

АВТОРСКАЯ РАЗРАБОТКА ALFAMALE.RU - СУПЕР ЭФФЕКТИВНЫЕ ТРЕНИНГ

МОЩЬ,  
УВЕРЕННОСТЬ,  
СЕКСУАЛЬНОСТЬ!

ВЫ - СЕКС МАШИНА,  
ДЕВУШКИ - ДОВОЛЬНЫ!

СЕКС ОТ 3 ДО 12 ЧАСОВ!

КОНТРОЛЬ ЭРЕКЦИИ И  
ЭЯКУЛЯЦИИ!



# Элитные сексуальные практики

## Что необходимо сделать, чтобы улучшить потенцию

Существует множество факторов, снижающих потенцию у мужчин. Со многими из них можно бороться (например, курение), против других бороться невозможно (например, вредные вещества в окружающей среде). Если вы хотите улучшить потенцию, то вам, по меньшей мере, необходимо вести здоровый образ жизни. Потенцию можно слегка «тренировать». Чуть позже мы предложим несколько способов улучшения потенции. Кто знает, может, если вы последуете этим советам, то ни «Виагра», ни другие методы лечения вам не понадобятся.

Для улучшения потенции необходимо лишь немного изменить стиль жизни.

### Покончить с курением!

Курение сужает кровеносные сосуды — и не только. Курение может повредить сосуды, что в свою очередь приводит к атеросклерозу, когда сосуды сужаются. Следствие этого — кровь плохо проходит по артериям.

Для возникновения эрекции сосуды полового члена должны быть достаточно широки, чтобы кровь по ним могла проходить беспрепятственно и, соответственно, полностью заполнять пещеристые тела. Поэтому, если вы страдаете дисфункцией эрекции, то вам следует бросить курить. При этом у вас снизится риск заболевания и другими болезнями, например, сердечно-сосудистыми и нарушением кровообращения, а также уменьшится вероятность поражения легких и бронхов, а также мочевого пузыря.

### Алкоголь — только в разумных пределах!

Длительные проблемы с потенцией могут возникнуть у тех мужчин, которые употребляют чрезмерное количество алкогольных напитков (более 40 г чистого алкоголя ежедневно, например, 1 л пива). Большая доза алкоголя снижает потенцию, далее если на данный момент сам мужчина очень хочет вступить в половой контакт. Небольшое количество алкоголя, напротив, оказывает стимулирующее действие в сексуальном плане.

Алкоголь отрицательно действует на печень, в результате чего печень усиленно и в больших количествах преобразовывает мужской половой гормон тестостерон в женский половой гормон эстроген.

Вследствие этого яички уменьшаются в размерах и производят меньшее количество тестостерона, а у мужчин начинает формироваться большая грудь.

Снижение содержания тестостерона приводит к спаду сексуального инстинкта и сексуального влечения — желание и возможность заниматься сексом приходят не так быстро и не так часто. В таком случае «Виагра» не поможет, потому что данный препарат не воздействует на возникновение сексуального инстинкта или сексуального влечения.

Поэтому спиртное лучше потреблять в разумных пределах. Конечно, нет необходимости отказываться от бокала вина за обедом. Но не следует забывать, что алкоголь оказывает множество других отрицательных воздействий на организм, особенно в сочетании с курением.

### **Лишний вес снижает эрекцию**

Если у вас лишний вес, то необходимо его сбросить — лишний вес является угрозой не только здоровью, но и вашей потенции.

Многие мужчины, страдающие лишним весом, неправильно питаются. Они потребляют слишком много жиров (в том числе жиры животного происхождения) и страдают недостатком витаминов. Все это сказывается на состоянии потенции. Атеросклероз в данном случае может развиваться совсем незаметно, поражая постепенно и те артерии, которые снабжают кровью половой член. Это затруднит заполнение пещеристых тел полового члена кровью. Следствие — полная или частичная дисфункция эрекции.

Поэтому особое внимание необходимо обратить на питание. Рекомендуется есть больше фруктов и овощей и ограничить потребление мяса и жирных сыров. Достаточное потребление овощей и фруктов обеспечивает организм витаминами, способствует не только оздоровлению организма, но и улучшению «мужской силы».

Обратите внимание, чтобы в потребляемой вами пище не было чрезмерного содержания жиров животного происхождения. Жирная пища способствует развитию атеросклероза.

### **Физическая активность и потенция**

Физические тренировки не только способствуют сжиганию лишних калорий, но и увеличивают «сексуальную работоспособность». Причины очевидны: физическая активность улучшает работу сердца и движение крови по артериям. Все это приносит пользу и половому члену, так как его пещеристые тела в достаточной степени могут заполниться кровью, что вызовет эрекцию.

Еще один плюс физических тренировок — спорт устраняет стрессы. А ведь именно стрессы относятся к главным причинам дисфункции эрекции.

Помимо этого, занятия спортом сделают тело более здоровым и привлекательным, вы станете более уверенными в своих силах и получите больше удовольствия от занятий сексом.

Поэтому не откладывайте дело в долгий ящик и уже сегодня займитесь спортом — но только не перестарайтесь. Для начала достаточно два-три раза в неделю по 30 минут ездить на велосипеде, бегать, совершать длительные пешие прогулки и заниматься другими видами спорта. Постарайтесь меньше пользоваться автомобилем, ведь вы легко можете сходить в соседний магазин пешком.

Если вы занимаетесь бодибилдингом, то вам не следует принимать препараты, способствующие нарастанию мышц, так как такие препараты могут плохо сказаться на потенции.

### **Поменьше стрессов!**

Если на работе или дома вас преследуют постоянные стрессы, то это может отрицательно сказаться на потенции. Как известно, стресс является одной из главных причин дисфункции эрекции. Поэтому постарайтесь не находиться длительное время в стрессовой ситуации, особенно в свободное время.

Лучше один раз спокойно сказать «нет» тому, кто требует от вас слишком многого или невозможного. Изучите технику преодоления стрессов (например, аутогенные тренировки, расслабление мышц, йога) или просто чаще занимайтесь спортом, что позволит своевременно преодолевать стрессы.

### **Насладитесь сном!**

Многие мужчины после долгого трудового дня умышленно ложатся спать поздно, чтобы подольше насладиться свободным временем. Даже если они устали, они бодрствуют и не ложатся спать. К следующему утру они, естественно, не высыпаются и ходят сонными.

Если вы спите недостаточное количество часов, то это подрывает здоровье. Все это ослабляет иммунную систему. Недосыпания могут вызвать депрессию, что в свою очередь скажется на потенции.

### **Подальше держитесь от наркотиков**

Употребление наркотиков (неважно, употребляете ли вы слабые наркотические средства, например, марихуану, или сильнодействующие, например, героин и кокаин) вызывает продолжительную дисфункцию эрекции. Многие наркотики (например, кокаин) могут сначала усилить сексуальное влечение, но рано или поздно это отрицательным образом скажется на потенции, не говоря уже о множестве других вредных воздействий наркотиков на организм человека.

### **Повысьте свою потенцию**

Мужчины, дисфункция эрекции у которых вызвана психологическими или психическими нарушениями, могут выполнять некоторые упражнения для нормализации эрекции и ее сохранения. Сначала необходимо избавиться от негативных мыслей. Если вы заранее думаете, что ничего не получится, то действительно ничего не получится. Попробуйте согласовывать свое настроение с «настроением» полового члена. Но при этом не следует расстраиваться, если несмотря на все усилия эрекция не возникает или не сохраняется. Вы также не должны стесняться или бояться неудачи перед вашей партнершей. Большинство женщин с пониманием относятся к некоторым осложнениям в постели.

Следующее упражнение поможет вам предотвратить спад эрекции. Устройтесь удобно в тихой комнате, просмотрите эротический журнал или фильм, а лучше всего включите свою фантазию. Поглаживайте и прикасайтесь к половому члену, пока не достигнете достаточной степени эрекции. Теперь вы можете еще немного повозбудить его, чтобы он стал твердым — но следите за тем, чтобы не достигнуть того состояния, когда дороги назад не будет! Ведь совсем не следует достигать оргазма.

Совсем наоборот — прекратите стимуляцию, после чего эрекция быстро спадет. Теперь еще раз попытайтесь вызвать эрекцию, но до оргазма не доводите. Повторите упражнение несколько раз, и только затем можете самоудовлетвориться.

Тот факт, что вы будете сами видеть, как нарастает и спадает эрекция, способствует тому, что вскоре вы уже не станете бояться того, что в самый решающий момент эрекция не наступит. К тому же вы будете уверены, что в крайнем случае смелеете достигнуть эрекции при достаточной стимуляции (вами или вашей партнершей) полового члена.

## Улучшение потенции

Упражнения для повышения потенции заимствованы из йоги. Они активизируют кровообращение в области таза, воздействуют на нервные сплетения, улучшают функцию эндокринных желез.

Предлагаем следующий комплекс упражнений:

### 1. Растирание копчика

В положении на спине ноги согнуть в коленях, руки положить за голову. Подышать животом 12 раз в быстром темпе. Затем 24 раза чуть – чуть подвигать таз в стороны, как бы растирая копчик.

### 2. “Плуг”

Лечь на спину головой к стене (на расстоянии полуметра от стены). Руки вдоль тела. Поднять ноги вверх и попробовать носками дотронуться до стены. Если удалось, зафиксировать это положение и продвигаться носками вниз. Остаться в этой позе. Сделать 4-6 вдохов. Затем медленно согнуть ноги, вернуться в исходное положение, расслабить мышцы тела, подышать поглубже. Если это упражнение хорошо получается, можно его немного усложнить. На вдохе закинуть ноги за голову так, чтобы пальцы касались пола. Закрывать глаза и дышать животом (диафрагмой). Сделать 4-6 вдохов и выдохов. Затем на выдохе медленно разогнуться так, чтобы позвонки касались пола один за другим. Когда спина ляжет на пол, выпрямить ноги вертикально вверх, сделать глубокий вдох, а на выдохе медленно опустить ноги. Расслабить мышцы тела. Повторить 4-6 раз.

### 3. “Вращение тазом”

Сесть на стул верхом (лицом к спинке). Держась за спинку, вращать таз по кругу. Дышать животом и во время выдоха резко втягивать задний проход (анус). Вращение таза совершать очень плавно. Во время одного вращения успеть вдохнуть и выдохнуть. Повторить 8-16 раз. Сесть, полностью расслабиться.

### 4. “Кобра”

Положение тела имитирует позу кобры. Лечь на живот, руки согнуть, ладонями упереться о пол на уровне подмышек, локти приподнять вверх. Ноги выпрямить и сомкнуть, носки вытянуть. Во время вдоха медленно приподнять голову. Опираясь на руки, приподнять плечи. Дыхание на несколько секунд задержать, голову откинуть назад. Во время выдоха опустить грудь и голову, полежать, расслабив мышцы. Повторить 4-8 раз.

### 5. “Протряска”

Встать на расстоянии полушага от стены (лицом к стене) так, чтобы, слегка опираясь пальцами рук о стену, было удобно переминаться с ноги на ногу, не отрывая носки от пола. Своеобразный бег на месте.

### 6. “Лук”

Лечь на живот. Согнуть ноги в коленях, приподнять их и взять руками за лодыжки. Во время выдоха приподнять ноги вверх. Опустить ноги, полежать расслабившись, спокойно подышать. Если трудно достать, лодыжки можно воспользоваться поясом или полотенцем. Повторять сначала 4 раза, а потом довести повтор до 12 раз.

### 7. “Уддияна”

Втягивание живота. Встать, ноги врозь на ширине плеч. После вдоха и медленного выдоха туловище следует наклонить немного вниз, ладони положить на бедра и при задержке дыхания втягивать низ живота. Подогнуть колени и приподнять плечи. Втянуть живот. Во время задержки дыхания нужно пытаться втягивать анус (задний проход). Повторить от 3 до 10 раз.

Упражнения выполнять ежедневно за полтора часа до еды или через два часа после еды!

Всего шесть специальных упражнений по несколько минут утром и вечером - и вы увидите улучшение уже через несколько дней! Эффективность этих простых упражнений сравнима с принятием медикаментов типа Виагры или Циалиса но эффект будет сопровождать Вас всю жизнь, пока Вы будете делать эту гимнастику для мужчин.

Мы предлагаем популярное изложение, не требующее никаких медицинских знаний.

Когда можно говорить о снижении потенции у мужчин и полезно применение этой гимнастики?

- «беспричинное» снижение интереса к сексу, «лень начинать», «отсутствие тонуса»
- отсутствие спонтанной эрекции ночью и утром
- недостаточная твёрдость полового члена в период эрекции
- ослабление эрекции в течение полового акта и невозможность довести его до конца

Какова причина этих явлений?

- не вдаваясь подробно в анатомию мужского полового члена – причина в недостаточной наполняемости пещеристых тел члена кровью, что делает его недостаточно твердым в период эрекции.

Как помогают в улучшении потенции занятия фитнесом и бегом? По мнению специалистов общая гимнастика и занятия спортом мало эффективны в этом специфическом вопросе – здесь нужны специальные упражнения.

Как помогают приведенные ниже упражнения?

- после проведения упражнений за счет усиления работы „мышц потенции“, улучшается кровоток в области полового члена и его наполняемость кровью, в результате принципиальной улучшается эрекция



**Упражнение 1.** «Парадный шаг»

Вы стоите прямо, руки опущены вниз - Рис. 1 и начинаете шагать максимально высоко поднимая колени и как бы прижимая их к животу - Рис. 2.

**Упражнение 2.** „Удержать камень“

Вы стоите прямо, руки на поясе, как при упражнении 1. Колени чуть согнуты (!). Теперь согните колени сильнее и сильно напрягите и расслабьте мышцы ягодиц несколько раз, как бы удерживая зажатый между ними камень - Рис 3.

Выпрямитесь не разгибая до конца колени.



**Упражнение 3. „Скиппинг“**

Вы стоите прямо, колени чуть согнуты. Начинаете как бы бег на месте, но не отрывая носков от пола, а только поочередно пятки, - быстро переминаясь на месте с ноги на ногу и максимально быстро выставляя колени поочередно вперед. Двигаются только колени вперед-назад! Фото 4-5. Упражнение надо выполнять с максимальной быстротой и в начале не более одной минуты.

**Упражнение 4. „Мост“**

Вы лежите на спине. Как показано Рис. 6: Колени полусогнуты и ступнёй опираетесь на пол. Руки вдоль тела. Спinoй равномерно касаетесь пола. Теперь поднимайте таз как показано на Рис. 7.



**Упражнение 5. „Мышцы потенции“**

Пожалуй, главное упражнение. Вы лежите на спине как при упражнении 4. Ноги чуть раздвинуты и начинаете напрягать и расслаблять непосредственно «мышцы потенции». Они находятся внутри между анусом и яичками, там, где внутри Вашего тела проходит невидимый ствол продолжения полового члена. Рис. 8. Вы можете их почувствовать, прощупать пальцами в момент напряжения.

Чтобы разработать их, нужно постараться, как бы напрягаясь, сдвинуть, сблизить анус и яички. Похожее напряжение возникает, если Вы сдерживаете мочеиспускание - при этом мышцы ягодиц остаются расслабленными!

При выполнении этого упражнения целью является не количество упражнений, а сила с которой Вы сможете вызывать напряжение «мышцы потенции».

**Упражнение 6. „Пылесос“**

Ещё одно упражнение на развитие «мышц потенции»: Вы сидите на стуле чуть наклоненным вперед, но плечи должны быть расправлены. Рис 9.

Представьте себе, что на сиденье стула была насыпана, например, гречневая крупа и Вы пытаетесь мысленно своими мышцами засосать её в себя, зоной между яичками и анусом, ну, как пылесос. Расслабьтесь и повторите упражние несколько раз. Если Вы делаете упражнение правильно, то мышцы ягодиц при этом остаются практически расслабленными.



Общие рекомендации: нагрузку увеличивать очень постепенно, количество упражнений делать по ощущениям, начиная всего не более 10 раз исполнения каждого упражнения – эффект Вы все равно заметите уже через пару дней и дальше сами войдете во вкус гимнастики.

ПОЧЕМУ некоторые мужчины могут совершить пять половых актов за ночь, а кто-то способен "продержаться" всего один? Ответ на этот вопрос хотелось бы знать и мужчинам, и женщинам.

### **Для справки**

Экссесс сексуальный - неоднократные (повторные) половые акты, совершаемые мужчиной в течение одних суток. Американский сексолог Артур Кинзи установил, что в возрасте до 20 лет свыше 55% мужчин способны совершать повторные половые акты, в 35 - 40 лет половина эту способность утрачивает, в 55 - 60 лет ее сохраняют только 3% мужчин.

### **Перебор для Казановы**

- Способен ли мужчина к многократным актам или нет, зависит от количества половых гормонов, в первую очередь тестостерона. Он же отвечает за возбуждение и эрекцию, - рассказывает психотерапевт, сексолог А. М. Полеев. - Но строгой связи между половыми способностями и гормонами нет: все-таки длительность "любовного марафона" зависит и от работы мозга.

Правда, зрелые мужчины на пять актов за ночь даже с новой партнершей не способны: максимум, на который им придется рассчитывать, - это 2-3, да и то с перерывами.

Да, многократные половые акты играют очень важную роль для женщины, потому что способны пробудить ее чувственность. Это особенно важно для девушек, которые только-только вступают в мир секса. Но, как показали исследования, оптимальным является 3-4 половых акта за ночь.

Для того же, чтобы стать "секс-гигантом", надо иметь хорошую физическую форму, правильно питаться, не уставать, обязательно отдыхать перед сексом. Исследования показали, что особенно полезно для мужчин плавание - оно укрепляет сердечно-сосудистую систему, к тому же вода как бы массирует пловцам половые органы, что, естественно, очень полезно.

### **"Кончаем" с умом**

Однако не только здоровый образ жизни поможет стать сексуальным гигантом. Совершать многократные половые акты можно... научиться.

Все дело в том, что мужская эякуляция и оргазм - не одно и то же. Знаменитые сексологи Мастерс и Джонсон установили, что те мужчины, которые способны к сексуальным эксцессам, могут доводить себя до грани эякуляции, а затем останавливаться и расслабляться, получая оргазм, но не выбрасывая

семя. То есть если мужчина научится "отделять" эякуляцию от оргазма, он будет способен к многократным половым актам.

Американские врачи, исследовавшие эту проблему, рекомендуют несколько методик, позволяющих мужчине стать неумимым Казановой.

### **Техника "стоп-старт"**

Еще в 1955 году уролог Университета Дюка доктор Симанз описал методику лечения преждевременной эякуляции. Она заключается в том, что Вы просто мастурбируете почти до самого семяизвержения, а затем останавливаетесь... В конце концов Вы научитесь достигать оргазма без эякуляции.

### **Техника "сжимания"**

Некоторые специалисты советуют сжимать кончик пениса непосредственно на пороге эякуляции - двумя пальцами снизу и большим пальцем сверху. Доктор Хартман из университета в Нью-Йорке рекомендует: прежде всего лягте на спину - ведь большинство мужчин, способных на множественные оргазмы, испытывают их в позиции "женщина сверху". Легкими касаниями стимулируйте себя почти до эякуляции, затем прекратите и сожмите пенис. Держите от 15 до 20 секунд - до тех пор, пока позывы к эякуляции не ослабеют. Затем снова принимайтесь за мастурбацию. Научитесь доводить себя до грани эякуляции по 3-4 раза, прежде чем позволите ей произойти.

### **Держите яички внизу**

Непосредственно перед эякуляцией мужские яички подтягиваются к телу. Если же они хотя бы частично не приподнимутся, мужчина не способен на полную эякуляцию. Поэтому можно задерживать семяизвержение, придерживая яички внизу.

## ***Мужской и женский оргазм***

При обычных обстоятельствах в процессе нормального сношения мужской оргазм, если он не управляется, всегда будет предшествовать женскому оргазму. Это одна из ситуаций, при которых мужчина должен превзойти природу, если он ставит своей целью удовлетворение партнерши.

Следовательно, вопрос заключается в том, каким образом развить у мужчины самоконтроль. Необходимо подчеркнуть, что каждый нормальный мужчина, который регулярно вступает в половой акт, избежит оргазма до подходящего времени. Этот момент времени мужчина выбирает с учетом того, чтобы партнерша не осталась неудовлетворенной. Вопрос о времени усложняется изменчивой природой партнерши. Она может быть медленно возбуждаема и медленно удовлетворяема. Женщина может быть также медленно возбуждаться, но быстро достигать удовлетворения. Иногда она может быть быстро возбуждена, но медленно продвигаться к оргазму. Наконец, она может быть быстро возбуждена и быстро удовлетворена. В то время, как это полностью зависит от индивидуальной природы женщины, подобного свойства у мужчин не существует.

То, что будет сказано ниже, может звучать странно, но тем не менее это нужно принять. Мужчина не может посвятить себя целиком удовлетворению женщины без некоторой жертвы его сексуальными удобствами. Однако, в той мере, в которой он жертвует ими, он также увеличивает их. И все мужчины должны рассматривать эту точку зрения серьезно, потому что это составляет сущность совершенной сексуальной совместимости - умственное удовлетворение, которое возникает в результате понимания, что мужчина доставляет удовольствие своей партнерше

Мужчина будет наслаждаться тем удовольствием, которое он доставляет своей партнерше, намного больше, чем любой другой эмоцией, имеющей место в сексе, исключая оргазм. И это сделает его полностью удовлетворенным и довольным. Поступая так, он может привязать к себе женщину прочнее любых брачных обетов, потому что она поймет, что не существует никакого другого мужчины, способного создать для нее больший сексуальный комфорт, и она не почувствует никакой настоятельной необходимости искать других сексуальных связей. Другими словами, отказывая себе в определенном количестве физических удобств, мужчина затем восполняет это умственным наслаждением, которое он приобретает, и которое трансформируется в чисто сексуальное удовольствие.

Но раз уж мы сказали, что мужчина должен поступиться некоторыми из его сексуальных удобств, то давайте обсудим это. Женщина может быть удовлетворена только тогда, когда она полностью отдается наслаждению. Если бы мужчина поступал идентичным образом, то его наслаждение было бы кратковременным, и сношение быстро закончилось бы. Поэтому он не смеет так делать. Каким образом он должен управлять собой без ущерба для своего наслаждения?

Начнем с управления мыслью. Если мужчина полностью концентрирует свое внимание на процессе эффективного возбуждения женщины и время от времени оценивает степень ее возбуждения, он обнаружит, что не может делать это и одновременно сосредотачиваться на удовольствии, которое он сам получает от интимности. Он почувствует только косвенное наслаждение от его собственного

возбуждения, т. к. никто не может сконцентрировать свое внимание на двух вещах сразу. Он откроет также, что ему доставляет удовольствие реакция женщины, и что она становится более важным для его наслаждения, чем его собственное физическое возбуждение, которое он может легко повысить при желании.

## Сексуальные фишки

Продление полового акта до полного удовлетворения партнерши может быть решено тремя способами:

1. Мужчина должен возбудить клитор женщины до момента, предшествующего оргазму, после чего он вводит член во влагалище.
2. Замедляя ритм движения члена, мужчина должен возбудить клитор женщины таким способом, чтобы у нее не произошел перерыв в нарастании полового экстаза.
3. Мужчина должен приучить себя после наступления своего оргазма продолжать половой акт.

Пролонгирование (это искусственное затягивание полового акта) делается так. После введения полового члена во влагалище мужчина на какое-то время прекращает фрикции, пока не пройдет первая сильная волна полового возбуждения. Затем фрикции возобновляются. Главная роль - роль "диспетчера" чувств в затягиваемом половом акте принадлежит мужчине.

Когда его половое возбуждение в результате совокупительных движений вновь достигает порога эякуляции, мужчина опять на время прекращает фрикции. Пережив опять волну сильного возбуждения, влюбленные вновь возобновляют "танец любви". Таким способом можно растянуть половой акт на один час и более.

Техникой пролонгирования полового акта должен владеть каждый мужчина. Однако здесь нужна поддержка и со стороны женщины, и глубокое понимание ею необходимости в этом.

Начиная практиковать затяжной акт, мужчина, конечно, должен предупреждать женщину, что следующую встречу, он проведет несколько иначе, и объяснить в чем будет заключаться особенность. Пролонгированный половой акт способен давать и мужчине и женщине очень высокие степени оргазма. В момент кульминации чувств половой акт протекает исключительно бурно. Волна необычайно сладостных ощущений захлестывает обоих. В этот момент два тела, как две сладкие

пружины с особым наслаждением совершают своими организмами восхитительный "обряд любви". Пролонгированный половой акт практически гарантирует одновременное наступление оргазма и эякуляции у партнеров. Связано это с тем, что при затягивании полового акта половое возбуждение партнеров и эрекция половых органов достигают исключительной степени и достаточно на такой высоте чувств одному из супругов убыстрить ритм фрикций, что служит верным признаком начинающейся эякуляции, как сильнейшая волна возбуждения охватывает и другого партнера.

Для мужчины сигналом для формирования оргазма служат сильные сокращения влагалища, в результате которых образуется исключительно тесный контакт других эрогенных зон: головки члена и шейки матки.

У малоопытных мужчин с быстро наступающей эякуляцией пролонгированный половой акт может не получиться в первый раз. Кроме того, не рекомендуется применять его даже опытным и сильным в половом отношении мужчинам по утрам, когда мужчина очень чувствителен к возбуждению и сравнительно быстро эякулирует. Не рекомендуется пролонгированный половой акт и после долгой разлуки. Периодически необходимо применение обычного полового акта.

Кроме выше описанной существуют еще несколько техник, позволяющих оттянуть наступление семяизвержения.

### **Первая — самая древняя — даосская техника.**

В Древнем Китае в ученье «Дао» написано, что любой мужчина, который не в состоянии добиться удовлетворения партнерши, может научиться этому искусству. Согласно учению «Дао» мужчина принадлежит началу «янь», чьей особенностью является легкое и быстрое возбуждение, которое так же и проходит. Женщина же принадлежит началу «инь» — она медленно возбуждается и медленно насыщается. Иными словами, мужчине и женщине требуются разные сроки как для возбуждения, так и для достижения оргазма. И задача заключается в том, чтобы приблизительно уравнивать их, а в идеале — добиться синхронизации этих сроков. Вот несколько основных советов:

1. Необходимо овладеть приемом в три неглубоких и одно глубокое движение и довести число фрикций за один подход до 81. Если его возбуждение начинает нарастать, то необходимо тут же прекратить движения и вынуть пенис так, чтобы на 2-3 сантиметра он оставался во влагалище. После того, как возбуждение вернется в норму, ему нужно возобновить фрикции, снова чередуя три неглубоких с одной глубокой.
2. Затем можно овладеть методом чередования пяти неглубоких и одной глубокой.
3. Наконец, следует перейти к чередованию девяти неглубоких и одной глубокой фрикции.



При овладении приемами контроля за преждевременным семяизвержением необходимы терпеливость и настойчивость.

### Техника «стоп-старт»

Смысл ее заключается в том, чтобы подвести мужчину настолько близко к эякуляции насколько это возможно, но при этом не переступить грани, отделяющей наивысшую стадию возбуждения от семяизвержения.

Техника «стоп-старт» включает следующие основные рекомендации:

1. Если уж вы мастурбируете, то делайте это «сухой рукой», без специального крема. При этом постарайтесь сосредоточиться на тех ощущениях, которые вы испытываете от стимуляции пениса, а не на тех, что дают ваши сексуальные фантазии, которые вы призываете на помощь для обострения чувств, наслаждения при достижении оргазма. В тот момент, когда вы почувствуете, что находитесь на пороге семяизвержения, прекратите мастурбацию и расслабьтесь. Повторите то же самое, стараясь оттянуть семяизвержение как минимум минут на пятнадцать. Тренируйтесь до тех пор, пока не сможете совершенно сознательно растянуть мастурбацию на четверть часа в течение трех раз без семяизвержения.
2. Следующей ступенька практики будет повторение первого этапа, но на этот раз с использованием специального крема для мастурбации. Поскольку применение крема создает дополнительные приятные ощущения от этого процесса, то контроль за преждевременным семяизвержением будет представлять для вас повышенную трудность. Тем не менее, вашей целью будет по-прежнему отсрочить момент семяизвержения и растянуть финиш на три приема мастурбации по 15 минут каждый.
3. На этом этапе вы уже настолько научились управлять семяизвержением, что можете попытаться, сохранить эрекцию, не прекращая фрикции. Мастурбируйте сухой рукой, но как только вы почувствуете чрезмерное возбуждение, уменьшайте частоту стимулирования пениса. Когда возбуждение снизится, не следует продолжать мастурбацию в том же ритме. Попробуйте разнообразить частоту фрикции, или же сконцентрируйте свое внимание на менее чувствительных зонах пениса. Отметим, что для достижения положительных результатов нужно еще и экспериментировать, чтобы определить какой способ больше подходит для вас.
4. Теперь постарайтесь объяснить вашей партнерше. Попросите ее стимулировать ваш пенис сухой рукой. Во время этой процедуры вам лучше всего лежать на спине, закрыв глаза и сосредоточиться на своих ощущениях. Как только вы почувствуете, что семяизвержение близко, попросите вашу партнершу остановиться, что бы ваше возбуждение спало.

## Техника сжатия

Ваша партнерша мастурбирует вас сухой рукой, или смазав ее кремом, использует технику стоп-старт. Однако, вместо того, чтобы убрать свою руку в тот момент, когда вы подадите сигнал, что вот-вот кончите, она должна сжать ваш пенис на 15-20 секунд, чтобы ослабить степень вашей эрекции. После этого она снова должна восстановить ее рукой. Повторите подобное упражнение 2-3 раза, прежде чем позволить себе семяизвержение.

Когда вы научитесь контролировать наступление оргазма, то можете приступить к половому сношению в такой позе. Ваша партнерша сидит сверху и, направив пенис во влагалище, не должна двигаться до тех пор, пока вы не скажете, что находитесь на пороге оргазма. Она тут же должна встать и сжать ваш пенис. Повторите эти действия 2-3 раза, прежде чем разрешить себе «расслабиться».

3. Теперь попробуйте легкие движения во время полового акта. Позиция вашей партнерши остается прежней. Начните с неглубоких фрикций, попросив вашу партнершу слегка двигать бедрами навстречу вашему движению. Но предупредите ее, что она должна быть готова позволить вам вынуть член, после чего сжать его, тем самым, давая время вам «остыть». За несколько недель подобная техника позволит вам продолжать половой акт в течение 15-20 минут без семяизвержения.

4. А теперь можно приступить к сношению в других позах. Но при этом следует учесть, что многие мужчины, практикующие «сжатие», настолько сконцентрированы на моменте, когда их партнерша сожмет их пенис, что ждут этого момента с нетерпением, и это только усиливает их желание кончить.

Если рекомендации для решения проблемы преждевременного семяизвержения дают положительные результаты, это очень хорошо. Любой успех в этом направлении повышает в мужчине чувство уверенности в себе, что, безусловно, сказывается на отношениях между партнерами. Этого часто бывает достаточно, чтобы проблема преждевременного семяизвержения была снята. Однако для многих мужчин, несмотря на использование всех рекомендованных видов техники, она остается по-прежнему актуальной. В этом случае преждевременное семяизвержение является лишь частью проблем, существующих во взаимоотношениях пары.

## Мужской оргазм

Мужской оргазм - тема для обсуждения довольно редкая. И что, казалось бы, обсуждать? Наш собеседник - кандидат медицинских наук сексолог Сергей Агарков.

- Недостаточное внимание к мужскому оргазму объяснимо. Дело в том, что это проблема преимущественно женская. Если аноргазмия (отсутствие оргазма) встречается примерно у 30% женщин, то у мужчин это довольно редкое явление, как правило, свидетельствующее о серьезном заболевании.

Женский оргазм не связан с продолжением рода, даже наоборот - служит определенным препятствием для зачатия. Из-за сокращения вагинального аппарата, устья матки к цели пробираются лишь более активные сперматозоиды. При относительно вялой сперме женский оргазм является в некотором смысле еще одним физиологическим барьером, обеспечивая успех для более активных сперматозоидов...

Для мужчины же главное - произвести, выбросить сперму. Если бы это было очень трудно, процесс размножения вообще мог бы остановиться. Особь женского пола должна быть рассудительнее, чтобы выбрать лучшего самца. Самец же использует любую возможность соития с самкой, чтобы род не прекращался. Он "всегда готов"! Но это не полигамность как таковая, а скорее постоянная внутренняя готовность к половой активности.

**- Имеет ли различия характер оргазма у представителей двух полов?**

- У мужчины он всегда пикообразный. Как только произошла эякуляция, то есть выполнена задача, предусмотренная природой, - отдано семя, сам по себе половой акт теряет для него всякий интерес. Мужчина нуждается в отдыхе, восстановлении сил. Женщина - наоборот: она медленнее разогревается и медленнее остывает. Однако не все так уж однозначно. Раньше считалось, что только женщины способны испытывать множественные оргазмы. Но недавно американские медики опубликовали результаты исследований двадцати одного уникального мужчины, которые за один половой акт испытывали от двух до девяти оргазмов, а один из них даже шестнадцать!

Момент эякуляции у исследованных мужчин порой совпадал с первым оргазмом, порой с последним, порой с одним из срединных.

**- Как же так: оргазмов много, а эякуляция только один раз?**

- В мужской сексуальности в нормальном состоянии очень тесно слиты два процесса: оргазм, как специфический набор ощущений, и эякуляция - выброс спермы. Это два разных процесса, хотя у здорового мужчины они совпадают всегда. Оргазм - нервная реакция, сложный комплекс физиологических, гормональных и эмоциональных переживаний. В этот момент изменяется температура тела, влажность и электропроводимость кожи, учащается сердцебиение, наблюдается бешеный всплеск давления, появляются спазмы периферических отделов мышц - своего рода сгибательно-расгибательные движения в кистях и стопах, даже происходит кратковременная

остановка дыхания, вырываются произвольные звуки... А вот эякуляция - чисто "шприцевой" феномен: сперма выбросилась, и все.

**- Сергей Тихонович, почему лишь "избранные" мужчины способны переживать множественный оргазм?**

- У нормального мужчины половой акт подразумевает один оргазм и одну эякуляцию. А случаи множественного оргазма у мужчин существуют исключительно как патология, к примеру, при маниакально-депрессивном психозе. Это связано с нарушением обмена нейронаминов в головном мозге. Бывают случаи множественного оргазма и при органических поражениях головного мозга, например, опухолях, травмах.

Множественный оргазм должен не обрадовать мужчину, а напугать. Надо установить причину этого состояния. Что заставляет так называемые парацентральные доли головного мозга работать в столь неистовом режиме? Множественный оргазм у мужчины - проявление не силы, а слабости высших отделов нервной системы, регулирующих половую функцию.

**- Пожалуй, чаще других читатели задают вопрос о времени наступления эякуляции. Владимир из Воронежа, ему 23 года, пишет: "Я как-то рассказал своему приятелю, что время полового акта у меня с женой не больше трех минут. В ответ услышал: слабак! Приятель говорит, что проводит близость по полчаса и все женщины оказываются удовлетворенными. Как повысить свою мужскую силу?"**

- Действительно, мужчины частенько хвастаются в компании способностью проводить половой акт 30 - 60 минут без остановки. А быстрое наступление эякуляции рассматривается как признак слабости. На самом деле наоборот! Чем сильнее мужчина, чем крепче его половая конструкция, чем он моложе и сексуальнее, тем быстрее наступает эякуляция. В природе именно так: особи, которые не могли быстро совершить половой акт, оказывались легкой добычей для хищников. Исследования показывают, что у нормального мужчины половой акт продолжается 2 - 3 минуты. Можно судить и по количеству движений: в промежутке от 20 до 270 фрикций продолжительность полового акта считается абсолютно нормальной. Варианты зависят от ритма половой активности, возраста, наличия заболеваний. Например, при простатитах часто наблюдается сокращение времени полового акта, а при болезнях, ослабляющих гормональную сферу, - увеличение.

**Татьяна из Ставропольского края спрашивает: "У моего мужа при семяизвержении сперма выходит не под напором, а свободно вытекает. Разве так должно быть? Слышала от подруг, что некоторые из них испытывают особое наслаждение от того, как сперма с силой обрушивается во влагалище. Может, это зависит от ее количества?"**

- О силе эякуляции ходит много слухов. Приходилось даже слышать легенду, что сперма у некоторых мужчин выбрасывается на 3 метра! Такой "удар" якобы приводит женщину в экстаз. Это, конечно, преувеличено. От количества спермы ощущения практически не зависят, но сам по себе выброс

спермы может восприниматься женщиной как в огромном симфоническом оркестре звучание отдельной скрипки...

При эякуляции первый выброс, первый толчок происходит за счет спазма, пробегающего по всему мочеиспускательному каналу. Таких спазмов обычно бывает 2 - 3, причем первый - самый сильный. А все остальные уже слабее.

**- А может ли сперма вытекать свободно, без толчков?**

- Такое явление называется сперматореей, и чаще всего оно свидетельствует о заболевании предстательной железы.

**- Какое количество эякулята считается нормальным?**

- От 2 до 5 мл - норма для здорового молодого мужчины. С возрастом при некоторых патологических состояниях количество спермы может меняться от нескольких капель до 7 - 8 мл. Количество более 10 мл запредельное - все физиологические емкости человека не способны его вместить.

У млекопитающих разброс в количестве возможного эякулята достаточно большой: от 1 мл у козла до полулитра (!) у хряка. Макака способна к 4 эякуляциям в сутки на протяжении 3 - 4 дней подряд. Павиан - к 3 эякуляциям в течение 20 минут. "Самый сексуальный" - золотистый хомячок - может за час произвести 50 эякуляций!

**- "Интересно, сколько раз за ночь парень может провести половой акт?" - спрашивает Марина, 19 лет, из Вологодской области.**

- Все зависит от его конституции. Мужчина со средней половой конституцией способен примерно к 3 - 6 эякуляциям за ночь. Мужчина с сильной половой конституцией хотя бы единожды, но заходит на уровень 7 - 8, предел - 9. Считается, что количество эякуляций за пределами 9 относится, хотя и жалко об этом говорить, к вариантам патологии. Это должно насторожить и послужить поводом для консультации с врачом.

**- Как часто мужчина способен на такие "подвиги"?**

- Максимальный экссесс - так медики называют подобный, как вы выразились, "подвиг" - у нормального мужчины может быть всего несколько раз в жизни. Это очень редкие минуты какого-то особого вдохновения, подъема. Пик эякуляторной способности мужчины падает на возраст 25 - 29 лет. В этот период его половая система максимально "разработана" и еще не подвержена процессам старения, возрастного угасания.

При нескольких половых актах время каждого последующего удлиняется. А когда мужчина доходит до предела своих физиологических возможностей, то он не может закончить половой акт, не наступает ни оргазма, ни эякуляции. Хотя эрекция, пусть и неполная, еще сохраняется.

**- Зачем же тогда продолжать попытки близости?**

- Нормальный мужчина - всегда "боец" и стремится дойти до предела своих возможностей... И доказать это женщине!

- **Письмо Радика из Башкирии: "После употребления спиртного на следующий день у меня повышается сексуальная потребность. Я сам на работу не хожу и жену никуда не пускаю. Каждый час мы бежим в постель (а я далеко не мальчик, мне 39 лет)! Почему так происходит?"**

- Спиртное снимает определенные психические комплексы, и в фазе выхода, так скажем, не очень полного протрезвления, подобное оживление сексуальности наблюдается у многих мужчин. Небольшие дозы спиртного усиливают переживание оргазма, большие обладают тотальным тормозящим действием. Резко уменьшаются эрекция, эякуляция и оргазм. Поэтому увлекаться спиртным никому не советую.

**- Случается ли, что оргазм есть, а эякуляции нет?**

- Да. Отчасти мы эту тему затрагивали, когда говорили о множественных мужских оргазмах. Бывает и так: при некоторых неврологических заболеваниях оргазм есть, но эякуляция происходит внутрь мочевого пузыря (так называемая ретроградная эякуляция). В медицинской практике известен случай, когда эякуляция у мужчины отсутствовала из-за психической травмы: в детстве его сурово наказывали за то, что он "мочил кровать". Это вызвало стойкую негативную реакцию на любые произвольные телесные выделения, которую не удалось преодолеть даже усиленной терапией.

**- Бывает ли, наоборот, эякуляция без оргазма?**

- Бывает. Как правило, это признак патологии, и встречается такое состояние редко. Например, чувство оргазма утрачивается при депрессиях. То же наблюдается при некоторых видах психических заболеваний, последствиях травм головного мозга, сильных отравлениях специфическими ядами. Могут резко понижать ощущение определенные препараты успокаивающего круга. При урологических заболеваниях может наблюдаться практически полное отсутствие оргазма.

## Кто придумал норму?

Сколько их, безумных сексуальных мифов, отравляющих жизнь мужчине, заставляющих его считать себя неполноценным, а то и вовсе импотентом. Тут и пенисы-монстры чуть ли не в метр длиной, и любовь по 15 раз за ночь, и суперпродолжительные, часами длящиеся постельные “сессии”.

На самом деле за долгие годы исследований сексологи так и не пришли к единому мнению по поводу продолжительности “нормального” полового акта.

Некоторые реалисты считают, что у 75% мужчин половой акт длится менее двух минут и это может быть принято за норму. Средним количеством фрикций в течение одного акта считается 50.

Другие виртуозы излагать мысли предлагают более замысловатую систему определения “нормальности” процесса. Если ты финишируешь первым вдвое чаще, чем партнерша, то это можно принять за средний показатель. Если еще чаще, то пора бить тревогу.

Странно, однако, то, что эти ученые мужи используют язык цифр там, где речь идет о чувствах. Ведь по большому счету критерием полноценности ваших отношений являются не стрелки часов, а реакция твоей женщины.

### От спринта к марафону

У преждевременной эякуляции, как и у ее родной сестрички импотенции, могут быть и чисто физиологические, и психологические причины. Имя им – легион, от стресса на работе до банального отравления выхлопными газами в стареньком “Москвиче”.

И даже если неприятные симптомы волнуют тебя уже не один месяц, эта ситуация не безвыходна. Прежде всего нужно научиться прислушиваться к естественным ритмам собственного организма и научиться их контролировать.

При этом физическое развитие не имеет решающего значения. Накачанные бицепсы и пресс абсолютно бессильны поднять твою мужскую гордость в нужный момент и держать ее в деле, сколько нужно.

В сложном процессе, именуемом эрекцией, одну из главных ролей играет группа мышц, называемая “копчиковые мышцы”. Вспомни, как ты восхищался звездами порнофильмов, входящими в рабочую форму в любой момент по собственному желанию. Это, между прочим, и есть результат долгой накачки этих мускулов.

При умелом их использовании ты сможешь контролировать процесс семяизвержения достаточно долго, оставаясь во всеоружии и не теряя ни грамма удовольствия.

Тренировка мускулов, придающих “стойкость”, - дело непростое и небыстрое, однако результаты могут превзойти все твои ожидания.

### Упражнение Кегеля

- медленно сжимай копчиковые мышцы, как при сознательной приостановке мочеиспускания, - 10-15 раз;

- быстрое сжатие – 10-15 раз;

- умеренно напрягай мышцы, как при мочеиспускании, - 10-15 раз.

Делая их 3 раза в день или 1 раз в день – комплексом – и постепенно наращивая нагрузку, уже через 2-3 месяца ты почувствуешь изменения в лучшую сторону.

У кегелевских упражнений есть еще одно положительное качество. Ты можешь делать их где угодно – дома, на работе, в транспорте и причем совершенно незаметно для окружающих.

### Восток нам поможет

Древние, но не потерявшие актуальности трактаты “Камасутра” и “Дао любви” дают замысловатые советы для продления коитуса. По мнению наших восточных коллег, растрата мужского семени – крайне неразумная и вредная привычка.

Мужчина может и должен чувствовать оргазм и без эякуляции, а значит, не теряя при этом эрекции. Коитус в этом случае может длиться часами и заканчиваться по обоюдному желанию партнеров.

Можно только представить, какое неземное удовольствие способен доставить мужчина женщине за это время! Учебные пособия азиатских мудрецов содержат и практические советы для задержки семяизвержения. Это, конечно, уже высший пилотаж, но попробовать стоит.

В нефритовые врата мужчина должен входить нежно, а покидать их – с силой.

Сначала надо использовать способ 3 мелких и 1 глубокого толчков и произвести 72 толчка за 1 заход.

Затем использовать способ 5 мелких и 1 глубокого толчков.

Следом – способ 9 мелких и 1 глубокого.

Если мужчина чувствует, что теряет контроль, то он должен прикрыть глаза, рот и дышать через нос. Потом вздохнуть диафрагмой и втянуть низ живота, как если бы ему хотелось помочиться.

- Далее употребить способ 3 мелких и 1 глубокого, продолжая дышать через нос.



“Когда мужчина любит без потери семени, он усиливает свое тело”, - утверждает Су Нью, великий любовник и воин династии Хань (3 век до н.э.)

### Темные мысли

Известный и некогда весьма популярный в Европе “метод запирания”, заключавшийся в том, что для отвлечения от наступающего пика ощущений мужчина думает о посторонних или даже неприятных вещах, ныне почти повсеместно признан медицинским мифом.

Пытаясь вспомнить в самый ответственный момент, как звали племянника Тутанхамона или извлекая кубический корень из числа 13456, ты добьешься цели, прямо противоположной желаемой.

По злой иронии ты не только теряешь остроту чувств, думая о всяческих гадостях, но банально приближаешь момент оргазма.

Д-р Барбара Кееслинг, знаменитая тем, что в течение 12 лет занималась любовью со своими пациентами, замечает по этому поводу: “Все, о чем вы думаете, отражается у вас на лице, а теперь представьте реакцию партнерши!”

### Расслабься

Один из парадоксов сексуального искусства состоит в том, что чем больше ты фокусируешься на оттягивании кульминации, тем быстрее ее достигаешь. Напряженность и наслаждение – вещи еще более несовместимые, чем гений и злодейство.

Расслабься, думай о красоте и нежности своей любимой, о запахе ее волос и упругости ее нежной груди. Двигайся ритмично, спокойно, неторопливо.

Дышите глубже, вы взволнованы!

Человек, как правило, не думает о своем дыхании, а о воздухе вспоминает, лишь когда его не хватает. И, надо сказать, очень зря.

Правильное дыхание – основа здоровья, в том числе и сексуального, в этом, кстати, сходятся и европейские, и восточные медицинские школы. Ровное, ритмичное, глубокое дыхание во время соития дает тебе возможность получить большее удовольствие и, опять же, более полно контролировать свои эмоции.

Замедли дыхание в тот самый момент, когда чувствуешь, что вершина наслаждения уже рядом, и ты вновь окажешься в строю. Контролируя глубину и скорость дыхания, ты сможешь оставаться на постоянном уровне возбуждения довольно долго.

Кроме того, крайне необходимо координировать дыхание с движениями тела: вхождение, толчок должны происходить строго на выдохе, а возвратное движение, соответственно, на вдохе. Это придаст процессу нужную ритмичность, плавность и, как следствие, значительно продлит его.

### **Резиновый друг**

Старый добрый презерватив не только гарантирует безопасный секс и страхует от нежелательной беременности. Слой латекса мешает прямому контакту тканей и потому оттягивает развязку.

### **И так и сяк**

Выбор правильной позиции, безусловно, играет немаловажную роль, когда речь идет о продолжительности романтического свидания. Как бы ни ругали так называемую “миссионерскую” позу (мужчина сверху), она обеспечивает наибольшее сопротивление самых чувствительных областей мужских и женских гениталий и потому является наиболее “быстрой”.

А вот, скажем, позиция “женщина сверху” в этом отношении значительно выигрывает. Хотя, конечно, каждый для себя решает сам, ведь многое зависит от индивидуальных особенностей организма.

А теперь самое главное: занимайся сексом регулярно – длительные перерывы не способствуют мужской силе.

## ТАНТРА

### Сосредоточьтесь на дыхании

Каждый раз, когда ваш разум отвлекается от упражнения или увлекается его конечной целью, нужно снова сосредоточиться на дыхании: «Я вдыхаю. Я выдыхаю»; можно также синхронизировать свое дыхание с дыханием партнерши, будто вы дышите, как один человек.

Вначале вам может показаться, что своими впечатлениями вы обязаны самим этим практикам, но на самом деле их порождает ваша способность сосредоточиться на настоящем моменте. Ваши мысли и чувства являются одним целым с вашими впечатлениями.

Сексуальный экстаз наступает, когда вы полностью растворяетесь в захватывающем вас настоящем моменте, так, будто ничего другого больше не существует.

Когда большинство пар занимаются любовью, то можно сказать, что «партнеров» становится четверо: это вы, ваши мысли, ваша партнерша и ее мысли, причем эти мысли очень часто никак не связаны с тем, что происходит в данный момент. Когда же вы оба сосредоточиваетесь на дыхании и энергии, ваши разумы настраиваются друг на друга. Ощутить себя и партнершу одним телом, одним разумом и одним дыханием вполне возможно.

Техники сосредоточения на дыхании и концентрации внимания очень эффективны, если вам нужно добиться совместного медитативного состояния. Однако многие допускают ошибку: они думают, будто эти техники сами по себе создают волшебные ощущения, и начинают осваивать все новые и новые мысленные упражнения, учат новые мантры (особые звуки) и янтры (видимые формы и цвета) и экспериментируют со всевозможными циклами передачи энергии между партнерами. Их любовные эксперименты все больше и больше становятся рассудочными, утрачивая естественную красоту интимной близости.

Вот мой совет: не надо ничего усложнять. Техник, которые вы найдете в восьмой главе, будет вполне достаточно для того, чтобы войти в медитативное состояние. Если вы будете многократно выполнять их, то в итоге они естественно вольются в ваши сексуальные отношения. На высших этапах медитации вы будете достигать состояния «отсутствия разума» — ни программа, ни предварительная подготовка, ни цель не смогут отвлечь вас от полного переживания настоящего момента. Чем более знакомым станет для вас «медитативный» сексуальный опыт, тем легче вам будет сделать медитацию естественной частью ваших каждодневных любовных забав и вам не придется постоянно думать о технике.

Если, занимаясь любовью, вы чувствуете, что ваш разум сосредоточен на действиях и результате, а не на настоящем моменте, вы должны сделать так, чтобы посредством техники вновь вернуться к настоящему моменту. Если вам это удалось, забудьте о технике, расслабьтесь, дышите медленно и осторожно и следуйте за потоком естественно рождающейся энергии. Здесь ничего не нужно форсировать и не нужно видеть лишь конечную цель — нужно лишь как можно полнее ощущать себя «здесь и сейчас». Наслаждайтесь встречей двух ваших тел и двух душ, соединитесь в одно целое с партнершей. Если вы обнаружите, что внимание снова рассеивается или переходит на результат, осторожно верните его обратно при помощи дыхания. Затем нужно снова полностью сосредоточиться на настоящем моменте, улавливая каждое ощущение, каждое прикосновение, каждое тончайшее движение энергии.

Превращая любовный акт в медитацию, вы пройдете четыре этапа, в которые всегда укладывается освоение нового.

Этап первый: Неосознанное незнание. Вы не чувствуете, что секс может превратиться в медитацию, и вы не умеете превращать его в медитацию.

Этап второй: Осознанное незнание. Вы ощущаете, что вам не очень удается сосредоточиваться на настоящем моменте в интимном общении с партнершей, и ваш разум сосредоточивается на том, сможете ли вы удовлетворить ее, или на том, что вам делать дальше, или на сравнении ваших нынешних впечатлений с прошедшими, которые вы хотели бы повторить.

Этап третий: Осознанное знание. Вы сознательным усилием сосредотачиваетесь на настоящем моменте и весьма уверенно пользуетесь приемами сосредоточения на обмене энергиями.

Этап четвертый: Неосознанное знание. Все происходит естественно, вы полностью отдаетесь потоку энергии, циркулирующей между вами. Вы расслаблены, дышите медленно и полностью свободны в своих действиях. Между вами происходит глубинное, безмолвное общение; вы растворяетесь в своей возлюбленной, расставаясь со своей обособленностью. Вы становитесь одним телом, и в вашем соединении все меньше сексуального и все больше духовного, и в этом состоянии вы способны находиться часами. Это состояние гораздо легче ощутить, если партнерша находится сверху, поскольку тогда вы можете расслабиться и получать впечатления, воздерживаясь от действий.

## **КАК НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ЧУВСТВА**

Невозможно переоценить то, как важно научиться прислушиваться к своим чувствам, если вы желаете улучшить свою сексуальную жизнь.

Существует множество способов стать открытым и естественным в своих чувствах. Один из них — это практика, основанная на продолжительном дыхательном упражнении, благодаря которому вы сможете проникнуть в область своих сокровенных чувств. Несколько лет назад я прошел несколько подобных сеансов вместе с одной парой, которая была опытна в этом упражнении и занималась им дружно, помогая друг другу. Этот «прием» сыграл в моей жизни очень важную роль, помогая открыть себя для любви. Однако я советую вам заниматься им, только если вы настроены серьезно. Если вы решили пройти сеанс дыхательных упражнений, очень важно, чтобы тот, кто является вашим наставником в этом деле, вызывал у вас доверие, чтобы вам было уютно рядом с ним. У вас также должна быть полная ясность относительно того, зачем вы взялись за это дело.

Другой способ проникнуть в область своих чувств — это употребление определенных речевых оборотов. Когда вы говорите с тем, с кем вы достаточно близки, вместо «я думаю, что...» попробуйте сказать «я чувствую, что...». Например, у вас едва ли возникнут трудности, чтобы закончить фразу: «Думаю, что подойдя к занятиям любовью как к медитации...» и так далее. Но вот предложение «Благодаря занятиям любовью в виде медитации я почувствовал, что...» большинству мужчин бывает не так-то просто закончить. Проверьте это на себе! Мужчины склонны обращаться к своим представлениям и мнениям о тех или иных предметах, а не к тем чувствам, которые они у них вызвали. И для того чтобы стать более открытым, необходимо войти в достаточно плотное соприкосновение со своими чувствами.

Когда ваша партнерша в очередной раз сделает что-то, что вас раздражает, не указывайте, как ей следует делать или не делать, а скажите: «Когда ты делаешь это, я начинаю злиться (чувствую себя неуверенно, обижаюсь и так далее)». Этим вы не обвиняете ее, но отдаете должное своим чувствам, говоря женщине, что вы чувствуете в данный момент. Даже если ваша партнерша скажет что-нибудь в отместку, ограничьтесь таким ответом: «Я говорю тебе, что я чувствую, потому что люблю тебя и только с тобой могу делиться своими чувствами», — и больше ничего не говорите. Несмотря на то, что женщина может быть очень рассержена, чтобы разговаривать с вами, на эмоциональном уровне она вас услышит, и более чем вероятно, что в следующий раз она будет разговаривать с вами мягче.

Независимо от того, насколько вы были уязвлены при выражении своих чувств, глубоко вдохните, успокойтесь и попытайтесь счастья снова. Говоря о своих чувствах, следите за своим дыханием. Если вы оказываетесь в затруднении и не можете описать то или иное чувство, просто сделайте вдох.

В детстве мы пытались сдерживать собственные чувства, задерживая дыхание. Посмотрите на обиженных детей: они задерживают дыхание и стискивают зубы. Возобновив дыхание, они вскрикивают или плачут, и это позволяет им снова обратиться к своим чувствам. Итак, если вы ступите в соприкосновение со своими чувствами, то сможете быть более душевным в общении с другими.

некоторые тантрические и даосские (соответственно индийские и китайские) сексуальные практики рассматривают акт любви как молитву или медитацию. Если вы занимаетесь медитацией, то знаете, что она преследует ту же цель, что и молитва, — усилить ваше осознание и восприятие Бога. Это способ связи с Богом, способ ощутить единство всего, почувствовать мир и гармонию во внутреннем и внешнем мирах.

«Ежедневная преданность» является одним из лучших видов медитации, которые я знаю. Мне всегда было просто медитировать, поскольку я люблю секс, люблю слушать свое сердце и испытывать мистические ощущения, а «Ежедневная преданность» объединяет в себе эти три задачи. Само по себе это упражнение очень простое, но пусть его простота не вводит вас в заблуждение: это в высшей степени полезная практика, которую следует включить в ваши взаимоотношения с партнершей.

#### **«Ежедневная преданность»: выполнение**

Для выполнения «Ежедневной преданности» женщина ложится на спину, широко разведя ноги и согнув их в коленях. Вы ложитесь между ее ног в «позе миосионера»; она обвивает ваши бедра ногами и соединяет ступни позади вас, словно коала, висящая на дереве, а руками обнимает вас за шею. Если это невозможно, партнерша может согнуть ноги в коленях и обвить ими ваши ноги, или сделать так, как ей удобно, при условии, что вы соединяетесь достаточно тесно.

Затем вы вводите лингам в ее йони или она делает это за вас. Закройте глаза и соединитесь ртами, ногами и половыми органами. Вначале вы можете двигаться лишь столько, сколько требуется для поддержания эрекции, но затем остановитесь и наслаждайтесь ощущением радости и признательности, порождаемым слиянием со своей любимой в одно тело. Наслаждайтесь этим ощущением как можно сильнее, ловите текущий момент, — это время, которое вы проводите вместе, важнее всего на свете.

Сосредоточьте свое внимание на тех частях тела, которыми вы соединились. Если внимание ускользает, осторожно верните его обратно к гениталиям, через которые вы получаете нектар друг друга. Думайте об этом как о том, что вы пьете сок друг друга: ее сущность инь благотворно влияет на вас, а ваша сущность ян — на нее.

«Ежедневная преданность» в высшей степени содействует благотворным процессам, оздоравливающим ваши отношения. Она поможет вам и вашей партнерше соединиться еще теснее.

Вы можете думать о своей любви как о своем даре миру или семье, тем, кого вы любите. Начинайте день с «Утренней преданности», завершайте его «Вечерней преданностью». Это упражнение будет погружать вас в своего рода медитацию, которая поможет вам подняться над пространством и временем.

Упражнение должно занимать не менее пяти минут, но даже две минуты в день за одну неделю дадут положительный эффект. Не слишком беспокойтесь о позиции, в которой вы лежите, — главное, чтобы вы обменивались жидкостями через рот и йони, а ваше внимание было сосредоточено на соединении друг с другом.

Выполняя это упражнение, сосредоточьтесь на следующей мысли. «Это — наша преданность нашим отношениям, наша молитва, наше единение с духовной сущностью каждого из нас, с Богом. Мы молимся о том, чтобы наш брак был благословен, чтобы помочь друг другу избавиться от всех разладов этого дня, разладов в наших отношениях и жизни каждого из нас».

Если принять духовную сторону этого упражнения вам трудно, тогда обходитесь без нее. Пусть это упражнение поможет вам привести в порядок физическую, душевную и эмоциональную стороны ваших взаимоотношений, укрепить вашу связь и устранить все препятствия, которые возникли на вашем пути за прошедший день.

## **КАК ВАЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭЯКУЛЯЦИЮ**

Методы контроля эякуляции весьма подробно изложены в даосских текстах Китая и в текстах

индийской тантры, и несмотря на то, что это совершенно потрясающая информация, часто она изложена с излишней детальностью и настолько перегружена китайской терминологией или философскими понятиями индуизма, что читать и понимать такие тексты трудно.

Если вы не разбираетесь в китайской медицине и не изучали культуру Китая, то применить эти методы на практике может оказаться непростым делом. Когда я только начинал изучать их, то попал в такую ловушку: я настолько увлекся овладением соответствующими навыками и так углубился в философию, что несмотря на бурный рост моих навыков любовника, чувствовал, что мне чего-то недостает. Приобретенные навыки часто носили искусственный характер, и Диана особенно остро ощущала и реагировала на это.

Поэтому я намерен объяснять эти техники максимально простым языком, чтобы вы тратили силы на их овладение, а не на усвоение терминологии. Однако несмотря на всю подобную упрощенность, я вовсе не хочу увести вас на ложный путь и заставить поверить, будто уже с первого раза у вас все получится. Как и при освоении других навыков, любой из этих методов нужно отрабатывать до тех пор, пока вы не научитесь с легкостью применять его. На первом этапе вы, возможно, будете слишком заботиться о том, чтобы все вышло «правильно», но освоившись, вы будете действовать легко и естественно — как если бы учились танцевать. Эти навыки потребуют умственных и физических умений, здесь не обойтись одной концентрацией или волевым усилием.

Некоторым из читателей эти техники принесут плоды немедленно, — особенно тем, кто уже умеет работать с энергиями своего тела, освоив йогу, тайчи, массаж или танцы. Впрочем, я научил этим техникам сотни мужчин, которые ни одним из этих искусств не владели, и результаты были прекрасными. Главное здесь — тренировка. Ведь общеизвестно: если регулярно в чем-то упражняться, то можно за короткое время достигнуть высоких результатов.

Вероятно, в списке доступных вам наслаждений секс занимает одно из первых мест, в этом случае предлагаю вам не жалеть времени для освоения предлагаемых техник. Это будет очень и очень полезно для вас, поскольку секс не относится к мимолетным занятиям. Это то, чем вы будете заниматься на протяжении всей своей жизни, независимо оттого, состоите ли вы во взаимоотношениях с кем-либо. Поэтому время, потраченное на контролирование семяизвержения, будет работать на вас всю вашу жизнь. Для вас как для мужчины будет очень полезно, если во время занятий любовью вы сможете спокойно наслаждаться и радоваться, повинаясь течению своей энергии, и при этом заниматься любовью так долго, как вам хочется.

#### КОНТРОЛЬ — ЭТО НЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Слово «контроль» часто вызывает в сознании напряжение, борьбу с чем-то, но это не тот вид контроля, который я призываю вас развивать у себя. В данном случае от вас потребуются состояние расслабленности — такой вид контроля ближе к медитации. Можно контролировать так, что это не будет напоминать борьбу, — скорее, вы будете плыть по волнам энергии, сосредоточившись и давая себе отчет во всем происходящем. Например, когда вы учитесь танцевать, то контролируете себя на каждом шагу, но в вашем движении присутствует принужденность, поскольку вы проверяете каждый свой шаг. Однако, освоившись с этими шагами, вы сможете свободно двигаться иод музыку. Для того чтобы получить результат, нужно много упражняться.

Кое в чем вы сможете тренироваться и вне занятий сексом. Например, теннисист отрабатывает те или иные удары на тренировках снова и снова, но в игре он не думает ни об ударах, ни об упражнениях, поскольку он довел владение ударом до автоматизма. Если ваша партнерша захочет помочь вам в ваших тренировках ко время занятий сексом, это будет просто идеально. Вы станете товарищами по команде в любовной игре, целью которой является ваше обоюдное наслаждение. В эту игру стоит играть!

Очень важно учиться навыкам искусного любовника, чтобы, повстречав женщину, с которой вам захочется завязать отношения, вы далеко ушли бы от уровня того любовника, который «взрывается», едва приступив к делу. Одинокие мужчины проводят очень много времени в поисках подходящих женщин, и если вы в итоге найдете себе пару, вам понадобится преподнести своей партнерше нечто особенное.

Для большинства женщин иметь хорошего любовника невероятно важно. Каждой женщине, признается

она в этом или нет, понравились бы умопомрачительные занятия сексом, которые принесут ей оргазм и дадут почувствовать, что она любима. По данным ряда исследований, некоторые мужчины эякулируют через три — пять минут после совершения движений во влагалище партнерши. Но едва ли можно довести женщину до состояния высокого экстаза за три или пять минут! Если вы можете продлевать половой акт так долго, как хочется вашей партнерше, и ощущать ее любовь, а не предаваться мыслям о том, как бы ускорить оргазм или не эякулировать слишком быстро, то партнерша сочтет вас выдающимся любовником.

Контроль эякуляции поможет вам продлевать половой акт так, чтобы вы успевали делиться своей любовью с партнершей и принимать ее любовь. Он поможет вам достигнуть такого состояния, в котором чувство любви, ваши прикосновения и настоящие «занятия любовью» сольются в единое целое.

Этого хочет каждая женщина, и вы сможете достичь этого, «окадае» следующими техниками.

### **СЕКРЕТ № 1: ЛОБКОВО-КОПЧИКОВАЯ МЫШЦА**

Первая и главная вещь, без которой не обойдется контроль эякуляции, — это укрепление лобково-копчиковой мышцы, или «мышцы любви». Сокращение именно этой мышцы играет главную роль в женском и мужском оргазме. Ее укрепление позволит вам увеличить эрекцию и усилить ощущения от оргазма, что в зрелые годы приобретает особую важность.

Лобково-копчиковая мышца идет от нижней части спины, где она прикреплена к копчику, к передней части тела, где она крепится на лобковой кости. Именно ее сокращение позволяет нам прерывать мочеиспускание.

Эту мышцу можно напрягать и расслаблять точно так же, как вы сжимаете и разжимаете кулак или поднимаете и опускаете плечи. Таким образом лобково-копчиковая мышца, участвующая в достижении оргазма, будет укрепляться.

Теперь очень важно понять следующее. Сожмите кулак, и вы ощутите, что напрягаете бицепс; затем полностью расслабьте руку. Теперь попробуйте, можете ли вы напрячь один только бицепс.

Упражнение в «изоляции» мышц поможет вам изолировать и лобково-копчиковую мышцу.

Когда вы в следующий раз отправитесь в туалет, попробуйте прервать мочеиспускание на середине, чтобы выделить и задействовать лобково-копчиковую мышцу. Вначале вам может для этого потребоваться напрячь все тазовое дно, включая и мышцу ануса, а также мускулатуру нижней части живота. Некоторым для напряжения этой мышцы может даже потребоваться напрячь весь корпус.

Получилось ли у вас определить положение лобково-копчиковой мышцы? Если да, то напрягите ее, даже если для этого потребуются напряжение всего тела. Подобно тому как вы напрягаете бицепс отдельно от сжимания кулака, вы сможете расслабить корпус и вместе с тем напрягать мышцы тазового дна.

Попробуйте проделать это прямо сейчас. У вас напрягутся мышцы тазового дна, но в остальном тело будет расслаблено. Если вы будете упражняться в этом регулярно, лобково-копчиковая мышца у вас окрепнет, и вы сможете изолировать ее от соседних мышц. На начальном этапе эту задачу ставить не надо — просто напрягайте и расслабляйте все мускулы тазового дна, а также анус и ягодицы. Выполняйте напряжение и расслабление по несколько раз.

На втором этапе встаньте перед зеркалом, поочередно напрягая и расслабляя лобково-копчиковую мышцу, как если бы вы стремились задержать мочеиспускание. Вы увидите, что при этом пенис двигается вверх и вниз. Если он двигается, то можете быть уверены, что вы упражняете нужную мышцу.

Теперь, определив местонахождение этой мышцы, приступайте к ее укреплению. Сделайте это упражнение частью своего повседневного распорядка, не увязывая его с занятиями сексом. Впоследствии оно станет для вас привычным, и от вас не потребуется специально искать для него время: например, вы сможете тренироваться по пути на работу или домой, и никто не будет знать, что вы делаете.

Укрепление лобково-копчиковой мышцы — один из величайших сексуальных секретов, доступных мужчине.

Эту мышцу можно развить при помощи следующих упражнений.

### **Напряжение лобково-копчиковой мышцы**

Напрягите лобково-копчиковую мышцу так, будто задерживаете мочеиспускание; досчитайте до трех, затем расслабьтесь. Прежде, чем напрячь ее снова, убедитесь в том, что она полностью расслаблена. Теперь снова напрягите и расслабьте ее.

Напрягите ее прямо сейчас, в процессе чтения, досчитайте до трех и расслабьте. В течение первого сеанса сделайте двадцать таких сокращений.

Вы можете довести число повторов до той цифры, которая подходит вам больше. Рекомендую вам уделять этому упражнению пять минут по пути на работу и пять минут — по пути домой.

Его можно выполнять как стоя, так и сидя, как во время ходьбы, так и в покое. Возможно, если вы соедините его с ритмом дыхания, это принесет вам большую пользу. Сокращая мышцу, делайте вдох, затем задержите дыхание на три счета, сохраняя напряжение, после чего напрягите мышцу еще сильнее, а затем одновременно расслабьте ее и сделайте выдох. За один сеанс нужно выполнить двадцать таких циклов. Если после недели занятий вы ощутите боль мышце, не беспокойтесь об этом. Лобково-копчиковая мышца не отличается от всех остальных: если на первом этапе вы перенапряжете ее, она будет болеть.

### **Быстрые сокращения лобково-копчиковой мышцы.**

Это упражнение начинается с напряжения лобково-копчиковой мышцы. Быстро напрягите ее и затем столь же быстро полностью расслабьте ее. Затем, дыша как обычно, снова резко напрягите ее, задержите напряжение и полностью сбросьте его. Выполняя это упражнение, сосредоточивайтесь на каждом сокращении мышцы. Сокращения мышцы должны быть не менее сильными, чем в предыдущем упражнении, но их следует производить с частотой сердцебиения — по одному в секунду. Совершенствуясь в этом упражнении, попробуйте довести количество сокращений до четырех в секунду, а затем увеличьте и это число. Выполняя это упражнение, я представляю себе взмахи крыльев бабочки. Вы ощутите, что при этом ваш лингам двигается вверх и вниз. Сделайте три цикла по двадцать сокращений. Сделайте эти упражнения частью своего повседневного распорядка или выполняйте то из них, которое дается вам легче. Практикуйтесь ежедневно, дыша при этом как обычно. Обязательно полностью расслабляйте мышцу между сокращениями — это очень важно. Для того чтобы продлевать половой акт, очень важно уметь расслаблять в процессе мускулы тазового дна. По мере того, как ваша лобково-копчиковая мышца окрепнет, вам не составит труда осторожно отвести энергию от гениталий во время полового акта, и позыв к эякуляции пройдет сам собой.

Когда я познакомился с Брайаном, одним из моих студентов, ему было девятнадцать лет. Он был здоровым молодым человеком в прекрасной физической форме, увлекался спортом. Когда я познакомил его с техникой укрепления лобково-копчиковой мышцы, он был поражен, поскольку никогда прежде не думал, что и эту мышцу тоже можно укреплять. Брайан приступил к пятиминутным сеансам тренировок, которые я ему рекомендовал, но упражнялся не один-два раза в день, а по одному или по два часа. Он говорил, что эта мышца сильно болела у него после недели упражнений, так что на пару дней он сделал перерыв. После этого он стал регулярно упражняться по пять минут вечером и утром. Позанимавшись в течение месяца, Брайан в совершенстве овладел этой техникой. Со своей подругой Шэрон он играл в следующую игру. Выходя из душа, Брайан начинал ласкать ее; когда у него возникала эрекция, он говорил: «Смотри!» — и за десять секунд сбрасывал эрекцию, после чего продолжал: «Спорим, что за десять секунд я верну эрекцию». При помощи усилия мысли и напряжения лобково-копчиковой мышцы Брайан мог в любой момент по своему желанию создать эрекцию и сбросить ее. Брайан говорил: «Мне очень нравится, что я управляю эрекцией, а не она мной. Мой пенис больше не предоставлен сам себе».

Шэрон рассказала нам с Дианой, что, когда Брайан выполняет нечто подобное во время занятий



любовью, она получает потрясающие ощущения. «Брайан всегда мог заниматься любовью очень долго, но раньше он обычно эякулировал уже после первого раза и затем входил в меня снова. Обычно он был очень страстным, нежным и возбужденным во время предварительных ласк, а когда он входил в меня, его страсти хватало еще на пять минут, после чего он эякулировал. Затем мы ждали несколько минут, и он входил в меня снова, но во второй раз он уже не был настолько любящим и страстным.

Я часто чувствовала, что он продолжает половой акт ради меня, что он где-то далеко от меня, но пытается помочь мне кончить, что на самом деле отнюдь не помогало. Мне было очень тяжело сохранять возбуждение, когда я думала о том, что Брайан продолжает половой акт только ради меня. Теперь же, когда он овладел этой техникой, я чувствую, что после первых пяти минут его энергия и возбуждение только нарастают. Потом он немного сбавляет темп, сокращает нужную мышцу, и мы продолжаем, а энергия любви и страсти продолжает нарастать. И чем больше он возбуждается, тем больше возбуждаюсь я, поскольку я знаю, что он искренне доставляет мне удовольствие.

Когда я кончаю, Брайан обычно кончает вместе со мной, но однажды ночью он сдержал семяизвержение во время моего оргазма, и медленно продолжил акт. И тогда я почувствовала прилив его энергии, и это снова вызвало у меня оргазм. Мы продолжили заниматься любовью, поскольку Брайан не потерял ни эрекции, ни семени».

Все услышавшие этот рассказ на семинаре были как громом поражены. Я знал, что в этом для некоторых мужчин кроется опасность, поэтому я подчеркнул: то, что испытали Брайан и Шэрон — это весьма редкий и счастливый случай, и это не должно нас пугать. Дело в том, что некоторые мужчины воспринимают для себя как угрозу тот факт, что другие могут превосходить их в постели. Это вполне естественно, поскольку ни одному мужчине не нравится признавать, что его превзошли. Мужская натура никогда не примирится с этим, поэтому когда некоторые участники семинара услышали, как превосходно Брайан удовлетворял Шэрон, они немного насторожились. В этой связи очень важно понять, что данная техника служит не укреплению мужского самомнения — она предназначена для получения от занятия сексом более сильного наслаждения.

Когда же некоторые женщины узнали, как Шэрон отзывалась на действия Брайана, они стали думать, будто сами недостаточно хороши, и их партнеры решат подыскать им замену. Иногда же они настораживались или разочаровывались из-за того, что у них все было не так, как у Брайана и Шэрон. Такая реакция тоже вполне нормальна.

Многие люди реагируют на подобное именно так; они отказываются от дальнейшего совершенствования или начинают «выгораживать» себя, придираясь к подробностям рассказа. Если вы замечаете за собой какую-то из этих реакций, постарайтесь преодолеть ее, не замыкаться на самом себе и мысленно перейти к чему-то позитивному. Например, в случае с историей Брайана и Шэрон можно порадоваться их удачному опыту. А если бы Брайан сказал, что он получил прибавку к зарплате, купил новый дом или выиграл футбольный матч, слушателям следовало бы искренне порадоваться за него, а не молчать и не замыкаться в себе.

Если вы можете заниматься любовью целый час, это еще не значит, что вы превосходный любовник. Куда важнее продолжительность того времени, в течение которого вы с партнершей поглощаете энергию друг друга, полностью пробуждаете все свои органы чувств и все сильнее проникаетесь страстью и душевной близостью.

## ***УЧИТЕСЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ***

Занимаясь любовью, нужно не допускать концентрации мыслей на том, что вы действуете ради результата. Мужчины часто ориентируются на конечный результат, поскольку этого требует от них общество, которое воспитало их, или потому, что родители поощряли их только за победы и достижения.

Большинство мужчин живет именно так — до тех пор, пока им не приходит на ум, что из-за сильной сосредоточенности на своих действиях и на результате они разучились наслаждаться любовью.

Занимаясь любовью, мужчины часто забывают принимать дар любви и целительной энергии, который

преподносят им партнерши. Мужчины так одержимы мыслями о результате, что часто упускают из вида сам процесс. А ведь совсем недавно женщины жаловались на то, что мужчины лишь используют их для собственного удовольствия. Возможно, этот упрек справедлив для предыдущих поколений, но не для современных мужчин.

Сегодня журналы и прочие средства массовой информации оказывают на мужчин сильное давление, подталкивая их к достижениям, — нужно быть хорошими любовниками, заботиться о женщинах, доводить их до оргазма, — и в результате мужчины очень часто перестают получать удовольствие от секса.

Главное в сексе — это не только дать женщине как можно больше наслаждения, но и самому наслаждаться. Если ваша партнерша знает, что от секса с ней вы получаете огромное удовольствие, то и ее удовольствие усиливается.

Именно это, как мне кажется, и происходило с Брайаном и Шэрон, и очень хорошо, что они оказались настолько раскрепощенными, что поделились своими переживаниями. Если бы люди чаще делились друг с другом своими интимными впечатлениями и опытом, это способствовало бы личному росту каждого из нас, прогрессу нашей культуры и человечества в целом. Однако мы сформировались в обществе, приучившем нас к тому, что сексуальный опыт — дело секретное, табуированное и личное. Большинству из нас ничего не стоит говорить о своей работе, о погоде и новинках кино, о своих личных проблемах, но только не о сексе.

Не глупо ли, что прекрасно зная важную роль любви, мы не делимся друге другом радостями нашей интимной жизни? Теоретически занятия сексом позволяют нам чувствовать любовь острее и сильнее, чем что-либо еще, но о них-то мы и молчим. Я не хочу сказать, что нужно немедленно бросаться обсуждать их с друзьями, хотя и это было бы полезно сделать, если уровень их сексуальной просвещенности не уступает нашему собственному.

## **СЕКРЕТ №2: КОНТРОЛЬ ДЫХАНИЯ**

Большинство мужчин, когда возбуждение у них нарастает, и они подходят к моменту оргазма, начинают двигаться быстрее и резче, а дыхание их становится тяжелым и частым, а иногда они задерживают дыхание.

Но если требуется направить сексуальную энергию в обратную сторону, то лучший способ сделать это — дышать медленно, глубоко и ритмично. Даже если вы совершаете быстрые движения или их совершает ваша партнерша, делайте глубокие, медленные и размеренные дыхательные движения. Ведь ритм дыхания не обязательно должен соответствовать вашим движениям. Делая вдох, представляйте себе, что вдыхаете самую сущность любви, ее аромат и прекрасные ощущения, картины тела вашей партнерши. Упивайтесь каждой секундой вашего волшебного соединения с ней, не пропуская ни мгновения.

Вот очень полезное упражнение, которое можно отрабатывать отдельно от занятий сексом. Для одиноких мужчин оно станет превосходной медитацией. Это довольно сложная техника контроля дыхания и лобково-копчиковой мышцы.

### **Координация дыхания и работы с лобково-копчиковой мышцей**

Для этого упражнения лучше всего сесть на стул. Представьте себе, что отверстие вашего пениса — это соломинка; через нее, задействуя лобково-копчиковую мышцу, вы должны «втягивать» энергию, как если бы вы втягивали напиток через соломинку. А для того чтобы помочь себе в этом упражнении, можете издавать негромкий «всасывающий» звук.

Представьте себе, что ваш пенис втягивает в себя нектар, который по спине поступает к основанию шеи и затем — прямо к макушке. Теперь закройте поступившую энергию, прижав подбородок к груди и напрягая тыльную часть шеи. Спина должна быть прямой; удерживайте энергию течение нескольких секунд. Затем оторвите от груди подбородок и вдохните, издавая негромкий звук «а-а-х-х»; теперь напрягите лобково-копчиковую мышцу и выдохните, одновременно расслабляя ее.

Повторите это упражнение так много раз, как только сможете.

Очень важно реально ощутить приливы и отливы энергии, а не просто представлять себе, что они имеют место. Полный цикл этого упражнения может занимать до пяти минут. Будет очень полезно выполнять его во время вашей утренней эрекции, что-бы удостовериться в том, что вы действительно работаете с этой энергией, и это не просто игра воображения. Отметьте, как много сокращений мышцы вам требуется для того, чтобы эрекция спала.

Если вы занимаетесь йогой, то возможно, для вас будет лучше сесть, скрестив ноги. Йоги часто выполняют это упражнение со скрещенными ногами, так что одна из пяток оказывает давление на область лобково-копчиковой мышцы. А некоторые люди выполняют его, сидя на теннисном мяче или другом предмете, давящем на эту область.

Если после этого упражнения вы ощутите небольшое головокружение (ведь вы и вправду втянули энергию в область головы), попробуйте доводить поток энергии только до горла; после этого следует глотнуть, почувствовав, что ваша энергия снова пошла на спад, выдохнуть.

Выполнив упражнение, сильно разотрите живот, проведя восемьдесят один раз по часовой стрелке и столько же раз против часовой стрелки, тем самым энергия распространится по всему вашему телу. Если вы и после этого будете, упражняясь, испытывать головокружение, тогда просто сокращайте лобково-копчиковую мышцу во время вдоха и выдоха, но не втягивайте энергию в область темени. Расслабляя эту мышцу одновременно с выдохом, постарайтесь ощутить, как энергия разливается по вашему телу.

(Аналогичное упражнение могут выполнять и женщины, желающие облегчить себе роды, но в этом случае энергию не следует втягивать в голову, а просто напрягать и расслаблять лобково-копчиковую мышцу). Координация работы лобково-копчиковой мышцы с дыханием — отличная практика для занятий сексом, если вы стремитесь к контролю над семяизвержением.

### **СЕКРЕТ №3: СНЯТИЕ МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

Мускулатура мужчины «запрограммирована» реагировать на приближение эякуляции вполне определенным образом: она помогает ему ускорить семяизвержение. Почему это происходит? Ведь занимаясь любовью, мужчина меньше всего этого хочет!

Вполне вероятно, что эта реакция сложилась в момент полового созревания. Подросткам нравится ощущение от семяизвержения, они бурно мастурбируют, чтобы испытать его как можно скорее. Когда они начинают ухаживать за девушками, им часто недостает секса, поэтому они не упускают ни одной возможности позаниматься им. Часто подростки занимаются любовью в местах, где уединение им не гарантировано, а это тоже приводит к напряжению: боясь, что их кто-нибудь обнаружит, они стремятся управиться побыстрее.

Когда мне было восемнадцать или около того, мой брат, уезжая на выходные, оставил мне ключи от своего дома. До этого мы с подругой занимались сексом только в машине, поэтому к тому моменту, когда мы добрались до кровати, мое сердце колотилось со скоростью тысячи ударов в минуту. Я едва успел войти в нее, как вдруг замигали огни, завывали сирены и дом окружила полиция. Это соседи, которые знали, что мой брат уехал, услышали шум и вызвали полицию. Можете вообразить себе, что я чувствовал — я боялся, переживал и чувствовал себя виноватым, так что до оргазма было далеко. Но вот наконец все прояснилось, и мы вернулись в постель. Я решил не терять времени, быстро вошел в мою подругу, достиг кульминации и очень быстро погасил напряжение... всего за несколько секунд, к разочарованию моей партнерши.

Подобные ощущения и переживания, стремление поскорее испытать оргазм и насладиться им, необходимость укрыться от всех и сделать все как можно быстрее играют весьма злую шутку с организмом мужчины.

Даже несмотря на то, что сознательно мы настраиваемся на продолжительный половой акт, нашему организму хочется сделать его очень коротким. Поэтому, приближаясь к моменту оргазма, необходимо «перепрограммировать» мышцы тела.

Необходимо учиться тому, чтобы сбрасывать мышечное напряжение, едва оно начинает возникать. Нашему подсознанию тоже хочется побыстрее подойти к моменту пика (поскольку секс часто

ассоциируется с чем-то тайным и постыдным), так что оно считает за благо максимально ускорить половой акт, чтобы мы как можно меньше ощущали вину. Даже несмотря на то, что мы просвещены в сексуальном отношении и знаем, что должны продлить половой акт ради наслаждения своей партнерши, наша мускулатура и наше подсознание уже настроены на то, чтобы все завершиться как можно быстрее: подсознание сильнее сознания.

Знаете ли вы, как реагирует ваше тело и ваш разум на приближение кульминации? Поскольку организм запрограммирован на скорейшее окончание полового акта, мышцы, которые приближают это окончание, автоматически начинают сокращаться. Ваше дыхание тоже будет делать все необходимое, чтобы приблизить развязку; разум начнет напряженно работать, и по мере того, как вы будете бороться с позывом к эякуляции, вас захлестнет бурный поток мыслей (особенно если вы знаете, что ваша партнерша хотела бы значительно продлить удовольствие).

Однако если эти заранее известные реакции не укрылись от вашего внимания, вы можете сделать так, чтобы повернуть эти реакции вспять. Это не очень сложно — от вас потребуется лишь понимание происходящего и некоторая тренировка. (Метод обратной биологической связи основан на том же принципе.) Например, если вы подвергаетесь стрессу, можно подключиться к аппаратуре для обратной биологической связи и выявить стрессогенные факторы, чтобы заранее расслаблять определенные мышцы и не давать им напрягаться. Этот метод весьма эффективен.

Я вовсе не имею в виду, что к такой аппаратуре нужно подключаться в процессе занятий сексом. Ведь не войдете же вы в медицинский центр со словами: «Здравствуйте! Я тут хотел поупражняться в контроле эякуляции, так что присоедините меня к аппаратуре и следите за показаниями, пока я буду заниматься делом». Для овладения этой техникой аппаратура вам не потребуется, положитесь на собственные силы.

Лучше всего обучаться ей во время мастурбации. Считайте, что это упражнение — эксперимент по самостоятельной стимуляции, который даст вам бесценные сведения о реакциях вашего организма. Если вы одиноки и регулярно мастурбируете, то для вас это не составит никакого труда. Впрочем, мне известно, что многие мужчины, имея постоянную сексуальную партнершу, перестают мастурбировать на долгие годы, поэтому не исключено, что вы ощутите внутреннее противодействие.

Когда я учился в Университете Морг в Беркли, мне задавали похожие задания на курсе чувственности и сексуальности. Я испытывал сильное нежелание мастурбировать: я уже был женат и давно миновал стадию мастурбации. Мне это было не нужно, однако объяснили, что это не просто мастурбация, а эксперимент по самостоятельной стимуляции, который поможет мне познать самого себя. При поддержке Дианы я решился и узнал достаточно много, чтобы существенно продвинуться вперед в контроле эякуляции, который я теперь осуществлял не только с помощью лобково-копчиковой мышцы, но и при помощи расслабления.

### **Эксперимент по самостоятельной стимуляции**

Найдите уединенное, тихое место и закройте дверь. По желанию можно использовать смазку. Мастурбируйте по меньшей мере двадцать минут; всякий раз, когда вы будете чувствовать позыв к эякуляции, так что она уже станет неизбежной, твердо зажмите головку пениса, в сжатом кулаке, прекратив фрикции, и сжимайте ее до тех пор, пока энергия не пойдет на убыль. Не отрывайте руку до тех пор, пока эрекция не начнет понемногу спадать, а затем продолжайте мастурбировать до следующего позыва.

Повторите этот цикл несколько раз. Если хотите, можете завершить упражнение эякуляцией и оргазмом, но не раньше, чем сделаете пять попыток. Впрочем, оргазм не является главной частью в этом упражнении; главное здесь — выяснить, что происходит с вами, когда вы к нему приближаетесь.

Что происходит с вашим дыханием непосредственно перед оргазмом? Не начинаете ли вы задерживать дыхание или задышаться? Какие мускулы у вас напряглись? Напрягаете ли вы плечи, мышцы лица и (что еще более важно) мышцы ягодиц, тазового дна и паховой области? Как ведет себя в этот момент ваш разум? Отмечаете ли вы в себе склонность поскорее испытать оргазм? Отмечаете ли вы у себя сопротивление приятным ощущениям? Задача этого упражнения — обратить вспять некоторые установки вашего организма, что может быть достигнуто с помощью дыхания,

освобождения разума и расслабления мышц.

### **Дыхание**

Замедлите дыхание; пусть дыхательные движения станут мерными и медленными. Строго говоря, способ дыхания должен быть обратным тому, который обычно сопутствует, у вас быстрому достижению оргазма. Если вы дышите ртом, постарайтесь все же дышать носом. Сейчас от вас требуется не наращивать возбуждение, а сбрасывать его. Это не означает, что вы действуете наперекор своим чувствам, радостному и волнительному возбуждению оргазма, напротив, вы стремитесь наслаждаться им сильнее прежнего.

### **Мысли**

Освобождение мысли — вот еще одна полезная техника. Заметив, что все ваши мысли, устремляются к оргазму,

замедлите их течение. Постарайтесь насладиться тонкими энергиями постепенного возбуждения, теми приятными ощущениями, которые появляются задолго до кульминации. Наслаждайтесь этими ощущениями всем своим телом; вообразите себе, что они распространяются по всему организму, не задерживаясь в лингаме.

Когда вы вплотную приблизились к оргазму, прибегните к помощи разума для мышечного расслабления. Если ваш разум напряжен и обуреваем различными борениями, успокойте его, начинайте дышать глубоко, успокаивая свое дыхание, рассредоточьте энергию оргазма и впитайте в себя наслаждение до последней капли. Делайте глубокие вдохи и наполняйте наслаждением все тело.

Большинство мужчин эякулирует в тот момент, когда они не могут испытать более сильное наслаждение. Следовательно, вам нужно поднять порог наслаждения еще выше. Этому можно научиться, если достигать пика наслаждения, но не давать себе испытывать оргазм с первого раза. Повторите «движение» к оргазму, и, когда энергия в области гениталий начнет нарастать, глубоко вдохните, задержите дыхание и на выдохе рассейте эту энергию. Представьте себе, как она разливается по вашим конечностям, по пальцам рук и ног, расслабляя все ваше тело и сбрасывая мышечное напряжение.

### **Мышцы**

Когда в вас начнет нарастать энергия и вы ощутите, что ваши мышцы напрягаются, начните сознательно расслаблять их. Уделите особенное внимание мышцам ягодиц и тазового дна. Если вы не очень хорошо умеете расслаблять мышцы, проделайте следующее несложное упражнение. Лягте на пол и работайте с различными мышечными группами своего тела. Начните со ступней или кистей рук: напрягайте только их, после чего расслабляйтесь. Таким образом медленно «пройдитесь» по всему телу. Читая эту страницу, попробуйте напрягать и расслаблять плечевой пояс; освободите жевательные мышцы, расслабив нижнюю челюсть.

Мужчины очень часто подвергают себя лишнему напряжению, даже не догадываясь об этом. Для снятия этого напряжения можно одновременно использовать дыхание и усилие разума: вдохните, направляя вдох в напряженную мышцу, слегка задержите дыхание, не снимая напряжения, затем расслабьте мышцу и одновременно выдохните со звуком «а-ах-х». Освобождение мышц, мыслей и дыхания — замечательный способ продлить половой акт.

Эти техники можно выполнять в процессе полового акта или независимо от него, однако я рекомендую вам сначала поупражняться в них самостоятельно, чтобы потом, занимаясь сексом, вы могли бы не сосредоточиваться на них специально. Тогда они будут работать сами собой. А если ваша партнерша с готовностью согласится помочь вам в работе над этими упражнениями, то лучшего дара вам не придется и желать.

## ***ПРЕПАРАТЫ ПО УСИЛЕНИЮ ПОТЕНЦИИ И ЖЕЛАНИЯ***

Виагра и все остальные медицинские препараты по усилению потенции являются хорошим подспорьем для сексуальных отношений, однако решая одни проблемы, они способствуют

возникновению других. Особенно это касается тех случаев, когда «обновленная» потенция мужчины ни в коей мере не соответствует потребностям его партнерши, и он начинает искать других женщин, чтобы проверить себя.

Химический состав подобных средств не предназначен для усиления полового желания, однако у многих мужчин, начинающих снова испытывать эрекцию, это желание возрастает, поскольку они знают, что теперь снова могут заниматься сексом. Но сам по себе секс, как вы, наверное, знаете (и это подтвердят вам многие женщины), — это еще не все, чего женщины хотят от интимных отношений, и самого по себе секса недостаточно для того, чтобы вызвать у женщины любовь. И хотя после семяизвержения вы можете сохранить эрекцию, страстность и чувство близости уже исчезнут.

Кроме того, подобные препараты иногда могут угрожать здоровью. Речь идет не только о побочных эффектах: как считали древние китайцы, способность мужчины к эрекции уменьшается вместе с его жизненной силой. В этом проявляется действие естественного защитного механизма, цель которого — предотвратить ненужные эякуляции и энергетические затраты. Вызывая эрекцию химическими средствами, мужчины заставляют себя эякулировать, даже невзирая на то, что им, может, этого и не хочется. Даосы считали, что подобное влечет за собой страшные перегрузки всего организма, губительно действуя на здоровье и жизненные силы.

Если в итоге вы оказались перед проблемой импотенции и переносите ее настолько тяжело, что по психологическим или физиологическим причинам нуждаетесь в лекарствах, советую пользоваться такими препаратами очень умеренно. Попробуйте для начала натуральные средства: спустя некоторое время советы, которые вы нашли в этой главе, начнут оказывать действие. А пока что сократите дозу препарата и попробуйте другие способы сексуально удовлетворить женщину, с которыми вас познакомит эта книга.

## **ИНЪЯКУЛЯЦИЯ**

Во время обычной эякуляции предстательная железа наполняется своим секретом и растягивается до такой степени, что дальнейшее ее напряжение уже невозможно. Затем несколько сокращений запускают эякуляцию, и железа уменьшается до своего естественного размера. Расширяясь, простата выкачивает семя через семяизвергающие протоки и направляет его со своим секретом в мочеиспускательный канал и пенис. Но если лобково-копчиковая мышца очень сильна, то, сокращаясь, она давит на проток в основании простаты с такой силой, что не позволяет семени проходить по нему. Организм же с готовностью перерабатывает это невыделенную семенную жидкость, и ее составляющие через лимфатические потоки попадают в кровь. Это весьма благотворно воздействует на организм, поскольку энергия не покидает тело, как при обычной эякуляции, а усваивается организмом и заряжает его.

В этом случае предстательной железе требуется работать активнее и дольше, чтобы опустеть, и это может настолько усилить ваши ощущения, что пара минут оргазма покажется пятью минутами. В процессе нормальной эякуляции простата совершает от пяти до двадцати пяти сокращений, но иногда, если железа теряет активность и слабеет, можно ощутить всего одно-два слабых сокращения. Но как бы у вас сейчас ни обстояло с этим дело, вы сделаете большой шаг вперед в этом направлении, овладев техникой инъякуляции.

Некоторые из участников наших семинаров задавали вопрос, можно ли применять инъякуляцию в качестве метода контрацепции. Если небольшое количество прозрачной жидкости, содержащей сперму, будет потеряно в процессе инъякуляции, то зачатие едва ли сможет произойти, поскольку в обычных условиях пенис извергает в маточный зев миллионы сперматозоидов, необходимых для осуществления зачатия. Однако едва ли можно рекомендовать инъякуляцию в качестве метода предохранения, поскольку несмотря на то, что я пользовался им не один год, это не помешало мне зачать мою дочь Лизу. Так что если ваша партнерша здорова и не страдает бесплодием, лучше не рисковать и не доверять этому средству. Однако если противозачаточные препараты могут вызвать у

нее побочные эффекты, то можно совместить инъякуляцию с другими средствами предохранения.

Овладеть инъякуляцией очень и очень трудно. Для этого организм должен быть здоровым, а лобково-копчиковая мышца — сильной; кроме того, от вас потребуется немало тренировок. Но вы можете спросить: «А что инъякуляция может мне дать?» Но, к счастью, есть способ испытать инъякуляцию, не прибегая к развитию лобково-копчиковой мышцы, и этот секрет поистине бесценен.

### **Упражнение в инъякуляции**

Для того чтобы осуществить инъякуляцию механически, вы должны будете определить местонахождение промежности — это область между анусом и мошонкой. Если на эту область осуществлять давление непосредственно перед надвигающимся семяизвержением и тем самым задержать его, энергия начинает распространяться по меридианам тела (то есть по его энергетическим линиям) и не покинет тело, как это бывает при обычной эякуляции. В самый последний момент перед семяизвержением поместите руку сзади в область промежности и сильно надавите на неё, чтобы семя не смогло покинуть простату и направиться в мочеиспускательный канал. Это давление не должно быть ни слишком сильным, ни слишком слабым. Если нажатие будет осуществляться слишком близко к мошонке, то семя попадет в мочевой пузырь и покинет его при мочеиспускании, а если вы будете нажимать слишком близко к анусу, то не предотвратите этим эякуляцию. Давление должно перекрыть протоки строго у основания предстательной железы. При этом вы будете по-прежнему испытывать приятные ощущения, рождаемые сокращениями простаты, однако семя при этом не будет выводиться наружу. Простате же придется работать гораздо активнее и дольше, чтобы всасывать энергию, а не избавляться от нее, и это обеспечит вам ощущения гораздо более сильные, чем обычно.

Вначале этот способ лучше всего испытать вне полового акта, и для безопасности обходиться нажатием трех пальцев. Вместо вас то же самое может делать и ваша партнерша, однако для точного определения места понадобится поупражняться. Если сперма уходит в мочевой пузырь, это можно определить так: моча становится пузырящейся и мутной. При нормальной эякуляции примерно треть семени все равно уходит в мочевой пузырь, так что не слишком беспокойтесь из-за этого.

Заметим, что мужчины, испытывающие неспецифические заболевания простаты и мочевыводящих путей, не должны прибегать к инъякуляции. Не могу сказать ничего определенного о том, какое действие этот метод оказывает в

долговременной перспективе, но советую вам пользоваться инъякуляцией лишь время от времени. Мне кажется, что регулярная инъякуляция подвергает чрезмерным нагрузкам область нижней части туловища. Для начинающего это будет довольно сильным ощущением, но когда вы обучитесь более сложным приемам, то начнете терять к этому методу интерес. Инъякуляцией можно пользоваться, когда вы хотите вызвать у себя ощущение семяизвержения, но при этом сохранить энергию для следующего дня или полового акта. Этот способ прекрасно способствует ощущению оргазма всего тела, поскольку энергия направляется вверх, распространяясь по всем чакрам, а не вниз, где она попадает лишь в одну чакру.

## Оглавление

Что необходимо сделать, чтобы улучшить потенцию.....	2
Улучшение потенции.....	6
Мужской и женский оргазм.....	14
Сексуальные фишки.....	15
Мужской оргазм.....	19
Кто придумал норму?.....	23
ТАНТРА.....	27
КАК НАУЧИТЬСЯ СЛУШАТЬ СОБСТВЕННЫЕ ЧУВСТВА.....	28
КАК ВАЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ ЭЯКУЛЯЦИЮ.....	29
УЧИТЕСЬ НАСЛАЖДАТЬСЯ.....	33
ПРЕПАРАТЫ ПО УСИЛЕНИЮ ПОТЕНЦИИ И ЖЕЛАНИЯ.....	37
ИНЪЯКУЛЯЦИЯ.....	38

