotriva infecțiilor suplimentare care profită de breșa făcută de SIDA.

VIH se răspândește prin intermediul fluidelor corporale, îndeosebi prin sânge și spermă. Nu există până în prezent nici o dovadă că VIH se poate transmite prin salivă. Practicile sexuale fără nici un risc sau cu un risc extrem de redus includ înălțuirile, masajul, sărutările seci (fără schimb de salivă) și masturbarea reciprocă. Practicile sexuale care presupun un pericol minim presupun sărutările umede, felația (fără ejaculare), cunnilingus și relațiile sexuale cu penetrare vaginală sau anală protejate prin prezervativ.

Deși grupările cele mai supuse riscului sunt bărbații homosexuali sau bisexuali și utilizatorii de droguri prin injecții intravenoase, bărbații și femeile heterosexuali sunt deopotrivă vulnerabili în fața acestei boli. Acest adevăr a creat o veritabilă teroare, care, deși utilă pentru a mobiliza comunitatea medicală și pentru a trezi conștiințele în favoarea unei mai bune educații sexuale, a provocat la majoritatea oamenilor un adevărat trac în fața dormitorului.

Chestionarea partenerului sexual pentru a ști dacă acesta a făcut un test SIDA sau pentru a-i cunoaște trecutul sexual face astăzi parte din regulile jocului amoros, în egală măsură cu întrebările referitoare la familie sau la slujbă. Numeroase cupluri fac împreună testul SIDA. Deși acesta nu este considerat un rendez-vous amoros, testul reprezintă o manieră pentru membrii unui cuplu de a-și exprima iubirea și preocuparea lor pentru sănătatea și bunăstarea reciprocă.

O sexualitate mai sigură este recomandată oricărui cuplu în care cel puțin unul dintre parteneri a fost expus virusului VIH. Cuplurile care doresc să se implice sexual au tot interesul de a începe prin a-și face un test VIH, iar după șase luni de raporturi protejate să-și facă un nou test VIH care să confirme (o seropozitivitate posibilă poate aștepta uneori șase luni până să devină manifestă). Dacă cele două

teste sunt negative, șansele sunt cu adevărat minime de a mai dobândi virusul, atâta vreme cât cuplul rămâne monogam.

În cursul acestor șase luni, perioadă în care cuplurile așteaptă înaintea celui de-al doilea test SIDA, partenerii pot practica tehnici ale unei sexualități mai sigure cum ar fi relațiile sexuale cu prezervativ sau masturbările reciproce. Mai mult, ei pot practica tehnici de autocultivare pentru a-și dezvolta potențialul sexual și spiritual individual. Utilizarea mânilor pentru a vă satisface unul pe celălalt nu numai că vă permite să reduceți riscurile în timpul acestei perioade de așteptare de șase luni, dar vă poate da ocazia fiecăruia dintre dumneavoastră să învățați nuanțele subtile ale stării dumneavoastră de excitație și de plăcere individuală, ceea ce vă va ajuta să cunoașteți orgasmul multiplu. Întreruperea rutinei vă permite de asemenea să explorați noi plăceri senzuale și sexuale în timp ce evitați vechile scenarii coitale. Potrivit învățăturii taoiste, armonizarea cu partenera dumneavoastră se produce la un nivel energetic, fără să fie absolut necesar să treceți prin faza raporturilor sexuale, iar această armonie este cea care contează cel mai mult. Mângâierile și chiar o meditație reciprocă privindu-vă ochi în ochi pot constitui experiențe profunde intime și satisfăcătoare.

O sexualitate încă și mai sigură

Când nu ejaculează, bărbatul transferă mai puține fluide corporale (și mult mai puține bacterii și viruși) către iubita sa. În mod similar, atunci când evită ejacularea, el nu aspiră fluide corporale (și în mod potențial nici bacterii și viruși) de la aceasta. Dacă ne permiteți această comparație, penisul dumneavoastră acționează într-o oarecare măsură ca o pompă de cauciuc. Atunci când ejaculați, expulzați sperma, ceea ce creează un vid, o presiune care aspiră lichidele ce provin de la partenera dumneavoastră. Dacă evitați să creați acest vid, veți diminua astfel riscul de a permite bacteriilor sau virușilor din corpul partenerei dumneavoastră să treacă în trupul dumneavoastră.

În timpul relațiilor sexuale non-ejaculatorii, fluidele corporale se pot totuși transfera de la unul la celălalt (motiv pentru care nici nu există o tehnică de control al nașterilor fiabilă). Totuși, o sexualitate non-ejaculatorie este cu mult mai sigură, îndeosebi în cazul în care prezervativul s-a spart (ea asistă de asemenea metodele contraceptive folosite, oricare ar fi acestea).

A G~SI CALEA

Arta și știința folosirii prezervativelor

Există un aspect pozitiv în folosirea prezervativelor: acesta constă în diminuarea sensibilității resimțite de majoritatea bărbaților, care îi poate ajuta să își

controleze ejacularea. Partea proastă a prezervativelor constă *de asemenea* în această tendință de diminuare a sensibilității bărbatului. Există chiar bărbați care au dificultăți în a-și menține erecția atunci când poartă prezervativ. Dacă acesta este și cazul dumneavoastră, continuați să vă mângâiați organele genitale în timp ce vă puneți prezervativul. O cantitate mică de lubrifianț pe penis înainte de punerea prezervativului îi poate spori de asemenea sensibilitatea, având totuși grijă să nu riscați ca prezervativul să alunece și să iasă. Iată câteva sfaturi de utilizare a prezervativelor de care este bine să vă reamintiți:

1. Folosiți întotdeauna un prezervativ înainte oricărui raport vaginal sau anal. Vă recomandăm prezervativele al căror spermicid conține nonoxinol-9, eficace pentru lupta împotriva unui mare număr de boli transmisibile sexual, printre care și VIH (dacă pe penisul sau pe vulva dumneavoastră apare o inflamație roșie ca reacție la nonoxinolul-9, renunțați la această marcă de prezervativ, dar amplificați-vă simultan și atenția).

2. Folosiți întotdeauna un prezervativ înainte ca partenera dumneavoastră să abordeze o practică sexuală bucală. În acest caz, partenera dumneavoastră va prefera un prezervativ nelubrefiat și care să nu conțină nonoxinol-9, care are un gust chimic.

3. Lăsați un spațiu de un centimetru în vârful prezervativului care nu conține un rezervor propriu. Cele care sunt prevăzute cu un asemenea rezervor conțin acest spațiu într-un mod intrinsec. Asigurați-vă că prezervativul acoperă în întregime penisul și întindeți-l pentru a expulza eventualele bule de aer. Dacă nu sunteți circumcis, rulați în sus prepuțul înainte de a vă pune prezervativul. Dacă acesta din urmă începe să alunece și să cadă, puteți să îl puneți la loc cu ajutorul degetelor.

4. Aplicați din abundență lubrefiant pe suprafața exterioară a prezervativului (o cantitate insuficientă de lubrefiant reprezintă una din cauzele principale ale ruperii prezervativelor). Nu folosiți lubrefianți *pe bază de apă*, precum gelul KY sau Astroglide. Lubrefianții de tip vaselină fac ca latexul să devină poros. După ce ați făcut dragoste, retrageți-vă în timp ce sunteți în erecție și apăsați prezervativul la bază pentru a vă asigura că acesta nu alunecă. Aruncați-l, și, îndeosebi dacă ați ejaculat, spălați-vă bine penisul și puneți-vă un nou prezervativ înainte de a continua să vă mângâiați unul pe celălalt.

6. În general, prezervativele alunecă sau se rup din cauza faptului că nu au fost puse corect, că raporturile au fost “prea” viguroase, sau pentru că prezervativul a alunecat în timpul retragerii. Dacă el se rupe sau cade atât timp cât nu ați ejaculat, sau dacă ruptura se găsește aproape de bază, nu aveți nici un motiv de îngrijorare.

Limitați-vă să scoateți prezervativul rupt și să vă puneți unul nou. Dacă el se rupe după ejaculare, experții într-o sexualitate mai sigură recomandă ca partenera dumneavoastră să urineze și să aplice în vagin o spumă sau un gel spermicid care să distrugă sperma, virușii și bacteriile. Spermicidul va trebui să rămână acolo cel puțin o oră. Dacă vă temeți ca ea să nu rămână însărcinată, se recomandă ca femeia să ia “pilula de mâine” pe care i-a prescris-o medicul.

Puterea de a crea și de a distruge

Ușurința cu care se răspândesc SIDA și celelalte boli transmisibile sexual reprezintă o aducere aminte patologică ca unei intuiții taoiste esențiale: raporturile sexuale reprezintă un schimb fizic și energetic ce poate influența sănătatea și bunăstarea celor doi parteneri. Datorită accentului pus în Occident pe individualitate și independență, noi uităm adeseori de interdependența și interpenetrarea de care avem nevoie cu toții. Revoluția sexuală nu a ținut cont în suficientă măsură de importanța acestui schimb. După cum ne reamintesc fără încetare bolile transmisibile sexual, printre care herpesul și SIDA, noi suntem cu toții profund afectați de experiențele noastre sexuale trecute. Deși medicina occidentală recunoaște că bacteriile și virușii se pot transmite în timpul raporturilor amoroase, ea mai are încă multe de învățat în ceea ce privește schimburile biochimice și energetice care se produc în egală măsură în timpul acestor relații. Potrivit taoiștilor, de fiecare dată când facem dragoste, noi facem și un schimb de hormoni, de enzime, de vitamine, și așa mai departe, prin intermediul secrețiilor sexuale. Acesta este un adevăr destul de evident. Prin interpenetrarea trupurilor și organelor genitale umflate de sânge, taoiștii susțin că dumneavoastră faceți simultan un schimb fizic, emoțional și spiritual. Va mai trece probabil un anumit timp înainte ca știința occidentală să poată distila și cuantifica diferitele componente ale acestui schimb, dar dacă veți practica *kung-fu sexual*, veți obține cea mai bună dovadă în propriul dumneavoastră corp.

Prudența reprezintă cu siguranță un element de răspuns important în fața pericolului SIDA, dar teama care ne conferă tracul în fața dormitorului depășește cu mult limitele obiectivității. Sexualitatea a fost întotdeauna o forță puternică; raporturile sexuale stau deopotrivă la originea unei creații miraculoase și a unei distrugerii tragice. Sexul ne poate vindeca sau ne poate distruge. Respectul - ca să nu spunem o minunare aproape sacră - mai degrabă decât teama, reprezintă componentele corecte ale unei atitudini sănătoase față de sexualitate, pe care taoiștii au știut întotdeauna să o aprecieze ca pe o veritabilă alchimie, sursa însăși a vieții și a morții.

CAP. 6. SATISFACȚIE GARANTAT~:

Pentru femei

Acest capitol a fost redactat pentru partenerile feminine ale bărbaților care practică *kung-fu sexual* (*kung-fu* semnifică literalmente “practică”, iar *kung-fu sexual* - “practică sexuală”). Acest capitol vă va oferi câteva explicații scurte referitoare la sexualitatea taoistă și la maniera în care aceasta vă poate ajuta pe dumneavoastră și pe partenerul dumneavoastră să duceți o viață amoroasă mai plină, mai sănătoasă, mai intimă, sursă a unor plăceri dintre cele mai mari. Deși acest capitol se dorește a fi independent, putând fi citit fără a consulta restul cărții, există în lucrarea de față și alte pasaje care vă pot fi utile, îndeosebi în capitolele patru, cinci și nouă, redactate pentru cupluri (chiar dacă anumite informații din acest capitol vor repeta anumite lucruri deja spuse, cititorii de sex masculin ar avea tot interesul să îl citească, cel puțin pentru a sintetiza ceea ce au învățat deja și pentru a înțelege care sunt informațiile esențiale pe care partenerii lor au tot interesul să le cunoască).

Pot avea și bărbații orgasme multiple?

Ideea că bărbații ar putea avea orgasme multiple este încă extrem de șocantă pentru majoritatea oamenilor, fie ei bărbați sau femei. S-ar putea să aveți și dumneavoastră unele îndoieli în acest sens. Să nu uităm, așa cum am menționat deja în introducere, că posibilitatea ca o femeie să aibă orgasme multiple a fost recunoscută și acceptată ca o facultate normală numai în ultimii patruzeci de ani. Ceea ce este încă și mai incredibil este numărul de femei care au cunoscut orgasmul multiplu după ce și-au dat seama că acest lucru este posibil. Începând din anii ‘50, epoca în care Alfred Kinsey și-a efectuat faimoasele studii asupra sexualității umane, procentul femeilor care cunosc orgasme multiple s-a triplat, de la 14% la mai mult de 50%.

Prin anii ‘80, sexologii William Hartman și Marilyn Fithian au demonstrat că circa 12% din bărbații studiați cunosc orgasme multiple. Atunci când va începe să-și dea seama că și el posedă acest potențial și îndeosebi dacă îl veți ajuta să învețe câteva tehnici simple, partenerul dumneavoastră va ajunge să cunoască el însuși această experiență a orgasmelor multiple. O parteneră a unui adept al orgasmului multiplu își amintea: “Prima oară când iubitul meu a avut un orgasm fără să ejaculeze nu-mi venea să cred. Era evident că resimte tot atâta plăcere ca de obicei și puteam să simt eu însumi cum penisul său pulsează, dar spre marea mea surpriză nu exista nici un pic de spermă, și câteva clipe mai târziu puteam continua să facem dragoste. Este încă extrem de fascinant pentru mine faptul că el poate avea orgasme atât de intense fără să ejaculeze. Astăzi nu mă mai surprinde decât situația inversă: adică dacă ar ejacula”. O altă femeie al cărei partener este multiorgasmic își descrie

experiența atunci când acesta din urmă atinge orgasmul fără să ejaculeze: “El se oprește o clipă, geme și tremură, pot simți zbaterea puternică a penisului său profund înfundat în mine. Altădată, totul se oprea aici, dar acum nu mai este cazul”.

}i totuși, aceste orgasme multiple nu reprezintă decât începutul procesului. În Occident, noi avem tendința să vedem “marele O” drept scopul ultim al sexualității, iar numeroase femei pierd o grămadă de timp pentru a afla dacă au cunoscut orgasmul sau nu, în ce moment au devenit orgasmice sau cum. În sexualitatea taoistă, experiența unui orgasm, indiferent dacă acesta este unic sau multiplu, nu reprezintă scopul ultim. Aceste culmi ale plăcerii nu sunt decât una din componentele procesului extatic al artei amoroase. După ce veți fi învățat împreună cu partenerul dumneavoastră să circulați energia sexuală de-a lungul întregului corp, veți trăi experiența valurilor orgasmice de plăcere oricât de des veți dori. În timp ce faceți dragoste, relația dumneavoastră de cuplu va cunoaște un sentiment de intimitate de mare profunzime, fiind unit de o legătură fizică, emoțională și chiar spirituală pe care poate că nu ați experimentat-o niciodată.

De ce eu? De ce el? De ce aceasta?

Orice perfecționare de sine, fie că este vorba de ordin sexual sau nu, presupune un anumit efort, iar cartea de față a fost concepută pentru a vă învăța pe dumneavoastră și pe partenerul dumneavoastră, în cuvinte clare și simple, o manieră de a vă îmbunătăți viața sexuală și relația de cuplu.

Dacă partenerul dumneavoastră v-a dat să citiți acest capitol (sau această carte), este probabil că sunteți întrucâtva sceptică referitor la această practică sexuală de tip nou și că vă întrebați de ce ați avea nevoie de ea (dumneavoastră sau el). Este important să știți că Tao al sexualității nu este deloc nou. Este vorba de o tradiție mai veche de trei mii de ani de înțelepciune acumulată, care se ocupă de modul în care pot face dragoste oamenii în maniera cea mai plăcută și cea mai sănătoasă cu putință. Chiar și amantul cel mai experimentat ar avea de învățat din această comoară de experiență insondabilă. Ceea ce este mai interesant este faptul că în tradiția taoistă majoritatea consilierilor în materie de sexualitate (inclusiv consultanții Împăratului) erau femei. Ce diferență față de Occident, unde aproape toate sfaturile legate de sexologie (de altfel, o știință cât se poate de recentă), atât de rare, vai!, au fost emise de către bărbați.

Dacă relația dumneavoastră sexuală este deja suficient de satisfăcătoare, vă întrebați probabil de ce ați mai avea nevoie să citiți o carte pentru a învăța “să faceți ceea ce este atât de natural”. Deși fiecare cunoaște o serie de dorințe sexuale instinctive, taoismul a studiat arta și modul în care acestea pot fi menținute și

cultivate de-a lungul vieții. În Occident, se consideră ca fiind o certitudine ipoteza potrivit căreia pasiunea într-un cuplu va dispărea mai devreme sau mai târziu, de-a lungul anilor; taoismul nu consideră că aceasta ar fi o lege naturală. În realitate, această atracție nu este deloc condamnată la pieire (vom dezvolta acest ultim punct în ultimul capitol, “Faceți dragoste la orice vârstă”). Dacă ați cumpărat această carte pentru partenerul dumneavoastră sau pentru a învăța mai multe despre sexualitatea masculină, vă doriți probabil să îl ajutați să cunoască orgasmul multiplu. Este însă posibil să faceți parte dintre acele femei care nu își doresc nimic altceva decât să îi facă plăcere iubitului lor. Această carte nu tratează însă despre arta și modul de a răspunde celor mai mici dorințe ale bărbatului. Una din binefacerile sexualității taoiste constă în faptul că ea îl învață pe bărbat cum poate cultiva el însuși abilitățile sale amoroase și cum vă poate oferi o plăcere mai mare. Titlul acestei cărți este *Orgasmul multiplu al bărbatului*, dar ea ar putea la fel de bine să se numească *Orgasmul multiplu al cuplului*. După cum povestea o femeie: “Atunci când soțul meu a început să practice *kung-fu sexual*, am avut din ce în ce mai multe orgasme multiple, din ce în ce mai des. Cadoul pe care mi l-a făcut este cu adevărat unic”.

O plăcere durabilă

În societatea noastră se crede că rolul femeilor este acela de a oferi plăceri sexuale soților sau iubiților lor. Viziunea taoistă reprezintă chiar opusul acestor păreri, ea punând la punct numeroase tehnici pentru a-i ajuta pe bărbați să își satureze iubitele. Oricum, ceea ce contează cel mai mult este faptul că plăcerea unia din cei doi membri ai cuplului este inseparabil legată de plăcerea partenerului (partenerei), potrivit înțelepciunii taoiste. Stereotipul relațiilor conjugale din societatea noastră prezintă o femeie frigidă și un soț înnebunit de dorință, dar în realitate există numeroase femei mult mai înclinate să facă dragoste decât partenerii lor, îndeosebi dacă aceștia sunt epuizați de o sexualitate axată pe ejaculare.

După cum am menționat în capitolul unu, imaginea femeii nesatisfăcute al cărei iubit ejaculează, după care se rostogolește și adoarme sforăind este extrem de răspândit, încât a devenit o glumă proverbială. Nu este deloc surprinzător că numeroase femei nu se mai interesează deloc de o sexualitate frenetică, și că legăturile reale, fizice și emoționale, sunt aproape cu desăvârșire absente în cuplurile de astăzi. Subliniem totuși încă o dată că acesta nu reprezintă decât un clișeu stereotip și că toate studiile arată că în decursul ultimilor ani, bărbații fac mult mai multe eforturi pentru a oferi plăcere partenerelor lor și pentru a prelungi mai mult jocurile lor amoroase. Este foarte puțin probabil ca iubitul dumneavoastră să mai facă parte dintre aceia care să se rostogolească peste dumneavoastră și să adoarmă imediat după orgasm, dacă el se va interesa suficient de mult de propria sa

sexualitate și de sexualitatea dumneavoastră pentru a citi această carte; maeștii taoiști cunosc însă de multă vreme că este dificil pentru bărbat să se intereseze o vreme mai îndelungată de satisfacerea partenerelor lor sau să rămână aproape de ele, să întrețină raporturi intime cu ele, după ce au ejaculat. Un adept al orgasmului multiplu își explica astfel experiența: “După ejaculare nu îmi mai doream și nu înțelegeam deloc nevoia de mângâiere și de comunicare pe care iubita mea o simțea după ce făceam dragoste. Acum, când nu mai ejaculez, ador să rămânem îmbrățișați după ce am făcut dragoste și să ne mângâiem lent, ca într-un fel de meditație”.

Dincolo de “marele Big Bang”

Din fericire, taoiștii au descoperit acum trei mii de ani că orgasmul și ejacularea nu sunt identice și că bărbații pot avea orgasme (și chiar orgasme multiple) fără să ejaculeze. Acest lucru se datorează probabil faptului că orgasmul și ejacularea reprezintă două procese fizice distincte, așa cum a confirmat recent chiar știința medicală occidentală (vezi capitolele unu și doi). Iubita unui adept al orgasmului multiplu îmi povestea odată cum s-a schimbat soțul ei după ce a învățat să trăiască orgasmul fără să ejaculeze: “În general, soțul meu devenea foarte obosit imediat după ejaculare. Uneori, el obișnuia să bea și a avea tendința să devină foarte iritabil. Acum este mult mai dinamic și mai afectuos”.

În Occident, sexualitatea masculină rămâne încă centrată pe țelul atât de înșelător al ejaculării (juisării), în loc să își focalizeze atenția asupra procesului orgasmic al actului amoros. *Energia sexuală masculină* vă învață partenerul să separe orgasmul de ejaculare, lucru pe care îl poate învăța cu ajutorul propriului său corp. Aceasta îi va permite să depășească această obsesie a ejaculării, simplă ușurare efemeră, și să atingă împreună cu dumneavoastră nivele de plăcere sexuală din ce în ce mai durabilă și mai profundă. Sexualitatea taoistă va permite partenerului dumneavoastră să fie mai sensibil cu corpul dumneavoastră pe măsură ce el va deveni din ce în ce mai sensibil cu propriul său corp. Depășind teoria sexuală a “marelui Big Bang”, care a lăsat atâtea femei nesatisfăcute, veți putea să vă armonizați sexualitatea și să atingeți nivele din ce în ce mai înalte de extaz și intimitate.

Terapia sexuală

Totuși, plăcerea sexuală nu reprezintă decât o manieră printre altele de a vă simți bine. Sexualitatea taoistă vă poate ajuta de asemenea pe dumneavoastră și pe partenerul dumneavoastră să atingeți o stare excelentă de sănătate și poate chiar să trăiți mai mult timp, chiar dacă aceasta vi se poate părea dificil de crezut la ora actuală. *Kung-fu sexual* a fost la origine o ramură a medicinei chineze, iar taoiștii

din antichitate erau ei înșiși medici. În această calitate, ei erau preocupați de bunăstarea fizică a corpului, în mai mare măsură decât de satisfacția sexuală. Sexualitatea era considerată remediul cel mai eficace care există, deopotrivă curativ și preventiv. Dacă ați fi fost bolnavă, un medic taoist v-ar fi prescris cu siguranță pe lângă plante medicinale și ședințe de acupunctură, un regim de două săptămâni de raporturi sexuale într-o anumită poziție particulară sau alta.

Această abordare prezintă și alte avantaje, la fel de evidente. După o ședință de dragoste non-ejaculatorie, în care bărbatul cunoaște orgasmul dar nu ejaculează, eficacitatea mijloacelor contraceptive pe care le folosiți va spori nelimitat, oricare ar fi acestea. Iar ceea ce este mai important în aceste timpuri în care bolile cu transmisie sexuală și preocuparea asupra schimbului de fluide corporale a crescut atât de mult, este bine să știți că sexualitatea non-ejaculatorie este mult mai puțin periculoasă. Oricare ar fi celelalte precauții (folosirea unui prezervativ, pentru a ne rezuma la un singur exemplu mai evident), acestea vor fi cu atât mai sigure dacă partenerul dumneavoastră nu ejaculează.

Ți iată un alt avantaj: sexualitatea non-ejaculatorie este mult mai curată. Nu vor mai exista pete umede sau certuri pentru a stabili cine va dormi deasupra acestora. Numeroase femei apreciază de asemenea că sperma partenerului lor nu mai rămâne în vagin după ședința de dragoste. După cum se exprima partenera unui adept al orgasmului multiplu: “Vaginul meu îmi dădea senzația de a fi plin de secrețiile sale. Am apreciat mult atunci când nu am mai simțit sperma lui scurgându-se din sexul meu în cursul nopții”.

Această profundă intimitate sexuală pe care o permite sexualitatea taoistă nu reprezintă totuși un panaceu care va rezolva toate problemele dumneavoastră relaționale; ea nu se poate substitui altor forme de comunicație, dar poate aprofunda iubirea pe care o simțiți unul față de celălalt. Comunicarea cinstită și deschisă este însă esențială pentru a reuși în această practică: nu veți atinge niciodată succesul dacă “veți lua totul asupra dumneavoastră”, făcând o grimasă și nespunând nimic. Vor exista momente, în perioada în care partenerul dumneavoastră va învăța să își controleze ejacularea, în care el vă va cere să vă opriți mișcările, sau să-l ajutați într-o manieră sau alta, dar acest gen de sacrificii momentane va fi recompensat din plin de numeroase alte momente, minute și ore de plăcere. Sexualitatea nu trebuie să se transforme niciodată într-un sacrificiu consimțit de unul din cei doi parteneri pentru a-i permite celuilalt să fie satisfăcut, și de altfel, dacă este necesar, iubitul dumneavoastră va putea practica oricând tehnicile din această carte în singurătate. Această autocultivare reprezintă o parte importantă a practicii, care nu este deloc condamnată în context taoist, așa cum se întâmplă cu masturbarea în Occident.

Sprijinul pe care vi-l puteți acorda reciproc și dorința dumneavoastră sinceră sunt cei doi factori hotărâtori ai capacității dumneavoastră de a deveni un cuplu multiorgasmic.

Ajutați-vă partenerul să devină multiorgasmic

Primul lucru pe care trebuie să-l faceți pentru a vă putea ajuta partenerul constă în înlăturarea oricărei rezistențe la ideea că acesta va deveni multiorgasmic sau că va practica *kung-fu sexual*.

VOR DEVENI RAPORTURILE NOASTRE SEXUALE MECANICE? La început, numeroase femei se îngrijorează, crezând că relațiile lor sexuale vor deveni mecanice. După cum indica dr. Barbara Keesling în recenta sa lucrare, *Cum să facem dragoste de-a lungul întregii nopți (și cum poate fi adusă o femeie în pragul extazului)*, numeroase femei se plâng că tehnicile învățate de partenerii lor pentru a deveni multiorgasmici “ar putea să-i transforme pe aceștia în niște veritabili tauri mecanici”. În calitatea ei de sexoterapeut și de amantă-înlocuitor care a ajutat mai mult de o sută de bărbați să devină multiorgasmici, dr. Keesling își descrie propria sa experiență, deopotrivă personală și profesională.

La fel ca și în cazul celor care învață să cânte la un instrument muzical, învățarea artei *kung-fu sexual* presupune timp și efort, iar primele încercări pot părea uneori stângace. Cea mai bună abordare constă în a vă relaxa și a vă amuza, făcând din ea un joc. Un adept al orgasmului multiplu descrie cum poate debloca sexualitatea taoistă tensiunile ce apar adeseori în acest domeniu: “Este amuzant să vorbești despre acest lucru; este amuzant să poți râde de ele. Aceasta poate debloca orice tensiuni care s-au instalat în dormitor. Dacă eu vorbesc cu franchețe despre propriul meu corp, femeile îmi vorbesc cu aceeași ușurință despre corpul lor. Eram odată împreună cu o femeie căreia îi vorbeam despre practica mea și dintr-o dată ea și-a scos aparatul de vibromasaj și mi-a spus: ‘Aveam intenția să nu arăt niciodată acest aparat cuiva, eram atât de închistată de sexualitatea mea! Dar acum simt că pot să îți vorbesc fără rezerve, căci tu însuși te-ai deschis la fel de mult în prezența mea’. Asta mi s-a părut nemaipomenit”.

Majoritatea bărbaților își primesc educația sexuală prin intermediul masturbării și al pornografiei. Oricare ar fi motivele, culpabilitatea, lipsa de experiență, teama de a fi prins, majoritatea bărbaților învață să se masturbeze în viteză. Pe de altă parte, pornografia are efectul de a-i îndepărta pe bărbați de propriul lor corp. Nu este așadar deloc surprinzător că majoritatea bărbaților nu sunt extrem de prezenți în corpul lor sau de conștienți de ritmul ori nivelul lor de excitație. Abordarea taoistă a sexualității preconizează ca bărbații să învețe să-și

cunoască adevăratul potențial corporal, capacitatea lor reală de a resimți plăcerea și de a oferi plăcere partenerelor lor, oferindu-le simultan mijloacele de a atinge acest lucru. La începutul practicii, partenerul dumneavoastră va fi obligat să se concentreze pentru a învăța să își controleze ascensiunea stării de excitație și să își domine dorința de a ejacula, dar după va fi atins acest control, el va fi mult mai disponibil pentru a se consacra dumneavoastră și procesului amoros atât de profund în care veți fi angajați amândoi.

NU ARE NEVOIE BĂRBATUL SĂ EJACULEZE PENTRU A SE SIMȚI CU ADEVĂRAT SATISFĂCUT? Anumite femei au impresia că pentru a-și satisface bărbatul, ele trebuie să îl ajute să ejaculeze. Acest lucru nu este deloc surprinzător, dat fiind că cei mai mulți dintre bărbați ejaculează pur și simplu la sfârșitul oricărui raport amoros și că numeroase femei păstrează amintirea primelor lor flirturi înfierbântate în decursul cărora ele și-au auzit partenerii adolescenți spunându-le, în focul pasiunii, că dacă nu vor ejacula, organele lor genitale vor deveni extrem de dureroase (ceea ce se numește în engleză *blue balls*, “testicule vinete” sau *lover’s nuts* - “testicule de îndrăgostit”). Acest lucru era probabil adevărat în epoca fricțiunilor și pipăielilor specifice adolescenței, dar după ce partenerul dumneavoastră va fi învățat să practice *kung-fu sexual*, el nu va mai resimți nevoia de a ejacula. Un adept al orgasmului multiplu ne explică: “Uneori, atunci când făceam dragoste, îndeosebi dacă acest lucru dura mai mult timp, iubita mea dorea ca eu să ejaculez. Eu refuzam de obicei acest lucru, iar mai târziu ea și-a dat seama că nu aveam cu adevărat nevoie de aceasta și că puteam să o satisfac mult mai profund, la fel ca și pe mine însumi, dacă nu ejaculam”.

După ani întregi petrecuți în obișnuința cu raporturi sexuale cu ejaculare, este posibil să simțiți o anumită îngrijorare sau regrete la ideea că el nu va mai ejacula sistematic. La început, anumite femei își imaginează că au devenit mai puțin sexy sau mai puțin competente pe plan amoros. O asemenea îngrijorare este de înțeles, dar reprezintă o eroare: respectivele femei nu sunt în realitate nici mai puțin seducătoare, nici vinovate, și nu va trece mult timp până când veți înțelege că adevăratul succes în arta amoroasă nu depinde de culoarea testiculelor partenerului masculin, ci numai de plăcerea lui și a dumneavoastră.

Amplificarea libidoului

Înainte să învățați tehnicile specifice pentru a vă putea ajuta partenerul, există anumite principii de bază ale sexualității masculine pe care este bine să le cunoașteți, dacă nu le-ați aflat deja până acum. Această secțiune prezintă numai un rezumat general. O discuție mai elaborată în legătură cu acest subiect a fost descris în capitolul doi (veți descoperi de asemenea că fig. 2 este cât se poate de utilă

pentru a vă putea reprezenta fiecare element anatomic). Avem tendința să reducem sexualitatea masculină la penis, și ce ar putea fi considerat complex sau ascuns la acest organ atât de evident? În realitate, penisul nu reprezintă decât începutul, partea din afară a unui ansamblu mai vast.

Majoritatea bărbaților pot învăța să-și trezească senzațiile la nivelul întregului corp grație orgasmelor corporale pe care această carte le permite să le atingă, dar cea mai mare parte a sensibilității unui bărbat este centrată, cel puțin la început, în jurul sexului său. După cum scria Dr. Alex Comfort în lucrarea lui, *Bucuria sexului redescoperit*: “Dorința virilă este trezită prin genitalitate”. Oricât de mult v-ar scandaliza sau v-ar amuza acest lucru, adevărul este că acesta este cazul celor mai mulți dintre bărbați. Părțile genitale au o importanță primordială în sexualitatea masculină; să nu uităm însă că organele lor genitale nu se limitează numai la penis.

În afară de penisul propriu-zis, și îndeosebi de extremitatea acestuia, care conține cel mai mare număr de terminații nervoase, testiculele sunt de asemenea extrem de sensibile la bărbat (de aceea ele trebuie tratate cu mult mai multă gingășie decât sexul). Este bine să știți de asemenea că dacă îi veți stimula testiculele, este posibil ca partenerul dumneavoastră să nu intre în erecție sau ca aceasta să dispară. Acest lucru nu vrea să spună totuși că el nu poate resimți o plăcere intensă, dar absența sau pierderea erecției poate risca să vă îngrijoreze pe unul sau pe celălalt. Totuși, văzând că înțelegeți că este vorba de un fenomen natural, el se va simți mult mai liniștit.

Este bine să vă reamintiți că atunci când un bărbat stă alungit pe spate, gravitatea atrage sângele din penisul său. Dacă partenerul dumneavoastră întâmpină greutăți în a obține sau a menține o erecție, este preferabil ca el să nu rămână pe spate. Puteți de asemenea să îl ajutați încercuind baza penisului său cu ajutorul degetului mare și a arătătorului. Strângând cele două degete precum un inel, veți împiedica sângele să iasă în afara penisului, stimulându-l simultan cu ajutorul celeilalte mâni sau a gurii.

Perineul, acest spațiu situat între testicule și anus, este la fel de sensibil. Este de asemenea și cazul anusului propriu-zis, deși pentru numeroși bărbați și numeroase femei, acesta din urmă reprezintă un tabu. Abordați-l așadar cu gingășie și nu uitați să îi cereți mai întâi părerea persoanei în cauză. Interiorul coapselor reprezintă de asemenea o zonă foarte senzuală. Adeseori, bărbații apreciază o stimulare a mameloanelor lor, care se pot umfla și întări la fel ca și cele ale femeilor. Unii bărbați simt nevoia unei stimulări persistente și regulate pentru a trezi sensibilitatea acestor nervi, în timp ce alții nu vor fi deloc sensibili la acest gen de stimulare, oricare ar fi tentativele dumneavoastră

De altfel, este util să vă reamintiți că erecția unui bărbat este strâns legată de respectul de sine. Acest faimos ego masculin, atât de fragil, devine încă și mai fragil în pat. Majoritatea bărbaților nu cunosc decât prea puține lucruri asupra artei amoroase, lucruri care îi îngrijorează cu atât mai mult cu cât ei își imaginează adeseori că trebuie să știe totul. De aceea, este preferabil să evitați o critică excesivă. Dacă partenerul dumneavoastră face anumite lucruri care nu vă plac, spuneți-i mai degrabă ce v-ar place decât să îl criticați pentru durerea care v-a provocat-o (ulterior, după ce vă veți fi relaxat, iar pasiunea frenetică a mai dispărut, îi veți putea spune ceea ce nu vă place, pentru a evita acest lucru pe viitor). Crearea un canal de comunicație deschisă referitor la sexualitate în afara dormitorului, reprezintă un factor important pentru o viață sexuală sănătoasă. În sfârșit, vocea unei femei care resimte o plăcere autentică și profundă este cel mai puternic dintre afrodisiace. Cu cât vă veți împărtăși plăcerea într-o mai mare măsură împreună cu el, cu atât el va înțelege mai bine ce anume vă face plăcere, iar starea lui de excitație se va amplifica. Plăcerea dumneavoastră sexuală o amplifică pe a lui și viceversa.

Înfrânarea excitației lui

După ce am vorbit despre modul în care vă puteți aduce partenerul în cele mai înalte ceruri, este timpul să învățați modul de a îl calma, de “a îl răcori”. Este vorba de o veritabilă provocare pentru majoritatea bărbaților și tot ceea ce ați putea face pentru a vă putea ajuta partenerul în acest sens va fi mult apreciat. Puteți recunoaște momentul în care el se apropie de punctul de non-retur (“inevitabilitatea ejaculării”) simțind și descifrând semnalele sale corporale. În momentul în care ejacularea este iminentă, scrotul se apropie foarte mult de restul corpului (acest reflex se diminuează la bărbații mai în vârstă). Mușchii coapselor și stomacul se tensionează de asemenea, iar corpul poate deveni rigid; în sfârșit, vocea sau respirația bărbatului se pot transforma de asemenea în acest moment crucial.

OPRIREA. Lucrul cel mai normal pe care îl puteți face pentru a-l împiedica să depășească punctul de non-retur constă în a nu vă mai mișca deloc atunci când el semnalează prin vocea sau prin corpul său că este “periculos” de aproape. Orgasmul masculin are loc chiar înaintea expulzării ejaculatorii. Pentru ca partenerul dumneavoastră să devină multiorgasmic, el trebuie să învețe să facă experiența orgasmului fără să cadă în prăpastia ejaculării.

Imaginați-vă că partenerul dumneavoastră se află la bordul unui deltaplan. El fuge pe o faleză și trebuie să învețe să decoleze și să își ia zborul către înălțimile orgasmului non-ejaculatoriu chiar înainte de a cădea în prăpastia abruptă a ejaculării. Dacă vă mișcați corpul atunci când el este aproape de marginea prăpastiei, puteți să îl împingeți în groapa stuporii post-ejaculatorii. Dacă reușiți să

vă opriți câteva clipe până când el reușește să își recâștige controlul asupra excitației, veți putea apoi să îl înlănțuiți și să vă luați zborul împreună. Dacă el va depăși faleza, el se va zdrobi de stâncile abrupte de dedesubt, chiar atunci când dumneavoastră vă aflați pe punctul de a decola.

ÎNTREBAREA. Ajutați-vă partenerul să devină conștient de nivelul stării lui de excitație și de apropierea punctului de non-retur; acest lucru este cu deosebire util atunci când el se află la începutul practicii sale. Aceasta nu înseamnă că trebuie să fiți detașată sau că trebuie să vă limitați la unicul rol de observatoare, ci numai să îi comunicați dacă remarcați că s-a apropiat prea mult de punctul de graniță. Un adept al orgasmului multiplu își descria astfel maniera în care partenera lui l-a ajutat: “Atunci când ea observă că sunt pe punctul de a ejacula, iubitea mea mă întreabă dacă m-am apropiat prea mult. Acest lucru mă ajută enorm să îmi dau seama în ce stare de excitație mă află. Vă veți spune probabil că o atenționare asupra acestui aspect poate împiedica sau pune capăt într-o manieră brutală relațiilor sexuale, dar acesta nu a fost niciodată cazul meu. Dimpotrivă, ele au devenit mai complete, mai bogate, pentru că împărtășirea reciprocă s-a amplificat, comunicarea dintre noi a devenit mai mare, iar aceasta este cheia oricărei relații, în pat sau în oricare altă parte”.

ÎNCURAJAREA. Este preferabil să vă focalizați atenția asupra actului amoros propriu-zis mai degrabă decât asupra necesității de a nu ejacula. După cum explica un adept al orgasmului multiplu: “Soția mea îmi spunea: ‘Încă nu-mi vine’. Ei bine, chiar acest lucru mă făcea să ejaculez mai rapid, căci atenția mea era concentrată asupra ejaculării. Mi-am dat seama mai târziu că dacă ea îmi spunea: ‘Mă simt atât de bine’ sau ‘Este grozav!’ această tămâiere a egoului meu masculin mă ajuta să mă controlez și să nu mai ejaculez”. Orice antrenor sportiv competent explică membrilor din echipa sa ce trebuie să realizeze și cum pot ajunge acolo, și nicidecum ce trebuie să evite, căci corpul urmează în general gândurile de moment, oricare ar fi acestea.

RESPIRAȚIA. Partenerul dumneavoastră își poate utiliza de asemenea respirația pentru a controla mai bine amplificarea stării sale de excitație. Atunci când se află pe punctul de a ejacula, el poate începe să respire lent și profund, sau rapid și superficial. Prima metodă îl ajută să își controleze energia sexuală, în timp ce a doua îi permite să o disperseze. Oricare ar fi metoda care funcționează cel mai bine în cazul dumneavoastră, îi puteți fi utilă reamintindu-i să respire sau respirând și dumneavoastră în același timp cu el. Armonizarea celor două respirații face parte din practicile de cuplu pe care le-am descris în capitolul cinci și care vă pot ajuta pe amândoi să atingeți o stare mai profundă de intimitate.

CIRCULAȚIA ENERGIEI. Principala tehnică pe care o utilizează partenerul dumneavoastră pentru a-și amâna ejacularea constă în aspirația energiei sale sexuale din zona organelor genitale către restul organismului, ascensionând-o de-a lungul coloanei vertebrale. Dacă energia lui sexuală continuă să se acumuleze la nivelul pubisului, ea poate deveni prea mare și prea dificil de controlat, evacuându-se pe calea cea mai directă: penisul. Dacă însă el aspiră această energie în afara părților genitale, îi va fi mult mai ușor să își controleze impulsul care îl antrenează către ejaculare.

Învățarea circulării energiei de-a lungul organismului reprezintă secretul care vă va da amândurora accesul la orgasmele întregului corp. Vă puteți ajuta partenerul să își pună în mișcare energia sexuală mângâindu-i în sus și în jos coloana vertebrală, din zona coccisului și până la cap, ceea ce îi permite să își ascensioneze energia mult mai ușor. În general, după cum explică instructorul de Tao Curativ Michael Winn: “Cu cât o femeie atinge și mângâie întregul corp al bărbatului, ajutându-l astfel să se focalizeze într-o mai mică măsură exclusiv asupra penisului, cu atât acesta își va putea deplasa mai ușor energia din zona genitală către celelalte părți ale corpului”. Circularea energiei dumneavoastră vă poate ajuta să vă intensificați orgasmele și să vă dinamizați. Această circulație este deopotrivă favorabilă atingerii unei mai mari intimități între dumneavoastră, facilitându-vă astfel accesul la un extaz reciproc împărtășit.

Tehnicile pe care le-am descris sunt esențiale în a vă ajuta partenerul să își păstreze calmul atunci când sunteți transportați în sfere amoroase extatice și când faceți dragoste frenetic și pasional. Puteți utiliza de asemenea și alte metode, de ordin mai mecanic, care îl pot ajuta pe bărbat să evite ejacularea.

AP~SAREA. Tehnica *apăsării* a fost inițial pusă la punct cu intenția de a-i ajuta pe bărbații care suferă de ejaculare “precoce” (dacă partenerul dumneavoastră ejaculează rapid, citiți amândoi secțiunea intitulată “Atâta vreme cât nu s-a sfârșit... nu s-a sfârșit: eliminarea ejaculării precoce” din capitolul opt). Tehnica contracției este destul de simplă: în momentul în care partenerul dumneavoastră se apropie de ejaculare, apăsați cu degetul baza inferioară a penisului său. O altă metodă constă în a-i prinde penisul ca pe un ghidon de bicicletă, apăsând cu degetul mare extremitatea acestuia (vezi fig. 8b, de la pagina). Puteți de asemenea să îi strângeți baza penisului între degetul mare pe de o parte și arătătorul și degetul mijlociu pe de altă parte. Toate aceste metode îl vor ajuta pe partenerul dumneavoastră să își diminueze impulsul de ejaculare, ghidându-i simultan energia sexuală în afara penisului și a ansamblului aparatului său genital.

Problema acestei tehnici a contracției constă în faptul că ea întrerupe actul sexual, obligându-l pe partenerul dumneavoastră să se retragă. Altădată, femeile care practica Tao știau să își utilizeze mușchiul vaginal (numit astăzi mușchiul PC) pentru a contracta extremitatea penisului partenerului lor și a-l ajuta astfel să evite ejacularea. Dacă doriți să le urmați exemplul și să încercați această tehnică, citiți secțiunea intitulată “Întărirea mușchiului sexual”, descrisă ulterior în acest capitol.

AP~SAREA. Înțelepții taoiști au descoperit un punct situat în zona perineului, numit Punctul de Un Milion de Dolari, pe care l-au considerat extrem de util pentru a-i ajuta pe bărbați să își blocheze ejacularea. Acesta se numea la origine Punctul de Un Milion de Taleri de Aur, deoarece acesta era prețul ce trebuia plătit unui maestru taoist pentru ca acesta să accepte să îi dezvăluie locul de amplasament. Punctul de Un Milion de Dolari este situat cu puțin înaintea anusului (vezi fig. 2). Veți găsi de regulă în acest loc o ușoară adâncitură. Dacă partenerul dumneavoastră apasă cu degetul acest punct contractându-și simultan mușchiul PC, el își poate bloca procesul de ejaculare, focalizându-și simultan atenția și întrerupând reflexul ejaculatoriu. Este important să știți ce face el în momentul în care începe să-și apese zona perineului în timp ce face dragoste. Dacă vă cunoașteți bine corpul dumneavoastră și pe cel al partenerului dumneavoastră și dacă aveți deja o experiență amoroasă îndelungată împreună, puteți să îl ajutați să își blocheze ejacularea, apăsând punctul respectiv dumneavoastră înșivă, chiar în timpul raporturilor sexuale. Pentru aceasta, este necesar să apăsați cu degetul suficient de mult pentru ca acesta să penetreze până la prima articulație. Presiunea trebuie să fie fermă (dar nu excesivă) și regulată, timp de o clipă sau două.

Dacă a depășit punctul de non-retur, partenerul dumneavoastră poate totuși să preseze asupra acestui punct, contractându-și simultan mușchiul PC pentru a împiedica ieșirea spermei și a evita astfel pierderea tuturor hormonilor și substanțelor nutritive pe care le conține aceasta (am descris motivele pentru care este de dorit ca bărbatul să evite pierderea spermei în capitolul unu). Este preferabil ca această operație ceva mai complexă, pe care am numit-o Blocajul Digital, descrisă în capitolul trei, să fie făcută de bărbat, dar este bine să știți și dumneavoastră ce anume se întâmplă. Dacă bărbatul utilizează Blocajul Digital pentru a-și conserva sperma, el își va pierde totuși erecția, dar oricum, aceasta va reveni mult mai rapid decât de obicei. Este de reținut că Blocajul Digital nu trebuie considerat o formă de contracepție sau de evitare a răspândirii bolilor cu transmisie sexuală, căci o anumită cantitate de spermă se poate scurge totuși atunci când este utilizată tehnica.

Puteți apăsa de asemenea cu degetul Punctul de Un Milion de Dolari într-o manieră ritmică, acțiuni care se aseamănă contracțiilor prostatei în timpul orgasmului și care poate fi extrem de agreabilă pentru partenerul dumneavoastră. Totuși, această presiune ritmică *nu trebuie* utilizată atunci când acesta se apropie de punctul de non-retur, căci ea riscă să ducă inevitabil la ejaculare.

ÎNDEP~RTAREA. Având în vedere că testiculele partenerului dumneavoastră trebuie să se apropie de corp pentru ca ejacularea spermei să poată avea loc, acțiunea opusă, de tragere și îndepărtare a testiculelor de corp poate amâna ejacularea. Puteți să îl ajutați pe bărbat trăgându ușor de testiculele sale și îndepărtându-le astfel de corp. Formați un fel de inel din degetul mare și arătător, așa cum ați făcut mai devreme, când l-ați ajutat să își mențină erecția. În loc să strângeți baza penisului, de data aceasta veți prinde între degete testiculele sale (vezi fig. 9). Trageți apoi cu fermitate în jos (nu uitați că testiculele unui bărbat sunt extrem de sensibile și trebuie manevrate cu cea mai mare prudență).

Cu cât vă veți susține mai mult partenerul în practica sa, cu atât aceasta va deveni mai ușoară, iar calitatea relațiilor dumneavoastră de cuplu se va ameliora. Ca femeie, capacitatea dumneavoastră sexuală este în mod natural mai mare decât cea a partenerului dumneavoastră. Taoiștii compară excitația sexuală a unui bărbat cu focul, iar pe aceea a unei femei cu apa. Focul se aprinde ușor, dar poate fi stins la fel de ușor. Apa are nevoie de o perioadă de timp pentru a ajunge la stadiul de fierbere, dar rămâne caldă mult mai mult timp. Apa este întotdeauna mai puternică decât focul, căci ea poate să-l stingă cu ușurință. Taoiștii i-au învățat pe bărbați cum pot rezista suficient de mult timp pentru a trezi dorințele partenerelor lor, aducându-le la stadiul de fierbere. Această capacitate reprezintă fundamentul satisfacției sexuale pentru amândoi partenerii. Puteți nu numai să-l ajutați pe iubitul dumneavoastră să își controleze focul, ci să învățați deopotrivă să treziți propria dumneavoastră dorință până la stadiul de fierbere. Indiferent dacă vă aflați la ora actuală într-un stadiu preorgasmic, orgasmic sau multiorgasmic, lucrul cel mai important pe care îl puteți face pentru dumneavoastră și pentru partenerul dumneavoastră constă în a vă cultiva propria sexualitate, descoperindu-i adevărata amplitudine și realizând potențialul dumneavoastră plenar de savurare a plăcerii.

Faceți totul pentru a deveni multiorgasmică

Spre deosebire de orgasmul masculin, care a fost puțin studiat, orgasmul feminin a făcut subiectul a nenumărate lucrări în decursul ultimilor o sută de ani, majoritatea redactate chiar de bărbați (am descris aceste cercetări și concluziile cele mai importante ale lor în secțiunea intitulată “Orgasmul ei” din capitolul patru). În Occident, această chestiune a generat o mare controversă referitoare la natura

exactă a orgasmului feminin: vaginal, clitoridian sau o combinație a celor două. Din nefericire, o mare parte din aceste investigații au constatat doar într-o tentativă de definire a orgasmului feminin “ideal”. Părerea noastră, similară cu cea a sexologilor Hartman, Fithian și Campbell, este că fiecare femeie posedă o structură orgasmică care îi este individuală și pe care am putea-o califica drept amprenta digitală orgasmică. Mai mult, chiar și în cazul aceleiași femei, fiecare orgasm are caracteristici proprii, senzații și nivele de satisfacție specifice (cu cât bărbații vor reuși într-o mai mare măsură să își depășească orgasmul ejaculatoriu de tip “marele Big Bang” cu atât ei vor descoperi că și femeile pot avea o mare varietate de orgasme diferite).

În ceea ce privește orgasmele genitale ale femeilor, cercetările cele mai recente sugerează că în realitate, ele sunt generate în principal de doi nervi diferiți: nervul genital, care merge de-a lungul clitorisului, și nervul pelvian, care parcurge distanța dintre vagin și uter (vezi fig. 30). Faptul că există doi nervi distincți explică de ce numeroase femei resimt diferit orgasmele clitoridiene față de cele vaginale, iar faptul că cei doi nervi se împletesc la nivelul coloanei vertebrale ar putea explica de ce anumite femei au orgasme “mixte”. Potrivit taoiștilor, orgasmele genitale, indiferent dacă sunt clitoridiene, vaginale sau combinate, nu reprezintă decât punctul de plecare. Taoiștii știau dintotdeauna că femeile pot simți pulsații și plăceri orgasmice în orice parte a corpului: clitorisul, vaginul, creierul și chiar organele interne.

Clitorisul femeii

Circa 70% dintre femei au nevoie de un anumit grad de stimulare a clitorisului înainte de a putea avea un orgasm, poate din cauza faptului că nervul genital care străbate clitorisul posedă mai multe terminații nervoase decât nervul pelvian de la nivelul vaginului. În majoritatea pozițiilor amoroase, bărbatul stimulează direct partea ce mai sensibilă a penisului său, extremitatea, în timp ce femeia nu primește decât o stimulare indirectă a părții celei mai erogene a anatomiei sale sexuale, clitorisul.

Dacă vă veți încuraja partenerul, așa cum o facem noi în această carte, să vă stimuleze clitorisul în timp ce faceți dragoste, acest lucru vă va ajuta să deveniți mai orgasmică. Această practică vi se va părea poate ușor stângace la început, atâta vreme cât iubitul dumneavoastră va mai avea încă dificultăți în a coordona ritmul degetelor cu cel al șoldurilor sale, dar ea se va integra curând într-o manieră armonioasă și satisfăcătoare în raporturile dumneavoastră amoroase. Puteți de asemenea să îl ajutați ghidându-i mâna în locul pe care îl doriți, și chiar utilizându-vă degetele pentru a le presa pe ale sale asupra clitorisului dumneavoastră, ceea ce îi

va permite să cunoască precis locul și intensitatea presiunii care vă dă cea mai mare satisfacție. Dacă sunteți o femeie vaginală, este posibil să nu doriți sau să nu aveți nevoie de o stimulare clitoridiană constată în timp ce faceți dragoste. Mâna dumneavoastră o poate ghida pe cea a partenerului în funcție de senzațiile pe care le procură cea mai mare plăcere la un moment dat.

Anumite femei sunt prea pudice pentru a îndrăzni să solicite ceea ce doresc, dar numeroase studii au demonstrat că femeile care îndrăznesc să ceară și să le arate partenerilor lor ceea ce doresc, obțin mult mai mult. Pasivitatea și reticența pe plan sexual a femeilor nu reprezintă decât o moștenire anacronică a atitudinilor din epoca victoriană. Nimic nu este mai excitant pentru un bărbat decât o parteneră activă și pasională. Potrivit taoiștilor, pasivitatea și activitatea reprezintă aspecte complementare ale oricărei sexualități, deopotrivă masculină și feminină.

Uneori, mijlocul cel mai facil de a vă ajuta pe dumneavoastră înșivă să atingeți orgasmul constă în a strânge coapsele sau în a vă atinge direct clitorisul în timp ce faceți dragoste. Veți fi surprinsă poate să aflați că în pofida ideii potrivit căreia bărbații pot ajunge la orgasm mult mai rapid decât femeile în timpul raporturilor sexuale, s-a demonstrat că femeile pot avea un orgasm la fel de rapid dacă își cultivă singure plăcerea erotică. Potrivit unui studiu asupra femeilor multiorgasmice realizat de către cercetătorii în sexologie de la Universitatea din Wisconsin, femeile erau mult mai stimulate să “amplifice stimularea clitoridiană în timpul raporturilor sexuale printr-o presiune a coapselor sau masturbându-se”. Aceste femei multiorgasmice aveau o tendință mai mare să aprecieze mângâierea sânilor lor și sărutarea sfârcurilor, precum și stimulările sexuale bucale, fantasmele sexuale, literatura și filmele erotice, precum și preferința pentru partenerii sensibili, care să știe să le asculte nevoile și cu care să poată comunica cu ușurință. Studiul a conchis că femeile nu devin multiorgasmice întâmplător. Ele aleg anumite tehnici care le maximizează plăcerea și despre care vorbesc cu partenerii lor.

Numeroase femei se rușinează să își ofere plăcere în prezența iubiților lor, soți sau amanți, și chiar atunci când sunt singure. Această anxietate este de înțeles, dată fiind aura de oroare generală care învăluie masturbarea în societatea noastră. Dacă aveți probleme de această natură, citiți secțiunea intitulată “Oferirea plăcerii sau autocultivarea” din capitolul trei. Ne vom mulțumi să reamintim aici că aceasta este o manieră sănătoasă și importantă de cultivare a propriei dumneavoastră sexualități care completează relațiile sau le înlocuiește. *Sexualitatea umană* o carte publicată de Asociația Medicală Americană (și menționată în capitolul trei), afirmă că femeile au mai des tendința de a-și oferi singure plăceri erotice pe măsură ce îmbătrânesc. Cu cât vă veți asuma un rol mai activ în a vă oferi singură plăceri, cu atât mai mari

vor fi șansele dumneavoastră de a realiza un potențial sexual complet. Pentru a relua cuvintele unei femei de afaceri în vârstă de peste cincizeci de ani, “în viață, fiecare este responsabil pentru propriul său orgasm”.

Există doi factori care influențează în general capacitatea unei femei de a avea orgasme vaginale, clitoridiene sau mixte: sensibilitatea Punctului G sau a altor puncte și forța mușchiului PC.

Punctul G și alte puncte sensibile

Ați auzit probabil vorbindu-se despre un loc situat undeva în interiorul vaginului dumneavoastră și care, atunci când este atins, poate înnebuni orice femeie. Este cunoscut de regulă sub numele de *Punctul G*, numit astfel în onoarea medicului Ernest Grafenberg, care l-a descris pentru prima oară în 1950. Mai recent, el a fost denumit *Punctul de declanșare internă* sau *Buretele uretral*. Deși ideea nu este nouă, ea rămâne încă destul de controversată, căci anumite femei îl descoperă, în timp ce altele nu. O teorie actuală susține că Punctul G este situat la încrucișarea mai multor glande, canale, vase sanguine și terminații nervoase care înconjoară uretra femeii.

UNDE SE GĂSEȘTE ACEST PUNCT CU EXACTITATE? Majoritatea femeilor care l-au descoperit îl situează la circa 4-5 cm în interiorul vaginului, pe peretele superior anterior, chiar în spatele osului pubian (vezi fig. 18, de la pagina 18).

Dacă nu sunteți excitată, Punctul G este dificil de găsit. Dacă este stimulat, el se poate inflama atingând dimensiunea unei monezi de cincizeci de centime sau mai mult, proeminentă pe peretele vaginal. Alan și Donna Brauer consideră că momentul care succede imediat după orgasm este cel mai potrivit pentru a-l descoperi: “El este deja puțin umflat și sensibil, dând senzația de a fi striat sau alcătuit din umflături minuscule”. Cei doi cercetători recomandă mângâierea acestui punct (sau solicitarea partenerului de a face acest lucru) într-un ritm de circa o mângâiere pe secundă și încercarea unor presiuni mai mari sau mai mici. Momentul cel mai favorabil pentru a stimula Punctul G este cel care precede cu puțin orgasmul: într-adevăr în momentul în care sunteți cel mai excitată aveți șansa cea mai mare de a aprecia această stimulare.

Este bine de știut că anumite femei resimt la început o ușoară senzație neplăcută sau o nevoie de a urina atunci când Punctul G le este stimulat. Acest lucru este perfect normal. Dacă vi se întâmplă așa ceva, soții Brauer sugerează să diminueați presiunea sau să îi solicitați partenerului o mai mare delicatețe. Poate dura circa un minut până când senzația de disconfort sau aparenta nevoie de urinare sunt

înlocuite de senzații agreabile. Dacă vă temeți că veți urina, este mai bine să o faceți înainte de a merge în dormitor, sau să încercați să găsiți Punctul G în timp ce vă aflați la toaletă, ceea ce vă va permite să vă asigurați că vezica dumneavoastră este într-adevăr goală.

În poziția cea mai obișnuită, față în față, numită și a misionarului, penisul partenerului dumneavoastră trece în întregime de-a lungul Punctului G. Lui îi va fi mult mai ușor să îl stimuleze dacă vă alungiți pe burtă și dacă el vă penetrează pe la spate, sau dacă dumneavoastră vă aflați deasupra, postură în care puteți să vă poziționați pentru a obține o cât mai mare plăcere sexuală. Penetrările superficiale sunt de asemenea cele care convin cel mai bine acestui tip de stimulare. Totuși, mijloacele cele mai directe sau mai eficace de a atinge la început Punctul G sunt degetele (ale dumneavoastră sau ale lui).

Anumite femei susțin că punctele cele mai sensibile se situează la jumătatea drumului către spatele vaginului de-a lungul pereților acestuia. În aceste puncte există intersecții nervoase, ceea ce poate explica sensibilitatea lor la presiune. Alte femei susțin că cea mai sensibilă parte a lor este fundul vaginului. În timp ce partenerul dumneavoastră învață să penetreze profund și superficial în diferite direcții (ceea ce noi numim *înșurubare*), el va putea stimula aceste puncte diferite, precum și altele care vă aparțin numai dumneavoastră

Atunci când fac dragoste în poziția superioară, majoritatea femeilor învață să se orienteze și să își pivoteze bazinul astfel încât să dirijeze penisul partenerului lor către zonele cele mai sensibile ale vaginului. După cum afirmam în capitolul cinci, această poziție presupune numeroase avantaje, iar aceasta nu numai pentru femei, căci atunci când se află dedesubt, bărbații pot atinge mult mai ușor orgasmele multiple. Poziția are deopotrivă și o serie de dezavantaje, îndeosebi a unghiului de penetrare care vă poate da impresia că penisul partenerului dumneavoastră s-a scurtat cu doi sau trei centimetri. Pe de altă parte, în această poziție partenerul dumneavoastră va avea dificultăți mai mari să își mențină erecția o vreme mai îndelungată, datorită gravitației care are tendința de a retrage sângele din penisul său. Atunci când femeile se află dedesubt, ele nu își dau de multe ori seama că își pot pivota activ bazinul, și îndeosebi sacrumul, pentru a ghida astfel penisul partenerului lor către punctele cele mai sensibile ale vaginului. Dacă veți învăța să practicați amândoi twist cu bazinul, vă va fi ușor să dansați “cele patru sute de lovituri” (pentru o descriere mai detaliată a pozițiilor amoroase, citiți secțiunea numită “Poziții pentru plăcere și sănătate” din capitolul cinci).

Mușchiul sexual al femeii

Mușchiul dumneavoastră sexual, numit și pubo-coccigian (dar mai cunoscut pur și simplu sub numele de “mușchiul PC”), este o fâșie musculară care leagă osul pelvian în partea din față cu coccisul în partea din spate (vezi fig. 31), înconjurând uretra, vaginul și anusul. El formează o centură care susține nu numai uterul, trompele falopiene și ovarele, ci și toate organele dumneavoastră interne. Dacă mușchiul dumneavoastră PC nu este suficient de puternic, organele dumneavoastră nu vor avea o susținere suficientă, ceea ce va genera lăsarea lor în jos.

Mușchiul PC servește de asemenea la retenția urinei: aceasta este de altfel calea cea mai ușoară prin care femeile îl pot identifica. Pe de altă parte, pentru a nu se rupe în timpul nașterii, mușchiul perineal trebuie să fie deopotrivă puternic și flexibil. Stresul nașterii îl poate totuși slăbi. După cum explică dr. Angela Shen, acupunctor și instructor de Tao Curativ: “Îndeosebi după naștere, femeia are tendința să obosească mai ușor; ea nu mai resimte aceeași plăcere atunci când face dragoste. Deși acest lucru nu este valabil pentru toate femeile, el reprezintă totuși o constantă în majoritatea cazurilor”. *Kung-fu sexual* le poate permite femeilor să își regăsească rapid energia și vitalitatea sexuală după naștere.

Importanța mușchiului PC a fost descoperită în Occident în timpul anilor ‘40 de către Arnold Kegel, un ginecolog. Acesta a pus la punct faimoasele exerciții Kegel, care au ajutat numeroase femei să își controleze vezicile și să nască mai ușor. Ulterior, femeile au început să utilizeze aceste exerciții pentru a-și amplifica dorința sexuală, pentru a-și intensifica orgasmele și pentru a deveni multiorgasmice. Dr. Shen subliniază: “Grație practicării acestor exerciții, toate femeile își pot amplifica intensitatea orgasmelor, sporind simultan numărul și frecvența acestora”.

Descoperiți-vă mușchiul PC

Maniera cea mai ușoară de a descoperi mușchiul PC constă în a întrerupe fluxul de urină contractând mușchii bazinului următoarea dată când mergeți la toaletă. Asigurați-vă atunci că stomacul și mușchii coapselor rămân relaxate. Tot ce aveți de făcut este să izolați mușchiul PC. Dacă acesta este puternic, ar trebui să puteți opri fluxul de urină care curge, lăsându-l apoi să pornească din nou. Dacă acest exercițiu vi se pare dificil, iar în timpul contracției continuă să picure puțină urină, rezultă că mușchiul dumneavoastră PC este încă slab. Nu aveți nici un motiv să vă îngrijorați: el poate fi întărit rapid prin antrenament. Dacă blocați și relansați cu ușurință jetul de urină, rezultă că mușchiul dumneavoastră PC este suficient de puternic. Totuși, plăcerea dumneavoastră sexuală și starea dumneavoastră de sănătate se vor amplifica considerabil dacă veți practica exercițiile PC.

Întărirea acestui mușchi nu permite numai să vă ameliorați viața sexuală, ci și să evitați eventualele probleme ale vezicii (sau să le vindecați pe acelea de care suferiți deja). Este posibil ca această întrerupere a jetului de urină să provoace la început o senzație de gâdilare. Ea reprezintă o reacție perfect normală, care va dispărea în decursul a câteva săptămâni, exceptând cazul în care aveți o infecție dintr-un motiv oarecare: în acest caz este recomandabil să consultați un medic și să rezolvați această problemă înainte de a relua practica. Dacă simțiți o stare de oboseală generală, aceasta se datorează faptului că mușchiul dumneavoastră are nevoie de antrenament.

Exercițiul 1 pentru parteneră

Oprirea jetului

- 1. Expirați lent și cu forță, expulzând urina.**
- 2. Inspirați și contractați mușchiul PC pentru a întrerupe jetul de urină (asigurați-vă că stomacul și mușchii coapselor sunt relaxate).**
- 3. Expirați și reîncepeți să urinați.**
- 4. Repetați etapele 2 și 3 de patru sau cinci ori, sau până când ați terminat de urinat.**

Exercițiul 2 pentru parteneră

Mușchii PC

- 1. Inspirați în timp ce vă concentrați asupra bazinului.**
- 2. În timp ce expirați, contractați în același timp mușchiul PC și mușchii circulari din jurul ochilor și ai gurii.**
- 3. Inspirați și relaxați-vă, destinzând toți mușchii.**
- 4. Repetați contracția mușchilor pe inspirație și relaxarea lor pe expirație, de 9 până la 36 de ori.**

Întărirea mușchiului sexual

În Occident există o mare varietate de exerciții pentru a întări mușchiul PC. Majoritatea dintre acestea nu reprezintă decât adaptări ale tehnicii originale a lui Kegel. Toate vă învață să contractați, iar apoi să destindeți mușchiul PC, singurele care variază fiind frecvența și numărul de repetiții. Exercițiul mușchiului PC se inspiră dintr-o tehnică taoistă tradițională. El are la bază faptul că mușchii circulari ai corpului (cei ai ochilor, ai gurii, ai perineului și ai anusului) sunt legați. Atunci

când contractați mușchii care înconjoară ochii și gura, puteți amplifica simultan forța mușchilor PC.

Deși această contracție a mușchilor feței, ochilor și buzelor vă ajută să contractați simultan mușchiul PC din jurul vaginului, ceea ce contează mai mult în acest antrenament este să contractați și să relaxați succesiv mușchiul PC cât de des posibil, lucru pe care îl puteți face practic oriunde, când conduceți, când priviți la televizor, când trimiteți un fax, în timpul unei ședințe plicticoase. Spre exemplu, puteți număra contracțiile în timp ce semaforul este roșu sau puteți menține o singură contracție până când acesta trece pe culoarea verde. De asemenea, puteți efectua aceste contracții ale mușchiului PC oricând doriți, fără să fiți obligată să contractați în același timp ochii și buzele.

Urmăriți să faceți acest exercițiu de cel puțin două-trei ori pe zi, sau oricât de des doriți. La început el vă va genera o anumită stare de oboseală, la fel ca și oricare alt exercițiu fizic. Nu forțați; mulțumiți-vă să creșteți numărul de repetiții în mod gradat. Regularitatea contează mai mult decât cantitatea. Un mod prin care exercițiul poate deveni o practică cotidiană constă în a-l lega de anumite evenimente zilnice, spre exemplu, de trezirea de dimineață, efectuarea unui duș sau alungirea în pat, seara, înainte de a adormi. O manieră încă și mai eficace de a vă întări mușchiul PC constă în a-l contracta în jurul unui obiect rezistent: degetul dumneavoastră, cel al partenerului dumneavoastră, un aparat de vibromasaj, sau penisul iubitului dumneavoastră. Rezistența vă va ajuta să strângeți mai bine acest mușchi. Spre exemplu, încercați să strângeți mai întâi pumnul. Veți observa că nu puteți să-l strângeți decât până la un punct, dar dacă veți încerca să-l strângeți în jurul unui deget sau două de la cealaltă mână, contracția va fi mult mai puternică. Același principiu este adevărat și pentru mușchiul PC.

Dacă practicați împreună cu un partener, veți putea să contractați mușchiul PC în jurul degetului sau penisului acestuia și el vă va putea spune dacă mușchiul PC este suficient de dezvoltat. Dacă faceți dragoste, fiecare dintre dumneavoastră puteți alterna rând pe rând contracția mușchiului PC. În timp ce dumneavoastră contractați mușchiul, strângeți-i penisul, amplificând astfel senzațiile dumneavoastră și ale sale. Atunci când vine rândul lui, el își poate întări erecția în interiorul vintrei dumneavoastră, stimulând simultan și Punctul G. O altă practică extrem de agreabilă constă în a relaxa mușchiul PC în timp ce vă apropiați unul de celălalt și în a-l contracta atunci când vă separați. Aceasta amplifică senzația de sugere, extrem de excitantă deopotrivă pentru el ca și pentru dumneavoastră

Întărirea ansamblului vaginal

În China, femeile utilizau un ou de piatră pentru a-și întări mușchiul PC și mușchiul vaginal. După părearea noastră, o piatră de jad în formă de ou este ideală pentru acest exercițiu. Pompele PC vor întări cu siguranță mușchiul dumneavoastră PC într-o manieră considerabilă, dar puteți accelera încă și mai mult acest proces folosind un ou de piatră, pentru a crea o rezistență. În Occident, medicii prescriu astăzi exerciții care folosesc greutatea din oțel inoxidabil, numite *tampoane-balast*, pentru a întări mușchii pelvieni ai femeilor, îndeosebi pentru cele care au dificultăți în a-și controla vezica, mai ales după naștere. Oricum, nașterea unui copil și sănătatea bazinului nu sunt singurele indicații pentru această practică a exercițiului oului. Femeile taoiste o folosesc de mii de ani pentru a-și spori controlul mușchiului vaginal și pentru a cunoaște o mai mare plăcere atunci când fac dragoste, plăcere împărtășită și de iubirii lor.

Practica oului de jad este destul de simplă. Inserați un ou lubrefiat în interiorul vaginului (în maniera unui tampon igienic), și faceți-l să urce și să coboare, punând la lucru mușchii din această regiune. Uneori nu veți mai simți deloc oul atunci când acesta este profund inserat, dar aceasta nu vă va împiedica să îl faceți să urce și să coboare, strângând perineul și vaginul pentru a-i imprima mișcarea de ridicare, apoi împingând către în jos (ca și cum ar fi vorba de o mișcare intestinală) pentru a-l face să coboare din nou (vezi fig. 32). Veți putea strânge apoi perineul și vaginul o dată în plus pentru a-l face să urce, expulzându-l apoi în afară. Exercițiul poate fi practicat timp de două minute.

Instructorul de Tao Curativ Marcia Kerwit explică cum poate fi preparat și întreținut un ou de jad: “După ce ați adus oul acasă, trebuie să începeți prin a-l steriliza, fie prin fierbere, fie lăsându-l timp de 10 minute într-o soluție care conține o parte Apă de Javel, și zece părți de apă. Clătiți-l apoi bine. Nu va fi nevoie să sterilizați oul decât prima oară, înainte de a vă folosi de el. Ulterior, va fi suficient să îl clătiți cu săpun și apă după fiecare folosire, sau să îl lăsați într-o soluție de apă cu oțet”.

Puteți comanda un asemenea ou de la Centrul de Tao Curativ (vezi adresele de la sfârșitul lucrării); un asemenea ou conține o găurică interioară prin care puteți trece un fir dentar, a cărui extremitate va rămâne în afara vaginului, astfel încât la sfârșitul exercițiului să îl puteți scoate cu ușurință, ca și cum ar fi vorba de un tampon igienic. Există și un alt avantaj în a vă servi de un ou găurit prin care ați trecut un fir dentar, și anume, acela că atunci când simțiți urcând și coborând oul în interiorul vaginului, veți simți simultan și deplasarea firului, ceea ce va amplifica senzația dumneavoastră și vă va permite să știți cât de profund sau de superficial este infiltrat oul (detalii suplimentare asupra exercițiului oului și altor practici de

kung-fu sexual pentru femei pot fi găsite în lucrarea *Tao al iubirii regăsite: energia sexuală feminină*, vezi anexa).

Exercițiul 3 pentru parteneră

Întărirea ansamblului vaginului

1. Intrați în vagin “un ou de piatră”, în timp ce vă aflați culcată (dacă nu vă simțiți suficient de lubrefiată, puteți hidrata “oul” cu apă, salivă, sau cu un lubrefiant solubil în apă).

2. Contractați mușchiul PC, făcândoul să intre în interiorul vaginului, apoi împingeți ușor pentru a-l aduce din nou către deschizătura acestuia.

3. Repetați mișcarea de du-te-vino de 9, 18 sau 36 de ori.

4. După ce ați terminat, împingeți cu forță pentru a expulzaoul.

A G~SI CALEA

}i dacă...

OUL MEU A R~MAS ÎNFUNDAT. Dacă utilizați un ou *fără fir*, acesta vă poate da uneori impresia că s-a înfundat. Într-o asemenea situație, ceea ce contează cel mai mult este să evitați panica. Nu uitați căoul nu poate merge prea departe. Cu calm, verificați dacă vaginul dumneavoastră vă dă impresia de a fi sec în interior. Dacă acesta este cazul, puteți să vă folosiți degetul pentru a introduce puțin lubrefiant (pe bază de apă) în interiorul vaginului și în jurul deschizăturii sale. Adoptați o poziție pe vine sau așezați-vă pe toaletă, împingând mușchii interiori către în jos pentru a expulzaoul. Dacă acesta refuză să iasă, puteți încerca să săriți de sus în jos și să râdeți. Reluați apoi poziția pe vine și împingeți în jos. Dacă nici această tehnică nu merge, continuați în mod normal cu activitățile dumneavoastră de peste zi. Aceasta va da mușchilor dumneavoastră timpul pentru a se destina și este foarte probabil căoul va începe să coboare singur, ceea ce va permite să-l expulzați mai ușor. În fine, puteți insera degetul (încă și mai bine ar fi ca un prieten sau partenerul dumneavoastră să își insereze degetul lui) și să scoatețioul pe această cale. Această metodă nu poate da greș, dar dacă continuați totuși să aveți probleme, apelați la un instructor de Tao Curativ. Oricum, dacă veți utiliza un ou găurit la care ați atașat un fir, nu veți avea niciodată acest tip de probleme.

OUL MEU ARE UN MIROS CAM CIUDAT ATUNCI CÂND ÎL SCOT. Dacă secrețiile dumneavoastră au un miros neobișnuit, este posibil să suferiți de o infecție vaginală. Aceasta nu se datorează utilizăriioului, dar oricum vă recomandăm să nu practicați exercițiul cuoul (de altfel nici Marea Aspirație)

înainte ca infecția să se fi vindecat. Există numeroase remedii extrem de simple, care pot fi preparate acasă, împotriva infecțiilor vaginale. Consultați în acest sens o persoană care lucrează la o clinică pentru femei sau la un medic.

Așa cum vă puteți da seama, practica acestor exerciții și întărirea mușchiului PC într-o manieră generală declanșează uneori o stare de excitație sexuală. De altfel, exercițiile de dezvoltare a mușchiului PC au drept scop realizarea și atingerea plenară a potențialului dumneavoastră orgasmic, iar dacă partenerul dumneavoastră este la rândul lui un bărbat multiorgasmic, nu ar trebui să aveți dificultăți în a vă satisface dorințele, chiar dacă acestea au căpătat o amploare nouă. Dacă nu aveți un iubit sau dacă partenerul dumneavoastră nu este prezent, aveți opțiunea de a vă oferi singură plăcerea erotică sau de a recurge la exercițiul Marii Aspirații, descris ulterior în acest capitol, pentru a difuza energia sexuală din zona organelor genitale către restul organismului, unde va putea să vă dinamizeze și să vă întinerească.

Orgasmele vaginale și uterine profunde

Așa cum am menționat mai sus, femeile posedă doi nervi sexuali diferiți: cel genital, legat de clitoris și de pielea înconjurătoare, și cel pelvian, legat de vagin și de uter. Cu puțin antrenament, femeile își pot trezi senzațiile interioare, simțind profunde contracții vaginale și uterine. O femeie multiorgasmică își descria astfel exeperiența: “La început, practicam singură. Îmi contractam și îmi relaxam succesiv mușchii vaginali, deplasând apoi aceste contracții din ce în ce mai sus către uter. În curând, aceste contracții au început să devină involuntare în timp ce făceam dragoste. Era cu adevărat uluitor”.

Aceste orgasme extrem de plăcute și de puternice le erau foarte familiare femeilor chineze care practicau Tao și care își putea controla mușchii vaginali și uterini grație practicii exercițiului cu oul de piatră. În anii ‘80, soții Brauer au studiat aceste contracții profunde “de împingere către exterior”, pe care le-au calificat drept “reacții sexuale extinse”. Bazându-se pe înregistrarea impulsurilor electrice ale creierului (electroencefalograme), cei doi au remarcat chiar că undele cerebrale ale unei femei în timpul unui orgasm uterin sunt asemănătoare cu cele ale persoanelor aflate în stări profunde de meditație. Taoiștii au sfătuit întotdeauna femeile să se ajute singure în a experimenta aceste orgasme incredibil de intense, dezvoltând o cunoaștere și o sensibilitate mai mare a mușchilor lor vaginali și uterini profunzi.

Circularea energiei sexuale

Dacă veți învăța să puneți în mișcare energia, veți putea extinde și difuza orgasmele dumneavoastră de-a lungul întregului corp. Dr. Angela Shen explică: “Dacă ascensionați energia înainte și în timpul orgasmului, acesta va deveni mai intens și va dura mai mult timp. Veți rămâne astfel mai puțin obosită după orgasm”. Circularea energiei sexuale irigă ansamblul corpului cu o forță curativă și vă permite să experimentați raporturi sexuale cu adevărat extatice împreună cu partenerul dumneavoastră. Această capacitate de a circula energia sexuală reprezintă fundamentul unei sexualități transcendente și a unei sănătăți vibrante (dacă ejaculați, este încă și mai important să vă antrenați în a conserva și circula această energie, căci în caz contrar, veți sfârși prin a rămâne golită de energie).

Exercițiul Marii Contractii pentru Femei (exercițiul 5 pentru parteneră) vă va ajuta să circulați energia sexuală în restul corpului. Numeroase femei ajung să aspire energia în sus fără prea mult antrenament. Un adept al orgasmului multiplu își amintea: “Fără nici cel mai mic antrenament sau experiență a meditației, iubita mea a reușit să-și ascensioneze instinctiv energia de-a lungul corpului, așa cum numai femeile pot să o facă”.

Exercițiul 4 pentru parteneră

Aprofundarea orgasmelor

01. Închideți ochii și vizualizați-vă uterul (vezi fig. 33). Atunci când vizualizați o parte a corpului, stabiliți cu aceasta o legătură mai puternică datorită fuziunii dintre corp și minte.

2. Găsiți apoi locul unde se găsește uterul. Rămâneți în picioare și plasați degetele mari deasupra ombilicului, astfel încât acestea să formeze împreună cu cele două arătătoare un triunghi ascuțit cu vârful în jos (vezi fig. 34). Punctul în care arătătoarele se unesc reprezintă amplasamentul aproximativ al uterului; acesta are dimensiunea unui prune mici (inelarele se plasează în mod natural deasupra ovarelor).

3. Inspirați, iar în timp ce expirați, strângeți ușor ochii și gura, și simțiți cum se contractă partea din spate a vaginului, în profunzimile ființei dumneavoastră (la înălțimea colului uterin). Dacă practicați corect exercițiul, veți resimți o ușoară contracție orgasmică în profunzime.

Depășirea dificultăților

După cum am menționat în secțiunea intitulată “Unde cerebrale și reflexe” din capitolul unu, știința occidentală a confirmat recent că orgasmul este simultan o stare de spirit și un fenomen fizic. Pe de altă parte, această stare de conștiință este

intim legată de tot ce ați învățat până acum. În anul 1939, antropologul Margaret Mead a demonstrat în ce măsură depinde orgasmul de așteptările culturale ale societății. Ea a comparat două triburi învecinate care trăiesc pe o insulă din Noua Guinee, în Oceanul Pacific. Tribul Mundugumor crede că femeile trăiesc orgasme, în timp ce vecinii lor, Arapash, nu cred acest lucru. În consecință - iar acest lucru nu este deloc surprinzător - majoritatea femeilor mundugumoriene sunt orgasmice, în timp ce marea majoritate a arapashienelor nu sunt. Cum acceptarea culturală joacă un rol determinant și esențial în tot ceea ce ne face plăcere, numeroase femei din lumea întreagă și din toate epocile istoriei au fost nevoie să își limiteze potențialul orgasmic datorită prejudecăților societății.

În general, femeile cunosc două tipuri de probleme orgasmice. Dacă nu ați avut încă un orgasm, sunteți *preorgasmică*. Dacă aveți uneori orgasme, dar nu întotdeauna, spre exemplu, aveți orgasme când sunteți singură, dar nu și în compania unui partener, sunteți *circumstanțial orgasmică*. Aproape toate femeile preorgasmice pot învăța destul de rapid să aibă orgasme. Factorul de reușită cel mai important constă în a accepta autocultivarea erotică și responsabilitatea propriei desfătări în cursul relațiilor sexuale. Înainte de toate, trebuie să acceptați să vă stimulați singură (dacă acest lucru vi se pare dificil, raportați-vă la ce spuneam mai devreme în acest capitol, în secțiunea “Oferirea plăcerii sau autocultivarea” din capitolul trei).

Aveți nevoie înainte de toate să începeți prin a vă familiariza cu corpul dumneavoastră și cu propria dumneavoastră sexualitate. Sentimentele negative în legătură cu aparența dumneavoastră corporală vă pot distrage în timp ce faceți dragoste, scurtcircuitându-vă capacitatea de a trăi plăcerea și de a atinge orgasmul. Începeți prin a vă privi în oglindă fără să vă criticați. Apreciați frumusețea trupului dumneavoastră și capacitatea lui de a vă procura plăcere. Începeți apoi să îl explorați. Mângâiați-vă întregul corp înainte de a vă aborda părțile genitale. Puteți folosi în acest scop ulei, care vă poate amplifica senzațiile și intensitatea stimulării. Sexoterapeuții reamintesc mereu că principalul organ sexual este creierul, astfel încât este util să intrați într-o anumită stare de spirit, într-o ambianță mentală erotică. Spre exemplu, puteți să rememorați o experiență sexuală deosebit de satisfăcătoare, să citiți texte erotice sau să creați o fantasmă sexuală cu ajutorul imaginației.

Potrivit sexologilor Kinsey și Hite, patru femei din cinci care își oferă plăcere contează pe stimularea clitoridiană pentru a ajunge la orgasm. Vă puteți modula mângâierile clitorisului în funcție de preferințe: către extremitate sau de-a lungul marginilor, mai mult sau mai puțin ferm, de sus în jos, dintr-o parte în alta, sau

printr-o mângâiere circulară. Experimentați și descoperiți metoda care vă procură cea mai mare plăcere. Nu este exclus ca un aparat de vibromasaj să vă ajute în acest sens. Alegeți-l pe cel care vă place cel mai mult. Aproape toate femeile pot învăța să trăiască orgasmul oferindu-și singure plăcerea. Reamintiți-vă că nici un orgasm nu este identic cu altul. Numeroase femei orgasmice susțin că nu sunt astfel pentru simplul motiv că și-ar dori ca orgasmul lor să fie replica exactă a unuiuia trăit anterior, sau să facă “să se cutremure cerul și pământul”. În viziunea lui Lonnie Barbach: “Experiența inițială a majorității femeilor este moderată, în timp ce așteptările lor le fac să spere veritabile focuri de artificii”.

Când vă simțiți pregătită “să ieșiți în public”, lăsați-vă partenerul să vă stimuleze în maniera pe care o apreciați. Spuneți-i ce anume așteptați de la el sau arătați-i personal. Când sunteți gata, lăsați-vă penetrată. Reamintiți-vă că numai de dumneavoastră depinde propria plăcere. Adoptați poziția care vă stimulează în cea mai mare măsură și continuați să vă atingeți sau să ghidați mâna partenerului către clitorisul dumneavoastră. În timp ce faceți dragoste, orientați penisul său cu ajutorul bazinului pentru a obține cea mai mare plăcere posibilă.

Dacă ați avut orgasme într-un moment din viață, dar în prezent nu se mai întâmplă acest lucru, este bine să decantați ce anume s-a schimbat. Starea dumneavoastră de sănătate este la fel de bună? Suferiți de o infecție sau luați medicamente care ar putea să vă reducă dorința? Numeroase femei se simt mai puțin excitate în timpul sarcinii sau al alăptării, în timp ce altele nu. În cazul în care considerați că problema este de natură fizică, consultați un medic. Anumite remedii farmaceutice, anumite medicamente și anumite afecțiuni cum ar fi diabetul pot inhiba orgasmul. S-a schimbat cumva partenerul dumneavoastră? Sau poate s-a transformat relația dumneavoastră într-o manieră sau alta? Manifestați cumva sentimente de mânie ori resentimente pe care nu le exprimați deschis? Sunteți distrată de copii sau de muncă? Este important să abordați și să tratați fiecare din aceste întrebări înainte de căuta mijloacele cele mai potrivite pentru a trăi o plăcere mai intensă.

Dacă sunteți orgasmică atunci când vă oferiți singură plăcere, dar nu și atunci când faceți dragoste, este bine să stabiliți ce anume vă lipsește atunci când sunteți cu partenerul dumneavoastră. Sunteți cumva prea axată pe propria lui plăcere în detrimentul plăcerii dumneavoastră? Vă simțiți stânjenită? Nu atingeți o stare de excitație sexuală suficientă? Urmăriți să prelungiți mai mult preludiile amoroase și să vă asigurați că dorința dumneavoastră a devenit imperioasă înainte de a începe să faceți dragoste, sau nu vă mai gândiți la penetrare o anumită perioadă de timp, preferând în locul acesteia stimulările reciproce cu gura și cu mâinile. Atingerea

orgasmului înainte de a face dragoste vă va facilita calea către orgasm în timpul relațiilor sexuale.

Dacă puteți trăi un orgasm printr-o sexualitate manuală sau orală, dar nu și ca urmare a penetrărilor, întrebați-vă dacă acestea vă provoacă neplăceri. În acest caz, sunteți suficient de lubrefiată? Sunteți în măsură să alegeți corect unghiul și numărul de penetrări? În caz contrar, încercați o altă poziție. Dacă durerea nu reprezintă o problemă, dar totuși nu trăiți orgasme în timpul raporturilor sexuale, solicitați-i partenerului dumneavoastră să își folosească mâinile sau gura pentru a vă aduce la orgasm înainte de a face dragoste. Explorați și lăsați-l pe partenerul dumneavoastră să exploreze la rândul lui Punctul G sau alte puncte sensibile. Încercați diferite poziții, cu dumneavoastră deasupra sau așezată pe coapsele lui, ori printr-o penetrare pe la spate, posturi care au toate tendința de a stimula Punctul G într-o mai mare măsură decât altele. Amintiți-vă de asemenea să utilizați propriile degete, împreună cu ale sale sau nu, pentru a atinge orgasmul.

Dacă cu toate acestea nu reușiți să atingeți un orgasm, nu disperați. Există nenumărate resurse pentru femeile preorgasmice, inclusiv cărțile, grupele și specialiștii pe care îi puteți consulta. În plus, este bine să știți că grație sexualității taoiste, puteți face experiența unor nivele uluitoare de înalte de plăcere în întregul corp, cu sau fără orgasme. Învățați să circulați energia și plăcerea sexuală de-a lungul întregului corp, ceea ce vă va permite să experimentați stări de fuziune cu dumneavoastră înșivă și cu partenerul dumneavoastră care vor face aproape superfluă întrebarea “*Ai avut unul sau nu?*”. Ceea ce este mai important decât un orgasm sau chiar decât orgasmul multiplu este să descoperiți și să explorați culmile cele mai înalte ale plăcerii și intimității care derivă dintr-o fuziune veritabilă între corp, inimă și minte.

Exercițiul 5 pentru parteneră

Marea Aspirație pentru Femei

1. Vizualizați-vă vaginul și clitorisul. Dacă nu cunoașteți prea bine cum arată acestea, observați-le cu ajutorul unei oglinzi.

2. Atingeți ușor clitorisul și buzele vaginului dumneavoastră până în momentul în care vă simțiți excitată.

3. Inspirați, iar apoi, în timpul expirației, contractați ușor vaginul, strângând zona care înconjoară clitorisul.

4. Inspirați și relaxați mușchii, imaginându-vă că vaginul dumneavoastră crește în dimensiune, deschizându-se precum o floare.

5. Repetați expirația și contracția, apoi inspirația și relaxarea de 9 până la 36 de ori.

6. Imaginați-vă că uterul și ovarele dumneavoastră se deschid și se închid precum corolele unor flori.

7. Atunci când simțiți amplificarea intensității energiei dumneavoastră sexuale, relaxați-vă și dirijați-o către coccis și sacrum, apoi ascensionați-o de-a lungul coloanei vertebrale până în zona creierului (vezi fig. 35). Dacă aveți dificultăți în a o face să urce, încercați să contractați vaginul și anusul, continuând să dirijați senzația orgasmică de-a lungul coccisului și sacrumului, apoi al coloanei vertebrale, până la creier (dacă totuși nu simțiți urcarea energiei, puteți încercați să vă activați pompa sacrală și cea craniană, proces pe care l-am descris în capitolul trei).

8. Lăsați energia orgasmică să coboare precum un fluid către restul trupului dumneavoastră, sau dirijați-o către o parte a acestuia care are mai multă nevoie de energie și de întărire.

CAP. 7. YANG ȘI YIN:

Pentru homosexuali

China, la fel ca și celelalte civilizații, a recunoscut de multă vreme practica homosexualității. Din punct de vedere istoric, aceasta este desemnată de termenul *lung-yang*, după numele amantului unui prinț din secolul patru, *Tuan-Hsiu*; termenul poate fi tradus prin expresia “mâneca tăiată”, în amintirea unui împărat despre care se spune că și-ar fi tăiat mâneca pentru a nu își trezi amantul adormit. Deși în anumite epoci, curtea imperială chineză a închis ochii asupra relațiilor sexuale dintre bărbați, în timp ce în alte perioade ea le-a descurajat, totul în funcție de sexul diferitelor persoane care împărtășeau dormitorul împăratului aflat la putere, taoismul nu a condamnat niciodată homosexualitatea, fidel principiului său de a evita dezaprobarea oricărui aspect al experienței sexuale umane, care face parte în ansamblul ei din Tao. Taoismul preferă mai degrabă să îi învețe pe oameni cum să rămână într-o stare bună de sănătate, oricare ar fi preferințele sexuale ale acestora. Homosexuali trebuie pur și simplu să cunoască practicile care îi vor ajuta să întrețină relații satisfăcătoare și sănătoase.

Atât timp cât nu m-am săturat, nu mă pot opri

Un scriitor și militant “*gay*” a dat odată un interviu la radio pe tema cărții sale referitoare la băile publice de dinaintea epocii SIDA, în care homosexualii aveau adeseori relații sexuale multiple în decursul aceleiași nopți. Întrebat dacă dorința pentru experiențe sexuale multiple reprezintă o caracteristică a bărbaților *gay* în general, autorul a răspuns pe loc că aceasta este o caracteristică a oricărei sexualități masculine, dar că heterosexualii sunt în general mai limitați de către sexualitatea feminină. Dacă - a continuat el - doriți să știți cu adevărat ce înseamnă sexualitatea bărbaților neinfluențată de cea a femeilor, este suficient să îi observați pe homosexuali.

Taoiștii consideră că această caracteristică a sexualității masculine este o proprietate a energiei *yang*, sau energia masculină (vezi capitolul cinci pentru explicarea principiilor *yin* și *yang*). Elementul *yang* este activ, volatil și expansiv. În timpul raporturilor heterosexuale, elementul *yin* al femeii se unește și echilibrează elementul *yang* al bărbatului (după cum am văzut în capitolul cinci, *yin* și *yang* reprezintă calități variabile care există deopotrivă la bărbați și la femei; anumiți bărbați sunt mai *yin* și anumite femei mai *yang*). Potrivit taoiștilor, universul întreg caută un echilibru în relațiile sale, la fel cum este cazul și în natură.

În general, în timp ce doi homosexuali fac dragoste, elementul *yang* al fiecăruia îl dinamizează pe cel al celuilalt, sporind mai degrabă decât să diminueze dorința sexuală. Instructorul de Tao Curativ homosexual B.J. Santerre explică valoarea orgasmelor multiple pentru bărbații *gay*: “Bărbații *gay* au într-adevăr nevoie de orgasme multiple. Majoritatea heterosexualilor fac dragoste o dată sau de două ori într-o seară. În schimb, este ceva obișnuit ca homosexualii să aibă nevoie de un număr mult mai mare de raporturi în cursul unei aceleiași nopți. Grație acestei practici, puteți fi capabili să vă satisfaceți plenar această dorință, indiferent dacă vă aflați în compania unui partener sau nu”.

Această expansivitate a energiei *yang* este dificil de controlat, și ea va încerca adeseori să scape pe calea cea mai directă: penisul. Nu este așadar surprinzător că obiectivul unei mari părți a sexualității masculine homosexuale, după arată educatorul și terapeutul sexolog Joseph Kramer, este “de a fi excitat pentru a ejacula”. Accentul pus pe ejaculare este de înțeles întrucât aceasta vă permite să vă satisfaceți dorința sexuală; după ce bărbatul a ejaculat, el devine mai *yin*, sau cu alte cuvinte, stabil, intern și contractiv.

Pentru a evita căderea în acest cerc vicios interminabil al ejaculării, care este extrem de epuizant pentru corpul și sistemul dumneavoastră imunitar, aveți tot interesul să vă cultivați propria energie *yin* și să răspândiți energia *yang* de-a lungul întregului corp. Canalizarea și păstrarea acestei energii este simultan și maniera în

care puteți deveni multiorgasmic, experimentând orgasme ale corpului întreg, mult mai satisfăcătoare decât “explozia genitală” cu care sunt obișnuiți majoritatea bărbaților. După cum explică B.J. Santerre: “Dacă vă conservați sămânța, veți regăsi acea epocă senzațională în care bărbații se duceau la baia publică și petreceau nopți întregi multiplicându-și orgasmele. Învățând această practică, puteți face același lucru, dar fără să vă epuizați, și chiar fără să aveți nevoie să plecați de acasă”.

Cultivați-vă energia sexuală

Homosexualii, la fel ca și ceilalți bărbați, au nevoie de circularea energiei sexuale în interiorul corpului, atât pentru a-și amplifica orgasmele cât și pentru a beneficia de puterea și potențialul curativ al acestora. În timpul raporturilor sexuale non-ejaculatorii este încă și mai important pentru bărbați să își ascensioneze această energie cu scopul de a-și satisface dorința și de a-și transforma energia lor sexuală volatilă (*ching-chi*) într-o energie *chi* mai rafinată și mai stabilă. Am descris deja tehnicile de circulare a energiei sexuale și de separare a orgasmelor de ejaculare în capitolele doi și trei. În continuare ne vom limita să descriem importanța acestor practici pentru homosexuali și cuplurile homosexuale.

Un bărbat homosexual multiorgasmic își descrie astfel experiența: “Aveam un amant la New York și eram deja atât de fascinat de taoism încât i-am spus: ‘Trebuie să te apuci și tu’. Nu i-am lăsat nici o alternativă. Atunci când aveam chef să ne amuzăm, începeam prin a ne juca unul cu celălalt. Când ne simțeam gata amândoi, practicam Marea Aspirație, fiecare în propriul său ritm. Atunci când făceam practica împreună, chiar dacă circularea energiei nu era simultană, terminam întotdeauna prin a fi satisfăcuți simultan și după numai două minute eram adormiți. Schimbul de energie continua în timpul somnului, într-o asemenea măsură eram încărcăți amândoi de energie sexuală”.

După cum am afirmat în capitolul trei, aceste practici pot fi făcute în singurătate sau chiar în compania unui partener care nu este “fascinat de taoism”. După cum explica un homosexual multiorgasmic: “După ce mi-am oferit plăcere sau am făcut dragoste, aplicând apoi Marea Aspirație de patru sau cinci ori, am terminat. Chiar dacă în acel moment ar veni la mine tipul cel mai splendid și mi-ar spune: ‘Lasă-mă să ți-o sug’, i-aș răspunde: ‘Te rog, lasă-mă în pace’. Sunt satisfăcut și totuși nu am ejaculat”.

Dacă aveți unele dificultăți în a vă controla energia sexuală *yang*, este posibil să aveți nevoie de energie *yin* echilibrantă și liniștitoare. Din fericire există numeroase surse de energie *yin*, căci cele două principii sunt prezente în natură,

deopotrivă la nivel macrocosmic (cerul și pământul) sau la scară microcosmică (organismul uman). Cum fiecare dintre noi posedăm energia *yin* ca și energia *yang*, puteți să vă cultivați singur calitățile *yin* precum gingășia, blândețea și respectul de sine (pentru o discuție mai completă asupra modului de cultivare a acestor calități și de calmare a dezechilibrelor emoționale, consultați lucrarea lui Mantak Chia, *Transformați stresul dumneavoastră în vitalitate*). Dacă vă raportați la mediul înconjurător, vă puteți echilibra energia direct pornind de la pământ. Potrivit taoiștilor (și altor numeroase tradiții) pământul este de natură feminină (adică *yin*). Bărbații pot absorbi energia *yin* de la pământ pur și simplu petrecând mai mult timp în natură sau făcând grădinărit, sau o pot absorbi într-o formă mai concentrată, absorbind energia ce provine de la pământ în momentul Aspirației la Rece, descrisă în capitolul trei.

Practicați schimbarea

Majoritatea homosexualilor sunt conștienți de plăcerea potențială care își are sălașul în zona prostatei și a anusului (dacă nu simțiți o asemenea plăcere, citiți secțiunea “Prostata” din capitolul doi). Există bărbați *gay* care continuă să îi denigreze pe aceia “supuși”, aflați dedesubt. Această atitudine nu este deloc surprinzătoare, datorită oprobiului care mai apasă încă asupra ideii “de a te lăsa sărutat” și asupra raportului existent în societatea occidentală între putere și poziția de deasupra în timpul actului sexual. După cum am afirmat în capitolul cinci în legătură cu cuplurile heterosexuale, taoiștii consideră că persoana aflată deasupra nu este dominantă, ci mai degrabă într-o poziție de dăruire, prin care îi face un bine partenerului (partenerei). Persoana aflată deasupra (mai activă) dăruiește mai multă energie sexuală (și terapeutică) persoanei aflate dedesubt (mai pasivă).

Potrivit taoiștilor, tot ceea ce este activ trebuie să fie și pasiv, motiv pentru care este recomandabil ca homosexualii să schimbe cât mai mult rolurile: deopotrivă în poziția deasupra, cât și în cea dedesubt. După cum explica un bărbat multiorgasmic, avantajele sunt evidente: “Un bărbat care s-a aflat atât în poziția situată deasupra cât și în cea situată dedesubt este un amant fără pereche, pentru că el știe cum își poate satisface partenerul și cum poate fi satisfăcut de el. Dacă vă plasați întotdeauna deasupra, nu veți cunoaște decât o singură versiune. Același lucru se întâmplă dacă vă plasați întotdeauna dedesubt”.

Atunci când vă aflați în poziția dedesubt, aveți de asemenea avantajul de a vă lăsa prostata masată în timpul coitului anal. Potrivit opiniei lui Stephen T. Chang, exprimată în lucrarea sa, *Tao al sexologiei*, homosexualii care preferă în general poziția dedesubt au mai puține probleme cu prostata decât cei aflați deasupra și

decât heterosexualii. Din păcate, majoritatea bărbaților au o singură preferință și adeseori nu doresc să exploreze alte posibilități.

Dacă obișnuiți să practicați poziția superioară și nu doriți să schimbați, puteți beneficia de o stimulare anală prin practicarea exercițiului sfîcterului anal. B.J. Santerre explică: “Atunci când vizualizează o penetrare, bărbații își imaginează întotdeauna un obiect cu o lungime de 20 cm, dar în realitate este suficient un deget de dimensiuni mici. Pentru a te lăsa penetrat este nevoie de un anumit antrenament, la fel ca și în toate celelalte cazuri. Aveți nevoie de un partener care să știe să practice acest lucru cu o anumită gingașie și este nevoie să învățați să vă destindeți mușchii. Chiar dacă nu vă place să vă lăsați penetrați, puteți totuși să vă jucați cu anusul. Simpla stimulare a exteriorului anusului este extrem de importantă pentru întărirea mușchilor fesieri, esențiali pentru a pune în mișcare energia sexuală”.

Uneori poate fi extrem de util pentru specialiștii poziției dedesubt de a deveni activi, în loc să rămână de-a pururi pasivi. Cu cât veți exersa mai mult mușchiul PC (vezi capitolul trei) și sfîcterul anal, cu atât mai ușor vă va fi să masați penisul partenerului dumneavoastră, ceea ce vă va procura o plăcere mai mare amândurora. B.J. Santerre continuă: “Dacă anusul dumneavoastră este cu adevărat viguros, veți deveni “o partidă pe cînste” pentru partenerul dumneavoastră. Veți putea astfel să îi masați penisul în timp ce el vă penetrează. În acest fel, nu veți mai fi complet pasiv, așteptând mereu “să se întâmple”. Vă veți asuma astfel un anumit rol activ în timpul relațiilor sexuale, contractând și relaxând partea inferioară sau partea superioară a anusului. Puteți contracta aceste părți extrem de rapid de două sau trei ori succesiv, sau puteți să vă lăsați partenerul să pătrundă mai profund, surprinzându-l apoi cu o contracție subită”.

Bărbații, homosexuali sau nu, care abia încep să experimenteze stimularea anală, se tem uneori de riscul unei rupturi a pielii anusului sau a colonului. Soluția constă pur și simplu în a utiliza suficient lubrefiant și în a găsi un partener suficient de atent. Alți homosexuali se tem că o sexualitate anală repetată le slăbește sfîcterul. Se pare însă că lucrurile stau chiar invers și acest tip de raporturi întărește mai degrabă mușchii anusului. Dacă totuși aceștia vi se par prea slăbiți, puteți încerca să-i întăriți cu ajutorul exercițiului sfîcterului, descris în capitolul nouă.

Monogamie și parteneri multipli

Epoca SIDA a dat naștere unei noi etici a monogamiei pentru bărbații *gay*, ca și pentru heterosexuali. Dacă recurgeți totuși la tehnici sexuale mai sigure, nu ar trebui să aveți temeri în legătură cu partenerii multipli. Textele taoiste merg până acolo încât pun la mare cînste avantajele frecventării unui mare număr de parteneri

diferiți. Această situație comportă totuși o anumită dificultate: practicile descrise în această carte presupun o relație profundă a corpului, inimii, minții și spiritului, lucru dificil de realizat chiar și cu un singur partener, și cu atât mai mult atunci când aveți de-a face cu mai mulți parteneri. Potrivit taoiștilor, o fuziune sexuală profundă, homosexuală sau nu, este preferabilă mai multor legături ce se mențin la un nivel superficial.

Sexualitatea anonimă, care a caracterizat atâtea raporturi în Occident, este diametral opusă legăturii fizice, emoționale și spirituale pe care o presupune și o facilitează practica *kung-fu sexual*. Indiferent dacă faceți schimb sau nu de fluide corporale, există întotdeauna un schimb de energie. Vă recomandăm de aceea să vă alegeți cu înțelepciune partenerul (sau partenerii).

O sexualitate mai sigură

Majoritatea homosexualilor sunt extrem de conștienți de necesitatea unei sexualități fără pericole, și sunt în general bine informați asupra tehnicilor specifice, astfel încât nu vom detalia subiectul în această secțiune (dacă doriți mai multe detalii asupra artei și științei folosirii prezervativelor, precum și alte sfaturi conexe, citiți secțiunea numită “Când să începi: câteva cuvinte asupra unei sexualități mai sigure” din capitolul cinci). Este suficient să spunem că recomandăm cu fermitate o sexualitate non-ejaculatorie, glorificată de Tao pentru avantajele sale evidente datorate reducerii schimbului de fluide corporale.

Prin non-ejaculare nu numai că reduceți fluxul către exterior, dar reduceți simultan și refluxul către interior. După cum am menționat în capitolul cinci, atunci când expulzați sămânța, în zona bazinului se creează un vid de presiune, care aspiră toate lichidele sau orice substanțe aflate în mediul înconjurător, inclusiv bacteriile și virușii, precum o pompă de cauciuc golită de aer. Atunci când nu ejaculați, riscul de a aspira bacteriile și virușii se diminuează la maximum (după cum vă puteți imagina, acest lucru este deosebit de important pentru penetrarea anală, dat fiind că colonul conține în mod natural un mare număr de bacterii).

Este bine totuși să reamintim că chiar și atunci când practicați *kung-fu sexual*, o cantitate mică de spermă este adeseori ejaculată, astfel încât este preferabil să continuați să utilizați celelalte precauții profilactice, oricare ar fi acestea.

Terapia sexuală

Numeroase persoane nu înțeleg potențialul curativ al sexualității. Taoiștii au recunoscut dintotdeauna că sexul poate vindeca la fel de bine cum poate distruge. Sexualitatea genitală care culminează prin ejaculare este epuizantă pentru întregul corp. După cum sublinia Joseph Kramer, noi acumulăm în zona bazinului o energie

sexuală, sursă a vieții, dar în loc să o ascensionăm către creier și către inimă, unde ea ar putea să ne ajute într-o mai mare măsură, permițându-ne între altele să ne perfecționăm, noi o blocăm contractând mușchii pieptului și ținându-ne suflul. Neavând încontro să meargă în altă parte, energia este păstrată ca într-o capcană în zona bazinului, unde devine la un moment dat sufocantă, căutându-și o ieșire în forță prin intermediul penisului, prin ejaculare.

În *kung-fu sexual*, puteți rămâne oricât de aproape de punctul de non-retur, puteți simți chiar contractiile orgasmice, dar fără să ejaculați. Vă veți familiariza astfel cu amplificarea stării dumneavoastră de excitație, descrisă în capitolul trei, și ceea ce este mai important, aspirând energia din zona organelor genitale de-a lungul coloanei vertebrale, către restul organismului.

După ce ați acumulat această energie, puteți începe să o schimbați cu partenerul dumneavoastră. Acest schimb energetic afectează profund sănătatea și bunăstarea celor doi parteneri și transcende cu ușurință pereții de latex pe care ne-am obișnuit să îi plasăm între noi. Numai mentalitatea occidentală orientată către izolarea individuală ne-a făcut să credem că este posibil să întreținem raporturi sexuale fără această intimitate și fără această interpenetrare. Dacă privim însă chiar definiția expresiei *raport sexual* (în limba engleză *intercourse* - *interpenetrare*) este limpede că semnificația ei este extrem de apropiată de concepția taoistă: “legătură”, “raport”, “conexiune”, “schimb”, “comuniune”.

Din nefericire, în loc să folosim barometrul specific sexualității, și anume starea de sănătate, noi am preferat în Occident să folosim o măsură de ordin moral. Această abordare ne-a condus să evaluăm sexul în raport de criterii precum plăcerea/duritatea și puritatea/perversitatea, în funcție de preferințele specifice ale cenzorilor. În decursul secolelor, sexualitatea *gay* precum și numeroase alte forme de sexualitate, inclusiv actul autocultivării erotice, au fost definite drept păcate perverse, orientate împotriva naturii. Sf. Augustin și Toma D’Aquino au mers până acolo în care au calificat orice activitate sexuală ca “fiind împotriva naturii”.

Înțelegând că sexualitatea reprezintă o puternică sursă de energie care îi permite corpului să se mențină în viață - este vorba de energia *chi* - taoiștii au știut să îi recunoască importanța pentru sănătatea generală a organismului fizic, pentru viața emoțională, pentru intelect și pentru suflet. În decursul anilor ‘80, ni s-a reamintit în mod tragic că sexualitatea are deopotrivă puterea de a antrena maladii grave, dar în frenezia și în teama care au urmat psihozei declanșate, oamenii au uitat de puterea ei curativă.

Cultivarea energiei sexuale este așadar extrem de importantă în epoca virusului VIH și a SIDA-ei. Adeseori, persoanele care se confruntă cu boli care le amenință propria supraviețuire își pierd orice apetit sexual. Acesta este însă chiar momentul în care ei ar avea cea mai mare nevoie de energia lor sexuală. B.J. Santerre, care este infestat cu virusul VIH de unsprezece ani, explică: “Energia sexuală este atât de importantă pentru buna circulație a energiei în întregul corp, încât nu vă puteți permite să nu o utilizați. Ereția la trezirea de dimineață reprezintă un semn important de vitalitate, de care bărbații atinși de boală nu mai beneficiază. Ea reprezintă simultan și o indicație de însănătoșire, un semn clar care arată că sănătatea câștigă teren în fața bolii”.

Bărbații (și femeile) bolnavi de SIDA sau atinși de alte boli cu transmisie sexuală manifestă adeseori și alte două forme de rezistență care frânează procesul natural de abordare a puterii curative a sexualității: culpabilitatea (“m-am îmbolnăvit în timp ce făceam dragoste”) și frica (“nu vreau să îmi transmit boala și altor persoane”). Sentimentele de acest tip sunt de înțeles, dar reprezintă totuși erori. Astfel, faptul că v-ați îmbolnăvit în timp ce întrețineți relații sexuale nu înseamnă că nu mai aveți deloc nevoie de puterea curativă a sexualității dumneavoastră. Oamenii care se îmbolnăvesc din cauza aerului poluat sau a alimentelor nu încetează totuși să respire sau să se hrănească. Pe de altă parte, dacă vă este teamă să nu îmbolnăviți și alte persoane, vă puteți liniști știind că sexualitatea non-ejaculatorie reduce aproape toate riscurile. Dacă acest lucru nu vă liniștește, puteți practica totuși *kung-fu sexual* în singurătate, practici descrise în capitolele doi și trei.

Potrivit taoismului, este cu atât mai important să vă conservați sămânța atunci când suferiți de o boală care vă amenință însăși viața sau de orice boală sexuală gravă. După cum explica același B.J. Santerre: “Nu există încă un remediu pentru SIDA, dar știm că anumite persoane mor imediat, în timp ce altele trăiesc încă mult timp împreună cu virusul. Un lucru este sigur: atâta timp cât corpul dumneavoastră este ocupat cu procesul de reînnoire a spermei ejaculate, el nu poate fabrica globulele albe care îi sunt atât de necesare”.

Atunci când utilizați tehnicile de *kung-fu sexual* în scopul combaterii unei boli grave, este esențial să îi acordați corpului dumneavoastră timpul de a digera această energie în creștere. După cum explica un adept al orgasmului multiplu care a reușit să depășească o problemă gravă de sănătate: “Energia sexuală dispune de mari virtuți curative, dar acest proces de vindecare reprezintă un efort serios pentru organism. El poate fi la început chiar inconfortabil. Vechi simptome de mult dispărute pot apărea”. De aceea, practicați tehnicile descrise într-o manieră gradată,

pe măsură ce învățați să folosiți corect această puternică forță curativă în organismul dumneavoastră. În afara tehnicilor de *kung-fu sexual*, puteți obține mari beneficii și prin practicarea altor arte curative taoiste (vezi anexa pentru o listă a celorlalte lucrări de Tao Curativ).

CAP. 8. ÎNAINTE DE A CHEMA INSTALATORUL

Câți dintre noi nu au fost victima unor probleme sexuale, la un moment sau altul din viață? Unii oamenii ejaculează mai rapid decât altădată atunci când trec la o parteneră nouă, sau erecția se lasă mai greu așteptată în compania unei femei cunoscute de puțin timp. Este important în asemenea cazuri să înțelegem că nu este vorba decât de frustrări provizorii, reflexe ale diferitelor anotimpuri pe care le traversăm, deopotrivă în relațiile noastre ca și în ansamblul vieții.

În Occident, oamenii au adeseori tendința să se focalizeze asupra unor etichete contra-productive precum *ejaculare precoce* sau *impotență*, care reduc respectul de sine și capacitatea unui bărbat de a face față modificărilor sexualității sale, într-o manieră destinsă, deschisă și chiar cu o anumită încântare. Simțul umorului este adeseori cel mai bun antidot la adresa manierei exagerat de serioase în care abordăm ceea ce numim “problemele sexuale”. Potrivit sexologilor Masters și Johnson, sau altor terapeuți sexuali, cel mai mare pericol constă în a vă lăsa furați de ciclul “frică-eșec-rușine-frică”, veritabil cerc vicios care permite insinuarea mult prea frecventă a dificultăților în relațiile noastre intime. Din acest motiv considerăm că vă va fi util să citiți această secțiune, chiar dacă nu sunteți preocupați de problematica abordată, pentru a ști la ce să vă așteptați și cum puteți face față acestor hopuri nedorite, dacă într-o zi ar năvăli asupra dumneavoastră și s-ar impune cu forța chiar în intimitatea vieții dumneavoastră conjugale.

Atâta vreme cât nu s-a sfârșit, nu s-a sfârșit: Eliminarea ejaculării precoce

În sexualitatea taoistă, noțiunea de “ejaculare precoce” nu există. Nu afirmăm aceasta pentru a-i aduce pe terapeuții sexuali în pragul șomajului sau pentru a nega faptul că numeroși bărbați ejaculează prea devreme fie pentru a-și satisface partenerele, fie pentru a se satisface pe ei înșiși. Din punctul de vedere al taoiștilor, marea majoritate a bărbaților sunt oricum mai mult sau mai puțin niște “ejaculatori precoce”. Practicând *kung-fu sexual*, veți putea să alegeți în ce moment să ejaculați: de altfel, în această optică, orice ejaculare nedorită este în mod necesar și prematură. În plus, dacă ejacularea nu este considerată ca un scop în sine, și dacă

puteți avea orgasme fără ejaculare, atunci majoritatea ejaculărilor devin prin definiție precoce, sau cel puțin superflue.

Chestiunea corectă nu se pune așadar în termenii de a ști dacă vă puteți abține un număr dat de minute, contra cronometru, ci dacă dumneavoastră și partenera dumneavoastră sunteți satisfăcuți de durata actuală a relațiilor dumneavoastră sexuale. Dacă practicați exercițiile descrise în capitolul trei, veți învăța să amânați ejacularea atât timp cât doriți. Dacă problema persistă sau dacă ea se dovedește în mod particular jenantă, aveți oricând posibilitatea de a recurge la asistență profesionistă. Un terapeut sexolog vă poate ajuta să descoperiți motivele psihologice mai profunde care vă împing la ejacularea rapidă (spre exemplu, teama “de a fi prins”, teama de a pierde erecția, și așa mai departe). Un profesionist vă va indica o serie de exerciții pentru a vă spori și amplifica încrederea pe plan sexual. Vom oferi la rândul nostru câteva asemenea exerciții care vă vor ajuta să vă sporiți controlul asupra ejaculării. Aceste exerciții sunt bazate pe înțelegerea faptului că este important să învățați să detectați, și în cele din urmă să controlați, ascensiunea și ritmul excitației sexuale.

Învățați să controlați

Mai întâi de toate, solicitați-i partenerei dumneavoastră să vă stimuleze manual în timp ce dumneavoastră vă focalizați asupra senzațiilor din zona organelor genitale, fără să pierdeți din vedere necesitatea de a vă opri atunci când vă apropiați prea mult de punctul de non-retur. Când veți dobândi încredere în capacitatea dumneavoastră de a detecta și amâna ejacularea, veți putea încerca raporturi sexuale cu iubita dumneavoastră aflată în poziția deasupra, pentru a putea să vă concentrați asupra senzațiilor dumneavoastră. Veți trece în continuare la diverse poziții diferite, încetinind progresiv în loc să vă opriți brusc. Unii dintre dumneavoastră vor prefera să evite poziția deasupra, căci sângele este atras de forța gravitației în zona penisului, iar controlul asupra ejaculării devine mai dificil.

De altfel, este preferabil să vă aflați în compania unei partenere pe care o cunoașteți bine și care nu va face presiuni asupra dumneavoastră pentru a deveni mai performant. Ar fi ideal ca partenera dumneavoastră să vă încurajeze și să vă ajute să rămâneți conștient de gradul dumneavoastră de excitație și de amplificarea lui (“Este grozav”, “Mișcă-te mai blând, cu mai multă gingășie”, “Relaxează-te”). Partenera dumneavoastră poate învăța la rândul ei să își miște șoldurile și zona sacrală pentru a freca penisul dumneavoastră în direcții diferite în timp ce dumneavoastră rămâneți nemișcat. Dacă ea reușește acest lucru, veți experimenta amândoi nivele orgasmice înalte, fără ejaculare.

Nu uitați că aproape toți bărbații tineri ejaculează mai rapid, în timp ce pe măsură ce îmbătrânesc, ei întâmpină mai puține dificultăți în “a prelungi” relațiile lor sexuale. Pe de altă parte, după cum ați remarcat poate chiar dumneavoastră înșivă, dacă nu ați făcut dragoste mai multă vreme, pulsiunea care vă forțează să ejaculați este mai greu de controlat. Așadar, cu cât veți face mai des dragoste, cu atât vă va fi mai ușor să vă controlați ejacularea. După cum am menționat în secțiunea referitoare la o sexualitate mai sigură, prezervativul îi poate ajuta pe bărbați în acest sens, diminuând intensitatea senzațiilor lor.

Dezvoltați-vă sensibilitatea sexuală

Bărbații cred adeseori că dacă se servesc de câteva pahare de alcool înainte de actul sexual, aceasta îi poate ajuta să amâne ejacularea. După cum își amintea un adept al orgasmului multiplu: “Luasem acest obicei, și bănuiesc că mulți bărbați fac la fel, de a bea un pahar sau două înainte să fac dragoste; mă simțeam astfel mai puțin conectat cu organele mele genitale și reușeam să fac dragoste mai multă vreme, căci nu mai eram încordat în așteptarea orgasmului, nemaifiind însă nici foarte conștient de actul sexual propriu-zis. Era oricum extrem de frustrant, căci sfârșeam întotdeauna prin a ejacula”. S-ar putea crede că o ejaculare prea rapidă este consecința unei sensibilități genitale excesive, dar în realitate lucrurile stau chiar pe dos, ea fiind generată de o sensibilitate insuficientă. Alcoolul este un anestezic, care nu face altceva decât să diminueze senzațiile. El sufocă într-o oarecare măsură excitația, dar diminuează simultan și capacitatea de control. Cheia care permite dezvoltarea unui control real și durabil este amplificarea și nu diminuarea propriei sensibilități. Din acest motiv, statisticile de baseball (de câte ori ați înscris) sunt atât de ineficace. În plus, este mult mai dificil să ascuți de nevoile partenerei tale dacă ești afumat și nu îți conștientizezi prea bine nici măcar propriile tale nevoi.

Alcoolul poate sta la originea și a unei alte probleme sexuale pentru bărbați, impotența sau incapacitatea de a obține o erecție. Marijuana prezintă de asemenea inconveniente sale sexuale dacă este folosită regulat. S-a demonstrat că apelarea zilnică la cannabis reduce androgenii, substanțe direct responsabile de dorința sexuală. Acest efect antrenează o scădere a interesului pentru sexualitate și dificultăți în atingerea erecției. Alte studii au demonstrat că un consum regulat de marijuana poate antrena o reducere a cantității de spermă. S-a demonstrat pe de altă parte că raporturile sexuale prelungite și orgasmele multiple amplifică nivelul de endorfină prezentă în organism, aceasta fiind un drog natural fabricat chiar de organismul uman. Aveți așadar orice interes să evitați lubrefianții sociali și să le preferați lubrefianții sexuali.

Fermecarea șerpilor: Depășirea impotenței

Împăratul Galben spune: “Doresc să fac dragoste, dar penisul meu refuză să se ridice. Mă simt atât de jenat atunci când transpirația îmi curge pe piele. În inima mea aspir la iubire și mi-ar plăcea să mă folosesc de mâini. Ce pot să fac? Îl ascult pe Tao”. Sou Nu îi răspunde: “Problema Maiestății Voastre este problema tuturor bărbaților”.

În diferite momente a vieții lor sexuale, toți bărbații au făcut experiența dureroasă de nu reuși o erecție sau de a pierde una deja existentă. Acest mecanism atât de complex nu poate merge întotdeauna ca uns; în general nu aveți însă motive să vă îngrijați peste măsură. Stresul fizic (epuizarea, o intoxicare, o ușoară stare febrilă) sau stresul emoțional (adaptarea la o parteneră nouă, tracul generat de dorința performanței, tensiunile relaționale) pot reduce erecția în cele mai inoportune momente. Cel mai important lucru în aceste momente dificile constă în acceptarea situației cu inima ușoară, cu umor, fără autoblamare și fără blamarea partenerei. Nu vă grăbiți să trageți concluzia că nu mai sunteți un bărbat adevărat și nici că partenera dumneavoastră nu este o femeie demnă de acest nume. Prima sugestie pe care Sou Nu i-a făcut-o Împăratului Galben a fost să se destindă și să urmărească să se armonizeze cu partenera sa.

Intrați moale, ieșiți tare

Admițând că toți bărbații cunosc conjunctural experiența impotenței, taoiștii au pus la punct o tehnică infailibilă pe care au numit-o Intrarea cu Blândețe. Ei și-au dat seama că bărbatul *se poate ajuta de mâni*, așa cum o dorea de altfel Împăratul Galben. Grație acestei tehnici și cu cooperarea partenerei dumneavoastră, căldura și senzațiile actului amoros vă vor permite să obțineți o erecție în scurt timp. Tehnica Intrării cu Blândețe spulberă credința străveche potrivit căreia un bărbat trebuie să aibă o erecție dură ca oțelul înainte de a putea face dragoste și constituie un element util în repertoriul oricărui bărbat. Simplul fapt de a ști că ați controlat o dată această tehnică și că puteți recurge la ea ori de câte ori s-ar dovedi necesar, vă va da o încredere mai mare în situația în care vă veți confrunța cu cazul penibil, dar curent, al unui penis care întârzie să se ridice.

Exercițiul 14

Intrarea cu Blândețe

1. Iubita dumneavoastră trebuie să fie complet lubrefiată: mângâiați-o și stimulați-o până când fluidele sale devin abundente. Dacă este necesar, puteți utiliza un lubrefiant asupra vaginului ei sau asupra penisului dumneavoastră, ori asupra amândurora simultan.

2. Vă va fi în general mult mai ușor dacă veți adopta poziția deasupra, pentru că sângele poate coborî astfel mai ușor către penis datorită forței gravitației și veți avea o mai mare libertate de mișcare.

3. Strângeți baza penisului dumneavoastră cu ajutorul degetului mare și al arătătorului, care formează un inel digital, și apăsați ușor pentru a stimula invadarea sângelui de-a lungul întregului penis, până la extremitatea acestuia.

4. Inserați penisul cu precauție și începeți mișcările de du-te-vino păstrând inelul digital strâns la baza sexului dumneavoastră.

5. Concentrați-vă asupra senzațiilor din regiunea penisului și asupra energiei sexuale care se amplifică. Contractați perineul și mușchii fesieri pentru a amplifica pomparea sângelui către organele genitale.

6. Partenera dumneavoastră vă poate stimula mângâindu-vă și jucându-se cu testiculele dumneavoastră, cu perineul și cu anusul.

7. Ajustați presiunea degetelor pentru a menține penisul suficient de umflat și pentru a-i permite să efectueze corect penetrări repetate; retrageți-vă degetele atunci când penisul este suficient de dur pentru a-și putea continua singur mișcările de du-te-vino.

8. Reluați presiunea cu ajutorul inelului digital dacă erecția dumneavoastră slăbește (de regulă, acest lucru nu va fi necesar).

Un motiv de îngrijorare

Dacă aveți tendința de a avea probleme cu erecția ori de câte ori faceți dragoste, nu este exclus să faceți parte dintre cei douăzeci și două de milioane de americani care au probleme mai serioase cu erecția. În acest caz, asigurați-vă mai întâi de toate dacă problema dumneavoastră nu se datorează unei cauze fiziologice. Diabetul, operația la prostată, îngroșarea arterelor, alcoolismul, afecțiunile măduvei spinării sau alte probleme ale spatelui pot sta - printre altele - la originea impotenței. Anumite medicamente, precum tranchilizantele, antidepresivele și antihipertensivele pot antrena de asemenea impotența sexuală. În anii '50, cazurile de impotență datorate unor cauze organice erau rare (circa 10%), dar majoritatea urologilor de astăzi cred că jumătate din aceste cazuri au un fundament biologic, numărul lor fiind chiar mai mare în cazul pacienților în vârstă (nu uitați însă că urologii au tot interesul să descopere o origine fizică a afecțiunii, căci aceasta este singura pe care știu să o trateze și pentru care sunt plătiți). Pentru a afla dacă aceasta este natura problemei dumneavoastră, puteți apela la un autodiagnostic. În timp ce dorm noaptea, majoritatea bărbaților au cel puțin una sau două erecții, care durează

circa o jumătate de oră fiecare. Înainte de toate, încercați să vă reamintiți dacă v-ați trezit vreodată în cursul ultimei săptămâni sau al ultimelor două săptămâni cu o erecție medie sau dură. În caz afirmativ, nu aveți cu siguranță nici un fel de problemă fiziologică. Dacă nu vă aduceți aminte, iată un test simplu care vă poate ajuta. Înainte să adormiți, muiati câteva timbre poștale și lipiți-le la în șirag la baza penisului moale. Dacă atunci când vă treziți inelul este rupt, rezultă că sunteți capabil să aveți o erecție. Dacă dimpotrivă, inelul este intact și dacă nu reușiți să dobândiți o erecție nici prin autocultivare, vă recomandăm să consultați un medic.

Chiar dacă aveți o afecțiune fizică, nu uitați că aceasta nu vă împiedică neapărat să continuați practicarea tehnicii de *kung-fu sexual*. La fel ca și în cazul orgasmului și ejaculării, care sunt distincte, același principiu este adevărat și în ceea ce privește erecția și orgasmul. Hartman și Fithian povestesc istoria unui cuplu în vârstă care a avut o viață sexuală extrem de fericită în timpul întregii lor căsnicii până când bărbatul a devenit complet impotent din cauza unei stări diabetice. Continuând să recurgă împreună cu soția sa la relații sexuale manuale și orale, cei doi ajunseseră la orgasmele multiple. După ce veți învăța să extindeți orgasmele dumneavoastră la nivelul întregului corp, erecțiile dumneavoastră și orgasmele genitale nu vor mai constitui alfa și omega vieții dumneavoastră sexuale.

A avea o erecție

Având în vedere că modelul occidental al sexualității masculine este construit pornind de la experiențele bărbaților de optsprezece ani, când sexul are tendința să se întărească rapid și frecvent, noi gândim în termeni de a avea sau a nu avea o erecție, uitând de diversele etape sau stadii ale procesului de erecție, proces de-a lungul căruia penisul nostru traversează un anumit număr de transformări. După cum menționam în capitolul doi, taoiștii au remarcat că există de fapt patru etape ale erecției, sau patru *cuceriri* - potrivit termenului pe care îl utilizau ei: fermitatea (numită și *alungire*), umflarea, duritatea și fierbințeala.

Un motiv frecvent al tulburărilor de erecție este de ordin pur mecanic: stimularea insuficientă a părților genitale. Majoritatea bărbaților au nevoie ca penisul lor să fie atins, frecat sau masat direct, pentru ca el să se întărească, iar această nevoie sporește cu vârsta. Cum femeile preferă ca apropierea de vulva lor să se facă lent, în cercuri din ce în ce mai apropiate, ele își imaginează că același lucru este valabil și pentru bărbați. Majoritatea acestora preferă însă o stimulare directă și rapidă (nu uitați, aceasta este maniera în care ei au învățat să se masturbeze).

Partenera dumneavoastră trebuie să își asume un rol extrem de activ pentru a stimula direct organele dumneavoastră genitale cu ajutorul mânilor și a gurii.

Spuneți-i de ce aveți nevoie și senzațiile pe care vi le procură gesturile ei. Va trebui să acceptați de asemenea să vă folosiți propriile mâni pentru a vă ajuta să obțineți o erecție sau pentru a o conserva.

Există însă și bărbați care resimt o atenție excesivă asupra lor sau organelor lor genitale ca pe formă de presiune. Nu ar fi deloc inutil dacă ați recunoaște, ca și partenera dumneavoastră, că un penis moale posedă tot atâtea terminații nervoase ca și un penis dur și că el poate procura la rândul lui foarte multă plăcere. Anumite forme de a-l atinge, îndeosebi în zona testiculelor, pot fi extrem de agreabile, fără să antreneze neapărat o erecție. Comunicați-i partenerei dumneavoastră că vă poate ajuta să simțiți o mare plăcere, chiar dacă sexul dumneavoastră nu se întărește imediat. Dacă această concentrare asupra părților dumneavoastră genitale vă face să deveniți anxios, focalizați-vă atenția asupra partenerei dumneavoastră. Aceasta era cea de-a doua sugestie a lui Sou Nu. Apelați la acest mic subterfugiu și nu vă mai preocupați numai de erecția masculină, căci oferirea plăcerilor erotice partenerei de cuplu poate fi extrem de excitantă pentru un bărbat.

Înțelepciunea penisului

Erecția este un proces care nu depinde numai de factorii fizici, ci și de stările psihologice. Presupunând că instalația dumneavoastră funcționează corect și că primiți o cantitate suficientă de stimulare directă, nu mai rămâne decât posibilitatea ca problema să fie legată de tracul performanței, de o formă de culpabilitate, de stres sau de alte cauze psihologice. Repetăm încă o dată că ea se poate datora “înțelepciunii penisului” - după cum pe bună dreptate o numea Bernie Silbergeld - înțelepciune care reamintește creierului dumneavoastră că în această clipă nu aveți cu adevărat nevoie de o activitate sexuală. Noi ne imaginăm adeseori că o erecție trebuie să fie un reflex la fel de automat ca și salivarea, sau că un bărbat “adevărat” trebuie să poată face dragoste în orice moment; acestea sunt însă imagini false în ambele cazuri. Începeți mai degrabă să purtați o conversație intimă cu dumneavoastră înșivă, “de la inimă la sex”, și decideți dacă ceea ce sunteți pe cale să faceți corespunde cu adevărat dorinței dumneavoastră. Dacă răspunsul este negativ, explicați partenerei dumneavoastră ce se întâmplă și sugerați-i să reîncepeți mai târziu, într-un moment mai favorabil.

Dacă răspunsul este afirmativ și totuși continuați să aveți probleme cu erecția, este preferabil să recurgeți la o terapie sexuală sau psihologică. Dată fiind întreaga dezinformare și bombardamentul mediatic care înconjoară falusul și sexualitatea masculină în general, nu este deloc de mirare că majoritatea bărbaților își imaginează sexul ca pe un fel de performanță sportivă. Cu cât veți reuși într-o mai mare măsură să nu mai fiți atât de preocupați de a ști dacă “ați fost bun”, dacă ați

făcut bine, cât v-a luat și cât de mult v-ați satisfăcut partenera, înlocuind toate acestea cu plăcerea reală pe care ați resimțit-o dumneavoastră și partenera dumneavoastră, cu atât mai bine vă veți simți dumneavoastră și erecția dumneavoastră. După cum sublinia cu înțelepciune Bernie Silbergeld: “Bărbații nu au decât de câștigat datorită faptului că majoritatea femeilor sunt mai puțin preocupate de performanțele amantului lor decât de modul în care reacționează acesta în raport cu ele și cu experiențele lor. Femeile se simt contrariate mai degrabă de reacția negativă a unui bărbat în fața unei probleme de performanță (mânie, culpabilitate, scuze constante, retragere), decât de problema propriu-zisă.

Epuizarea fizică

Potrivit medicilor taoiști, problemele de erecție nu sunt datorate numai dificultăților fizice sau psihologice. Ele se pot datora de asemenea unei probleme energetice, sau cu alte cuvinte, unei energii sexuale prea slabe. Dificultatea de a obține sau de a menține o erecție este percepută ca o consecință a epuizării fizice sau sexuale. Un mare număr de bărbați mai în vârstă care nu și-au conservat sămânța de-a lungul vieții lor sexuale suferă de această problemă. Remediul constă în cultivarea propriei energii sexuale, evitând cu orice preț ejacularea. După cum am menționat în capitolul cinci, bărbații sunt în general mai mult *yang* decât *yin*. Cu cât excitația masculină sporește, cu atât bărbatul devine mai *yang*, dar după ejaculare el redevine *yin*. Bărbații care au probleme de erecție au nevoie să devină mai *yang*, motiv pentru care trebuie să evite ejacularea cu o vigilență încă și mai mare decât alții.

Exercițiul 15

Masajul testiculelor

- 1. Frecați-vă palmele pentru a le încălzi.**
- 2. Prindeți un testicul între degetele mari și celelalte degete ale fiecărei mâni (vezi fig. 36).**
- 3. Masați ferm dar cu blândețe testiculele între degetele mari și celelalte degete timp de un minut sau două. Dacă senzația este dureroasă sau dacă testiculele sunt prea sensibile, diminuați presiunea, dar frecați-le o vreme mai îndelungată, până când durerea dispare. Durerea este datorată unui blocaj, iar acest masaj permite eliminarea acestuia, aducând un aport de sânge și de energie sexuală.**

4. Ridicați penisul pentru a expune testiculele și bateți-le ușor cu degetul mijlociu timp de un minut sau două (vezi fig. 37). Aceasta redă vigoarea testiculelor și sporește producția de spermă.

5. În sfârșit, prindeți penisul și scrotul cu degetele (vezi fig. 38), apoi trageți ușor către înainte, în timp ce contractați mușchii pelvieni. Reluați apoi aceeași operație, trăgând cu mâna în partea dreaptă în timp ce contractați mușchii pelvieni în partea stângă, după care schimbați sensul, trăgând cu mâna în partea stângă și contractând mușchii pelvieni în partea dreaptă. Încheiați trăgând cu mâna către în jos și contractând mușchii pelvieni către în sus. Repetați exercițiul de 9, 18 sau 36 de ori. El menține într-o stare de bună sănătate canalul prin care trece sperma.

Masajul testiculelor

Taoiștii au pus la punct o serie de exerciții care vă permit să generați o cantitate mai mare de energie sexuală. Ei obișnuiau să prescrie - ca metodă de cultivare în doi - actul sexual (dacă era necesar, prin tehnica Intrării cu Blândețe) practicând Marea Aspirație. Pe de altă parte, un anumit număr de exerciții de autocultivare erotică îi putea permite bărbatului să dobândească o mai mare energie sexuală. Potrivit taoiștilor, aceasta depinde de trei factori: abundența de hormoni sexuali, puterea rinichilor și buna circulație a energiei bioelectrice sau *chi*. Medicina occidentală a confirmat că hormonul sexual numit testosteron este produs de testicule; taoiștii consideră că producția de hormoni sexuali poate fi sporită prin Masajul Testiculelor. Acest exercițiu reprezintă un mijloc de amplificare a energiei sexuale în general și de eliminare a eventualelor presiuni pe care le puteți resimți după ce faceți dragoste, în particular. Masând testiculele, favorizați o mai bună circulație sanguină de-a lungul lor, ceea ce permite o stare de mai bună sănătate.

O abordare globală a corpului

Taoiștii percep boala - și îndeosebi impotența - ca pe o manifestare a stării de sănătate a întregului corp. Ei sunt conștienți că penisul nu reprezintă decât un element printre altele al problemei. O circulație proastă, o respirație superficială și un regim alimentar dezechilibrat pot contribui în egală măsură la agravarea situației. Tabagismul are efecte profund negative asupra circulației, întrucât antrenează o îngroșare a vaselor sanguine și arterelor; în plus, el afectează procesul de respirație. Alcoolul și cafeina epuizează de asemenea organismul și ar trebui evitate dacă doriți să vă amplificați energia sexuală. O problemă de erecție este așadar o stare care trebuie tratată într-o manieră globală, considerând corpul dumneavoastră ca pe

un întreg: soluția constă așadar în amplificarea energiei sexuale pe de-o parte și în menținerea unei stări de bună sănătate pe de altă parte.

Vă rog, domnule, continuați încă puțin!: Alungirea penisului

Orice bărbat care s-a dezbrăcat într-un vestiar știe că nici un penis nu seamănă cu altul, atât în ce privește dimensiunea cât și forma. Aceste diferențe exterioare nu au însă o legătură prea mare cu plăcerea pe care o poate resimți o femeie atunci când face dragoste, îndeosebi dacă iubitul ei practică *kung-fu sexual*. După cum afirma Sou Nu: “Există anumite variații în ceea ce privește moștenirea fizică. Mare sau mic, lung sau scurt, toate aceste diferențe fizice nu privesc decât aparența exterioară. Plăcerea pe care o pot procura relațiile sexuale este însă o chestiune afectivă, interioară. Ce importanță ar putea avea dacă penisul este mare sau mic, lung sau scurt, dacă îl conectați la iubire și respect și dacă îl impregnați cu sentimente autentice?”

În pofida acestor afirmații liniștitoare (și a altora), bărbații sunt adeseori foarte îngrijorați de dimensiunea penisului lor, și nu puțini dintre ei merg până la a se supune unor operații “de alungire penilă”. Această nouă procedură chirurgicală implică în general o alungire a penisului prin secționarea ligamentului suspensor care leagă baza penisului de osul pubian (vezi fig. 39). Pe lângă această tehnică de alungire, bărbații pot de asemenea să își “îngroașe” penisul prin injectarea acestuia cu grăsime liposucționată provenită de pe propriile coapse, din zona bazinului sau a șoldurilor.

Dacă nu e defect, nu îl reparați

Ce bărbat nu ar aprecia câțiva centimetri în plus? Înainte însă să vă grăbiți către sala de operație, este bine să știți că există o serie de riscuri serioase. Potrivit unui articol din *San Francisco Chronicle*, procedura de alungire poate avea drept consecință afectarea nervilor și diminuarea senzațiilor, impotența, un unghi de erecție mai mic, protuberanțe ale pielii, cicatrice, infecții și cangrenă. Procedura de îngroșare poate genera o embolie a creierului sau a inimii datorate grăsimii eliberate în timpul liposucțiunii, moartea anumitor țesuturi ale penisului datorită unei irigații sanguine insuficiente, sau un penis asimetric și disproporționat. Articolul din *Chronicle* relatează de asemenea experiența unui mecanic de automobil în vârstă de 35 de ani care a suferit mai multe complicații datorită acestei operații, inclusiv o “protuberanță grotescă” la baza penisului său. Acesta din urmă a rămas negru-vântat timp de mai multe săptămâni. “Credeam că o să cadă. Am crezut că o să rămân deformat pe viață”. El a sfârșit prin a-și duce “noul” penis la un urolog care a practicat o chirurgie reparatorie. Dr. C. Eugene Carlton, președinte al Asociației

Urologice Americane, afirmă la rândul lui că are cunoștință de zeci de cazuri serioase de infecții și mai multe cazuri de impotență sexuală generate ca urmare a operației chirurgicale mai sus amintite. El a fost nevoit să trateze un bărbat atins de o infecție atât de severă încât a fost nevoie de o grefă cutanată pentru a-i înlocui jumătate din pielea penisului.

Chiar și dacă nu am ține seama de aceste riscuri medicale și de aceste povești de groază, potrivit taoiștilor, alungirea penisului prin operație reprezintă o eroare în sine. *Forța* unei erecții este cu mult mai importantă decât *dimensiunea* sa. După secționarea ligamentelor suspensoare, bărbații au adeseori un unghi de penetrare mai mic, iar grăsimea suplimentară nu amplifică decât dimensiunea organului, nu și vigoarea lui. Pentru a reintra în erecție, penisul dumneavoastră are nevoie de sânge și de energie sexuală. Dacă el este prea mare, dar nu dispune de suficient sânge și energie, veți avea dificultăți în a intra în erecție. După cum spunea Sou Nu: “Lung și mare, dar slab și moale, nu se compară cu scurt și mic, dar viguros și tare”.

Exercițiul 16

Alungirea penisului

1. Inspirați pe nas până în zona gâtului, apoi împingeți această bulă de aer către stomac (ea nu trebuie să rămână în interiorul pieptului).

2. Imaginați-vă că acest suflu este o bulă de energie, de *chi*, pe care o împingeți din stomac, de-a lungul bazinului până la penis, care este astfel dinamizat.

3. După ce ați condus bula de energie către penis, utilizați cele trei degete din mijloc ale mâinii stângi pentru a apăsa Punctul de Un Milion de Dolari, situat între anus și scrot. Acest gest are ca efect fixarea energiei în interiorul penisului.

4. Respirați normal, continuând să mențineți degetele apăsate pe Punctul de Un Milion de Dolari. Simultan, începeți să practicați următoarele extensii.

5. Cu mâna dreaptă prindeți penisul și începeți să trageți de el într-o manieră ritmică. Trageți de 6-9 ori. Continuați prin a extinde penisul către dreapta, de 6-9 ori, apoi de același număr de ori către stânga.

6. Folosiți degetul mare pentru a freca extremitatea penisului până când acesta se ridică. Dacă nu apare o erecție, trageți puțin mai mult, continuând să frecați până când obțineți satisfacție.

7. Continuând să țineți penisul în sensul lungimii sale, încercuiți-l la bază cu degetul mare și arătătorul și trageți înainte circa trei centimetri, ceea ce

forțează energia să ajungă la extremitatea penisului. Repetați această operație de 9 ori.

8. Trageți penisul către dreapta cu ajutorul mâinii drepte și rotiți-l, făcându-l să parcurgă cercuri mici. Trasați 6-9 cercuri într-un sens, apoi același număr în celălalt sens, menținând presiunea către exterior. Repetați, trăgând de data aceasta penisul către stânga și trasând 6-9 cerculețe într-un sens, apoi în celălalt.

9. După extensia finală, loviți ușor penisul aflat în erecție de interiorul coapsei drepte, fără a uita să continuați să îl extindeți către exterior. Repetați de 6-9 ori, apoi reîncepeți contra interiorului coapsei stângi.

10. După ce ați terminat aceste extensii, clătiți penisul în apă caldă timp de un minut. Aceasta îi permite să absoarbă energia *yang* (caldă) și să își sporească dimensiunea.

La vestiar

În realitate, majoritatea bărbaților devin îngrijorați de dimensiunea penisului lor mai degrabă la vestiar decât în dormitor. Considerăm de aceea util să reamintim că un penis flasc cunoaște variații mult mai mari decât un falus (un penis în erecție). Un penis care pare mic la vestiar poate crește mai mult decât un penis care pare mare în poziție de repaus. Pe de altă parte, dat fiind unghiul particular din care vă priviți penisul, acesta pare inevitabil mai mic decât un altul, ceea ce nu este decât o glumă amuzantă dar crudă menită să vă creeze un complex de inferioritate. Încercați să vă priviți de sus în jos, direct, apoi priviți-vă într-o oglindă. Ce surpriză! Veți rămâne uimit să constatați că dimensiunea penisului dumneavoastră a crescut cu 3-6 centimetri. Majoritatea bărbaților își fac o impresie exagerată despre dimensiunea organelor altor bărbați, în parte datorită unghiului de observare, iar în parte deoarece nu cunosc realitatea. Potrivit urologului Claudio Teloken, care a injectat unui număr de 150 de bărbați un remediu ce provoacă erecții, pentru a măsura apoi lungimea penisului lor de la bază și până la extremitate, penisul “mediu” aflat în erecție are o lungime de 14,47 cm. Contrar credinței populare, nici rasa și nici tipul corporal nu generează diferențe semnificative, iar mărimea penisului nu are nimic de-a face cu sensibilitatea sexuală.

Dacă rămâneți totuși îngrijorați în legătură cu dimensiunea penisului dumneavoastră, există un străvechi exercițiu taoist, destinat alungirii penisului; merită osteneala să încercați acest exercițiu înainte de a vă îndrepta către sala de operații, cu toate costurile și riscurile pe care le implică aceasta. În principal, este vorba de o operație de extensie a penisului. Nu dispunem de prea multe confirmări

științifice asupra succesului generat de acest exercițiu de alungire a penisului, dar dr. Alan și Donna Brauer raportează că 110 bărbați care au întreprins un program de alungire sexuală extensivă afirmă că au observat o creștere permanentă a penisului lor de la 6 milimetri la 2,5 centimetri. Este clar că folosirea insuficientă a penisului poate genera reducerea dimensiunii sale, o retragere în interiorul corpului, și pare logic ca o folosire frecventă să îi permită să crească în dimensiune.

Ați observat probabil o ușoară contractare a sexului dumneavoastră după ce v-ați scufundat în apă rece. Această contracție este datorată faptului că penisul se retrage literalmente în interiorul corpului cu circa 5-10 centimetri. Acest lucru explică de asemenea posibilitatea extensiei sale. Acești centimetri suplimentari sunt întreținuți de ligamentul suspensor, cel pe care îl secționează chirurgii în timpul “alungirii penile”. Este probabil că o erecție și o activitate sexuală frecvente să poată ajuta acest ligament să se întindă și să se alungească, permițând părții ascunse a penisului să iasă la suprafață.

Exercițiul alungirii penisului, care a făcut dovada calităților sale de-a lungul secolelor, are reputația de a putea alungi penisul cu 2,5 cm într-o lună sau două, dar totul depinde de structura dumneavoastră corporală, de starea de sănătate și de vârstă. Există mai multe șanse de reușită la bărbații mai tineri, al căror corp a rămas elastic. O circulație slabă face exercițiul mai dificil. Puteți stabili creșterea de dimensiune măsurându-vă penisul în erecție înainte și după exercițiu (asigurați-vă că efectuați măsurătoarea din zona osului pubian și până la extremitatea penisului, și că erecția este perpendiculară pe corp). Oricum, indiferent dacă reușiți sau nu să vă alungiți penisul, acest exercițiu are un efect benefic: el permite masarea și dinamizarea sistemului uro-genital în ansamblul său, inclusiv prostata.

În dormitor

Dacă sunteți mai îngrijorat de dormitor decât de vestiar, o puteți trata pe partenera dumneavoastră într-un mod care va valora mult mai mult decât o operație asupra penisului, și chiar decât exercițiile care vizează alungirea acestuia: excitați-o plinar, amplificați-i dorința la maximum înainte de-a o penetra. Dacă vaginul ei este umflat, penisul dumneavoastră i se va părea mai gros. După cum am menționat mai înainte, femeile resimt în general cea mai mare parte a senzațiilor în zona clitorisului și în primii 5-7 cm de la intrarea vaginului, de unde rezultă că chiar și un bărbat al cărui penis este de talie mică poate ajunge cu ușurință aceste puncte sensibile. Schimbările de poziție pe care le-am descris în capitolul cinci vor ajuta cuplurile să se acomodeze la eventualele diferențe de talie genitală.

Anumite cupluri se izbesc mai degrabă de problema opusă: penisul bărbatului este prea mare pentru partenera sa feminină. Deși vaginul unei femei se poate alungi enorm, acest dezechilibru poate fi cu adevărat dureros dacă partenerii nu sunt bine potriviți. O soluție constă în a vă lega o batistă la baza penisului, într-un punct care să permită profunzimea dorită a penetrării. Această procedură are și avantajul suplimentar de a spori dimensiunea extremității penisului, ceea ce poate oferi mai multă plăcere celor doi parteneri. La fel cum penisul trebuie să iasă din erecție la fiecare douăzeci de minute pentru a permite sângelui să recircule prin corp, este necesar să retrageți din când în când batista sau orice alt mijloc de legare a penisului pentru a evita stagnarea sângelui. Pe de altă parte, dacă femeia se găsește deasupra, ea poate controla singură profunzimea penetrării astfel încât să rămână în limitele pe care le poate suporta.

Nu este inutil să reamintim că dacă practicați *kung-fu sexual* veți ajunge la o satisfacție și la o potrivire atât de mare încât orice preocupare legată de dimensiunea penisului va dispărea: problema va deveni doar o amintire vagă. Vă întrebați probabil cum este posibil ca dimensiunea organului sexual să fi antrenat în timp o cantitate atât de mare de energie mentală. După cum spunea Sou Nu - o adevărată dovadă de înțelepciune și de experiență: "Atunci când două inimi se află în armonie și când energia circulă liber de-a lungul întregului corp, penisul scurt și mic devine în mod natural mai lung și mai gros, iar penisul moale și slab mai ferm și mai dur".

De ce cantitate de spermă trebuie să dispună un bărbat?

Mijloace pentru a spori această cantitate

Potrivit cercetărilor endocrinologului danez Niels Skakkebaek, concentrarea de spermă la bărbații americani și la alte circa douăzeci de naționalități a scăzut dramatic în cursul ultimilor cincizeci de ani cu circa 50%. Cauza acestui declin abrupt rămâne în continuare necunoscută: ar putea fi vorba deopotrivă de lenjeria intimă prea strâmtă sau de poluarea chimică. În raportul său asupra pericolelor mediului înconjurător care par să fie cel puțin parțial responsabile de această problemă, cercetătorul de la Universitatea din Florida, Louis Guillette, a declarat unui grup de senatori americani că: "Fiecare bărbat este astăzi numai jumătatea bărbatului care a fost bunicul său".

O concentrație slabă de spermă este una din cauzele majore ale dificultăților pe care le poate întâlni un cuplu care dorește să aibă un copil. Dată fiind scăderea concentrației de spermă, nu este deloc surprinzător că lipsa de fertilitate a devenit o problemă mondială a cărei importanță este în continuă creștere. Organizația Mondială a Sănătății raportează că un cuplu din zece este nefertil (fără să o

dorească), de două ori mai mult decât acum zece ani. Este util să menționăm că *infertilitatea* nu reprezintă decât un diagnostic vag și imprecis, care, la fel ca și *impotența*, are tendința de a fi neînțeles. Într-o viziune mai pertinentă, acest diagnostic de infertilitate este pus întotdeauna atunci când s-a scurs o anumită perioadă (în general un an de raporturi sexuale fără protecție) fără ca sarcina dorită să se fi produs. Potrivit unui manual medical: “Sarcina este unica dovadă irefutabilă a fertilității spermei”. Cu alte cuvinte, sunteți diagnosticat nefertil până în momentul în care ați conceput un copil. Suntem supuși așadar prezumției de vinovăție, până în momentul în care suntem găsiți nevinovați! În realitate, chiar dacă aveți o concentrație slabă de spermă, este totuși posibil să concepeți un copil. Problemele de ovulație sunt o altă cauză importantă a infertilității, căci dacă nu există un ovul care să fie fertilizat, cantitatea de spermă de care dispune bărbatul nu are nici o importanță. Totuși, dacă există un ovul, cu cât cantitatea de spermă a bărbatului va fi mai mare, cu atât vor crește șansele pentru ca partenera sa să rămână însărcinată. Deși în final un singur spermatozoid sfârșește prin a se uni cu ovulul, toți spermatozoizii acționează concertat pentru a traversa uterul și trompele falopiene, pentru a ajunge la capăt. Dacă aveți o concentrație slabă de spermă, vă veți simți mai bine dacă veți ști că există o serie de exerciții de *kung-fu sexual* care permit amplificarea acestora. Raporturile sexuale non-ejaculatorii reprezintă acțiunea cea mai importantă prin care puteți amplifica volumul de spermă, concentrația și numărul de spermatozoizi ai acestora. Potrivit unor cercetări medicale occidentale, de fiecare dată când nu ejaculați, dumneavoastră sporiți numărul de spermatozoizi cu circa 50-90 de milioane.

Pe lângă faptul că înmagazinați sperma, vă puteți de asemenea ajuta testiculele masându-le și bătându-le ușor. Pe vremea când testiculele se puteau balansa liber (înainte de apariția lenjeriei intime și a pantalonilor strâmți), acestea se frecau unul de celălalt și se izbeau de coapse într-o manieră naturală, în timp ce astăzi noi ne petrecem majoritatea timpului așezați (fără să mai alergăm goi prin junglă!), motiv pentru care trebuie să le ajutăm. Vă recomandăm în acest sens să purtați pantaloni mai largi, care să nu vă stânjenească, și să vă scuturați testiculele de sus în jos. Balansați apoi regiunea lombară și sacrumul de la stânga la dreapta și din față către spate (ceea ce va face ca sângele să se scurgă către zona genitală). Exercițiul Masajului Testiculelor, descris anterior în acest capitol, este de asemenea extrem de eficient, îndeosebi etapa patru, care constă în lovirea ușoară a acestora.

Prevenirea și vindecarea problemelor legate de prostată

Există bărbați care nu au auzit niciodată vorbindu-se de prostată până în ziua în care li s-a diagnosticat o afecțiune a acestei glande, indiferent dacă este vorba de

o infecție, o hipertrofie sau un cancer. Circa un bărbat din zece sfârșește mai devreme sau mai târziu prin a suferi de un cancer la prostată, afecțiune devenită atât de curentă încât profesia medicală a ajuns să presupună că dacă un bărbat trăiește suficient de mult timp, el o va dobândi cu siguranță. Potrivit taoiștilor, această boală nu este inevitabilă, iar *kung-fu sexual* poate ajuta la menținerea prostatei într-o stare de bună sănătate.

Cele două exerciții descrise în capitolul trei - Blocarea Jetului și Conracțiile Mușchiului PC - vă pot ajuta să întăriți mușchiul PC care înconjoară prostata. Atunci când contractați acest mușchi, vă puteți menține prostata într-o stare de bună sănătate. După cum menționam în capitolul trei, mușchiul pubo-coccigian leagă osul pubian ("pubo-") de coccis ("-coccigian"). Asigurați-vă că nu contractați prea tare acest mușchi, căci în caz contrar puteți deveni prea tensionat pentru a mai respira corect. Puteți face exercițiul prostatei în fiecare zi, oricât de des doriți. La fel ca și în cazul oricărui alt exercițiu, vă reamintim că la început pot apărea stări de oboseală excesivă dacă practicați prea mult. Potrivit taoismului, prostata dumneavoastră este strâns legată de hipotalamus, o glandă situată în interiorul creierului, astfel încât dacă efectuați contracțiile corect veți sfârși prin a simți o serie de senzații în zona capului.

Pe lângă acest exercițiu, vă puteți masa această glandă direct: este exact ceea ce fac medicii atunci când ea este infectată. Ei o masează în interiorul anusului, lucru pe care îl puteți face și dumneavoastră, după cum am explicat în capitolul doi. Puteți de asemenea să masați prin presiune Punctul de Un Milion de Dolari, trasând mici cercuri într-un sens și în celălalt (vezi exercițiul Masajului Pelvian din capitolul trei). Practica Marii Aspirații în timpul autocultivării erotice sau în timp ce faceți dragoste vă va ajuta de asemenea să vă mențineți prostata într-o stare de bună sănătate. Dacă aveți probleme cu prostata, utilizați Blocajul Digital în timp ce ejaculați.

Un adept al orgasmului multiplu ne vorbește despre durerile pe care le-a simțit în zona prostatei înainte și după ce a început practica *kung-fu sexual*: "Înainte aveam dureri mari al prostată, dureri care au apărut în adolescență. De mai multe ori pe lună simțeam o durere ascuțită și atroce în această zonă, care dura timp de mai multe minute. Odată, durerea a fost atât de mare încât un prieten mi-a spus că fața mea a devenit literalmente verde. Medicii mi-au sugerat să ejaculez cu regularitate pentru a elimina presiunea în zona prostatei. Aceasta m-a ajutat puțin, deși știam că orice pierdere de spermă reprezintă simultan o imensă pierdere de energie. La vârsta de 29 de ani am descoperit *kung-fu sexual*. După câteva săptămâni de practică a contracției mușchiului PC, de masaje ale prostatei și ale testiculelor, de practicare a

Marii Aspirații și a Blocajului Digital, problemele mele legate de prostată practic au dispărut. Sunt deja câțiva ani de când nu am mai avut dureri de prostată, și deși ea s-a inflammat ușor începând din momentul în care am încetat să mai ejaculez, această stare s-a ameliorat gradat. Dat fiind numărul mare al bărbaților care suferă de probleme la prostată, este bine de știut că aceste tehnici sunt pur și simplu miraculoase, și sper ca și alții să profite de ele la fel de mult ca și mine”.

Exercițiul 17

Ajutați-vă prostata

- 1. Expirați complet, contractând ușor perineul și anusul.**
- 2. Inspirați, apoi, în timp ce expirați, vizualizați-vă prostata, o glandă situată chiar deasupra perineului și contractați mușchiul PC care o înconjoară.**
- 3. Inspirați și relaxați-vă.**
- 4. Repetați acest exercițiu de 9-18 ori.**

Sexul nu este precum o pizza: vindecarea șocurilor afective și sexuale.

O glumă atribuită antrenorului yankeilor Yogy Berra, spune următoarele: “Sexul este precum o pizza. Atunci când e bun, este *cu adevărat bun*. }i chiar atunci când e rău, este *încă* destul de bun”. Din nefericire, în realitate sexul nu este chiar atât de asemănător cu o pizza, așa cum o pot dovedi atâtea oameni care au avut experiențe sexuale negative. Acest gen de experiențe pot continua să subziste în libidourile noastre, ieșind din nou la suprafață după mai mulți ani. Chiar și atunci când există un sentiment reciproc, raporturile sexuale pot fi uneori traumatizante, dar în cazurile în care se recurge la constrângere, ele generează întotdeauna efecte negative. În decursul ultimilor ani a existat o creștere enormă a numărului de cazuri raportate de violuri, hărțuire și agresiune sexuală. Totuși, simplul fapt că acceptăm astăzi să discutăm aceste subiecte, cândva tabu, reprezintă un progres social foarte important. Așa cum este de înțeles, aceste statistici șocante (iar uneori contestate), care demonstrează caracterul generalizat al acestui flagel social, au avut drept consecință o dorință mereu în creștere de a cunoaște ce înseamnă cu exactitate că raporturile sexuale sunt consensuale sau nu. Deși atenția mass-mediei s-a concentrat îndeosebi asupra abuzurilor sexuale comise asupra femeilor, bărbații pot fi la rândul lor victime ale acestora. Se poate de asemenea întâmpla ca și bărbații să aibă raporturi consensuale cu un deznodământ tragic. Consimțământul (sau absența sa) este uneori evident, alte ori mai puțin, dat fiind că cei doi parteneri nu sunt practic niciodată la egalitate din punctul de vedere al vârstei, al forței, al experienței, al puterii și așa mai departe. De aceea, este preferabil să fiți cât de explicit posibil în a

vă comunica interesul sexual, mai degrabă decât să contați pe semnalele tacite. Din fericire, având în vedere că femeile au descoperit în ultimii ani că și ele sunt ființe sexuale, la fel ca bărbații, oamenii sunt pe punctul de a renunța la mesajele ambigue, deopotrivă confuze și periculoase, specifice generațiilor precedente. “Nu” poate însemna în sfârșit *Nu!*, iar “Da” *Da!*

Dacă ați făcut deja experiența unor raporturi coercitive sau consensuale care s-au terminat tragic, este probabil că ați păstrat anumite cicatrice, surse potențiale ale unor probleme emoționale sau sexuale. În acest caz, vă gândiți probabil să consultați un terapeut sau un sexolog. Există însă anumite lucruri pe care le puteți practica singur și care vă vor ajuta să rămâneți centrat asupra plăcerii prezente, într-o mai mare măsură decât asupra durerii trecute.

Prezența în propriul corp reprezintă o veritabilă sfidare pentru orice persoană care a trăit un traumatism sexual. Este de preferat să vă focalizați atenția asupra senzațiilor propriului corp, deopotrivă negative și pozitive, decât să vă lăsați gândurile să rățăască sau “să se ridice deasupra” corpului, devenind astfel mai mult un observator decât un participant. Exercițiile Respirației Abdominale și Numărătoarea Secolului, descrise în capitolul trei, vă vor ajuta să vă ameliorați capacitatea de concentrare. Sunetul - sub formă de *mantra*-e sau de incantații - poate de asemenea să vă elibereze de gândurile care vă distrag. Reamintiți-vă cât mai des posibil de locul unde vă aflați, de persoana lângă care vă aflați și de plăcerea pe care o simțiți. Atunci când vechile emoții ies la suprafață, este preferabil să vă opriți și să împărtășiți cu partenera dumneavoastră sentimentele care sunt pe punctul de a se manifesta.

Dacă vă simțiți stânjenit să vorbiți cu partenera dumneavoastră despre vechile răni sexuale, îndeosebi dacă aceasta a apărut recent în viața dumneavoastră, încercați să îi spuneți ce doriți acum. Dacă ea comite acțiuni inconfortabile sau dezagreabile pentru dumneavoastră, spuneți-i acest lucru, precizând totuși ce așteptați de la ea, fără să vă limitați la o simplă critică. Dacă se întâmplă să nu simțiți dorința sexuală într-un moment sau altul, puteți să îi sugerați un contact tactil afectuos, un masaj sau o meditație comună, realizate în timp ce vă priviți ochi în ochi. Puteți de asemenea să îi sugerați exercițiul Meditației Tactile, deosebit de eficace pentru restabilirea unei intimități stânjenite anterior de un motiv sau altul.

Grație Meditației Tactile, vă puteți reconecta la propriul dumneavoastră corp, împărtășind cu partenera dumneavoastră anumite aspecte din ființa dumneavoastră. Vă veți da rapid seama că partenera dumneavoastră apreciază această manieră de a proceda lent, de a dezvolta o mai mare intimitate înainte de a trece la contacte mai sexuale. În cazul în care corpul și mintea dumneavoastră nu sunt prezente, nu veți

avea prea multă energie sexuală de împărtășit cu partenera dumneavoastră. Nici dumneavoastră, nici ea nu veți beneficia prea mult de pe urma relațiilor sexuale, iar plăcerea amândurora va fi minimă. Atunci când procedați lejer, avansând lent și mângâind ansamblul corpurilor dumneavoastră, veți putea amplifica energia sexuală, trăind o experiență deopotrivă pasională și semnificativă. După cum am menționat anterior, taoiștii au recunoscut de multă vreme că sexualitatea posedă o mare putere, care poate fi folosită însă într-un sens sau în altul, pentru a vindeca sau pentru a face rău, astfel încât este preferabil să folosiți această putere cu maximum de înțelepciune și iubire.

Exercițiul 18

Meditația Tactilă

1. Așezați-vă unul în fața celuilalt cu picioarele încrucișate sau așezați pe călcâie. Lumina din cameră trebuie să fie slabă și intimă, de preferință lumina unei lumânări.

2. Începeți prin a vă atinge corpurile cu mâinile, pornind de la cap spre picioare (evitați părțile pe care nu doriți ca partenera dumneavoastră să le atingă, și evitați în general părțile genitale, lăsându-le pentru final).

3. Mâinile partenerei dumneavoastră le vor urma pe ale dumneavoastră, atingând fiecare loc pe care tocmai l-ați atins dumneavoastră.

4. Schimbați apoi rolurile: ea va fi acum cea care își va folosi mâinile, urmată de dumneavoastră.

5. Îmbrățișați-vă și simțiți fiecare respirația celuilalt.

CAP. 9. FACEȚI DRAGOSTE LA ORICE VÂRSTĂ~

În învățătura taoistă, corpul este considerat un microcosmos, un reflex al lumii naturale, ceea ce implică o transformare a acestuia în acord cu ciclul celor patru anotimpuri: primăvara, vara, toamna și iarna. Sexualitatea noastră este în mod natural afectată în aceeași manieră de aceste schimbări ciclice. Maeștrii taoiști au dobândit totuși cunoașterea prin care acest ciclu al anotimpurilor poate fi reluat din nou, trăind astfel o a doua primăvară în timpul celei de-a treia vârste. Pasionați de căutarea nemuririi, *kung-fu sexual* a constituit pentru aceștia o veritabilă fântână a tinereții. Într-adevăr, toate studiile moderne demonstrează că o viață sexuală activă este esențială pentru blocarea efectelor îmbătrânirii și pentru a se menține într-o

stare de bună sănătate. Vom explora în continuare cum poate sexualitatea să vă ajute cu adevărat să trăiți mai mult timp și ce trebuie să știți pe măsură ce sexualitatea dumneavoastră se modifică odată cu trecerea timpului.

Sexualitate și îmbătrânire

Nu sunteți niciodată *prea tânăr* pentru a avea de învățat în legătură cu subiectul sexualității și îmbătrânirii, astfel încât aveți toate motivele să citiți acest capitol. În Occident, oamenii au tendința să considere îmbătrânirea ca pe un eveniment care nu se produce decât mai târziu, spre finalul vieții, dar în realitate este un proces care începe încă de la naștere, iar sexualitatea noastră se modifică adeseori, o dată la numai câțiva ani. După cum afirma Kinsey: “Sexagenarul sau octogenarul care începe dintr-o dată să se intereseze de problemele bătrâneții a întârziat practic cu o viață față de momentul în care acest proces a început să își facă simțită prezența în corpul său”. Credem așadar că aveți tot interesul să citiți acest capitol cât mai devreme posibil.

Este bine să știți că nici reversul nu este mai puțin adevărat: nu sunteți *prea bătrân* pentru a citi acest capitol, căci dacă ar fi să îl credem pe Tao, sexualitatea este o activitate care durează întreaga viață, fiind posibilă și chiar dezirabilă până în ultima zi. În Occident, bărbații mai în vârstă care se interesează încă de sex sunt considerați adeseori niște “bătrâni obsedați” și libidinoși. Tao nu a suferit niciodată de asemenea prejudecăți; dimpotrivă, sexul este considerat de taoiști ca fiind încă și mai important pentru bărbații și femeile de vârstă a treia, aparținând acelei categorii pe care o numim astăzi (îndeosebi în SUA) “*vârsta adultă avansată*”, ea reprezentând un factor esențial de sănătate și longevitate. Chinezii nu sunt de altfel singurii care au privit chestiunea în această manieră. Un studiu transcultural a demonstrat că sexul are o importanță vitală pentru 70% dintre bărbații în vârstă și pentru 80% dintre femeile de vârstă a treia în toate civilizațiile.

Mai recent un studiu al *Consumer Reports* (*Revista consumatorilor*) a demonstrat în ce măsură diferă realitățile sexualității printre persoanele în vârstă de stereotipurile culturale în privința lor: între persoanele interogate, mai mult de 80% dintre bărbații căsătoriți și 70% dintre celibatarii în vârstă de peste șaptezeci de ani au rămas activi din punct de vedere sexual. 58% dintre ei continuă să întrețină raporturi sexuale cel puțin o dată pe săptămână, 75% susțin “că trăiesc o mare plăcere ca urmare a activității lor sexuale”, iar 43% continuă să se masturbeze. Este bine să știți de asemenea că nici apetitul sexual al partenerei voastre nu se diminuează după menopauză. Numeroase femei constată că interesul lor pentru sexualitate sporește după menopauză, poate și din cauza variațiilor nivelului hormonal din sânge.

În Occident, oamenii glorifică sexualitatea adolescentă masculină, considerând că potența sexuală a bărbatului ajunge la apogeu la vârsta de optsprezece ani, după care intră într-un declin permanent. Un sexolog se exprima chiar în următorii termeni: “Penisul adolescent manifestă potența supremă. După adolescență și până la sfârșitul vieții are lor o regresie gradată”. Problema constă într-o lipsă de înțelegere generală a semnificației reale a potenței sexuale. În ceea ce privește virilitatea, este adevărat că aptitudinea bărbatului de a produce spermă se află la apogeu în timpul tinereții, la începutul perioadei adulte, dar aceasta nu are nici o importanță decât dacă ne ocupăm exclusiv de procreație. Fertilitatea unei femei și capacitatea acesteia de a aduce pe lume un copil atinge nivelul maxim tot la începutul vieții sale de adult.

Dacă ne gândim în termeni de plăcere și nu doar de fertilitate, capacitatea unui bărbat de a-și satisface partenera și de a se satisface pe el însuși nu face decât să sporească odată cu experiența și controlul. Chiar dacă sexul său nu se mai întărește instantaneu sau chiar dacă ejacularea nu mai țâșnește la fel de puternic ca altă dată, în timpul perioadei sale de adolescent, cunoașterea și abilitățile sale de amant nu sunt afectate de aceste schimbări fiziologice. Taoiștii știau prea bine că cu cât un bărbat se îndepărtează de febra adolescenței și a ejaculării rapide care o caracterizează, cu atât practica artei *kung-fu sexual* devine mai profundă, ceea ce nu poate decât să amplifice plăcerea partenerei.

Pe măsură ce corpul dumneavoastră se transformă

Anumite transformări biologice se produc odată cu îmbătrânirea. Spre exemplu, dacă aveți mai mult de cincizeci de ani, aveți probabil nevoie de o stimulare directă a organelor genitale mai mare decât altădată: aceasta nu pentru că apetitul sexual sau atracția față de parteneră a dispărut, ci pur și simplu pentru faptul că fiziologia dumneavoastră se modifică odată cu vârsta. Pe de altă parte, erecția dumneavoastră devine probabil mai puțin fermă, iar unghiul ei de atac mai jos decât în tinerețe. În plus, dacă ejaculați, forța jetului este mai mică, iar durata de recuperare mai lungă.

Aceste modificări datorate reducerii forței și rezistenței fizice nu se disting de acelea care vă afectează în general odată cu sporirea în vârstă. Nimeni nu se poate aștepta să alerge la fel de repede și la fel de departe la vârsta de șaizeci de ani ca și la vârsta de douăzeci de ani. Există totuși o diferență între sexualitate și sport în ceea ce privește îmbătrânirea: într-adevăr, capacitatea dumneavoastră amoroasă se poate chiar ameliora. Bărbații mai în vârstă își pot menține erecția mai mult timp decât în tinerețe (deși dacă o pierde, pentru un motiv sau altul, ea revine ceva mai dificil). Această capacitate vă permite să vă satisfaceți mai ușor partenera și vă ajută

să deveniți multiorgasmic. Într-un studiu recent al lui Dunn și Trost, jumătate din bărbații studiați au devenit multiorgasmici după vârsta de 35 de ani. Un anumit număr dintre aceștia au cunoscut orgasmul multiplu între 45 și 50 de ani. Remarcabil este faptul că bărbații mai în vârstă care au cunoscut orgasmul multiplu și-au conservat această capacitate multiorgasmică, având o viață sexuală minunată.

Literatura occidentală sexuală în ansamblul său pare să sugereze că intensitatea experienței sexuale masculine se diminuează odată cu vârsta. Acest lucru este fals, susțin taoiștii. Aceștia nu măsoară intensitatea în funcție de numărul de contracții genitale, care - este adevărat - descresc odată cu vârsta. }tiind că energia sexuală privește nu doar părțile genitale, ci ansamblul corpului, ei judecă intensitatea raporturilor sexuale după capacitatea bărbatului de a-și cultiva și circula această energie, capacitate care se amplifică odată cu experiența. Sexualitatea se modifică în timp, acest lucru nu poate fi negat, iar mulți bărbați regretă frenezia neobosită din tinerețe, dar plăcerile mai rafinate ale vârstei a treia sunt cel puțin la fel de delectabile, dacă nu chiar mai mult.

Corpul și sexualitatea

Sperăm că ați înțeles acum că sexualitatea la bărbații în vârstă nu reprezintă neapărat o pantă în descreștere către impotență. De altfel, vă veți da seama cu ușurință că vă puteți ridica mult mai ușor până pe culmile plăcerii dacă veți observa nevoile fundamentale ale corpului dumneavoastră, mai bătrân decât altă dată. Mai înainte de toate, un corp sănătos și exercițiile regulate sunt esențiale. Unul din motivele pentru care viața sexuală a atâtor persoane se reduce cu vârsta constă în faptul că trupurile lor au devenit mai slabe și mai bolnăvicioase. Înțelepciunea Orientului și numeroase studii psihologice occidentale au tras concluzia că exercițiile fizice nu numai că ameliorează capacitatea sexuală, ci amplifică de asemenea dorințele și orgasmele corporale. Abdomenul, șoldurile, fesele și coapsele sunt mușchi de talie mare a căror importanță este primordială, la fel ca și aceea a mușchiului PC, despre care am vorbit anterior. Întreținerea unor mușchi viguroși este esențială pentru menținerea unei bune vitalități sexuale. Deși natația, jogging-ul și alte sporturi occidentale reprezintă mijloace excelente de întreținere a stării de sănătate (atâta timp cât nu se depășește o anumită moderație), raporturile sexuale sunt cel puțin la fel de importante. Proverbul "*Ceea ce nu servește se pierde*" s-ar putea aplica foarte bine corpului masculin care îmbătrânește.

Potrivit taoiștilor, o mare cantitate de energie scapă prin anus și mușchii fesieri. Urmăriți să contractați fesele apropiindu-le și veți vedea în ce măsură acești mușchi puternici vă permit să vă păstrați energia și să o ascensionați de-a lungul coloanei vertebrale. Medicii taoiști consideră că un sfincter anal viguros reprezintă

un semn de bună sănătate. Puteți să vă întăriți anusul și mușchii fesieri prin exercițiul următor. Acesta permite de asemenea eliberarea de stres, dinamizarea fizică și dobândirea unui mai mare control sexual. Acest exercițiu aduce un aport de energie la nivelul prostatei și glandelor lui Cowper, ameliorează circulația sanguină și amplifică erecțiile. Se consideră chiar că el favorizează vindecarea hemoroizilor.

Exercițiul 19

Întărirea anusului

1. Expirați complet pe nas, apoi pompați și trageți în sus mușchii anusului și ai feselor câteva secunde (contractați și relaxați mușchii într-o manieră repetată).

2. Inspirați lent și destindeți-vă.

3. Repetați etapele unu și doi de 9, 18 sau 36 de ori, sau până când organele genitale și anusul încep să se încălzească. Această energie se poate răspândi gradat până în zona capului, după care coboară la nivelul ombilicului, sau puteți să o ascensionați conștient de-a lungul coccisului și sacrumului, apoi de-a lungul coloanei vertebrale până în zona capului, urmând Orbita Microcosmică. Odihniți-vă și rotiți energia de la nivelul capului în spirală de 18-36 de ori. Dacă vă simțiți prea energizat, plasați limba în zona palatului, în partea de sus a gurii, pentru a permite energiei să coboare până la nivelul ombilicului (vezi capitolul trei).

Ejacularea și îmbătrânirea

În acest stadiu, credem că este evident că cea mai mare cantitate de energie se pierde prin intermediul penisului, prin ejaculare. După cum explicam în capitolul trei, pentru bărbații care îmbătrânesc, raporturile sexuale fără ejaculare sunt cu atât mai importante cu cât ejacularea devine pentru aceștia din ce în ce mai obositoare, epuizându-le resursele fizice. Așa cum am menționat anterior, medicul chinez Sun Ssu-Miao, care a trăit în urmă cu mult timp, recomanda cuadragenarilor să nu ejaculeze mai mult de o dată la zece zile, cincubenarilor o dată la douăzeci de zile, iar sexagenarilor să nu ejaculeze deloc. Acestea sunt cantități maxime, iar dacă vă puteți transforma energia sexuală prin ascensionare, cu cât veți ejacula mai rar, cu atât mai bine vă veți simți. La început, acest lucru vi se va părea poate dificil, dacă nu vă aflați decât la primele experiențe de *kung-fu sexual*, dar după ce veți simți plăcerea orgasmelor non-ejaculatorii și după ce veți înțelege toate beneficiile acestora în ceea ce privește starea dumneavoastră de sănătate, veți fi cu atât mai motivat și veți învăța rapid. Dacă învățați aceste tehnici din tinerețe, apetitul

dumneavoastră pentru ejaculare se va diminua rapid și nu veți mai fi interesat de aceste chestiuni în timp ce îmbătrâniți.

Sun Ssu-Miao oferea recomandările de mai sus cu un titlu pur informativ, fiind recomandabil să reduceți gradat numărul de ejaculări la intervale mult mai mici decât deceniile. Acest lucru vă va permite să mențineți în mod natural o frecvență proporțională a nevoii dumneavoastră în creștere de conservare a energiei. Este interesant de remarcat că până și sexologii occidentali precum Masters și Johnson recunosc că bărbații nu au nevoie să ejaculeze de fiecare dată când fac dragoste, îndeosebi după vârsta de cincizeci de ani. Ei au tras chiar concluzia că dacă bărbatul recunoaște acest adevăr important, “el poate deveni un partener sexual potențial dintre cei mai eficace”. Odată în plus, vă recomandăm să nu deveniți un obsedat al non-ejaculării și să nu vă autopedepsiți pentru singurul motiv că ați ejaculat. Dacă vi se întâmplă să ejaculați, bucurați-vă de plăcerea specifică și apreciați experiența directă!

Păstrați iubirea vie

În Occident, oamenii au tendința să creadă că iubirea și pasiunea ating apogeul în noaptea nunții, după care dispar la scurt timp. Motivele acestui declin nu sunt niciodată explicate cu claritate, insistându-se asupra faptului că după fazele pasionale specifice perioadei de seducție, apare plictiseala. Pentru taoiști, noaptea nunții nu reprezintă decât începutul unei vieți de iubire și de intimitate în continuă creștere. Grație tehnicilor de *kung-fu sexual*, iubirea și sexul sunt mult mai plene la vârsta de cincizeci de ani și chiar la șaiszeci de ani, decât la douăzeci de ani. } i iată în continuare motivul.

Menținerea polarității sexuale

Potrivit învățăturii taoiste, atracția pe care o simțim față de partenera noastră depinde de puterea sarcinii *yin-yang* dintre noi. Cu cât aceasta va fi mai mare, cu atât mai mare va fi pasiunea amoroasă care ne atrage unul către celălalt. Cu cât sarcina este mai redusă, cu atât pasiunea slăbește. Pierderea acestei energii este în realitate cea care face ca numeroase relații de cuplu să devină “plate” sau plicticoase (același motiv face ca numeroase cupluri să re trăiască din nou un avânt pasional după o absență mai îndelungată a unuia dintre cei doi parteneri, având în vedere că separarea provizorie are tendința să reîncarce polaritatea partenerilor).

Relațiile sexuale cu ejaculare reprezintă una din cauzele principale ale diminuării și dispariției acestei polarități. Atunci când bărbatul ejaculează, el se golește de energia sa *yang*. Mai mult sau mai puțin conștient, el începe să își dea seama că raporturile sexuale îl epuizează. Acest lucru poate genera din partea sa un

anumit resentiment și chiar o reacție de retragere pe plan sexual. Clișeul cel mai răspândit este acela al soțului plin de avânt care trebuie să facă față unei soții frigide; în realitate, bărbații influențează în egală măsură cu femeile frecvența relațiilor sexuale în cuplu. După un timp, epuizarea energiei bărbatului, și în mod deosebit a încărcăturii de tip *yang*, poate antrena o scădere a interesului și chiar un sentiment de plictiseală între cei doi parteneri.

Anumite cupluri se reîncarcă provizoriu dormind separat, sau petrecând un anumit timp separați unul de celălalt. Cultivarea în doi (descrișă în capitoul cinci), permite cuplurilor să mențină această polaritate și să păstreze o relație armonios polarizată. Iubirea nu are nici un motiv să slăbească, după cum nici plictiseala nu ar trebui să se instaleze. Insatisfacția sexuală și plictiseala reprezintă principalii factori care împing bărbații sau femeile către legături extraconjugale, chiar dacă motivațiile recunoscute sunt mult mai numeroase și mai variate. Menținerea puterii de atracție în relația dumneavoastră de cuplu va diminua dorința de a căuta în altă parte o amantă sau o iubită care să vă polarizeze. Plăcerea pe care o poate descoperi un cuplu armonios este o fântână inepuizabilă, dacă cei doi reușesc să își conserve și să facă schimb de energie sexuală. Un adept al orgasmului multiplu își descria astfel experiența sa și a partenerei sale: “Practica a aprofundat relația noastră, iubirea dintre noi s-a amplificat, iar atracția magnetică pe care o dovedim astăzi unul față de celălalt pare să se intensifice cu fiecare minut”.

Contrar clișeului care afirmă că raporturile sexuale consacrate de taina căsătoriei nu sunt satisfăcătoare, majoritatea studiilor demonstrează că dimpotrivă, cuplurile căsătorite au relații sexuale mult mai *bune* între ele decât în exterior, în relațiile extraconjugale. Bernie Silbergeld sublinia că bărbații și femeile au tendința de a simți o varietate *mai mică* și senzații *mai slabe* în legăturile exterioare decât în interiorul cuplului lor, și că femeile au tendința de a deveni mult mai orgasmice când sunt împreună cu soții lor decât cu amanții. De altfel, femeile nu sunt singurele care pot deveni mai orgasmice când sunt împreună cu soții lor. Kinsey a descoperit că adeseori, bărbații nu reușesc să aibă un orgasm în timpul legăturilor extraconjugale, în timp ce ei aproape că nu cunosc asemenea eșecuri când sunt împreună cu soțiile lor.

O sexualitate plenară și satisfăcătoare nu reprezintă unicul avantaj pe care îl procură o relație pe termen lung. Un studiu efectuat de Universitatea din Berkley a ajuns la concluzia că perechile căsătorite de multă vreme sunt mai fericite și manifestă o afecțiune mai mare pe măsură ce îmbătrânesc. În societatea noastră, noi ridicăm adeseori osanale iubirii care se naște, în varietăți, literatură sau filmele de cinema, disprețuind iubirea care ar putea exista la cuplurile mai în vârstă, pe care le

considerăm golite de orice pasiune și plicticoase. “Ne așteptam să întâlnim o anumită oboseală în aceste relații - spune Robert Levenson, unul dintre cercetători - dar am descoperit cu totul altceva. Aceste relații sunt adeseori vibrante, vii, pline de emoții, amuzante, sexy, intensitatea lor nefiind deloc slăbită de trecerea timpului”. Cercetări recente din biologie sugerează că iubirea pe termen lung sporește producția de endorfine, acei anesteziante naturali ai organismului uman care procură celor doi parteneri un sentiment de seninătate și de securitate.

Cuplurile care preferă să se iubească fără să se căsătorească pot întreține relații sexuale la fel de intime și de benefice ca și acelea care au primit diploma aprobării oficiale a statului, pornind din momentul în care practică uniunea dintre *yin* și *yang*. Este util să ne reamintim mereu că este nevoie de ani și ani de experiență pentru a atinge cele mai înalte culmi de intimitate fizică, emoțională și spirituală, și pentru a controla perfect uniunea dintre *yin* și *yang*. Taoiștii susțineau că este nevoie de șapte ani pentru a cunoaște corpul unei femei, alți șapte pentru a-i cunoaște mintea, și încă șapte pentru a-i cunoaște sufletul. Proverbul nu înseamnă însă că după această perioadă nu mai aveți nimic de descoperit și că veți începe să vă plictisiți, ci pur și simplu că este nevoie de 21 de ani pentru a ajunge să vă cunoașteți cu adevărat.

Anotimpurile vieții noastre sexuale

Relațiile nu sunt liniare, iar taoiștii o știau prea bine. O relație de cuplu nu poate atinge ca prin magie o culme absolută în chiar noaptea nunții (de altfel, nici într-o altă noapte anumită). Ea trece întotdeauna prin diferite faze de creștere și descreștere, precum luna; aceste faze sunt legate de ciclurile familiei, de muncă, sănătate și natură. Este important să fiți conștienți de existența și influența acestor cicluri, indiferent dacă vă aflați în dormitor sau în altă parte.

Este primordial să comunicați cu partenera dumneavoastră în legătură cu acest subiect, să deveniți conștient de propriile sale faze crescătoare și descrescătoare ale dorinței și să vorbiți împreună, astfel încât nici unul nici celălalt să nu se simtă judecat sau blamat. Numeroase femei (și un număr din ce în ce mai mare de bărbați) constată că există o corelație directă între dorința partenerului/partenerii lor și propriul grad de seducție. Este important să nu cădeți în această capcană, realizând că sexualitatea este legată de mintea dumneavoastră, de inima și de sufletul dumneavoastră, în egală măsură cu corpul dumneavoastră.

Materialismul occidental ne încurajează să ne considerăm corpul precum o marfă sau un obiect. Suntem învățați cu simboluri precum sânii bombați ai unei femei sau vintrea plată și dură a unui bărbat, cu fetișuri și fantezii fără sfârșit

generate de mass-media și de publicitate. Astfel, în timp ce corpul nostru îmbătrânește, noi ne gândim adesea că ar fi cazul să încetăm să mai facem dragoste, sau că ar trebui să căutăm parteneri “noi și de o calitate superioară”. Taoiștii consideră că trupul fizic este dinamic și că încărcătura amoroasă provine din interacțiunea dintre energiile subtile între două ființe spirituale, ea neputând fi redusă la simpla încheștare dintre două corpuri dure și statice.

Joseph Kramer explică în ce constă diferența dintre abordarea taoistă a sexualității și modelul nostru occidental: “În tradiția orientală, contactul vizual trebuie să aibă loc aproape tot timpul între bărbatul și femeia care fac dragoste. ‘Sunt pe punctul de a face dragoste cu *tine*, respir împreună cu *tine*, mă relaxez împreună cu *tine*, inima mea este legată de inima *ta*, părțile mele genitale sunt unite cu părțile *tale* genitale’. În relația taoistă, sexualitatea este considerată mult mai plină la șaiszeci de ani decât la douăzeci de ani”. Picioarele, stomacurile și părțile genitale îmbătrânesc cu siguranță, dar ochii nu fac decât să crească în înțelepciune.

Sexualitatea începe mult înainte să vă atingeți

Având în vedere că sexul este o forță dinamică, trebuie să fiți extrem de conștient de energia pe care o investiți în el. Relațiile sexuale încep cu circa 48 de ore înainte să faceți dragoste la modul concret; energia și emoțiile pe care le-ați acumulat în timpul acestei perioade vă urmează apoi în pat. Astfel, cu o zi sau două înainte să faceți dragoste, urmăriți să transformați emoțiile dumneavoastră negative sau să le depășiți, îndeosebi mânia, care blochează schimbul de energie între două ființe. Cu cât sunteți mai calm și mai relaxat atunci când începeți, cu atât mai ușor vă va fi să atingeți niveluri mai înalte de extaz și de intimitate. Este evident că nu există nici un cuplu care să se pregătească cu două zile înainte de a face dragoste; de aceea, vă recomandăm să fiți conștient în permanență de emoțiile dumneavoastră, urmărind să lucrați continuu asupra lor.

Preludiile amoroase încep la rândul lor cu mult înainte să vă atingeți. Cadrul pe care îl creați, lumânările, muzica relaxantă și cuvintele romantice și pline de iubire - vă vor ajuta să vă armonizați energiile. În timp ce faceți dragoste și după aceea, asigurați-vă că sunteți cu adevărat prezent alături de partenera dumneavoastră: gândiți-vă la contactul vizual. Urmăriți să experimentați maniere mai profunde de a simți prezența celuilalt; actul amoros nu reprezintă un simplu *montagne-russe*, o plăcere brutală și efemeră.

Dacă relațiile dumneavoastră sexuale devin rutiniere sau mecanice, este mai bine să vă opriți o anumită perioadă de timp. Acest lucru va permite reîncărcarea tensiunii polare dintre dumneavoastră și partenera dumneavoastră. Nu uitați însă

importanța atingerii și a intimității. Renunțarea la a mai face dragoste nu înseamnă că nu vă mai puteți îmbrățișa, săruta, sau că este necesar să renunțați la intimitatea afectivă. Dimpotrivă, respectarea “postului sexual” vă poate permite să vă îmbogățiți aceste aspecte ale relației dumneavoastră de cuplu, care sunt la fel de importante, și chiar esențiale, pentru viața dumneavoastră. Centrați-vă atenția asupra calității iubirii dumneavoastră, iar calitatea relațiilor dumneavoastră sexuale se va ameliora în mod natural.

Ciclurile dorinței

Vă veți da seama rapid că ciclurile dumneavoastră sexuale nu coincid întotdeauna. În anumite momente, dorința dumneavoastră este mai puternică decât a partenerei, în timp ce în alte momente, raportul se inversează. Nici o ființă care se află cu adevărat în contact cu trupul și cu emoțiile sale nu ar putea dori să întrețină raporturi sexuale tot timpul. Dar ce trebuie făcut atunci când unul dintre dumneavoastră dorește să facă dragoste, în timp ce celălalt nu? Există mai multe posibilități, care corespund diferitelor maniere de a face dragoste.

Să presupunem că în această seară dumneavoastră sunteți cel care manifestă dorința sexuală, nu și partenera dumneavoastră. Desigur, dacă partenera dumneavoastră este interesată, ea vă poate oferi o plăcere orală sau manuală. Dacă ea nu are chef, ea va accepta poate să vă mângâie în timp ce vă oferiți singur plăcere. Dacă nici lucrul acesta nu o atrage prea mult, ea v-ar putea mângâia într-o manieră non-sexuală. Se poate schimba o mare cantitate de energie puternică și curativă prin simpla atingere (exercițiul Meditației Tactile, descris în capitolul opt, este o asemenea posibilitate).

Dacă manifestați o dorință sexuală puternică, în timp ce partenera dumneavoastră nu este deloc interesată, puteți să faceți dragoste cu dumneavoastră înșivă (prin autocultivare erotică). Vă reamintim că orice ființă dispune deopotrivă de energii *yin* și *yang*, aspecte feminine și masculine, în interiorul ei. Relațiile sexuale cu sine însuși, sau uniunea celor două aspecte, reprezintă o parte extrem de importantă a practicii taoiste. Michael Winn explică: “Este posibil să utilizați energia sexuală a organelor genitale și a rinichilor, precum și energia iubirii din inimă, într-o meditație. Această practică meditativă, cunoscută sub numele de Metoda Focului și a Apei, vă permite să faceți literalmente dragoste cu dumneavoastră înșivă și să atingeți un nivel de orgasm încă și mai elevat, care dizolvă frontierele dintre corp și spirit. Această practică reprezintă de asemenea sursa unui mare număr de beneficii pentru starea dumneavoastră de sănătate și era cunoscută în mod tradițional ca o metodă de vindecare a corpului și a sufletului”.

Datorită rușinii care înconjoară masturbarea în societatea occidentală, numeroase persoane se simt prea jenate pentru a-și oferi singure plăcere în fața altora, chiar dacă este vorba de propria lor parteneră. Dacă veți reuși totuși să abordați acest aspect natural al sexualității umane într-un dialog sexual deschis, vă veți da seama că puteți armoniza ciclurile dumneavoastră sexuale individuale cu ușurință, oferindu-vă simultan o plăcere imensă.

Integrarea energiei sexuale în viața de zi cu zi

Adeseori, oamenii se îndreaptă către sexualitate atunci când nu au nevoie decât de o simplă mângâiere plină de iubire. După cum explica un adept al orgasmului multiplu: “Pentru mine, cea mai mare descoperire a constat în faptul că puteam avea relații sexuale rămânând îmbrăcat, stând pur și simplu alături de ființa iubită și împărtășindu-ne reciproc energia. Simpla atingere este o senzație extrem de sexuală, iar dacă ne ținem de mâni, putem simți circulația energiei sexuale prin întregul nostru corp. Aceasta este adevărata libertate sexuală: sexualitatea nu mai reprezintă o activitate pe care trebuie să o practicăm periodic. Ea se integrează în toate aspectele vieții de zi cu zi, pe care o colorează în mii de nuanțe, amplificându-i intensitatea, interesul și pasiunea, pretutindeni și în orice moment”.

Fanteziile

Numeroși sexologi recomandă o viață activă din punct de vedere al fanteziilor sexuale, considerând că acestea vă pot ajuta cu adevărat să generați energie sexuală atunci când vă oferiți plăceri erotice. Când vă aflați în compania partenerii dumneavoastră există însă riscul de a vă pierde în propriile fantezii sexuale. Schimbul de energie *yin* și *yang* cu partenera dumneavoastră este real, și nu imaginar. Dacă vă focalizați atenția sexuală asupra unei iubite idealizate sau a unei imagini pornografice, nu veți mai putea simți fluxul real și profund de energie care traversează corpurile dumneavoastră. Fanteziile vă împiedică să fiți prezent și să apreciați ceea ce există cu adevărat fantastic la partenera dumneavoastră și în propriul dumneavoastră potențial de a face experiența comună a culmilor extazului amoros.

Ritmurile naturale

În sfârșit, urmăriți să observați ritmurile dumneavoastră și cele ale naturii. Evitați să faceți dragoste imediat după o masă prea grea, când corpul dumneavoastră trebuie să-și consacre aproape tot sângele și întreaga energie activității de digestie (atunci când vă simțiți ghiftuiți). După un act sexual este bine să vă simțiți satisfăcut, dar nu saturat, simțind încă un pic de dorință.

Dacă vă simțiți bolnav, este preferabil ca partenera dumneavoastră să se afle în poziția deasupra atunci când faceți dragoste, pentru ca dumneavoastră să puteți absorbi energia sa binefăcătoare și curativă. Urmăriți de asemenea ciclurile anotimpurilor. Plantele și animalele se reproduc întotdeauna primăvara. Oamenii sunt unici prin capacitatea lor de a face dragoste pe durata întregului an, dar nu trebuie să vă așteptați să fiți la fel de activ din punct de vedere sexual toamna sau iarna față de primăvară sau vară.

Kung-fu sexual vă permite să găsiți un potențial de relații sexuale care depășesc de departe tot ce cunosc majoritatea ființelor umane pe plan amoros, dar aceasta nu înseamnă că trebuie să atingeți aceleași culmi de extaz de fiecare dată când întrețineți relații intime cu partenera dumneavoastră. Ascultați ritmurile corpurilor dumneavoastră și fluctuațiile propriilor dorințe.

Evitați supralicitările

De fiecare dată când o nouă posibilitate sexuală este prezentată cititorilor occidentali, aceștia au spontan tendința de a supralicita. După ce au fost “descoperite” orgasmele feminine, s-a aflat subit că diverse cupluri au început să aibă orgasme simultane. După ce anumite femei s-au dovedit a fi multiorgasmice și au făcut mărturii despre Punctul G, mulți s-au grăbit să susțină că toate femeile sunt capabile de același lucru. Orice bărbat are potențialul de a deveni multiorgasmic și de a cunoaște orgasmul întregului corp, dar aceasta nu înseamnă că toți bărbații vor dori să facă sistematic această experiență. Urmăriți să evitați așteptările și anxietatea legate de performanță. Tehnicile sexuale taoiste mai sunt numite uneori și *Iubirea care vindecă*. Preocupați-vă de iubire și de vindecare, a dumneavoastră și partenerei dumneavoastră, iar restul va veni de la sine și “vi se va da chiar înzecit”.

Fără iubire liberă

În prezent, monogamia revine în forță, fiind considerată o precauție elementară de igienă. Monogamia reprezintă mult mai mult decât o exigență penibilă, specifică epocii noastre. Dacă dispuneți de o parteneră cu care vă aflați în armonie, ea poate constitui creuzetul unui proces alchimic de plăcere fizică, intimitate emoțională și evoluție spirituală.

Dacă acumularea oarbă de energie sexuală ar fi fost țelul tehnicilor de *kung-fu sexual*, ar fi de dorit să vă culcați cu cât mai multe persoane posibile, schimbând energie cu fiecare dintre ele. }i nu este mai puțin adevărat că anumite texte din antichitate recomandă această practică. În realitate, ceea ce contează nu este numai cantitatea de energie sexuală, ci și calitatea ei. Obiectivul real al practicilor de

kung-fu sexual este transmutarea finală a energiei din forma sa pur sexuală în forme mai rafinate și mai subtile, legate de iubire, de suflet și de spirit.

Energia sexuală și emoțiile

Dacă vă culcați cu ființe care manifestă adeseori emoții negative (precum mânia sau tristețea), puteți recepta emoțiile lor. Oricare ar fi cantitatea de latex pe care o puteți plasa între dumneavoastră și partenera dumneavoastră, veți schimba întotdeauna energie emoțională și spirituală (precum și sexuală). De aceea, vă recomandăm să evitați violarea propriei integrități corporale, emoționale și spirituale, făcând dragoste cu persoane pe care nu le respectați și pe care nu le iubiți cu adevărat. Atunci când vă alegeți o parteneră, vă alegeți simultan un destin spiritual.

În realitate, bărbații (și femeile) care nu au găsit încă o parteneră de cuplu prezintă pulsuni sexuale care reclamă o satisfacere imediată, precum o senzație de mâncărime care impune să fie scărpinată pe loc. Dacă vă aflați într-o asemenea situație, aveți tot interesul să practicați autocultivarea erotică, să învățați să vă puneți în mișcare și să vă transformați energia sexuală. Această perioadă de antrenament vă va permite să vă rafinați nivelul energetic intern; veți sfârși prin a atrage o parteneră la fel de conștientă, de matură și de evoluată ca și dumneavoastră. Dacă vă culcați cu o ființă pe care nu o iubiți, energia dumneavoastră se va afla în dizarmonie, ceea ce va avea drept consecință o stare de epuizare sau anumite dezechilibre. Din acest motiv este important să nu faceți dragoste cu partenera dumneavoastră decât în momentele în care simțiți față de ea o iubire veritabilă și autentică. Dacă vă simțiți obligat să vă culcați cu femei pe care nu le iubiți, urmăriți să le tratați cu cea mai mare blândețe și afecțiune. În caz contrar, nu veți reuși niciodată în practicile de *kung-fu sexual*.

Numeroși bărbați se simt cu adevărat atrași de relații multiple, nefiind satisfăcuți de o singură femeie. Totuși, puțini sunt aceia care pot iubi cu adevărat mai multe femei simultan, continuând să rămână într-o stare de seninătate interioară. În cazul în care considerați că acest lucru este posibil, pregătiți-vă să consacrați eforturi imense pentru a urmări să transformați și să echilibrați energiile lor corespunzătoare.

Vă reamintim că energia sexuală amplifică emoțiile. Sexul este instrumentul cel mai puternic care vă poate permite să cultivați o relație de cuplu și să reuniți două vieți, dar tot el poate deveni o armă redutabilă prin care aceste legături pot fi desfăcute, lăsând în urma sa cicatrice durabile. Așa cum au învățat pe pielea lor un mare număr de persoane care au făcut experiența revoluției sexuale din anii '60, în

realitate nu există “iubire liberă”: cunoașterea sexuală nu poate fi dobândită decât plătind un preț mare, motiv pentru care trebuie venerată.

Educația fiilor noștri

Suntem convinși că nimeni nu v-a vorbit vreodată despre *kung-fu sexual* în timpul copilăriei sau adolescenței dumneavoastră, înainte de a descoperi sexualitatea. Puțini sunt aceia care au avut o asemenea șansă. Majoritatea băieților nu învață practic nimic în legătură cu acest subiect, sau cel puțin nimic care să le folosească cât de cât. Ei sunt lăsați să tatoneze în obscuritate, în căutarea intimității și a plăcerii sexuale. După cum explică un adept al orgasmului multiplu: “Pentru mine, descoperirea sexualității taoiste a reprezentat o întâlnire cu o serie de informații și de tehnici care mi-aș fi dorit să-mi fie explicate încă de la început. Mi-am dat imediat seama că aceasta este maniera corectă de a face dragoste, iar vechea mea abordare a sexualității mi s-a părut subit ridicolă, jenantă și chiar egoistă”. Aveți acum ocazia să vă ajutați fiii să nu mai cadă victimă unei situații asemănătoare, ajutându-i să evite majoritatea temerilor și frustrărilor despre care se presupune în mod greșit că fac parte integrantă din procesul de creștere către starea de adult.

Primele explicații

Cei doi părinți au un rol important în educația sexuală fiilor și fiicelor lor, dar cum această carte este înainte de toate adresată bărbaților, vom vorbi îndeosebi despre tați și despre fii, deși foarte multe lucruri le vor fi deopotrivă folositoare mamelor și fiicelor. Atunci când majoritatea oamenilor se gândesc la acest gen de discuții asupra sexului între tată și fiu, ei au în vedere în general celebrele explicații aiuritoare referitoare la păsărele și la albine specifice pubertății (și culturii anglo-saxone, n.t.). În zilele noastre, copiii noștri cresc însă mult mai repede și nu mai suportă acest gen de discuții pitorești, dar desuete, care nu abordează cu franchețe chestiunea și nu au nici un fel de utilitate reală. De altfel, considerăm că este o eroare să așteptați adolescența pentru a începe să stabiliți cu fiul dumneavoastră un dialog pe tema sexualității.

Dacă reușiți să aveți o relație deschisă cu fiul dumneavoastră, o asemenea discuție nici nu va fi necesară. Curiozitatea copiilor pe tema sexualității începe devreme, iar propria sexualitate se trezește încă și mai precoce. Orice ființă care a observat un băiețel care își atinge penisul și scrotul, trăgând de ele (uneori cu foarte multă forță!) poate să-și dea seama că aceasta nu este o explorare întâmplătoare. Băiatul simte atunci o plăcere autentică, cu mult mai mare decât dacă s-ar trage, spre exemplu, de urechi.

Chiar și bebelușii sunt ființe sexuale, sau cel puțin *senzuale*, având în vedere că noi obișnuim să asociem sexualitatea cu stadiile de dezvoltare ulterioare. Totuși, plăcerea lor fizică și genitală este indiscutabilă, în pofida oricăror eforturi de a o nega. Freud numea senzualitatea infantilă “perversitate polimorfă”, dar în realitate nu există nimic pervers la ea: perversitatea rezidă mai degrabă în tentativele noastre de a o reprima sau de a o refuza. Maniera în care reacționați la explorările și la întrebările fiului dumneavoastră asupra propriului său corp și asupra corpului dumneavoastră va fi plină de învățăminte pentru el, forjându-i o primă atitudine față de sexualitate. *Dezvoltarea unei atitudini sănătoase plină de dragoste față de propria dumneavoastră sexualitate, și încurajarea fiului dumneavoastră să aibă o atitudine similară, reprezintă primul serviciu care i-l puteți face.*

Relația cu partenera

Instruirea copiilor asupra sexualității începe prin observarea părinților lor. Maniera în care vă tratați soția sau iubita va fi un model pentru fiul dumneavoastră, pentru modul în care va trata mai întâi fetițele, iar mai târziu iubitele. Educația sexuală este într-adevăr o chestiune de ucenicie, de învățare a unor roluri specifice fiecărui sex, a comunicării și iubirii. Exemplul pe care îl dați va avea un impact mult mai mare asupra fiului dumneavoastră decât cuvintele care i le-ați putea adresa, astfel încât nu uitați că educația pe care i-o dați continuă în fiecare clipă, atunci când țipați în gura mare unul la altul, sau când vă țineți de mâni.

În cultura noastră, oamenii sunt îngrijorați la gândul că copii lor îi pot vedea manifestând o afecțiune fizică reciprocă, dar în realitate nu există nimic rău în faptul că aceștia asistă la acest gen de exprimare a iubirii. Problema reală este cea opusă, care le interzice copiilor să fie martorii iubirii dintre părinții lor. Absența unor asemenea contacte nu face altceva decât să îi lase pe copii să se întrebe dacă părinții lor se iubesc cu adevărat, privându-i de un model asupra manierei în care ar trebui să își manifeste afecțiunea față de o parteneră. *Exemplul personal al unei relații de cuplu sănătoase, plină de iubire, este cel de-al doilea serviciu pe care i-l puteți aduce fiului dumneavoastră (și deopotrivă propriului dumneavoastră cuplu).*

Raporturile personale cu fiul dumneavoastră

Bărbații din generația noastră se implică mult mai mult în îngrijirea fiilor lor decât cei din generațiile precedente, ceea ce conduce în mod natural la relații mai afectuoase și mai pline de iubire între tați și fii. Totuși, un mare număr de părinți se simt încă stânjeniți să își exprime afecțiunea față de fiii lor, îndeosebi într-o manieră fizică, care constă în a-i îmbrățișa și a-i săruta. Dacă mai fac acest lucru atunci când copiii lor sunt mici, ei încetează complet de îndată ce aceștia cresc puțin. De multe

ori acești părinți nu au trăit ei înșiși experiența unei asemenea iubiri din partea părinților lor, neavând astfel la dispoziție un model comportamental care să îi ajute acum să își exprime afecțiunea.

Anumiți bărbați își imaginează că dacă ar manifesta o afecțiune prea mare față de fiii lor, aceștia ar deveni prea blegi, efeminați sau chiar homosexuali. Deși nimic nu dovedește acest lucru, este clar că fobia anti-homosexuală din societatea noastră îi împiedică pe bărbați să își exprime afecțiunea unul față de celălalt, chiar dacă este vorba de proprii lor copii. În decursul ultimilor zece ani, au apărut și alte temeri care îi împiedică pe tați să își manifeste fizic afecțiunea față de fiii sau fiicele lor. Preocuparea legitimă față de protejarea copiilor de incest sau de alte abuzuri sexuale a dat naștere unei suspiciuni generale legate de orice gest de afecțiune fizică din partea bărbaților.

Atingerea constituie una dintre nevoile umane cele mai fundamentale, și numeroase studii dovedesc că bebelușii care nu sunt atinși și mângâiați în suficientă măsură, mor. Dar noii-născuți nu sunt singurii care au nevoie de contact fizic. Fiul dumneavoastră va avea nevoie de atingerea dumneavoastră afectuoasă pe durata întregii sale vieți. Nu trebuie totuși să fiți surprinși dacă fiul dumneavoastră va traversa faze în decursul cărora va refuza afecțiunea dumneavoastră, îndeosebi în adolescență; aceasta este perioada în care dorește să devină mai independent și în care este mai preocupat de opinia tovarășilor lui. Totuși, dacă ați știut să întrețineți raporturi deschise și afectuoase cu el, această separare nu va dura prea mult timp. Actorul și specialistul în arte marțiale Chuck Norris își amintea de una dintre cele mai mari bucurii pe care le-a trăit în timp ce își creștea cei doi fii: “Una dintre cele mai mari bucurii pe care le am astăzi constă în a-mi vedea fiii adulți care nu se simt deloc stânjeniți să mă îmbrățișeze atunci când ne reîntâlnim sau ne despărțim pentru o anumită perioadă de timp, chiar dacă se află în fața altor persoane, precum și faptul că vin adeseori la mine ca să îmi ceară sfatul sau chiar ajutorul în cazul în care au probleme”.

Afecțiunea fizică nu reprezintă decât una dintre componentele unei relații pline de iubire. Sentimentul de intimitate afectivă și de respect pentru fiul dumneavoastră este esențial pentru a menține un dialog deschis. Chuck Norris, al cărui tată era alcoolic, explică în continuare cum a urmărit să ofere fiilor săi un altfel de model: “Am dorit tot timpul ca fiii mei să știe că sunt prezent, că se pot baza pe mine și că voi fi întotdeauna alături de ei. Am fost extrem de apropiat de fiii mei. M-am jucat cu ei, le-am ascultat problemele sau i-am ținut în brațe atunci când se simțeau răniți, și am împărtășit împreună cu ei majoritatea evenimentelor majore, a crizelor sau succeselor din viețile lor”. Dacă veți ști să vă ascultați fiul și să îi

ascultați sentimentele și temerile, aceasta îi va permite să știe că el se va putea baza întotdeauna pe dumneavoastră. Dacă acceptați să îi ascultați durerile, el va împărtăși cu dumneavoastră și plăcerile sale. *Construirea unei relații sănătoase și plină de iubire cu fiul dumneavoastră este fără nici o îndoială serviciul cel mai mare pe care i-l veți face.*

Împărtășiți sexualitatea taoistă cu fiul dumneavoastră

La fel cum nimeni nu este prea bătrân pentru a beneficia de taoism, este preferabil ca o ființă să aibă acces la această cunoaștere plină de înțelepciune cât mai devreme posibil, pentru a obține cele mai mari beneficii. Acest lucru este valabil și pentru fiii dumneavoastră. Dacă veți reuși să împărtășiți împreună cu ei o parte din înțelepciunea taoistă prezentă în această carte, îi veți ajuta să evite numeroase suferințe și o risipă inutilă de energie. Având în vedere că practicile sexuale se fac în particular, fiul dumneavoastră nu le va putea învăța observându-vă direct. *Kung-fu sexual* este un domeniu pe care va trebui să i-l descoperiți prin cuvinte, ale dumneavoastră sau ale altor persoane. Chiar înainte de a deveni direct interesați de sex, băieții posedă în ei energia sexuală. La fel ca și bărbații, băieții au erecții și se simt excitați pentru diverse motive, spre exemplu din plictiseală (vă mai amintiți de acele erecții din timpul orelor de matematică?). Un adept al orgasmului multiplu își amintea propria sa experiență: “Fiul meu m-a strigat într-o dimineață din toaletă: ‘Tăticule, tăticule, nu reușesc să fac pipi’. Am intrat și am remarcat că se trezise cu o erecție, ceea ce îl împiedica să urineze. L-am învățat atunci *Aspirația la Rece*, pe care a început să o folosească începând din acea zi pentru a-și controla într-o oarecare măsură energia sexuală”. De multe ori, băieții sunt torturați de incapacitatea lor de a înțelege și de a-și controla propria energie sexuală. Dacă puteți să vă ajutați fiii să își canalizeze această energie, îi veți ajuta astfel să evite o imensă frustrare și suferință în acest domeniu vital.

Nu este mai puțin adevărat că tinerii nu reușesc adeseori să înțeleagă taoismul. După cum spunea dr. Sun Ssu-Miao în lucrarea sa *Prescripții neprețuite*: “Atunci când bărbatul este prea tânăr, el nu înțelege în general taoismul. Chiar dacă aude vorbindu-se sau chiar dacă citește despre ele, el are puține șanse să practice aceste principii. Adevărata conștientizare a profunzimii taoismului nu vine decât odată cu vârsta, când bărbatul devine mai matur, dar și mai vulnerabil. Se întâmplă uneori ca în acest stadiu, înțelegerea dobândită să vină prea târziu, căci la această vârstă bărbatul este prea bolnav pentru a mai putea să beneficieze plenar de ea”.

Este recomandabil să profitați de ocaziile în care fiul dumneavoastră vine la dumneavoastră pentru a vă solicita sfatul, sau îi puteți dăruia această carte sau alte lucrări similare, explicându-i că v-ați fi dorit să cunoașteți aceste practici la vârsta

lui. Dacă veți lăsa această carte la vedere, s-ar putea ca el să o remarce singur, dar este important să îl faceți să înțeleagă că nu este obligat să se încuie în cameră sau în sala de baie pentru a o consulta. Dacă sunteți îngrijorat că fiul dumneavoastră are o vârstă prea fragedă pentru a citi acest gen de cărți asupra sexualității, vă putem spune că vârsta cea mai potrivită este pur și simplu aceea în care curiozitatea se trezește într-o măsură suficient de mare pentru ca el însuși să dorească să aibă asemenea lecturi. Puteți să vă liniștiți, căci oricum el nu le va citi înainte de a fi pregătit, iar pe de altă parte, atunci când momentul este copt, el va învăța oricum dintr-o sursă sau alta ceea ce dorește să știe.

Sexualitate, secret și Tao

După cum credem că am reușit să clarificăm în această lucrare, spre deosebire de alte tradiții spirituale, taoismul ne încurajează să ținem seama de faptul că suntem ființe încarnate și că orice evidență a sexualității este o componentă esențială a umanității noastre. Pentru majoritatea occidentalilor cărora le este rușine de corpul lor într-o manieră sau alta, aceasta este o idee cu adevărat revoluționară. În mod ironic (alții ar spune ipocrit), cultura occidentală ne gâdilă în mod constant libidoul, condamându-l însă simultan. Astfel, pentru majoritatea oamenilor care sunt obișnuși să vadă sexul utilizat la vânzarea berii sau a automobilelor, este cu adevărat uluitor să afle că sexualitatea poate fi privită și ca o practică sexuală.

Am încercat prin această lucrare să vă ajutăm să descoperiți vechile intuiții taoiste asupra iubirii și a relațiilor amoroase, precum și maniera în care le putem utiliza astăzi. Chiar dacă nu practicați nici o altă cale spirituală, limitându-vă la tehnicile descrise în această carte, viața voastră va fi enorm îmbogățită. Ar fi însă o eroare dacă nu am explica faptul că sexualitatea nu reprezintă decât un aspect printre altele al practicii taoiste și că există în această tradiție idei și exerciții la fel de puternice și de eficiente pentru cultivarea corpului, emoțiilor, minții și sufletului, chiar și în afara dormitorului.

Tradițiile medicale ale taoismului, cunoscute în Occident sub numele de medicină chineză sau acupunctură, au ajutat nenumărate persoane să își regăsească starea de sănătate; exercițiile de “*Chi-Kung (qi gong)*” și cele de “*T'ai Chi Ch'uan (Tai Ji Quan)*” au constituit fundamentul artelor marțiale interne, răspândite astăzi în întreaga lume; iar textul filosofic central al taoismului, *Tao Te Ching* (pronunțat *Dao De Djing*), este una din lucrările de literatură mondială cele mai traduse și cele mai citite. În plus, în decursul ultimilor douăzeci de ani, artele practicate în dormitor au început să transforme viețile sexuale ale foarte multor persoane din întreaga lume. Taoismul posedă o înțelepciune practică aproape nelimitată, o înțelepciune care poate ajuta persoane de toate religiile să ducă o viață mai

sănătoasă și mai plină de sens. După cum menționez în introducere, Mantak Chia și soția sa, Maneewan, au pus la punct un curs de Tao Curativ și au scris un mare număr de lucrări în care explică componentele acestui sistem de sănătate. Dacă sunteți interesați să explorați și alte aspecte ale acestei practici, citiți celelalte lucrări de Tao Curativ; dacă sunteți interesat îndeosebi de continuarea lecturilor pe tema plăcerilor sexuale, puteți citi cele două lucrări mai avansate ale lui Mantak Chia: *Secretele taoiste ale iubirii* și *Tao al iubirii regăsite: cultivarea energiei sexuale feminine*.

Filosofia și practicile prezentate în această carte au rămas de-a lungul mileniilor secrete păstrate cu strictețe, transmise numai de la maestru la discipol, după ani lungi de antrenament. Le-am prezentat totuși în această carte pentru că suntem convinși că civilizația umană poate beneficia astăzi prin difuzarea lor. Confuzia carnală este una din nenumăratele dileme cărora trebuie să le facem față în zilele noastre, iar dacă vom reuși să ne vindecăm pe noi înșine, armonizându-ne relațiile de cuplu, vom putea începe să vindecăm și planeta-mamă, căci potrivit taoismului, noi facem parte din natură în egală măsură în care aceasta face parte din noi. Suntem convinși că această vindecare trebuie să înceapă în dormitor, căci acesta este locul în care este concepută generația următoare. Perpetuarea umanității este posibilă prin iubire și prin sexualitate, și tot iubirea și sexualitatea ne pot permite să ne transformăm ființa până la apogeu. Oricum, faptul că nu ați fost nevoiți să plătiți un milion de taleri de aur sau să petreceți un deceniu în compania unui maestru pentru a învăța acest gen de învățături nu înseamnă că acestea nu ar trebui luate în serios sau apreciate la justa lor valoare. Prețuiți-le, iar ele vă vor recompensa în nenumărate maniere. Citiți-le, recitiți-le, practicați-le și împărtășiți-le cu alții. Cu cât veți oferi mai multă plăcere altora, cu atât mai multă plăcere veți primi dumneavoastră înșivă. Cu cât veți face mai mult bine altora, cu atât mai mult veți beneficia dumneavoastră înșivă. Acesta este adevăratul secret al sexualității taoiste.