

Prva u seriji novih priručnika čuvenog učitelja taoističkog preobražaja seksualne energije, koji je pomogao mnogim zapadnim učenicima da oplemene svoju seksualnost do vrhunaca kosmičkog doživljaja.

Originalna knjiga za muškarce koji žele da budu multi-orgazmički i njihove partnerke koje žele da im u tome pomognu.

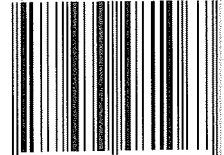
Naučite da odvojite orgazam i ejakulaciju!

Uživajte u povećanoj vitalnosti i dugovečnosti!

Desetine jednostavnih vežbi će vam pomoći da ispunite svoje snove i ženske fantazije.

LATICE HILJADU LOTOSA
EDICIJA SPIRITUALNOSTI ISTOKA

ISBN 86-7348-106-6



9 788673 481067

MANTAK ČI & D.A. ARAVA — MULTI-ORGAZMIČKI MUŠKARAC

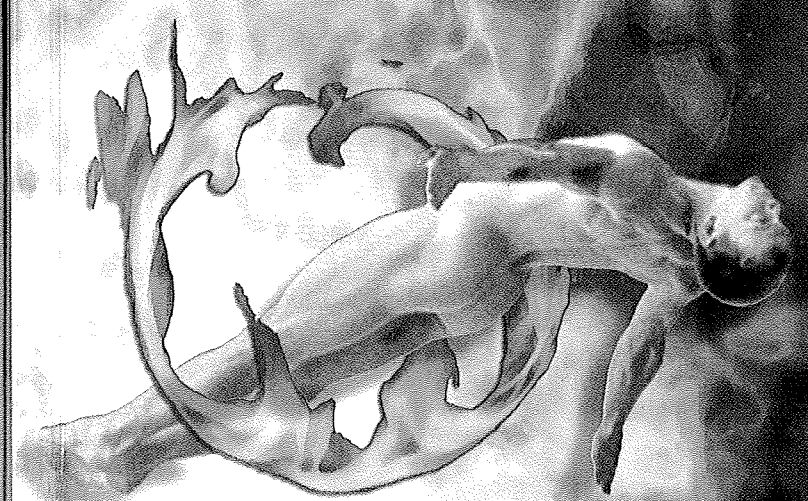
MANTAK ČI & D.A. ARAVA



Tajne seksa koje svaki muškarac treba da zna

Mantak Či & D.A. Arava MULTI-ORGAZMIČKI MUŠKARAC

Kako bilo koji muškarac može da iskusi višestruke orgazme
i dramatično poboljša svoje seksualne odnose



Naslov originala: THE MULTI ORGASMIC MAN
by Mantak Chia and Douglas Abrams
© Copyright 1996 by Mantak Chia and Douglas Abrams
© Copyright za Srbiju i Crnu Goru: Bojana Gnjatović
Sva prava prevoda i objavljivanja zadržava izdavač

IZDAVAČ:
Bojana Gnjatović

IZVRŠNI IZDAVAČ:
IP Esoteria, Beograd
Maršala Birjuzova 13a
tel 011/3285-949 i 631-820

WEB:
www.esoteria.co.yu

E-MAIL:
esother@eunet.yu

GLAVNI UREDNIK:
Vladimir Madić

ART DIREKTOR I DIREKTOR PRODUKCIJE:
Bojana Gnjatović

GRAFIČKA PRIPREMA:
Miloš Lugonjić

LEKTURA I KOREKTURA:
Dragana Jovanović

IDEJNO REŠENJE I DIZAJN KORICA:
Ivana Flegar

ŠTAMPA:
Jovan Antić, Beograd
tel: 011/2509-364

TIRAŽ: 1000

PRVO IZDANJE
Beograd 2004.

ISBN 86-7348-106-6

Tajne seksa koje svaki muškarac treba da zna

Mantak Či & D.A. Arava MULTI-ORGAZMIČKI MUŠKARAC

*Kako bilo koji muškarac može da iskusi višestruke orgazme
i dramatično poboljša svoje seksualne odnose*

Prevod sa engleskog:
Aleksandra Cabraja



Tajne seksualnosti

Iz ove knjige naučićete kako da:

Doživite višestruki orgazam bez gubljenja erekcije

Celim telom doživite dugotrajniji, intenzivniji orgazam

Upotrebite svoju seksualnu energiju u cilju poboljšanja svog opšteg

zdravstvenog stanja

Uvećate svoju seksualnu energiju i vitalnost

Prepoznate signale želje kod svoje partnerke

Pomognete svojoj partnerki da doživi višestruke orgazme

Naučite izvanredne tehnike pokreta prilikom odnosa, koje će u potpunosti zado-

voljiti vašu partnerku

Upotrebite seksualnost u cilju produblivanja sopstvene duhovnosti

Svaki seksualni odnos učinite bezbednijim

Rešite problem prerane ejakulacije

Rešite problem impotencije

Povećate veličinu i snagu svog penisa

Uvećate broj spermatozoida

Sprečite i lečite probleme sa prostatom

Uvećate svoju seksualnu snagu u zrelim i kasnijim godinama

Održavate strast u svojoj vezi dok zajedno starite

Za naše sinove, Maksa i Džesa

SADRŽAJ

Zahvalnice XI 8

Predgovor XIII 9

PRVO POGLAVLJE

Dokaz je u vašim pantalonama 13

Moždani talasi i refleksi 14

Dokažite to 14

Mala smrt 16

DRUGO POGLAVLJE

Upoznajte sebe 19

Vaše telo 19

Vaša energija 22

Vaše uzbuđenje 27

Vaša ejakulacija 28

Vaš orgazam 30

TREĆE POGLAVLJE

Kako da postanete multiorgazmični muškarac 36

Osnovne tehnike disanja 36

Kako da poboljšate svoju koncentraciju 39

Kako da ojačate svoje seksualne mišiće 39

Samozadovoljavanje i samonegovanje 42

Naučite da kontrolišete ejakulaciju 48

Naučite da kontrolišete svoju seksualnu energiju 52

Hladno izvlačenje 52

Veliko izvlačenje 59

Zaustavljanje prstima 66

Kada se treba zaustaviti 70

Kada treba ejakulirati 71

ČETVRTO POGLAVLJE

Upoznajte svoju partnerku 75

Njeno telo 77

Njen orgazam 83

Njeno uzbuđenje 87

PETO POGLAVLJE

Kako da postanete multiorgazmični par 89

- Kako da zadovoljite svoju partnerku 89
- Tehnike pokreta 93
- Usavršena umetnost tucanja 96
- Veliko izvlačenje za dvoje 99
- Položaji koji donose zadovoljstvo i zdravlje 101
- Seksualnost duha 105
- Kada treba prestati 111
- Kada treba početi: nekoliko reči o merama zaštite prilikom seksualnog odnosa 112

ŠESTO POGLAVLJE

Garancija zadovoljstva: za žene

- Zajedno sa Manivan Čia i Rejcel Karlton Arava, dr sc. med.*
- Višestruki orgazam muškarca? 116
- Zašto ja? Zašto on? Zašto to? 117
- Kako da pomognete svom partneru da postane multiorgazmičan 120
- Kako možete pomoći sebi da postanete multiorgazmični 125
- Prevazilaženje problema 135

SEDMO POGLAVLJE

Jin i Jang

- namenjeno homoseksualnim muškarcima 140
- Ne mogu da prestanem dok se ne zasitim 140
- Kako da negujete svoju seksualnu energiju 141
- Budite svestrani 142
- Monogamija i menjanje partnera 143
- Zaštita tokom seksualnog odnosa 143
- Seksualno isceljenje 144

OSMO POGLAVLJE

Pre nego što pozovete majstora 146

- Nije gotovo dok se ne završi: Rešavanje problema prevremene ejakulacije 146
- Ukrotite zmiju: prevazilaženje problema impotencije 148
- Molim vas, gospodine, mogu li dobiti još: Kako da uvećate svoj penis 153
- Koliko je sperme muškarcu potrebno? Kako da povećate broj spermatoyoida 157
- Moja šta? Sprečavanje i lečenje problema sa prostatom 158
- Seks nije kao pica: lečenje seksualnih trauma 159

DEVETO POGLAVLJE

Kako voditi ljubav celog života 162

- Seks i starenje 162

- Održavanje ljubavne strasti 165
- Godišnja doba naše seksualnosti 167
- Nema slobodne ljubavi 170
- Čemu da naučimo svoje sinove 171
- Seksualnost, tajanstvenost i Tao 174

- Beleške 176
- Lista ilustracija 181
- Dodatak: Literatura i instruktori isceliteljskog Taoa 182
- Izabrana bibliografija 183

UPOZORENJE *Ovo nije samo još jedna knjiga o seksu.* Danas se o seksu toliko mnogo govori, a ipak i dalje postoji toliko nesporazuma da je teško reći šta nam uopšte može biti od bilo kakve pomoći ili koristi. Svakako ste već imali prilike da vidite reklame seksualnih eksperata koji obećavaju da vas mogu naučiti kako da postanete najbolji ljubavnik na svetu, da doživljavate celodnevne orgazme i stignete do vrhunca seksualne ekstaze – a sve to bez ikakvog truda. Budući da je ova knjiga zasnovana na tri hiljade godina dugoj tradiciji stvarnog seksualnog iskustva, autori su potpuno svesni napora koji je neophodan – koliko god on bio i prijatan – za promenu vašeg seksualnog života. Saznavanje tajni o seksualnosti je jedno, ali njihovo primenjanje je nešto sasvim drugo. Tehnike koje su navedene u ovoj knjizi su ispitivane i obogaćivane tokom više hiljada godina iskustvom bezbrojnih ljubavnika u laboratoriji stvarnog života. Pokušali smo, koliko god je to moguće, da ih predstavimo na jasan i jednostavan način, ali jedini način da zaista imate neke koristi od njih, jeste da ih praktično primenite.

Ova praksa ima izvanrednu moć. Tehnike navedene u ovoj knjizi mogu značajno poboljšati vaše zdravstveno stanje kao i vašu seksualnost. Međutim, mi vam ne dajemo bilo kakve dijagnoze niti preporuke za lečenje. Ljudi koji pate od visokog pritiska, srčanih oboljenja, ili lošeg opšteg zdravstvenog stanja, trebalo bi da oprezno i lagano krenu sa vežbama. Ukoliko kod vas postoji neko oboljenje, trebalo bi da se konsultujete sa lekarom. Ako imate bilo kakvih pitanja u vezi sa ovakvom praksom ili problema sa njenom primenom, trebalo bi da se obratite instruktoru isceliteljskog Taoa u vašem gradu (vidi dodatak: „Literatura i instruktori isceliteljskog Taoa“).

ZAHVALNICE

Želeli bismo da se zahvalimo svim multiorgazmičnim muškarcima i ženama iz celog sveta, koji su dali doprinos ovoj knjizi svojim iskrenim opisima sopstvenog iskustva i svoje seksualne prakse. Citati koji su dati u knjizi uzeti su direktno iz razgovora i upitnika i obrađeni su samo u pogledu jasnoće i čitljivosti na engleskom jeziku. Posebno želimo da zahvalimo darovitim nstrukturorima isceliteljskog Taoa koji su dali svoj doprinos ovoj knjizi svojom mudrošću, iskustvom, svojom duhovitošću i prijateljstvom – Majklu Vinu, Marsiji Kervit, B. J. Santeru, Masahirou Učiju, Anđeli Šin, Luisu Šinu, Volteru Bekliju, Stefanu Sigristu i Karlu Danskinu – kao i mnogim drugima koji su godinama radili na uprošćavanju i usavršavanju tehnika koje su ovde predstavljene. Takođe bismo želeli da zahvalimo seksolozima čiji su pionirski radovi proširili naša shvatanja o višestrukome orgazmu muškarca i seksualnom zadovoljstvu uopšte, naročito Vilijemu Hartmanu i Merilin Fitijan, Berniju Zilbergeldu, Merion Dun, Alanu i Doni Brauer, Beverli Viplu, Elis Kan Ladis, Džonu Periju, Loniju Barbahu, Barbari Kesling i, naravno, Alfredu Kinsiju i Vilijamu Mastersu i Virdžiniji Džonson. Zatim, želimo da se zahvalimo brojnim ekspertima i studentima Taoizma koji su nam pomogli da proširimo svoja znanja iz oblasti seksualnog kung fua, uključujući i Dagleasa Vajla, čije je remek-delo *Umetnost u spavaćoj sobi* poslužilo kao izvor većeg broja prevoda u ovoj knjizi. I Megori Anderson, na svemu.

Veliku zahvalnost dugujemo i našem darovitom agentu, Hajdi Lang, čije su iskustvo, razumevanje i toplina bili nepresušni izvor ohrabrenja u toku pisanja ove knjige, kao i našem izvanrednom izdavaču, Džonu Loudonu, koji je verovao u nas i pomagao nam u pisanju ove knjige od samog početka. Takođe želimo da zahvalimo i ostalima iz Harper San Franciska, koji su nam pomogli u stvaranju i oblikovanju ove knjige, prilikom njenog objavljivanja i njenog putovanja po svetu – naročito Karin Levin, Džoelu Rotinosu, Rozani Frančeskato, Karlu Valesi, Ralfu Fauleru, Lauri Birs i Piteru Eversu.

Najviše od svega, želimo da se zahvalimo svojim životnim parnterkama i koautorima, Manivan Čia i Rejčel Karlton Arava, koje su nas naučile istinskim tajnama i pravom značenju Taoa.

PREDGOVOR

Pre više od tri hiljade godina, Kinezi su shvatili da muškarci mogu da dožive višestruke orgazme putem odlaganja, pa čak i uzdržavanja od ejakulacije. Ovo je moguće zbog toga što orgazam i ejakulacija predstavljaju dva različita fizička procesa, iako su na Zapadu oni dugo bili izjednačavani. Premda, očigledno, manje precizni od današnjih istraživača na polju seksualnosti, drevni Kinezi su detaljno zabeležili svoja iskustva za buduće generacije seksualnih i duhovnih tragača. 1

Na Zapadu je tek 1940-ih, pionirski istraživač na polju seksualnosti Alfred Kinsi zabeležio slična otkrića. 2 Pa ipak, nekoliko decenija kasnije, i nakon što su njegovi navodi bili više puta potvrđeni u laboratoriji, većina muškaraca i dalje nije svesna svog multi-orgazmičkog potencijala. Bez ovakvog znanja i odgovarajuće tehnike, muškarci nisu u stanju da osete razliku između talasa orgazma i naleta ejakulacije.

Muška seksualnost na Zapadu i dalje ostaje pogrešno usmerena ka neizbežno razočaravajućem cilju ejakulacije („svršavanje“) umesto ka orgazmičkom procesu vođenja ljubavi. *Multiorgazmični muškarac* pokazuje muškarcima kako mogu da razdvoje orgazam i ejakulaciju u sopstvenom telu, omogućavajući im da transformišu trenutni izliv ejakulacije u bezbrojne vrhunce orgazma koji se doživljavaju celim telom. Kako kaže jedan multiorgazmični muškarac: „Kod normalne, svakodnevne ejakulacije, moje zadovoljstvo je kratkotrajno. Kod višestrukog orgazma nije tako. Zadovoljstvo koje tada doživljavam ostaje u meni tokom celog dana. Čini se, takođe, da kod ovakvog zadovoljstva nema konačnog vrhunca. Ovakva praksa obezbeđuje i dodatni višak energije, tako da se jednostavno nikada ne umaram. Sada mogu da uživam u seksu koliko god to želim i mogu da ga kontrolišem, umesto da on kontroliše mene. Šta bi više jedan muškarac mogao da poželi?“

Multiorgazmični muškarac takođe pokazuje muškarcima kako da zadovolje multiorgazmičke potencijale svojih partnerki. Jedan multiorgazmični muškarac, koji je tri meseca uvežbavao tehnike navedene u ovoj knjizi, ovako nam je opisao svoje iskustvo: „Sve u svemu, spavao sam sa tri žene od kada sam počeo da primenjujem ovu tehniku, i sve tri su mi rekly da sam najbolji ljubavnik koga su ikada imale, bukvalno su mi to rekly u krevetu: 'Ovo je najbolje što sam ikada doživela.'“

Žene koje pročitaju knjigu *Multiorgazmični muškarac* naučice tajne o muškoj seksualnosti koje samo mali broj žena, pa čak i mali broj muškaraca, zna. Parovi koji je budu zajedno čitali dostići će vrhunce seksualne ekstaze i zadovoljstva o kojima nisu mogli ni da sanjaju. Kako kaže partnerka jednog multiorgazmičnog muškarca: „Naši seksualni odnosi su uvek bili dobri, ali sada su oni još mnogo bogatiji i skladniji jer oboje doživljavamo mnogobrojne talase orgazma. Višestruki orgazmi su, međutim, tek početak dubokih promena koje je ovo učenje donelo našoj vezi. Naša ljubav je sada daleko

Činjenica da muškarci mogu doživeti višestruke orgazme većinu ljudi toliko iznenađuje da je mnogima teško u to da poveruju. Važno je upamtiti da su tek u poslednjih četrdeset godina višestruki orgazmi kod žena uočeni i prihvaćeni kao „normalni“. Još više iznenađuje broj žena koje su postale multiorgazmične, kada su jednom saznale da je to moguće. Od pedesetih godina, vremena kada je Kinsi proučavao žensku seksualnost, broj žena koje doživljavaju višestruke orgazme je utrostručen, sa 14 na preko 50 procenata!¹ Seksolozi Vilijem Hartman i Merilin Fitijan otkrili su 1980-ih da je 12 procenata muškaraca koje su proučavali multiorgazmično. Kada muškarci budu shvatili da i oni, takođe poseduju ovakav potencijal i nauče neke od ovih jednostavnih tehnika, sve više i više njih će otkriti da i oni, takođe, mogu doživljavati višestruke orgazme.

U ovoj knjizi služili smo se drevnim taoističkim (izgovara se *DAOistički*) iskustvom, ali i najsavremenijim naučnim otkrićima, da bismo vam pokazali kako da razdvojite orgazam od ejakulacije, kako da doživite višestruke orgazme i kako da poboljšate svoje opšte zdravstveno stanje. Taoisti su prvobitno bili grupa tragača u drevnoj Kini (oko 500. g. p. n. e) koji su se prvenstveno bavili zdravljem i duhovnošću. Premda su mnoge od seksualnih tehnika koje su oni razvili danas stare preko dve hiljade godina, one su i sada isto toliko efikasne, kao što su i tada bile. Od kada su, pre petnaest godina, tehnike opisane u ovoj knjizi predstavljene na Zapadu, došlo je do tihe seksualne revolucije među običnim ljudima koji su ih isprobali i uverili da one daju rezultate. Mi, međutim, verujemo, da se jedini istinski dokaz nalazi u vašem telu. Nadamo se da ćete prihvatiti, ili odbaciti informacije koje vam ovde pružamo, na osnovu svog sopstvenog iskustva.

Višestruki orgazmi nisu rezervisani samo za dečake u adolescenciji, retke srećnike među starijim muškarcima, ili religijske sledbenike. Jedan tridesetogodišni prodavac softvera, koji sebe naziva „ciničnim, nervoznim Njujorčaninom“, jedne večeri je isprobao tehniku iz ove knjige i doživeo orgazam šest puta: „Svaki naredni orgazam je bivao sve jači. Tako nešto nikada nisam doživeo. Ali najbolje od svega je bilo to što sam u to vreme previše radio i osećao se bolesno. Sledećeg jutra probudio sam se zdraviji i sa više energije nego bilo kojeg jutra pre toga“. Prema taoističkom seksualnom učenju, doživljavanje višestrukih orgazama, bez ejakulacije, može takođe pomoći muškarcima da dostignu optimalno telesno zdravstveno stanje i da, verovali ili ne, produže svoj životni vek.

Taoističko seksualno učenje, koje se takođe naziva i seksualni kung fu, nastalo je kao grana kineske medicine. (*kung fu* bukvalno znači „vežba, praksa“, tako da *seksualni kung fu* jednostavno znači „seksualna praksa“.) Drevni taoisti su i sami bili lekari, i bavili su se telesnim zdravljem isto koliko i seksualnošću. Seksualni kung fu pomaže muškarcima da uvećaju svoju vitalnost i da žive duže, omogućavajući im da izbegnu zamor i slabost koji se javljaju nakon ejakulacije – sprečavajući ih da se, i bukvalno, pretvore u seme. (Igra reči: to go to seed znači izrasti u seme, odnosno pretvoriti se u seme, ali takođe i oslabiti, propasti – prim. prev.)

U prvom poglavlju opisujemo primere kako sa Istoka tako i sa Zapada, koji dokazuju postojanje višestrukog orgazma kod muškarca. Takođe, govorimo o najnovijim nauč-

nim istraživanjima, koja, kako se čini, potvrđuju drevno taoističko shvatanje o važnosti doživljavanja orgazma bez ejakulacije. *Iznoseći iznenađujuće rezultate ovog istraživanja, New York Times* zaključuje: „Stvaranje sperme je mnogo komplikovanije nego što su naučnici do sada smatrali; ono iscrpljuje različite resurse koji bi inače mogli muškarcu da obezbede dugovečnost i zdravlje“.⁴

Teorija bez prakse je, međutim, bezvredna. Zato u drugom i trećem poglavlju dajemo pregled „solo prakse“, odnosno „samostalne prakse“ koju možete koristiti za razvijanje svojih multiorgazmičkih sposobnosti – bez obzira na to imate li partnerku ili ne. Mnogi muškarci počinju da doživljavaju višestruke orgazme nakon nedelju ili dve, a većina uspeva da ovlada ovom tehnikom u roku od tri do šest meseci.

Poglavlja 4. i 5. vas podučavaju „duo praksi“, odnosno „zajedničkoj praksi“, koju ćete upotrebiti da podelite seksualni kung fu sa svojom partnerkom, i pružite joj zadovoljstvo o kakvom najverovatnije nikada ni sanjala nije.

Iako će ženama koristiti da pročitaju čitavu knjigu, šesto poglavlje je napisano posebno za njih i objašnjava im šta moraju znati da bi mogle da pomognu svojim partnerima – i sebi – kako bi ostvarile svoj multiorgazmički potencijal.

Sedmo poglavlje je namenjeno muškarcima-homoseksualcima i opisuje specifične vežbe koje oni treba da savladaju kako bi imali uspešan i zdrav, multiorgazmičan seksualni život.

Osmo poglavlje je upućeno muškarcima koji imaju seksualne probleme, kao što su prevremena ejakulacija, impotencija ili neplodnost. Taoističko seksualno učenje nudi vam potpuno nov način razmišljanja o ovim problemima, kao i puteve njihovog prevazilaženja.

Konačno, u devetom poglavlju dajemo vam savete o tome kako muškarci i njihove partnerke mogu, do kraja života, da uživaju u ekstazi seksualne intimnosti. Ono počinje odeljkom namenjenim sredovečnim i starijim muškarcima, koji često doživljavaju pad seksualne želje i potencije. Izložićemo vam rezultate istraživanja sa multiorgazmičnim muškarcima koji opovrgavaju široko prihvaćeno verovanje da muška seksualnost dostiže svoj vrhunac u tinejdžerskim godinama i da nakon toga lagano počinje da opada. Taoisti su oduvek znali da će, ukoliko muškarac poznaje istinsku prirodu svoje seksualnosti, ona u njegovim zrelim godinama biti sve bolja. Ovo poglavlje takođe govori i o tome kako možemo pomoći svojim sinovima da započnu sa životnom praksom koja će im obezbediti zdrav i uspešan seksualni život. Kamo sreće da su i *naši* očevi to znali!

U Kini su nastali prvi, najopsežniji, i najdetaljniji seksualni priručnici na svetu. Knjigom *Multiorgazmični muškarac* nastavili smo ovu dugu tradiciju, pružajući muškarcima i njihovim partnerkama praktičan, jasan način transformisanja sopstvene seksualnosti. Iako u taoizmu seksualnost i duhovnost nisu odvojene, shvatamo da će neke čitaoce zanimati samo praktični saveti o seksu, dok će drugi želeti da saznaju više o duhovnoj dimenziji svoje seksualnosti. Počevši od osnovnih tehnika koje svi čitaoci treba da upoznaju da bi mogli da dožive višestruke orgazme, postepeno uvodimo sve prefinjenije tehnike za one koji žele da svoju seksualnost upotrebe u svrhu poboljšanja svog zdravlja i produbljanja svoje duhovnosti.

Važno je pomenuti i to da ovo nije knjiga o taoizmu, ni u filozofskom ni u religijskom smislu. (Jedan od autora ove knjige, Mantak Čia, već je napisao više od deset knjiga u kojima veoma detaljno objašnjava praktična učenja ove drevne tradicije, na osnovu kojih je razvio sveobuhvatni sistem poboljšanja zdravlja, i nazvao ga isceliteljski Tao.) U knjizi *Multiorgazmični muškarac* izložili smo praktične taoističke tehnike, potvrđene naučnim eksperimentima, čitaocima koji ne tragaju za novim religijskim sistemom, već za dubljim doživljavanjem sopstvene seksualnosti.

Takođe se nadamo da će ova knjiga pokrenuti i dalja naučna istraživanja koja će potvrditi ili revidirati teoriju i praksu koju smo ovde izložili. Verujemo da je vreme tajni i kulturološkog šovinizma prošlo. U ovim vremenima, kada u pogledu čulnosti vlada velika konfuzija, Istok i Zapad treba da objedine svoja znanja – u korist svih savremenih ljubavnika koji teže seksualnom ispunjenju.

I POGLAVLJE

Dokaz je u vašim pantalonama

Možda ste već imali prilike da doživite višestruke orgazme. Koliko god to zvučalo iznenađujuće, mnogi muškarci doživljavaju višestruke orgazme pre nego što uđu u adolescenciju i počnu da ejakuliraju. Kinsijeva istraživanja nagoveštavaju da više je od polovine dečaka-preadolescenata u stanju da postigne drugi orgazam u kratkom vremenskom periodu, a gotovo trećina može da doživi pet ili više, jedan za drugim. Ovo je navelo Kinsija na zaključak da je „klimaks očigledno moguć bez ejakulacije“.

Ali višestruki orgazmi nisu rezervisani samo za dečake u prepubertetskom periodu. Kinsi nastavlja: „Ima i starijih muškaraca koji i u svojim tridesetim godinama, pa i kasnije, mogu to da dožive“. U *Osnovama ljudske seksualnosti* dr Herant Kačaturian dodaje: „Neki muškarci su u stanju da spreče izbacivanje semena u toku orgazmičkih kontrakcija: drugim rečima, oni doživljavaju orgazam bez ejakulacije. Čini se da nakon takvog orgazma ne dolazi do refrakcije [gubitka erekcije], što ovim muškarcima omogućava da dožive uzastopne ili višestruke orgazme poput žena“.

Zbog čega većina muškaraca gubi svoju multiorgazmičku sposobnost? Moguće je da je za većinu muškaraca doživljaj ejakulacije, kada do njega dođe, toliko upečatljiv da zasenjuje doživljaj orgazma, i dovodi do toga da nisu u stanju da naprave razliku između to dvoje. Jedan multiorgazmični muškarac ovako je opisao svoju prvu ejakulaciju: „Još uvek se toga jasno sećam. Doživio sam orgazam kao i obično, ali ovoga puta se pojavila i neka bela tečnost. Mislio sam da umirem. Kleo sam se Bogu da više nikada neću masturbirati – što je, naravno, trajalo otprilike jedan dan“. Pošto se razmak između orgazma i ejakulacije obično meri sekundama, lako ih je pomešati.¹ Da biste postali multiorgazmični, morate naučiti (ili, možda, podsetiti se) da razdvojite različite osećaje uzbuđenja i da uživajte u orgazmu, a da pri tome ne doživite ejakulaciju. Objašnjenje u čemu se razlikuju orgazam i ejakulacija pomoći će vam da napravite razliku između ove dve pojave u svom sopstvenom telu.

Moždani talasi i refleksi

Orgazam je jedno od najintenzivnijih i najprijetnijih ljudskih iskustava, i ako ste ga ikada doživeli – a gotovo svi muškarci jesu – nećemo morati da vam opisujemo kako to izgleda. Nije, međutim, svaki orgazam isti. Orgazam se pomalo razlikuje kod svake osobe, pa čak i kod iste osobe u različitim situacijama. Uprkos tome, orgazami svih muškaraca imaju neke zajedničke karakteristike, uključujući ritmične pokrete tela, ubrzan rad srca, mišićnu napetost, a zatim, naglo popuštanje tenzije, koje uključuje i karlične kontrakcije. Da ne zaboravimo i to da je sve ovo praćeno osećajem intenzivnog zadovoljstva. U trinaestom izdanju *Smitove opšte urologije*, nakon konstatacije da je „orgazam najmanje razjašnjen od svih seksualnih procesa“, kaže se da orgazam podrazumeva „nevoljne ritmičke kontrakcije analnog sfinktera (sfinkter – kružni stezni mišić, prim. prev.), hiperventilaciju [ubrzano disanje], tahikardiju [ubrzan rad srca], i rast krvnog pritiska“.

Ovakve definicije obuhvataju i promene do kojih dolazi u celom telu. Dugo je, međutim, orgazam bio shvatan – a kod mnogih muškaraca i danas – kao nešto što se odnosi isključivo na genitalije. Na Zapadu je Vilhelm Rajh, u svojoj kontroverznoj knjizi *Funkcija orgazma*, prvi izneo mišljenje da orgazam uključuje čitavo telo, a ne samo genitalije.³ Na Istoku, taoisti su već od davnina znali da se orgazam može doživeti celim telom, i razvijali tehnike za proširivanje orgazmičkog zadovoljstva.

Mnoga istraživanja na polju seksualnosti danas potvrđuju da je orgazam zapravo više povezan sa mozgom nego sa mišićima. Ispitivanja moždanih talasa pokazuju da se orgazam, najverovatnije, pre svega dešava u mozgu. To što orgazam možete doživeti i u snu – bez ikakvog telesnog dodira – po svemu sudeći potvrđuje ovu teoriju. Nova otkrića koja govore u prilog ovoj teoriji dolaze od neurologa Roberta J. Heta sa Tjulejn univerziteta, koji je otkrio da izvesni delovi mozga, prilikom stimulacije elektrodama, proizvode seksualno zadovoljstvo identično onome koje izaziva fizička stimulacija. Mnogi seksualni terapeuti kažu da se seks dešava u mozgu. U ovoj tvrdnji ima istine – naročito kada se radi o orgazmu.

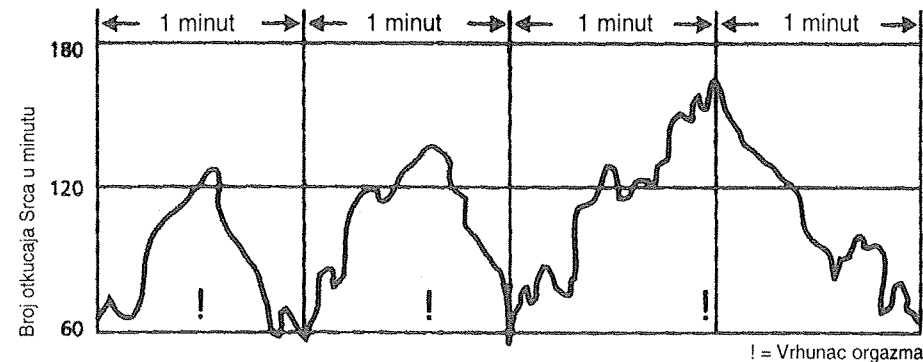
Za razliku od orgazma, koji predstavlja vrhunac emotivnog i fizičkog iskustva, ejakulacija je samo refleks koji se dešava u korenu kičme i rezultira izbacivanjem semena. Majkl Vin, seniorski instruktor isceliteljskog Taoa i koautor knjige *Taoističke tajne o ljubavi: negovanje muške seksualne energije*, objašnjava: „Mnoge muškarce plaši i sama pomisao na orgazam bez ejakulacije, jer već odavno seks doživljavaju samo zajedno sa ejakulacijom, ponekad i decenijama. Tako da prvo što treba da uradimo jeste da demistifikujemo ejakulaciju, koja je samo nevoljni spazam mišića“.

Uz malo vežbe, možete naučiti kako da dostignete vrhunski doživljaj orgazma, a da pri tome ne aktivirate refleks ejakulacije. U naredna dva poglavlja detaljno ćemo objasniti, korak po korak, kako da razdvojite orgazam od ejakulacije i da proširite osećaj orgazma na čitavo telo. Ali, najpre ćemo razmotriti dokaze koji pokazuju da muškarci, kao i žene, mogu doživljavati višestruke orgazme.

Dokažite to

Verovatno najpoptežnije laboratorijsko ispitivanje pojave višestrukih orgazama kod muškarca sproveli su istraživači ljudske seksualnosti Vilijem Hartman i Merilin Fitijan.

Oni su ispitali trideset i tri muškarca koji su tvrdili da su multiorgazmični – to jest, da su u stanju da dožive orgazam dva ili više puta uzastopno, a da pri tome ne izgube erekciju.



SLIKA 1. GRAFIKON UZBUĐENJA MULTIORGAZMIČNOG MUŠKARCA

(IZVOR: HARTMAN I FITIJAN)

Dok su ovi muškarci u laboratoriji vodili ljubav sa svojim partnerkama, Hartman i Fitijanova su na monitoru pratili njihove otkucaje srca – to su ovi istraživači odabrali kao najjasniji metod identifikovanja orgazma. U stanju mirovanja prosečan broj otkucaja srca iznosi oko 70 u minuti; tokom orgazma on se gotovo udvostručava, dostižući oko 120 otkucaja. Posle orgazma, broj otkucaja se vraća na broj koji odgovara stanju mirovanja (vidi sliku 1). Oni su takođe merili i kontrakcije u predelu karlice (koje se najjasnije ogledaju u nevoljnom stezanju mišića anusa), a koje se podudaraju sa maksimalnim intenzitetom otkucaja srca u toku orgazma. Pri tome su došli do jednog prilično iznenađujućeg otkrića: grafikon uzbuđenja ovih muškaraca bio je identičan onome koji se javlja kod multiorgazmičnih žena.

Muška i ženska seksualnost su možda mnogo sličnije nego što se obično misli. U razvojnom smislu, ova sličnost je razumljiva, pošto i muške i ženske genitalije potiču od istog fetusnog tkiva. U svojoj čuvenoj knjizi *G tačka i druga novija otkrića o ljudskoj seksualnosti* Elis Ladas, Beverli Vipl i Džon Peri tvrde da su muška i ženska seksualnost gotovo identične. Pored njihovog otkrića „G tačke“, o kojoj se mnogo govorilo (mi ćemo o tome nešto više reći u četvrtom poglavlju), oni su takođe zaključili da i muškarci mogu da doživljavaju višestruke orgazme, baš kao i žene.

U toku istraživanja Hartmana i Fitijanove, prosečan broj orgazama koje je doživljavao jedan multiorgazmični muškarac kretao se oko četiri. Neki muškarci su imali po dva, a jedan je doživeo čak šesnaest! U jednoj studiji Marion Dun i Jana Trosta, većina muškaraca je rekla da su doživeli između dva i devet orgazama u toku jedne seanse.³

Važno je napomenuti da se u taoističkom učenju o seksualnosti ne vodi računa o brojevima i postignutim rezultatima, već o zadovoljstvu i oplemenjivanju. Možete se zadovoljiti s jednim orgazmom, tri orgazma, ili sa šesnaest. Svoju seksualnost ćete oplemeniti kada budete produbili svoju svest o sopstvenim telesnim zadovoljstvima i uvećali svoju sposobnost doživljavanja intimnosti sa partnerom, odnosno partnerkom. Svaki čo-

vek i svako seksualno iskustvo se razlikuju, a „pravi“ broj orgazama zavisice od onoga što vi i vaša partnerka u tom trenutku želite. Kada postanete multiorgazmični bićete u stanju da doživite orgazam onoliko puta koliko to vi budete želeli.

Mala smrt

Kao lekari, učitelji taoizma proučavali su seksualnost u okviru svog bavljenja opštim telesnim zdravljem. Oni su primenjivali seksualni kung fu zbog toga što su otkrili da ejakulacija iscrpljuje snagu muškarca. I vi ste verovatno već uočili taj gubitak energije i opšti zamor koji nastupa posle ejakulacije. Čak i kada želite da se posvetite seksualnim i emocionalnim potrebama svoje partnerke, sve za čim vaše telo žudi jeste san. Kako kaže jedan multiorgazmični muškarac: „Posle ejakulacije, jastuk mi izgleda bolje od moje devojke“.

Slika nezadovoljne žene čiji ljubavnik ejakulira, zastenje, a zatim se sruši na nju, toliko je uobičajena da se pretvorila u kulturološki vic, ali iscrpljenost koju muškarci osećaju nakon ejakulacije je stara koliko i seksualni odnos. Peng-Ci, seksualni savetnik čuvenog Žutog cara, zabeležio je pre gotovo pet hiljada godina: „Posle ejakulacije, muškarac je umoran, u ušima mu zuji, kapci su mu teški, i on žudi za snom. Žedan je, a u svim udovima oseća slabost i ukočenost. Prilikom ejakulacije on uživa u jednom kratkom trenutku zanosa, ali nakon toga satima pati od iscrpljenosti“.

Narodna mudrost Zapada slaže se sa taoistima u pogledu važnosti očuvanja seksualne energije. Atletičari odavno znaju za slabost i letargiju koji nastupaju nakon ejakulacije, zbog čega se uzdržavaju od seksa noć uoči „velikog dana“. I umetnici takođe osećaju slične efekte u svom radu. Evo šta je džez muzičar Majls Dejvis rekao u jednom intervjuu *Plejboj* magazinu:

Dejvis: Ne možete prvo svršiti, a nakon toga se tući ili svirati. To ne ide. Kada hoću da svršim, svršim. Ali nikada ne sviram nakon što svršim.

Plejboj: Objasnite to čitaocima.

Dejvis: Pitajte Muhameda Alija. Ako svrši, ne može da se bori ni dva minuta. Do vruga, ne bi mogao čak ni mene da izudara.

Plejboj: Da li biste se borili sa Muhamedom Alijem pod tim uslovom, da biste dokazali svoju teoriju?

Dejvis: Nego šta bih. Ali bi morao da mi obeća da će prvo da jebe. Ako ne jebe, ni ja neću da se tučem. Kada svršite, izgubite svu energiju. Mislim, *stvarno izgubite svu energiju!* I zato, ako jebete pre nastupa, šta ćete dati publici kada dođe vreme za to?

Majls nije bio baš romantičan, ali je zato bio veoma konkretan. Kao jednom od najvećih trubača sveta, njemu je bilo poznato koliko mu ejakulacija oduzima snagu i utiče na kvalitet njegovog umetničkog nastupa. Nažalost, kao i većina muškaraca, on nije znao da može imati neograničen broj seksualnih odnosa, pa, čak, doživeti i orgazam – pod uslovom da ne ejakulira. A to je možda čak i moglo poboljšati njegov nastup.

Iako su profesionalni muzičari i bokseri možda bolje upoznati sa lošim stranama eja-

kulacije, svi muškarci, na kraju krajeva, doživljavaju istu slabost nakon svršavanja – koje bi možda bolje bilo nazvati *iscrpljivanjem*. Jedan multiorgazmični muškarac kaže: „Zaista osećam razliku ujutro nakon ejakulacije. Vučem se kada ustanem i u podne sam već umoran. Kada doživim višestruki orgazam bez ejakulacije, budim se svež i potrebno mi je manje sna“. Jedan drugi muškarac koji se oporavljao od hronične bolesti rekao je: „Moj seksualni nagon je uvek bio jak, tako da sam često ejakulirao, jednom ili dva puta na dan. Sa svakom ejakulacijom moje zdravlje se pogoršavalo zbog toga što sam gubio mnogo energije“. Mnogi muškarci, naročito mladi, verovatno u početku ne primećuju ovu iscrpljenost, osim kada su bolesni ili nakon veoma teškog rada.

Na Zapadu, smatramo da ejakulacija predstavlja neizbežnu kulminaciju muškog uzbuđenja i kraj vođenja ljubavi. U Kini, međutim, lekari su odavno uvideli da ono što Francuzi nazivaju *le petit mort* – „mala smrt“ prilikom ejakulacije – neizbežno predstavlja slabljenje muškog zadovoljstva i opasno podrivanje muške vitalnosti.

DON ŽUANI, KALUDERI, I MULTIORGAZMIČNI CRVI

U priči sa naslovne strane, 3. decembra 1992, *Njujork Tajms* piše o zapanjujućim rezultatima jednog naučnog istraživanja koje, izgleda, potvrđuje drevne taoističke teorije o tome da proizvodnja sperme uzima veliki danak u muškom telu. „Ovi rezultati su bili poslednje što smo očekivali kada smo počeli da sprovodimo ovaj eksperiment“, kaže Vejn Van Vorhis sa Univerziteta u Arizoni. „Oni su bili toliko frapantni da smo sve ponovili četiri puta, da bismo bili sigurni da smo dobili ispravne rezultate. Oni u principu govore da mnoge od naših ukorenjenih pretpostavki [o muškoj seksualnosti] jednostavno nisu tačne.“

Dr Van Vorhis je proučavao jednostavnu ali zanimljivu vrstu crva koji se zovu nematodi. Kakve veze, pitaćete vi, imaju crvi sa vašom seksualnošću? Pa, ovi nematodi nisu oni obični, baštenski crvi. „Geni i biohemijski procesi koji postoje kod nematoda“, objašnjava dr Filip Anderson sa Univerziteta u Viskonsinu, „isti su kao i oni koji postoje kod ljudi i drugih sisara“. U naučnim eksperimentima, nematodi se često koriste umesto ljudskih bića.

Dr Van Vorhis je testirao tri vrste muških crva. Prvoj grupi crva je bilo dozvoljeno da se slobodno pare, što je rezultiralo povećanom proizvodnjom sperme. U proseku, ovi crvi – Don Žuani, živeli su samo 8,1 dan. (Nematodi, u principu, ne žive dugo.) Drugoj grupi crva nije uopšte bilo dozvoljeno da se pare. Ovi, kako da kažemo, *monaški* crvi, živeli su u proseku 11,1 dan. Ali ono što još više iznenađuje jeste činjenica da je treća grupa, *multiorgazmičnih* crva, koji nisu stalno morali da proizvode spermu ali im je bilo dozvoljeno da se slobodno pare, živela skoro 14 dana – preko 50 procenata duže od crva koji su morali konstantno da proizvode spermu.

Tajms zaključuje: „Čini se da najnovija istraživanja pokazuju da neprestano stvaranje sperme uzima svoj danak od muškarca, možda zbog toga što zahteva upotrebu kompleksnih enzima ili biohemijskih procesa koji stvaraju nusproizvode koji su štetni za metabolizam“. *Tajms* ide tako daleko da čak nagoveštava da „razlika u dužini životnog veka između muškarca i žene možda ima neke veze sa proizvodnjom sperme. Žene u proseku žive oko šest godina duže od muškaraca“. Postoje i druge teorije koje objašnjavaju razliku u trajanju prosečnog životnog veka, uključujući i razlike u načinu života, kao i u pogle-

du hormona. Bez obzira na to da li proizvodnja sperme zaista skraćuje vaš život, ona svakako iscrpljuje vašu snagu.

Pre više od dve hiljade godina – davno pre nego što su sprovedeni eksperimenti sa nematodima – taoisti su opisali važnost uzdržavanja od ejakulacije u *Besedi o najuzvišenijem Taou pod nebeskim svodom*: „Ako muškarac ima odnos bez prolijanja semena, njegova životna snaga se uvećava. Ako to učini dvaput, njegov sluh i vid se izoštravaju. Ako to učini tri puta, sve njegove fizičke tegobe će nestati. Četvrti put će početi da oseća unutrašnji mir. Peti put, njegova krv će jače prostrujati. Šesti put, njegovi polni organi će dobiti novu snagu. Nakon sedmog puta, njegove butine i zadnjica će očvrstnuti. Osmi put, telo će mu zablistati od zdravlja. Deveti put, produžiće sebi život“. Drevni tekstovi preteruju u nameri da istaknu svoj cilj, i nije baš verovatno da će se sve ovo što je nabrojano pojaviti po tačno određenom navedenom redosledu. Međutim, jasno je da su taoisti odavno uočili važnost očuvanja semene tečnosti.

POTOMSTVO I ZADOVOLJSTVO

Analizom jednostavnih brojk i u vezi sa proizvodnjom sperme, lako ćemo objasniti zbog čega je ejakulacija toliko zahtevna u odnosu na vaše telo. Prosečni ejakulat sadrži od 50 do 250 miliona ćelija spermatozoida. (Teoretski, ako bi svaki od tih spermatozoida oplodio po jedno jajašce, dovoljno bi bilo od jedne do pet ejakulacija da se stvori broj ljudi jednak broju stanovnika Sjedinjenih Država!) Svaka od tih ćelija spermatozoida, u stanju je da stvori polovinu jednog potpuno novog ljudskog bića. Bilo koja fabrika koja proizvodi od 50 do 250 miliona proizvoda troši mnogo sirovina, a u ovom slučaju ta sirovina ste vi. Premda vaše telo svakoga dana stvara veliku količinu sperme, vrednost te sperme ne bi trebalo potcenjivati. Ako vaše telo ne mora da nadoknadi tu spermu, prema taoističkom učenju, ono će biti u stanju da upotrebi tu energiju da ojača sebe i vaš duh. U taoističkoj praksi, ova energija se koristi u svrhu poboljšanja zdravlja, kreativnosti i duhovnog razvoja.

Svaki put kada ejakulirate, vaše telo pretpostavlja da ćete stvoriti novi život. Prema taoističkom učenju, svi organi i žlezde u vašem telu tada daju sve od sebe ulažući svoju najbolju energiju, koja se naziva *orgazmičkom energijom*. Kod mnogih životinjskih vrsta, kada se ova energija jednom izgubi, telo životinje počinje da propada. Losos, na primer, umire ubrzo nakon mrešćenja. Svako ko se bavio baštovanstvom, zna da biljke venu ili stagniraju nakon što izbace seme. Biljke kod kojih je sprečeno ovo izbacivanje semena, žive duže od onih kod kojih se to dešava. Premda mi, srećom, ne umiremo nakon ejakulacije, taoisti znaju da smo i mi deo prirode i da moramo poštovati njene zakone.

Prema knjizi *Seksualno ponašanje ljudskog mušjaka* (popularno nazvanoj Kinsijev izveštaj), prosečan muškarac ejakulira oko pet hiljada puta u toku svog života; neki muškarci ejakuliraju i mnogo, mnogo više puta. Tokom seksualnog života jednog prosečnog muškarca (a to uključuje i vreme koje provede zaključan u kupatilu), on ejakulacijom izbaci ukupno trilion spermatozoida. Pod pretpostavkom da se neke od ovih ejakulacija događaju sa partnerkom, njegove šanse da prenese genetski kod prilično su dobre. Najčešće, međutim, kada vodimo ljubav – ne zbog potomstva, već iz zadovoljstva – nema potrebe da prosipamo seme i iscrpljujemo svoje telo. Zato, ako vodite ljubav samo onda kada želite da začnete dete, ne morate primenjivati seksualni kung fu. Ako, međutim, želite da imate zdrav, multiorgazmičan seksualni život, nastavite da čitate.

II POGLAVLJE

Upoznajte sebe

Poznavanje svog tela i razumevanje stepena sopstvenog uzbuđenja od suštinske su važnosti za postizanje višestrukog orgazma. Najbolji ljubavnici su uvek svesni kako svojih, tako i želja svoje partnerke. U četvrtom poglavlju govorićemo o tome kako da udovoljite željama svoje partnerke, ali najpre morate naučiti kako da zadovoljite svoje. Ovo poglavlje počinjemo kratkim opisom osnovnih činjenica u vezi sa vašom seksualnom anatomijom, vašim uzbuđenjem, vašom ejakulacijom i vašim orgazmom. Zatim ćemo vam dati predloge kako da istražite sopstveni potencijal za postizanje zadovoljstva.

Vaše telo

PENIS

Vecina muškaraca, kada misli o svojoj seksualnosti, misli o svom penisu. To je logičan početak, pošto je to najočigledniji deo vaše seksualne anatomije. Čudno je što i dalje ima mnogo misterija i dezinformacija o ovom naizgled jednostavnom organu. Pre svega, u vašem penisu nema nikakvih kostiju ni mišića. Zapravo, penis se sastoji prvenstveno od sunde rastog tkiva. Pošto u njemu nema mišića, ne možete ga – žalimo slučaj – uvećati, kao svoje bicepse. Međutim, nekoliko santimetara dužine vašeg penisa se nalazi u unutrašnjosti tela, unutar pubococcygeus (čita se pubokoksugeus) mišića – koji se često naziva jednostavno PC mišić – i moguće je, kao što ćemo u narednom poglavlju objasniti, ojačati ovaj mišić, čime dobijamo jaču erekciju, snažnije orgazme i bolju kontrolu ejakulacije.

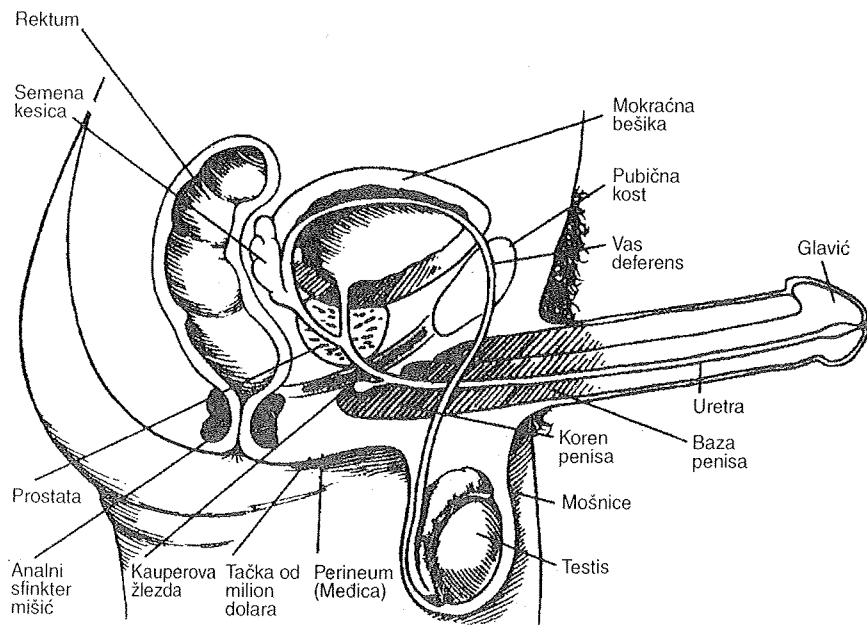
Pošto mnogi muškarci brinu zbog veličine svog penisa, a u današnje vreme neki se čak podvrgavaju i uvećanju penisa operativnim putem, trebalo bi da kažemo nešto i o tome. Tokom čitave ljudske istorije, muškarci su na razne načine pokušavali da uvećaju svoju takozvanu muškost – pa su tako čak i taoisti imali svoj metod, koji smo opisali u osmom poglavlju. Ali, činjenica je da je veličina vaše erekcije mnogo manje važna od njene

snage i onoga šta ćete sa njom učiniti. Ako budete primenjivali seksualni kung fu, sa sigurnošću ćete se uveriti u to da ste „dovoljno muževni“ za bilo koju ženu. Ako vas veličina vašeg penisa još brine, sačekajte trenutak pre nego što odjurite na plastičnu operaciju i pročitajte odeljak u osmom poglavlju pod naslovom „Molim vas, gospodine, mogli dobiti još: Kako da uvećate svoj penis“.

TESTISI

Većina muškaraca zna da se sperma stvara u testisima, a takode i to da je normalna telesna temperatura isuviše visoka za proizvodnju sperme. (To je razlog zbog koga tesno rublje koje testise drži sasvim pripijene uz telo može da smanji količinu spermatozoida.) Vaši se testisi, međutim, povlače ka telu dok se pripremate za ejakulaciju. Povlačenje testisa od tela, koje ćemo sada opisati, jedna je od drevnih tehnika odlaganja ejakulacije.

Vas deferens je čvrsta cevčica koja se pruža od testisa do prostate (vidi sliku 2). Sperma se kreće kroz ovu cev sve do gornjeg kraja, gde se, neposredno pre ejakulacije, meša sa sekrecijama iz semenih kesica i prostate. Sekret iz prostate čini otprilike jednu trećinu vašeg ejakulata i daje mu beličastu boju. Sperma čini samo jedan mali deo ejakulata, a to je razlog zbog kojeg muškarci kod kojih je urađena vazektomija, ejakuliraju gotovo istu količinu tečnosti kao i pre operacije.



SLIKA 2. SEKSUALNA ANATOMIJA MUŠKARCA

PROSTATA

Prostata je žlezda koja se nalazi u centralnom delu karlice, odmah iza pubične kosti, i tačno iznad perineuma, odnosno medice. Većina muškaraca je čula za prostatu samo u vezi sa zastrašujućom i veoma čestom pojavom raka prostate, koji se javlja kod približno svakog jedanaestog muškarca u Americi. Održavanje zdravlja prostate od velike je važnosti u prevenciji raka prostate i održavanju seksualnog zdravlja. Možete održavati zdravlje prostate i verovatno smanjiti rizik od pojave raka prostate primenom karličnih vežbi seksualnog kung fua koje su ovde izložene, kao i redovnom masažom prostate. Ukoliko imate problema sa prostatom ili želite da izbegnete probleme sa prostatom u budućnosti, pročitajte odeljak koji se zove „Moja šta? Prevencija i lečenje problema sa prostatom“, u osmom poglavlju.

Prostata je, kao i G tačka kod žena, često veoma osetljiva na seksualnu stimulaciju. Nju zapravo i nazivaju „muškom G tačkom“. Autori knjige *G tačka* zaključuju: „Kod muškarca, postoji orgazam penisa i orgazam prostate“. Muškarci kažu da je orgazam prostate potpuno različit od orgazma penisa, u emocionalnom kao i u fizičkom smislu. Autori *G tačke* smatraju da je ova razlika ekvivalentna onoj koju žene osećaju kod klitorisnog, odnosno vaginalnog orgazma.

Kao i G tačka kod žena, prostata postaje veoma osetljiva na erotsku stimulaciju u situaciji kada je muškarac uzbuđen i približava se orgazmu. Zbog toga je lekarski pregled prostate potpuno različit od stimulacije prostate u krevetu sa ljubavnicom. (Vi i vaša partnerka treba da imate na umu da se telo nadima uvek od prednje prema zadnjoj strani, tako da oba partnera treba da sačekaju trenutak kada je muškarac potpuno uzbuđen, pre no što počnu sa stimulacijom prostate.)

Prostatu možete stimulisati spolja, preko medice, preko Tačke od milion dolara (više o ovoj tački kasnije u ovom poglavlju) ili, direktnije, kroz anus. Nju nećete moći sami lako dosegnuti, ukoliko niste veoma gipki. U principu, najbolji položaj za to je da ležite na leđima, savijenih kolena, sa stopalima na krevetu, ili sa kolenima podignutim do grudi. U ovom položaju, možete gurnuti (dobro podmazan) prst, savijen prema napred, i dodirnuti prostatu. Trebalo bi da napipate žlezdu veličine oraha tri do pet santimetara unutar anteriornog (prednjeg) zida rektuma. Blago protrljajte prostatu pokretima napred-nazad. Možete takođe gurati prst unutra-napolje različitom brzinom, čime ćete istovremeno stimulisati i veoma osetljive nerve oko anusa. Ako vaša partnerka želi, i ona može činiti isto, ali iz nešto drugačijeg ugla. (I vaši nokti kao i nokti vaše partnerke treba da budu podsečeni.) Ukoliko ni vi ni vaša partnerka niste zainteresovani za prodiranje u anus, možete stimulisati analni sfinkter mišić i/ili medicu, čime ćete takođe stimulisati i prostatu.

Kada je ejakulacija izazvana stimulisanjem prostate, tečnost se obično izliva umesto da izleti napolje. Imajte na umu da je ovaakva stimulacija veoma duboka i intenzivna; zbog toga je teže kontrolisati svoje uzbuđenje u slučaju stimulacije prostate nego u slučaju genitalne stimulacije. Zato to činite postepeno i pokušajte da ne pređete granicu.

PERINEUM (MEDICA)

Perineum ili medica je tačka od suštinskog značaja u seksu i zbog toga su je taoisti nazivali „Kapijom života i smrti“. Njena uloga u sprečavanju ejakulacije bila je najstrožije ču-

vana tajna. Na medici, neposredno ispred anusa, nalazi se Tačka od milion dolara, čije ime nagoveštava njenu vrednost u praksi seksualnog kung fua (vidi sliku 2). Ova tačka je prvobitno bila nazvana Tačkom od milion zlatnika (u drevnoj Kini nije bilo dolara), zbog toga što ste, navodno, morali toliko da platite Tao učitelju da vam objasni gde se ona tačno nalazi. (Drevni Tao učitelji su bili sveti ljudi, ali su i oni morali od nečega da žive.) U sledećem poglavlju govorićemo o ulozi Tačke od milion dolara u kontrolisanju ejakulacije.

SEKSUALNI MIŠIĆI

Pubokoksugeus, ili PC mišić, zapravo predstavlja grupu važnih karličnih mišića koji idu od pubične kosti („pubo“) sa prednje strane do trtične kosti („coccygeus“) na leđima. Ovi mišići čine osnovu vašeg seksualnog zdravlja i od suštinskog su značaja za postizanje višestrukog orgazma. U narednom poglavlju opisaćemo vežbe uz pomoć kojih ćete ojačati ove mišiće.

Ako ste ikada bili primorani da duže vreme ležite u krevetu ili nosite gips, onda znate da mišići atrofiraju i oslabe kada se ne koriste. Isto važi i za vaše seksualne mišiće. Penis se bukvalno uvlači u telo kada se ne koristi redovno, što su iskusili mnogi stariji muškarci koji nisu seksualno aktivni. Taoisti znaju da je isto tako važno vežbanjem održavati kondiciju seksualnih organa kao i bilo kojeg drugog dela tela.

ANUS

Njegov položaj u blizini prostate, kao i činjenica da u anusu takođe postoji velika koncentracija osetljivih nervnih završetaka, čini ga izrazito erogenom zonom, što mnogi muškarci – kako homoseksualni tako i heteroseksualni – znaju. Mnogi ljudi misle da je anus „prljav“, a ovakvu seksualnu stimulaciju smatraju „neprirodnom“. Trebalo bi da proverite da li vam je anus čist pre nego što počnete da ga dodirujete i da operete bilo koji predmet (na primer, prst), koji ste koristili za stimulaciju anusa, pre nego što ga upotrebite za stimulaciju vagine – da biste sprečili prenos bakterija. Ipak je teško objasniti, ako je stimulacija anusa „neprirodna“, zbog čega je on u seksualnom smislu toliko osetljiv. Mnogi heteroseksualni muškarci brinu da su homoseksualni ili da će to postati ako uživaju u stimulaciji anusa, iako nema nikakvih dokaza koji nagoveštavaju vezu između analne osetljivosti i homoseksualnosti. Homoseksualnost je seksualna orijentacija, a ne samo seksualna praksa. Mnogi homoseksualci uživaju u stimulaciji anusa, ali je isti slučaj i sa mnogim heteroseksualnim muškarcima.

BRADAVICE

Mnogi muškarci se iznenade kada otkriju da su im bradavice osetljive. Drugima je potrebna redovna stimulacija da bi se njihovi nervni završeci probudili. Stimulacija bradavica u velikoj je meri zanemarena i potcenjena u muškoj seksualnosti.

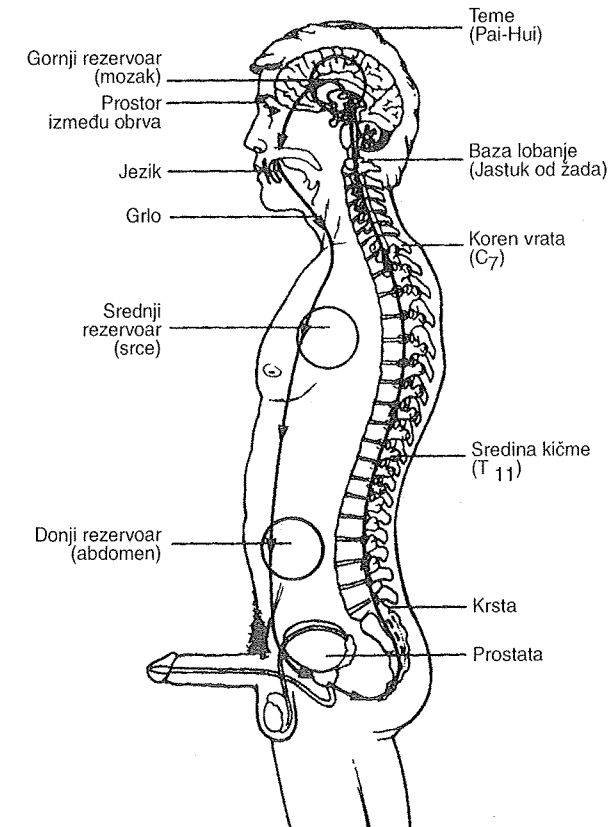
Vaša energija

Shvatanje dejstva energije u vašem telu omogućiće vam da proširite genitalne orgazme u orgazme koji se doživljavaju celim telom i da upotrebite svoju seksualnu energiju u cilju poboljšanja svoje kreativnosti i zdravlja. Kao što smo već rekli u uvodnom de-

lu, seksualni kung fu se razvio kao grana kineske medicine. Kao jedan od najstarijih i najdelotvornijih isceliteljskih sistema, kineska medicina je otkrila i takve vrste terapije kao što su akupunktura i akupresura, čiji je uspeh već dokazan. Prema kineskoj medicini, pored fizičke strukture vašeg tela, vi takođe posedujete i fizičku energiju, koja neprestano cirkuliše kroz svaku ćeliju vašeg tela.

TELESNA STRUJA

Zahvaljujući razvoju hemijske nauke na Zapadu, sada je moguće dokazati da su naša tela zaista ispunjena energijom i električnom strujom. U februarском izdanju časopisa *Discover* 1984, K. C. Kol objašnjava ovo poređenje: „Elektricitet je sigurno najneuhvatljiviji od svih običnih stvari: on se nalazi u zidovima naših kuća, i reguliše život naših ćelija... On pokreće i električni voz i ljudski mozak... Čitavo vaše telo je jedna ogromna električna mašina: telesna hemija (kao i svaka druga hemija) zasnovana je na električnim vezama“.



SLIKA 3. MIKROKOSMIČKA ORBITA

Kineska medicina se zasniva na sposobnosti svakog čoveka da održi pravilnu cirkulaciju ove bioelektrične energije kroz čitavo telo. Ako ste ikada išli na akupunkturu, mogli ste da osetite kruženje ove bioelektrične energije, koju Kinezi nazivaju *chi* (izgovara se *Či*), u sopstvenom telu. Ako, međutim, niste imali takvu priliku, možete izvesti jednostavan eksperiment koji će vam omogućiti da osetite *či* u svom telu. Trljajte dlanove jedan o drugi desetak sekundi, a zatim ih razdvojite i udaljite par santimetara. Ako se koncentrišete, moći ćete da osetite kako energija struji između njih.

Pojam *čia* nije vezan samo za Kinu. Dr Džon Man i Leri Šort, autori *Svetlosnog tela*, naveli su četrdeset i devet kultura širom sveta koje imaju svoj naziv za *či*; ove reči su različite, kao *prana* u sanskritu, *neyatoneyah* na jeziku Lakota Sijuksa ili *num*, što znači „tačka ključanja“ na jeziku Kalaharija! Zapad je verovatno jedinstven po tome što u jezicima nema ekvivalentnog termina. Na Zapadu govorimo o tome da smo *puni energije*, ili da *nemamo energije*: uz par časnih izuzetaka, skloni smo tome da ignorišemo ovaj važan deo svog fizičkog tela.

Pojam *čia* nailazi na sve šire prihvatanje u zvaničnoj medicini. Najveći korak je napravljen kada je predsednik Ričard Nikson obnovio diplomatske odnose sa Kinom 1972. U Peking, kineski lekari su izvršili hitnu operaciju dopisniku *Njujork tajmsa* Džejmsu Restonu, prilikom koje su kao jedino sredstvo za anesteziju koristili akupunkturu. Od tada su mnoge delegacije lekara sa Zapada prisustvovala sličnim događajima u Kini.

Terminologija zapadnjačke nauke je tek na početku shvatanja *čia*. Trenutno, nekoliko lekara na Zapadu ispituje ovaj fenomen, kao što su Robert Beker, ortoped sa Instituta u Sirakuzi i autor knjige *Telesne struje*, koji pokušava da objasni *či* pomoću ispitivanja uloge bioelektriciteta u lečenju. Upravo su istraživanja dr Bekera o elektricitetu i njegovoj ulozi u regenerisanju kostiju dovela do nastanka novog metoda korišćenja električnih struja niskog napona u stimulanju zarastanja preloma.

VAŠA MIKROKOSMIČKA ORBITA

Bioelektrična energija se nalazi u svakoj ćeliji vašeg tela. Ova energija kruži izvesnim tačno određenim putevima, koji se zovu *meridijani*, a koje akupunktura koristi za regulaciju količine *čia* u bilo kojem pojedinačnom delu tela. Glavni kružni tok u našem telu naziva se Mikrokosmička orbita (vidi sliku 3) i sastoji se od dva kanala, Zadnjeg kanala i Prednjeg kanala (koji se u kineskoj medicini tradicionalno nazivaju Glavni kanal i Funkcionalni kanal).

Ovi kanali su deo vašeg najranijeg razvoja. In utero (u materici – prim. prev.), naše telo liči na ravan disk. Tokom razvoja embriona, taj disk se presavija, ostavljajući dva šava, jedan duž sredine leđa na našem telu i jedan duž prenjeg dela tela. Šav na leđima je vidljiv u liniji naše kičme, ali je prednja linija manje uočljiva. Retko primećujemo ovaj prednji šav osim ukoliko se ne zatvori do kraja, kao što se dešava u slučajevima dece koja se rađaju sa deformitetom rasepljene, odnosno zečje usne.

Jedan multiorgazmični muškarac ovako objašnjava svoje shvatanje mikrokosmičke orbite: „Ja zamišljam mikrokosmičku orbitu kao kanal, meridijan, ili put, koji je otkriven i ispitivan vekovima, da bi se sirova biološka energija koja se koristi za stvaranje potom-

stva transformisala i upotrebila u prefinjenijem obliku, u cilju poboljšanja našeg zdravlja i našeg seksualnog života“.

ZADNJI KANAL

Zadnji kanal počinje od međice i ide duž leđa počevši od trtične kosti, pa uz kičmu i vrat, do temena, i konačno niz čelo gde se završava između donjeg dela nosa i gornje usne, tamo gde postoji udubljenje.

PREDNJI KANAL

Prednji kanal ide od vrha jezika ka grlu i duž središnje linije tela prema pubisu i perineumu, odnosno međici. Dodirujući jezikom nepce, zatvarate Mikrokosmičku orbitu. Prednji kanal se ponekad sa kineskog prevodi i kao Kanal začeca, i ako pažljivo pogledate stomak trudne žene, uočićete jednu tamnu liniju (koju lekari nazivaju *linea nigra*) koja se pruža duž jednog dela ovog kanala.

ŠTA OSEĆAMO DOK ENERGIJA KRUŽI NAŠIM TELOM? Činjenica je da u vama postoji energija, ili *či*, koja prolazi kroz svaki deo vašeg tela. Bez nje, ne biste mogli da živite. Mi najčešće nismo ni svesni ove energetske struje koja prolazi kroz naše telo. Kada prvi put svesno osetimo *či*, on može izazvati različite osećaje. Neki od najčešćih koje ljudi opisuju su toplota, peckanje, bockanje (kao osećaj statičkog elektriciteta), pulsiranje, brujanje, žuborenje i zujanje. Neki ljudi ga doživljavaju kao lagano kretanje, dok drugi osećaju brže „nalete“. Iako neki osećaju da se ova energija kreće pravolinijski duž Mikrokosmičke orbite, drugi je jače osećaju u jednim delovima orbite nego u drugim.

KAKO SE KREĆE ČI? Jedna taoistička izreka kaže: „Svest se kreće a *či* je prati“. Gde god da usmerimo svoju pažnju, *či* se usmerava i akumulira. Kao što su potvrdili i eksperimenti sa biopovratnom spregom ili dejstvom, odnosno biofeedbackom, usmeravanje pažnje na neki deo tela može izazvati intenzivnu aktivnost nerava i mišića u toj oblasti. Što je koncentracija jača, to se i *či* brže kreće. Imajte na umu da vi ne gurate i ne vučete *či*, vi samo usmeravate vašu pažnju na drugo mesto. Razumevanje ovih činjenica od suštinske je važnosti za uspešno razvijanje prakse. Vi, međutim, nećete samo usmeravati svoju pažnju kretanjem po površini kože, već ćete doživeti i opipljivi tok tople i treperave enerije.

SEKSUALNA ENERGIJA

Seksualna energija, ili *čing-či* (čita se *DING-ČI*) na kineskom, jedna je od najopipljivijih i najsnažnijih vrsta bioelektrične energije. Stanje u kojem mi na Zapadu kažemo da smo uzbuđeni, ili napaljeni, taoisti smatraju generisanjem seksualne energije. Vežbe seksualnog kung fua zasnivaju se na negovanju ove seksualne energije i korišćenju te energije u cilju poboljšavanja vašeg zdravlja i energetskog stanja uopšte. Morate naučiti da izvučete svoju seksualnu energiju iz genitalija i da je usmerite da cirkuliše čitavim vašim telom, kako biste istinski savladali taoističke tehnike koje koristimo za doživljavanje višestrukog orgazma celim telom, kao i poboljšanje zdravstvenog stanja.

Kao što smo pomenuli u prvom poglavlju, prema taoističkom učenju svi delovi vašeg tela (uključujući i mozak, žlezde, organe i čula) u toku orgazma ulažu svoju najbolju energiju u stvaranje novog života. To je snaga koja služi za stvaranje deteta, ali u slučaju kada začeće nije naš cilj, taoisti veruju da je bolje sačuvati ovu energiju i usmeriti je u svoje telo, čime uvećavamo sopstveno zadovoljstvo i zdravlje. *Pošto smo svi mi stvoreni putem orgazma i pošto orgazmička energija prožima svaku ćeliju našeg tela, da bismo bili zdravi i aktivni treba da osećamo ovu podmlađujuću, orgazmičku energiju redovno – idealno bi bilo, svakoga dana.*

Kada jednom steknete sposobnost da cirkulišete seksualnu energiju svojim telom, bićete u stanju da doživite ovaj osećaj celim telom, bilo kad i bilo gde. Seniorski instruktor isceliteljskog Taoa Majkl Vin objašnjava: „Seksualna energija je dostupna muškarcima dvadeset i četiri sata na dan, ali većina muškaraca se lišava ove energije, jer veruju da se mogu seksualno zadovoljiti jedino tokom nekoliko minuta seksualnog odnosa. Otkrivanje činjenice da u svako doba mogu imati potpuno otvoren pristup i kontrolu nad svojom seksualnom energijom, na njih deluje oslobađajuće“.

Možda se pitate da li će tolika količina seksualne energije dovesti do toga da se konstantno osećate uzbuđeno i da imate neprekidnu želju za seksom, „kao svrab zbog kojeg ćete morati stalno da se češete“. Naprotiv, muškarci (i žene) imaju seksualne nagone koji se moraju na neki način zadovoljiti ili kanalisati. Mi smo na Zapadu pokušavali da potisnemo ili sublimiramo ove želje, ali prema taoističkom učenju, to vodi do narušavanja fizičke i psihološke ravnoteže.

Ako se budete bavili samonegovanjem, osećaj uzbuđenosti neće izazvati nekontrolisanu seksualnu želju, već će se pretvoriti u snažan i smiren osećaj spokojstva. Jedan multiorgazmični muškarac ovako objašnjava ovu razliku: „Pre nego što sam počeo da se bavim seksualnim kung fuom, u slučajevima kada duže vreme ne bih ejakulirao, moj seksualni nagon se stalno pojačavao. Tada sam tražio pornografiju, veze za jednu noć, ili odlazio kod prostitutki. Nakon ejakulacije, ovaj nagon bi gotovo istoga trenutka nestao i nisam mogao da shvatim zbog čega sam proveo toliko vremena i potrošio toliko novca pokušavajući da ga zadovoljim. Govorio sam sebi da se sledećeg puta neću tako ponašati, ali sam znao da će se nakon nekog vremena taj seksualni nagon ponovo javiti i da ću opet raditi sve ispočetka. Kada sam najzad počeo da primenjujem seksualni kung fu, moja seksualna energija i dalje je bila jaka, ali uravnotežena. Prvi put u životu bio sam srećan što sam u seksualnom pogledu muškarac, jer sam konačno stekao kontrolu nad svojom seksualnom energijom“.

Tokom vežbanja, možda ćete imati više seksualne energije nego što ste navikli i moraćete da kanališete taj višak energije. Jedan multiorgazmički muškarac je rekao: „Kada sam počeo sa vežbama, svi moji odnosi su dobili snažan seksualni naboj. Morao sam da naučim da usmeravam i izbalansiram ovu energiju“. Ako vam se to desi, vežba Hladnog izvlačenja opisana u sledećem poglavlju pomoći će vam da transformišete ovu seksualnu energiju u neki neutralniji i stabilniji oblik fizičke energije, koji smo ranije pominjali kao *či*. Možete se takođe baviti i Taj-čiom ili Či-kungom (čita se *ČI-GUNG*), ili nekom drugom praksom koja će vam pomoći da učvrstite i kanališete ovu dodatnu energiju. U principu, vežbanje u bilo kom vidu vam pomaže da izađete na kraj sa ovom dodatnom energijom.

Vaše uzbuđenje

Prema taoističkom učenju, moramo biti uzbuđeni da bismo osetili životvornu snagu seksualne energije svakoga dana, jer kada smo uzbuđeni, naše telo proizvodi više seksualnih hormona, koji se u taoizmu smatraju izvorom mladosti. (Ova potreba za uzbuđenjem je razlog zbog koga se seks dobro prodaje: privlače nas prizori koji stimulišu ovu seksualnu energiju i seksualne hormone.) Kada naučite kako da usmeravate svoju seksualnu energiju, možete u svako doba osetiti njenu podmlađujuće dejstvo.

KAKO DA POSTANETE SVESNI SOPSTVENOG UZBUĐENJA

Da biste mogli da postanete multiorgazmični, morate biti potpuno svesni stepena sopstvenog uzbuđenja. Ovo zvuči prilično jednostavno, ali većina muškaraca ne obraća pažnju na stepen svog uzbuđenja. Muškarci često idu od erekcije ka ejakulaciji kao na moto-trkama, ne zastajući ni trenutka da obrate pažnju, a kamo li da uživaju, u pejzažima koji promiču pored njih.

Kada počnete da osećate uzbuđenje, dužina i širina vašeg penisa se povećava jer se sunderasto tkivo ispunjava krvlju. Nakon postizanja erekcije, ventili u venama se zatvaraju, sprečavajući krv da se vrati u telo. Erekcija se događa spontano kod novorođenih dečaka i kod većine muškaraca barem po nekoliko puta u toku svake noći, u snu.

Gotovo svi muškarci su ponekad imali priliku da dožive neprijatnu situaciju u kojoj nisu mogli da postignu erekciju sa partnerkom. Povremeni izostanak erekcije može biti posledica onoga što psiholog Berni Zilbergeld naziva „mudročću penisa“, koja vam govori da postoji neki problem u vašoj vezi, ili može jednostavno biti znak da ste opterećeni poslom ili nekim drugim stvarima.

Ukoliko se muškarcu često dešava da nema erekciju, kaže se da je on *impotentan*. Ova reč takođe nosi u sebi nagoveštaj slabosti i nemoći. U Seksualnom kung fuu, ne postoji takav pojam kao što je „impotencija“, jer upotrebom solo vežbi uz pomoć kojih ćete ojačati svoju erekciju i tehnike Mekog ulaska prilikom vođenja ljubavi, više nikada nećete morati da brinete o tome. Ukoliko ne možete da postignete erekciju onda kada to želite, ili ako želite da znate šta treba da uradite kada vam se to desi (ili ne desi), pročitajte poglavlje: „Ukrotite zmiju: rešavanje problema impotencije“ u osmom poglavlju.

FAZE EREKCIJE

Većina muškaraca veruje da su ili uzbuđeni ili nisu, da ili imaju erekciju ili je nema. Kada smo mladi, erekcije su tako česte i tako brze da je teško razlikovati nivo uzbuđenja. Taoisti su, međutim, primetili da zapravo postoje četiri faze erekcije – ili, kako su ih oni nazvali, četiri *dostignuća*.

Prva je *čvrstina* (koja se takođe pominje i kao *izduženost*).

Druga je *nadimanje*.

Treća je *ukrućenost*.

Četvrta je *vrelina*.

Vaša erekcija nije dakle samo statički dodatak, već proces koji odražava nivo vašeg uzbuđenja. Zapadnjački fizičari su nedavno potvrdili postojanje ove četiri faze erekcije, iako su ih opisali drugačijim, pretežno tehničkim terminima.¹

Instruktor isceliteljskog Taoa Volter Bekli opisao je ove četiri faze na sledeći način: „U prvoj fazi, vaš penis počinje da se *pokreće i diže*. U drugoj fazi, on je *čvrst, ali ne i tvrd* – zapravo, nije dovoljno krut da biste mogli da izvršite penetraciju (osim ukoliko ne koristite tehniku Mekog ulaska). U trećoj fazi, on je *uzdignut i krut*. U četvrtoj fazi, on je *tvrd i stvarno vruć*. U ovoj poslednjoj fazi, takođe, dolazi i do povlačenja testisa u telo. Mnogo je lakše izbeći ejakulaciju ako ste u stanju da ostanete u trećoj fazi, kada je penis uzdignut i krut. Povlačenje seksualne energije naviše pomaže vam da sprečite da vaš penis dođe u poslednju fazu, kada je tvrd i vruć. Relaksacija je takođe od suštinske važnosti, kao i svest o tome kada ćete ući u tu burnu, eksplozivnu četvrtu fazu kada ste na ivici ejakulacije“.

TAJNA MUŠKE SEKSUALNOSTI

Kada kao ljubavnici sazrimo, u stanju smo da održimo izvjesnu kontrolu nad svojim uzbuđenjem, da bismo mogli da zadovoljimo svoje partnerke. Ova sposobnost, koja se uopšteno naziva našom *izdržljivošću*, najčešće se stiče tako što naučimo da skrenemo pažnju sa svog uzbuđenja (na primer, razmišljanjem o fudbalskim statistikama), radije nego da ga s pažnjom pratimo. Istinska kontrola ejakulacije potiče od poznavanja nivoa sopstvenog uzbuđenja, a ne od ignorisanja tog uzbuđenja. Kada budete naučili da pažljivije pratite nivo svog uzbuđenja, biće vam lakše da krenete putem postizanja multiorgazmičke sposobnosti.

ALI ZAR SVRHA SEKSA NIJE DA SE OPUSTIMO I BUDEMO SPONTANI? Da bi doživeli seksualno zadovoljstvo, muškarac se svakako mora opustiti i ponašati prirodno, ali ukoliko se previše opusti i ponaša suviše spontano, dolazi do ejakulacije, a tada se njegovo zadovoljstvo najvećim delom, ako ne i sasvim, okončava. Znati kada treba da se predamo svojoj seksualnosti, a kada treba da je kontrolišemo, čini suštinu seksualnog kung fua i tajnu muške seksualnosti.

Vaša ejakulacija

Izbacivanje semena iz vašeg tela zapravo se odvija u dve faze. U *kontraktilnoj* fazi (koja se ponekad naziva i „emisijom“), prostata se kontrahuje i izbacuje semenu tečnost u uretru. U *ekspulzivnoj* fazi, semena tečnost se izbacuje iz uretre i iz penisa. Kada postanete multiorgazmični, doživćete prijatne karlične kontrakcije – to je ono što nazivamo *kontraktilnom fazom* orgazma, koja se doživljava kao osećaj prskanja ili golicanja u oblasti prostate – a da pri tome neće stvarno doći do ejakulacije. Iako neki muškarci doživljavaju i višestruke *ejakulacije* tokom jednog vođenja ljubavi (to se najčešće dešava tinejdžerima), trebalo bi sada da bude jasno da je to nešto sasvim različito od višestrukog – neejakulatornog – orgazma.

Kada uđete u fazu pojačanog uzbuđenja, nekoliko kapi bistre tečnosti će vam možda iscuriti iz penisa. Ova presemena tečnost potiče iz prostate i drugih žlezda, kao što je na

primer Kauperova žlezda, koje proizvode alkalnu odnosnu baznu tečnost, koja služi za podmazivanje uretre i pripremanje prolaska sperme prikom ejakulacije. Taoisti su ovu tečnost nazvali *voda*, za razliku od *mleka*, ili semena. Pojava ove tečnosti je savršeno normalna i označava približavanje kontraktilne faze orgazma. U njoj se, međutim, može nalaziti izvestan broj spermatozoida. To je „preejakulat“ na koji su vas upozoravali na časovima seksualnog obrazovanja, tako da ćete morati da nastavite sa korišćenjem sredstava za kontracepciju čak i kada ne budete ejakulirali. Međutim, ukoliko doživljavate neejakulatorne orgazme, šanse da kod vas odnosno vaše partnerke dođe do neplanirane trudnoće su daleko manje.

ŠTA SE DEŠAVA SA SEMENOM KADA NE EJAKULIRAM? Seme se raščlanjuje i reapsorbuje u telo, baš kao što se sperma reapsorbuje kod muškarca koji je imao vazektomiju. Međutim, efekti taoističkih tehnika u telu veoma su različiti od posledica vazektomije. Kod vazektomije, vaš deferens se preseca neposredno iznad testisa i sperma nema kuda da ode. Ona se na kraju reapsorbuje, ali mnogi muškarci se žale na osećaj napetosti u testisima i karlici. Ako je i kod vas urađena vazektomija, posebno je važno da primenite vežbu Masaža testisa (vidi osmo poglavlje) i da cirkulišete svoju seksualnu energiju.² Obe ove tehnike pomažu telu da apsorbuje spermu i otklanjaju osećaj pritiska i napetosti. Nevoljne kontrakcije u kontraktilnoj fazi orgazma, koje ćete doživljavati a da pri tome ne doživite ejakulaciju, takođe deluju kao masaža prostate, što pomaže otklanjanju napetosti i održavanju zdravlja prostate.

MOŽE LI UZDRŽAVANJE OD EJAKULACIJE DA MI NAŠKODI? Taoisti primenjuju tehnike opisane u ovoj knjizi već hiljadama godina bez ikakvih štetnih efekata, naprotiv, one su zapravo u velikoj meri doprinele njihovom zdravlju i dugovečnosti. Na kraju svoje studije multiorgazmičnih muškaraca na Zapadu, Dun i Trost zaključuju: „Ni kod jednog od ispitanika do sada se nisu pojavile bilo kakve teškoće sa erekcijom ili ejakulacijom. Stariji multiorgazmični muškarci koje smo ispitali i dalje imaju čvrste erekcije nakon jednog ili više orgazama. U svom kliničkom iskustvu nismo uočili bilo kakve seksualne disfunkcije kod muškaraca koji su bili uključeni u eksperimente sa višestrukim orgazmom“.

PRAKTIČNI SAVETI

ŠTA SE DESILO?

Nisam ejakulirao, ali sam izgubio erekciju. Šta se dogodilo? Pored ejakulacije ili reapsorbovanja u telo, postoji još nešto što se može dogoditi sa vašim semenom. Povremeno, prilikom uvežbavanja taoističkih tehnika, može vam se dogoditi da doživite orgazam bez ejakulacije, ali da nakon njega izgubite erekciju. Ukoliko to nije jednostavno posledica prestanka uzbuđenja, verovatno vam se dogodila *retrogradna* ejakulacija, odnosno, ejakulacija unatrag. Kada se to desi, seme se vraća u vašu bešiku i bez ikakvih problema izlazi iz vašeg tela prilikom

prvog sledećeg uriniranja. Budući da ste u tom slučaju izgubili erekciju, a takođe i sperm (prilikom urinacije), to znači da ovu tehniku niste ispravno primenili, ali treba takođe da znate da time sebi niste naudili ni na koji način.³ Hartman i Fitijanova objašnjavaju: „Važno je znati da u slučaju retrogradne ejakulacije nema nikakvih štetnih posledica po vaše telo. Sve što se desi to je da, ukoliko je ta ejakulacija bila kompletna, penis postaje mekan, kao što se i obično dešava posle normalne ejakulacije“. Ukoliko izgubite erekciju a želite da znate šta se dogodilo, možete urinirati u šoljicu ili neku posudu. Ukoliko je urin zamućen, znači da ste imali retrogradnu ejakulaciju. Možda nećete želiti da obavite ovaj test sa urinom osim ukoliko vežbate sami, jer on deluje pomalo neumesno tokom romantične seanse vođenja ljubavi.

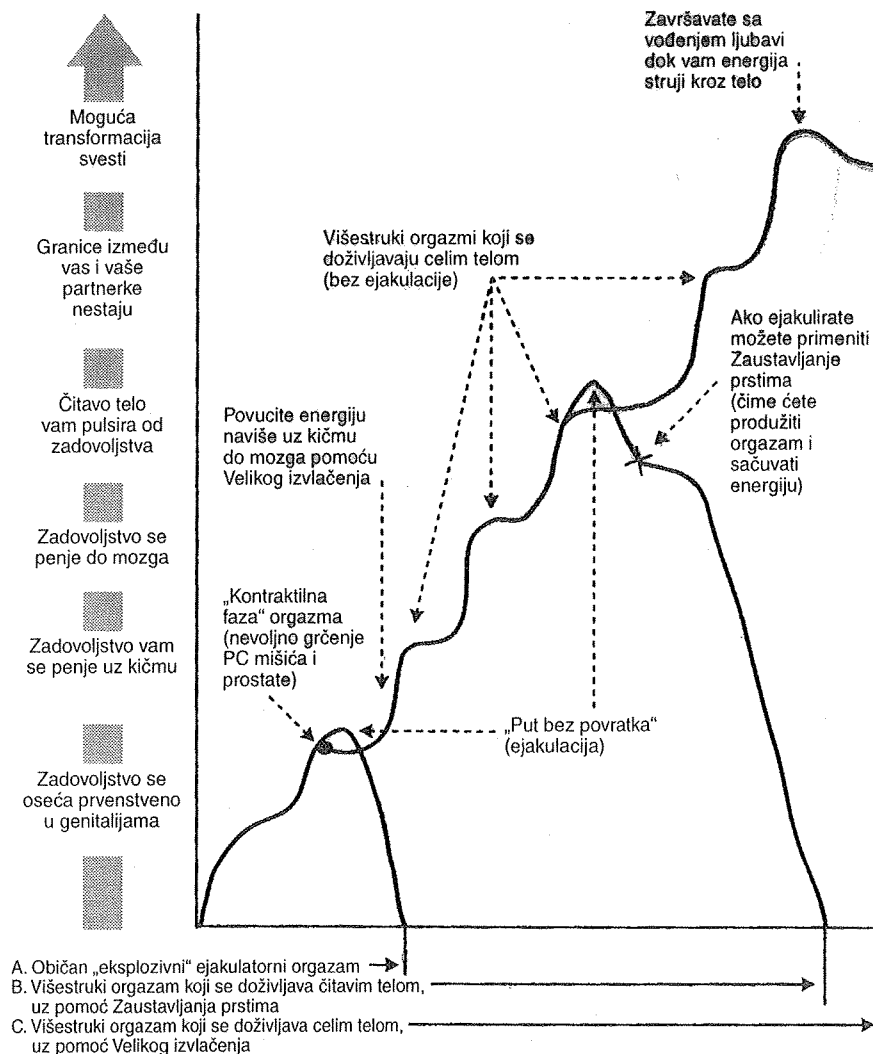
Vaš orgazam

Muški orgazam se nalazi na samoj ivici ejakulacije. Ako mu se naglo prepustite, preći ćete tu granicu i pasti u ponor postejakulatornog mrtvila. Iako neki muškarci osećaju zadovoljstvo i posle ejakulacije, većina njih tada pada na dno amplitude svoga uzbuđenja, nakon čega mora iznova postepeno da se penje. Pet do deset snažnih ejakulatornih kontrakcija su sasvim zadovoljavajuće; inače, većina muškaraca ih ne bi smatrala ciljem svojih želja. Ejakulatorni orgazam vam možda izgleda kao uzbuđljiva vožnja, ali kada budete doživeli dugotrajni, ekstatički seksualni let višestrukog orgazma, ovakav ejakulatorni pad delovaće vam prilično nezanimljivo i, u poređenju sa ovim drugačijim iskustvom, pomalo razočaravajuće. „Nakon 'špricajućeg' orgazma“, kako je jedan multiorgazmični muškarac opisao ejakulaciju, „osećam se kao da sam se šest sekundi vozio na toboganu – nakon dva sata čekanja u redu!“

KAKO DA DOŽIVIM VIŠESTRUKU ORGAZME? Kao i kod bilo kojeg orgazma koji ste doživeli, počinjete od seksualnog uzbuđenja, bilo na osnovu maštanja, bilo posmatranjem svoje ljubavnice, bilo slušanjem njenog glasa, ili njenog dodira. (Kada su u pitanju adolescenti, dovoljan je i dašak vetra.) Ovo uzbuđenje po pravilu izaziva erekciju, i uz pomoć sve jače stimulacije prolazite kroz sve faze uzbuđenja sve dok ne dođete do *kontraktilne faze*. Kontraktilna faza predstavlja odlučujuću raskrnicu na tom putu, jer od nje, jedan put vodi ka ejakulaciji a drugi ka višestrukom orgazmu (vidi sliku 4).

U toku kontraktilne faze, osetićete niz kontrakcija prostate koje traju od tri do pet sekundi. Ove prijatne karlične kontrakcije su ono što smo ranije nazvali *kontraktilnom fazom orgazma*. Iako ovakvi orgazmi mogu biti različitog intenziteta, i često su isto tako snažni kao i obični ejakulatorni orgazmi, u početku mogu biti i veoma blagi. I, sada, dolazimo do kritične tačke. Umesto da krenete putem bez povratka, nakon čega morate ejakulirati, zaustavićete ili na drugi način trenutno oslabiti stimulaciju – dovoljno dugo da uspostavite kontrolu nad svojim uzbuđenjem.

Možete takođe i stegnuti svoj PC mišić oko nadražene prostate, što će vam pomoći da održite izvesnu kontrolu nad tim kontrakcijama. Izvlačenjem energije iz genitalija i



SLIKA 4. VAŠ ORGAZMIČKI POTENCIJAL

Umesto običnog „eksplozivnog“ orgazma (A), uz pomoć seksualnog kung fua, možete izvuci svoju seksualnu energiju u toku kontraktilne faze (pre ejakulacije) i doživeti višestruke orgazme, čitavim telom. Ako ejakulirate, možete primeniti Zaustavljanje prstom, čime ćete produžiti orgazam i sačuvati energiju (B). Ako izbegnete ejakulaciju, možete primeniti tehniku Velikog izvlačenja, čime ćete vođenje ljubavi završiti osećajući kako vam energija struji celim telom (C).

njenim povlačenjem naviše uz kičmu na način koji ćemo opisati u sledećem poglavlju, umanjite pritisak i nagon za ejakulacijom. Vaš nivo uzbuđenja će blago opasti u pri-

premi za još jedan genitalni orgazam. Kod višestrukog orgazma, vaše uzbudenje podseća na talas koji se diše do vrha, a zatim, umesto da se obruši i padne, preliva se u još veći talas i ide ka još višem vrhuncu.

Jedna važna napomena: ukoliko težite kontraktilnom orgazmu, velika je verovatnoća da ćete iz njega preći u ejakulaciju. Većina muškaraca smatra da mora zaustaviti svoje uzbudenje neposredno pre nego što stigne do kontraktilne faze orgazma, a zatim se opustiti i uživati u njemu. Mnogi multiorgazmički muškarci opisuju kako se u psihičkom smislu kreću *unazad* ka neejakulatornom orgazmu umesto *unapred* ka ejakulaciji. Cilj je ostati što bliže fazi u kojoj ejakulacija postaje neizbežna – i uživati u kontraktilnoj fazi orgazma – a da pri tome ne uđete u fazu ejakulacije. Osetićete zadovoljstvo i opuštanje prilikom kontrakcija prostate, kontrakcija PC mišića i kontrakcija analnog sfinktera.

U kolikim ćete razmacima doživeti ove višestruke kontraktilne orgazme zavisi od vas. Osetićete talase izvanrednog zadovoljstva, koji će vam, ukoliko je i vaša parterka multiorgazmična, pomoći da uskladite svoje seksualne želje. Nećete morati da brinete o tome da li ste omogućili parterki da doživi „svoj orgazam (orgazme)“, a zatim da doživite „vaš orgazam“. Još bolje od toga, oboje ćete razviti potencijal za doživljavanje višestrukog vrhunca orgazmičkog zadovoljstva.

PRAKTIČNI SAVETI

UUPS!

Ukoliko vam ne polazi za rukom da razdvojite orgazam od ejakulacije, možete početi sa povlačenjem svoje seksualne energije uz kičmu pre orgazma. Prema taoističkom učenju, istinski ključ sveobuhvatnog telesnog zadovoljstva i isceljenja jeste cirkulisanje ove seksualne energije duž Mikrokosmičke orbite. Kada jednom počnete sa izvlačenjem seksualne energije, možda ćete doživeti „orgazmičko“ zadovoljstvo u mozgu ili drugim delovima tela, ili u celom telu.

Namerno stezanje PC mišića oko prostate takođe će vam pomoći da razvijete osetljivost u predelu karlice i kontrolišete ovu kontraktilnu fazu orgazma u kojoj osećate prijatne, nevoljne kontrakcije prostate.

Ukoliko se desi da krenete dalje ka ejakulaciji, što će se dogoditi mnogo puta u toku vežbanja – pa čak, povremeno, i kasnije – nemojte se nervirati ili razočarati. Uživajte u prijatnim kontrakcijama penisa koje prate ejakulaciju i setite se da uvek ima još mogućnosti da kasnije ponovo doživite vrhunac. Upamtite, za ovladavanje ovom tehnikom potrebni su vreme i intimnost, kako sa samim sobom, tako i sa partnerkom.

KAKVA JE RAZLIKA IZMEĐU VIŠESTRUKOG ORGAZMA I VIŠESTRUKOG ORGAZMA KOJI SE DOŽIVLJAVA *CELIM TELOM*? Svaki genitalni orgazam doprinosi opuštanju tenzije koja je posledica nagomilane seksualne energije i pojačanog priliva krvi u karlični predeo. Nekoliko karličnih – neejakulatornih orgazama – iz-

vanredno su zadovoljavajući (i stvaraju veliku količinu energije), ali da biste u potpunosti razvili svoj orgazmički kapacitet, svakako ćete želeti da proširite ove orgazme, koji se osećaju u predelu karlice, na čitavo telo, što je istinska tajna taoističkog učenja.

Višestruki orgazmi koji se doživljavaju *celim telom* takođe počinju opuštajućom, kontraktilnom fazom karličnog orgazma, ali umesto zadržavanja seksualne energije (i zadovoljstva) u karličnom delu, povući ćete svoju seksualnu energiju uz kičmu, do mozga, i kroz čitavo telo. Ovaj postupak ćemo vam, korak po korak, izložiti u sledećem poglavlju.

Većina muškaraca ne zna da je u stanju da doživi ovakvo vrhunsko seksualno zadovoljstvo. Ne samo da doživljavaju samo jedan orgazam (koji izjednačavaju sa ejakulacijom), već taj orgazam osećaju skoro isključivo u predelu genitalija. U knjizi *Sve što ste želeti da znate o seksu (ali se niste usuđivali da pitate)*, dr Dejvid Ruben opisuje orgazam onako kako ga, tipično, shvataju seksolozi na Zapadu: „Prilikom doživljavanja orgazma, sav potencijal telesnog nervnog sistema mora biti usmeren ka seksualnim organima. Uspešan orgazam zahteva mobilizaciju svakog mikrovolta električne energije, i njegovo usmeravanje ka penisu ili klitoris – vagini“. Ruben, međutim, ne ide dalje od onoga što taoisti smatraju samo prvim nivoom orgazma, odnosno *genitalnog orgazma*.

Kao što se vidi iz prikaza vašeg orgazmičkog potencijala (slika 4), možete naučiti ne samo kako da doživljavate višestruke orgazme, već i kako da proširite osećaj orgazma iz genitalija na mozak i čitavo telo. Kako kaže jedan multiorgazmični muškarac: „Orgazam koji se doživljava celim telom je neverovatan. Kada ga jednom doživite, nikada se više nećete vratiti genitalnom orgazmu“.

KAKO TAČNO IZGLEDA ORGAZAM KOJI SE DOŽIVLJAVA CELIM TELOM? Svako na pomalo drugačiji način doživljava ove orgazmičke vrhunce, zbog čega ih je teško uopšteno opisati. Ovo iskustvo je često toliko intenzivno da ga neki ljudi opisuju mističnim izrazima (upotrebljavajući fraze kao što su „jedinstvo sa svemirom“) koje je teško razumeti ukoliko niste doživeli ono što se opisuje. Međutim, ljudi često imaju i konkretnije osećaje kao što su toplina, trnci, treperenje ili pulsiranje u čitavom telu. Najbolji način da vas upoznamo sa onim što biste mogli da doživite jeste da vam prenesemo opise muškaraca koji su doživeli višestruke orgazme celim telom.

Jedan multiorgazmični muškarac ovako je opisao svoj prvi doživljaj orgazma koji je osetio celim telom: „Vodili smo ljubav i učinilo mi se da ću uskoro svršiti, pa sam počeo duboko da dišem, i dok sam tako disao, osetio sam neki elektricitet u glavi – neko strujanje. Kao da su unutra sevale male varnice, neko peckanje koje mi je klizilo uz vrat. Taj talas je počeo da mi struji kroz glavu. Osećao sam se skoro kao da ću se onesvestiti – bilo je *tako dobro*. Pomislio sam: 'Ako se ovo nastavi, mogao bih da poletim!' To je trajalo – teško je reći koliko je vremena prošlo kada ste u krevetu – ali najmanje jedan minut. Bio je to *dug* orgazam. Samo treperenje, treperenje, treperenje. Povlačilo se a zatim ponovo nailazilo. Telo mi je brujalo poput zvona“.

Drugi muškarac je ovako opisao svoj prvi višestruki orgazam: „Nisam ga osetio samo u genitalijama. Podrhtavao sam celim telom. Pomislio sam: 'Šta se to dešava sa mnom?' U početku sam bio malo uplašen, ali sam se osećao lepo, tako da sam se zatim samo opustio i predao zadovoljstvu“.

Još jedan multiorgazmični muškarac na sledeći način je opisao svoje iskustvo: „Moje rastuće seksualno zadovoljstvo nije tako burno, vrelo i neobuzdano kao kod ejakulatornog orgazma. Ono je uravnoteženo i kontrolisano. Kada zadovoljstvo i tenzija počnu da rastu, mogu da ih usmerim ka Mikrokosmičkoj orbiti i kroz čitavo telo, podstičući ljubav i nežnost, i oslobađajući duh. Čitavo telo mi je mnogo opuštenije, naročito u trenutku orgazma“.

Konačno, jedan multiorgazmični muškarac ovako je uporedio ovo iskustvo sa ejakulatornim orgazmom: „Osećaj orgazma u celom telu je suptilniji, celovitiji i donosi veće zadovoljstvo. Čitav proces nije sličan kratkotrajnoj spoljašnjoj eksploziji, već dugotrajnijoj i sporijoj unutrašnjoj imploziji. Posle toga ne osećam prazninu, što je lako razumeti jer posle spoljašnje eksplozije nešto odlazi iz vašeg tela, dok posle implozije to i dalje ostaje u vama. Osećate duboko zadovoljstvo, fizičko, emocionalno i duhovno, koje ponekad traje satima, ponekad danima.“

Naša, zapadnjačka definicija orgazma je ograničena na pulsiranje koje se dešava u našoj karlici (prostati) i genitalijama (penisu), ali drevni Tao učitelji su znali da orgazmičko pulsiranje (kontraktija i ekspanzija) mogu da se odigravaju u bilo kom delu tela. Majkl Vin objašnjava: „Možete doživeti pulsiranje orgazma u čitavom telu ili u bilo kojem delu tela. Bilo koji vaš organ može doživeti orgazam. Vaš mozak može da doživi orgazam. Ne biste znali da doživljavate orgazam u svom penisu ili prostati kada ga takođe ne biste doživljavali i u svom mozgu“.

POJEDINAČNI I KONTINUIRANI VIŠESTRUKI ORGAZMI

Važno je istaći da su orgazmi koji se doživljavaju celim telom toliko intenzivni da je često teško odrediti gde se završava jedan a počinje drugi. Talasi zadovoljstva koje ćete doživeti, učiniće da vam ova „računica“ postane potpuno nevažna. Laboratorijska istraživanja Hartmana i Fitijanove (vidi prvo poglavlje) govore da muškarci (i žene) mogu zapravo imati i *pojedinačne* (odvojene) višestruke orgazme i *kontinuirane* višestruke orgazme.

Kod pojedinačnih višestrukih orgazama, doživljavate vrhunac orgazmičkog zadovoljstva i tada orgazam prestaje, ali ga često prati drugi pojedinačni orgazam. Kod kontinuiranog višestrukog orgazma, doživljavate vrhunac orgazmičkog zadovoljstva čiji intenzitet može da raste ili opada, ali vi i dalje neprekidno ostajete u stanju orgazma. Hartman i Fitijanova su zabeležili ove dve različite vrste orgazma posmatranjem broja otkucaja srca, koji se kod pojedinačnih višestrukih orgazama vraća na normalu (oko sedamdeset otkucaja u minutu) u periodu između ovih orgazama. Kod kontinuiranog višestrukog orgazma, broj otkucaja srca dostiže maksimalnu vrednost više puta, ne vraćajući se u međuvremenu na normalu (vidi sliku 19). Konačno, ovi pojedinačni i kontinuirani orgazmi mogu se kombinovati, čime se dobijaju bezbrojne kombinacije vrhunskog zadovoljstva. Mogućnosti su stvarno neiscrpne. To je zaista daleko od onog orgazma koji traje šest sekundi, a koji veći na muškaraca po navici smatra „normalnim“ muškim orgazmom.

SEKS I DUHOVNOST

Ako primenjujete duo praksu (to jest, zajedno sa partnerkom), možete takođe osetiti kako vaša seksualna energija cirkuliše kroz nju, a njena seksualna energija cirkuliše

kroz vas. Možda ćete čak i osetiti da fizičke granice između vas dvoje nestaju. Mnogi muškarci su doživeli ovaj osećaj jedinstva sa partnerkom, ili čak jedinstva sa svemirom, tokom izuzetno intimnog ljubavnog odnosa. Uz pomoć seksualnog kung fua, naučićete kako da se uvek vratite u takvo stanje sa partnerkom, pa čak i sami. Ovakvo seksualno sjedinjenje sa drugom osobom i sa svemirom može zaista dovesti do transformacije svesti. To je razlog zbog čega se seksualnost na Istoku često smatra putem duhovnog razvoja, a ne nečim što je u suprotnosti sa njim. (O vezi između seksualnosti i duhovnosti govorićemo opširnije u petom poglavlju, u delu pod naslovom „Seksualnost duha“.)

III POGLAVLJE

Kako da postanete multiorgazmični muškarac

Sada kada ste stekli bolji uvid u sopstvenu seksualnost i njen istinski potencijal, vreme je da postanete multiorgazmični. Da biste stekli ovu sposobnost, morate razviti i seksualnu snagu i seksualnu osetljivost. Kao što smo već rekli u uvodnom delu, većina muškaraca koji budu primenjivali vežbe opisane u ovom poglavlju počće da doživljavaju višestruke orgazme u roku od nedelje ili dve, i savladati ovu tehniku u periodu od tri do šest meseci. Muškarci čija su seksualna energija i seksualna osetljivost bolje razvijeni mogu ih doživeti i prilikom prvog pokušaja, dok će drugima, koji imaju manje energije ili slabije razvijenu osetljivost, možda biti potrebno i više od šest meseci da bi u svom svakodnevnom seksualnom životu postali multiorgazmični. To će takođe zavisiti i od vaše posvećenosti vežbanju. Mi smo ovde naveli približne vremenske okvire, ali je najvažnije od svoga da se ne obeshrabrite. Ukoliko budete uporni, uspećete.

Osnovne tehnike disanja

Koliko god to čudno zvučalo, sticanje kontrole nad ejakulacijom i multiorgazmičke sposobnosti počinje jačanjem i produbljivanjem tehnike disanja. Kao i kod svih borilačkih veština i tehnika meditacije, vaše disanje je ključ pomoću koga stičete kontrolu nad svojim telom. Disanje je i istovremeno i voljna i nevoljna radnja. Drugim rečima, dišemo neprestano i kada o tome ne mislimo, ali možemo takođe i da promenimo ritam ili dubinu svog disanja, ako to želimo. Ovakva upotreba uma sa ciljem oplemenjivanja tela, predstavlja suštinu seksualnog kung fua.

Vaše disanje je takođe povezano i sa vašim pulsom. Ako dišete brzo i plitko, kao nakon trčanja, vaš puls se ubrzava. Ako dišete polako i duboko, vaš puls se usporava. Kao što smo ranije naučili, ubrzani rad srca je jedan od simptoma orgazma a ubrzano disanje jedan od signala približavanja orgazma. Zbog toga prvi korak u kontrolisanju stepena sopstvenog uzbuđenja, a time i ejakulacije, jeste duboko i usporeno disanje.

DISANJE STOMAKOM

Većina nas diše veoma plitko, uglavnom grudima i ramenima, što plućima dopušta da apsorbuju samo malu količinu kiseonika. Disanje stomakom – duboko disanje punim kapacitetom pluća – jeste način disanja novorođenih beba. Ako posmatrate novorođenče kako spava, videćete da mu se čitav stomak diže i spušta sa svakim udisajem i izdisajem. Disanje stomakom omogućava nam da zamenimo ustajali vazduh na dnu pluća svežim vazduhom, punim kiseonika. Ovo je najzdraviji način disanja, ali smo tu prirodnu sposobnost izgubili, jer nas stres i nervoza nagone na kratko disanje. Ovakav anksiozan način disanja je ograničen samo na gornji deo grudnog koša. Kada smo srećni i kada se smeujemo, opet smo u stanju da dišemo stomakom. U ovoj vežbi, naučićete da dišete stomakom kao kada ste bili mali.

PRAKTIČNI SAVETI

UDIŠITE KROZ NOS

Kada radite bilo koju od vežbi opisanih u ovoj knjizi, uvek udišite kroz nos, jer se na taj način vazduh prečišćava i zagreva. Kada udišete na usta, udišete neprečišćen, nezagrejan vazduh, koji vaše telo teže asimilira.

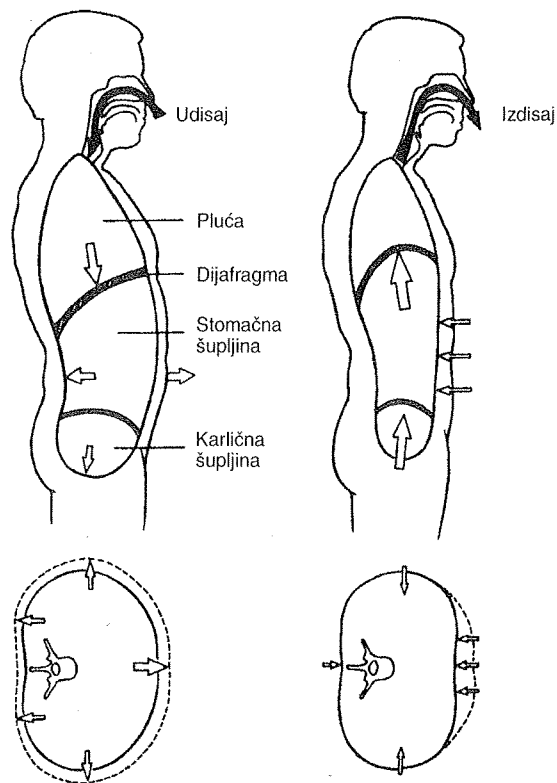
Samo nekoliko minuta svakodnevnog disanja stomakom biće dovoljno da vaše telo nauči da i samo diše na ovaj način, čak i kada spavate. Kada budete na vrhuncu uzbuđenja, ova sposobnost kontrole disanja omogućiće vam da sprečite ejakulaciju i proširite osećaj orgazma na čitavo telo.

Kada jednom budete nađčili kako da sprečite ejakulaciju, veoma je važno da i dalje radite ove vežbe dubokog disanja, ili da, konačno, jednostavno naviknete da dišete duboko. To će vam pomoći da lakše cirkulišete svoju seksualnu energiju celim telom i apsorbujuete je u sve svoje organe. Disanje stomakom takođe obezbeđuje masažu svih organa kao i prostate, i može da olakša osećaj napetosti koji mnogi muškarci imaju u početku, kada prestanu da ejakuliraju.

I. VEŽBA

DISANJE STOMAKOM

1. Sedite na stolicu, ispravite leđa i stopala postavite na pod približno u širini ramena.
2. Pokrijte dlanovima pupak i opustite ramena.
3. Udišite kroz nos i osetite kako vam se donji deo stomaka u predelu pupka (ispod i oko njega) širi i nadima. Tada će vam se i dijafragma spustiti (vidi sliku 5).
4. Vodeći računa o tome da vam ramena ostanu opuštene, izdahnite nešto jače, da bi vam se donji deo stomaka uvukao, kao da privlačite pupak ka kičmi. Osetite takođe kako vam se penis i testisi podižu.
5. Ponovite tačke 3. i 4. između osamnaest i trideset i šest puta.



SLIKA 5. DISANJE STOMAKOM

Iako nije toliko važno da izdišete kroz nos, kao da kroz njega udišete, to je ipak preporučljivo. Nekim ljudima je, međutim, kod dubokog disanja, lakše da izdišu na usta. Izaberite onaj način koji vam više odgovara.

PRAKTIČNI SAVETI

SMEJANJE STOMAKOM

Ako imate teškoća pri disanju stomakom, kao i mnogi Zapadnjaci, možete umesto toga da vežbate *smejanje* stomakom. Smejanje stomakom je ono smejanje kod koga vam se čitav stomak trese. To nije lažni osmeh prodavca; to je istinski smeh, koji doživljavate u društvu bliskih prijatelja. Od takvog smeha može vas zaboleti stomak, jer većina nas ne koristi ove mišiće tako često.

Da biste uvežbali smejanje stomakom, sedite na stolicu, ispravite leđa i postavi-

te stopala na pod, razmaknuta približno u širini ramena. Stavite ruke na stomak i počnite da se smejete (iz stomaka). Osetite vibracije stomaka. Ovakvim smehom opustićete dijafragmu i moći ćete da dišete iz stomaka. Na taj način ćete takođe stvoriti i veliku količinu energije, koju ćete kasnije moći da usmerite da cirkuliše vašim telom, što će vam omogućiti da doživite snažnije orgazme i poboljšate svoje zdravlje.

2. VEZBA

BROJANJE DO STO

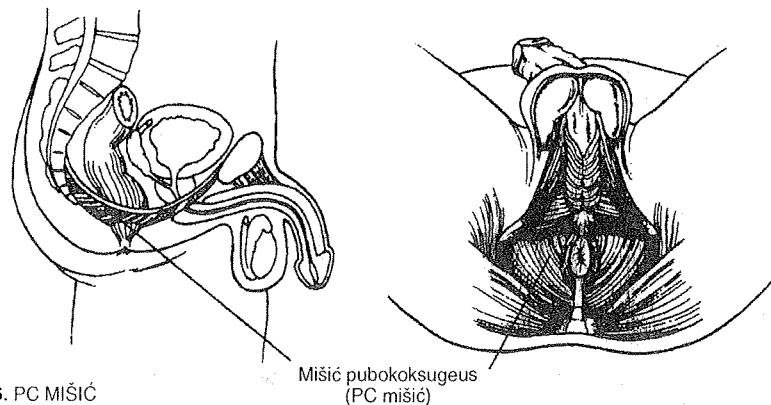
1. Udahnite polako (nadimajući stomak) i izdahnite (ispraznivši stomak). Računajte jedan kompletan udisaj i izdisaj kao jedan dah.
2. Nastavite da dišete stomakom, brojeći od jedan do sto, i misleći pri tome samo na sopstveno disanje.
3. Ako primetite da vam su vam misli odlutale, počnite ispočetka.
4. Izvodite ovu vežbu dva puta dnevno, sve dok ne budete u stanju da sa lakoćom izbrojite do sto.

Kako da poboljšate koncentraciju

Ova vežba se nadovezuje na disanje stomakom koje ste upravo savladali i pomaže vam da poboljšate svoju koncentraciju. U ovoj vežbi treba da udahnite sto puta, a da im pri tome pažnja ne popusti. (Jedan ceo udisaj i izdisaj su jedan dah.) To je veoma jednostavno, ali nije lako. Većini ljudi je teško da izbroji i do deset, a kamoli do sto, a da im pri tome misli ne odlutaju. Jedan multiorgazmični muškarac je to ovako objasnio: „Kada odem u teretanu ili sedim u sauni, brojim udah i izdah kao jedan, udah i izdah kao dva, sve do sto. Ponekad mi se desi da, dok tako dišem i brojim, stignem do pedeset ili šezdeset i tada shvatim da mislim na deonice ili nešto slično, i ne mogu da se setim gde sam stao. Tada se vratim na početak i počnem ponovo da brojim od jedan sve dok ne stignem do sto“.

Jačanje seksualnih mišića

Sada je vreme da ojačate svoju seksualnu snagu. Mišić pubokoksugeus, ili PC mišić, koji smo pomenuli u prethodnom poglavlju, predstavlja mišićni remen koji se proteže od pubične kosti sa prednje strane tela do trtične kosti sa zadnje strane (vidi sliku 6). Većina muškaraca oseća svoj PC mišić na medici, neposredno iza testisa i ispred anusa. Ovo je mišić koji koristite da biste sprečili urinaciju kada ne možete da nadete toalet. PC mišić je takođe odgovoran za ritmičke kontrakcije u predelu karlice i anusa u toku orgazma. U knjizi *G tačka*, Ladas, Vipl i Peri ovako opisuju važnost PC mišića: „Ako muškarci ojačaju svoj pubokoksugeusni mišić i oni mogu postići višestruke orgazme i razdvojiti orgazam od ejakulacije“. Vaš orgazam kreće od prostate, tako da je od suštinske važnosti da naučite kako da stegnete prostatu uz pomoć karličnih mišića. Pored toga što ćete doživeti veći broj



SLIKA 6. PC MIŠIĆ

Mišić pubokoksugeus
(PC mišić)

orgazama i više zadovoljstva, ovim stezajem ćete sprečiti stvrdnjavanje i oticanje prostate, što će vam pomoći u sprečavanju ili lečenju problema sa prostatom.

PC mišić (koji okružuje žlezdu prostate) služi kao ventil oko genitalija, koji ćete naučiti da otvarate i zatvarate. Možete osetiti dejstvo ovog mišića kada pokušavate da istisnete poslednjih nekoliko kapi mokraće prilikom mokrenja. Žene ga najbolje osećaju kada pokušavaju da istisnu dete na porođaju. Žene koje ojačaju svoj PC mišić mogu njime da čvrsto obuhvate penis muškarca u svojoj vagini, što povećava zadovoljstvo oba partnera.

PC mišić takođe omogućava životinjama da mašu repom. Neobično je što reč *penis* na latinskom bukvalno znači „rep“. Uz pomoć ovih vežbi ćete, dakle, naučiti da „mašete repom“ da biste ojačali erekciju, intenzivirali orgazme i razdvojili orgazam od ejakulacije.

ZAUSTAVLJANJE MLAZA

Najlakši način da otkrijete gde se nalazi vaš PC mišić jeste da zaustavite mlaz urina stezanjem karličnih mišića prilikom prvog sledećeg mokrenja. Sprečavanje mokrenja bio je jedan od prvih činova kontrole nad sopstvenim telom koji ste u životu naučili. Vaša sposobnost kontrolisanja urina sada vam može pomoći da ostvarite kontrolu nad svojom ejakulacijom, jer i urin, i ejakulacija, i semena tečnost prolaze kroz prostatu. (Zbog toga muškarci koji pate od uvećanja prostate, imaju problema sa uriniranjem i ejakulacijom.)

PRAKTIČNI SAVETI

PRAŽNENJE BEŠIKE

Pošto se bešika nalazi u neposrednoj blizini prostate, trebalo bi takođe da urinirate i pre samozadovoljavanja ili vođenja ljubavi, kada god imate osećaj da vam je bešika puna. Puna bešika će vam stvoriti veću potrebu za ejakulacijom i biće vam teže da se od nje uzdržite.

3 VEŽBA

ZAUSTAVLJANJE MLAZA

1. Kada želite da urinirate, stanite oslanjajući se na prste i prednji deo stopala. Ako je neophodno, oslonite se na zid.
2. Duboko udahnite.
3. Polako izdahnite, snažno potisnite mlaz urina napolje stežući medicu i stiskajući zube.
4. Udahnite i stegnite PC mišić da biste zaustavili mlaz urina pre nego što završite sa uriniranjem.
5. Izdahnite i ponovo počnite da urinirate.
6. Ponovite tačke 4. i 5. tri do šest puta ili sve dok ne završite sa mokrenjem.

Ako vam je PC mišić jak, trebalo bi da budete u stanju da zaustavite mlaz urina na sredini mokrenja, a zatim ponovo počnete. Ako vam je to teško, znači da vam je PC mišić slab. Zaustavljanje urina može u početku izazvati osećaj peckanja. To je sasvim normalno i trebalo bi da prestane u roku od par nedelja, osim ukoliko iz nekih razloga kod vas postoji infekcija. U tom slučaju, treba najpre da se obratite lekaru i izlecite tu infekciju pre nego što nastavite sa vežbanjem. Ako dobijete upalu mišića, to samo znači da vam je potrebno više prakse. Stezanje medice u toku istiskivanja urina pomoći će vam da sa više snage izbacujete mlaz urina, a takođe i da ojačate bubrege, prostatu i bešiku, pored jačanja PC mišića.

Iako će vam stajanje na prstima i stezanje zuba pomoći u vežbanja, *kod ovih vežbi je najvažnije da prestanete i ponovo počnete da urinirate koliko god puta možete*. Jedan multiorgazmični muškarac je ove „vežbe uriniranja“ opisao na sledeći način: „Sada, kad god idem u kupatilo, pokušavam da prestanem i počnem najmanje tri puta. Ako se ne žurim i ako sam dobro raspoložen, tada se zaustavljam i nastavljam, zaustavljam i nastavljam ponekad i pet ili šest, ili sedam puta“.

STEZANJE PC MIŠIĆA

Značaj PC mišića na Zapadu je tokom 1940-ih otkrio ginekolog Arnold Kegel. On je stvorio čuvene Kegelove vežbe, koje pomažu mnogim trudnim ženama da kontrolišu bešiku, i koje mogu olakšati i porođaj. Žene su otkrile da uz pomoć ovih vežbi takođe mogu uvećati i svoju seksualnu želju, intenzivirati orgazam i postati multiorgazmične. Jačanje ovog mišića, kao što smo ranije već pomenuli, podjednako je važno za zdravlje karličnog dela tela kod muškarca, kao i za njegovo seksualno zadovoljstvo.

Na Zapadu postoje mnoge vežbe koje pomažu jačanju PC mišića, a većina njih predstavlja adaptaciju originalne Kegelove tehnike. Sve one vas uče kako da stežete i opušate ovaj mišić, iako se broj ponavljanja i vreme zadržavanja kontrakcija razlikuju. Sledeća vežba je zasnovana na taoističkom shvatanju da su kružni mišići tela (uključujući i mišić oko usta, očiju, medice i anusa) povezani. Stezanjem mišića oko očiju i usta, mo-

4. VEŽBA**VEŽBE ZA JAČANJE PC MIŠIĆA**

1. Udahnite i koncentrišite se na prostatu, međicu i anus.
2. Dok izdišete, stegnite PC mišić oko prostate i anusa, istovremeno stežući mišiće oko očiju i usta.
3. Udahnite i opustite se, opuštajući PC mišić, kao i mišiće očiju i usta.
4. Ponovite 2. i 3. korak, stežući mišiće dok izdišete i opuštajući ih dok udišete, između devet i trideset i šest puta.

žete pojačati snagu vežbi PC mišića. Najlakše je krenuti sa vežbanjem u sedećem stavu, ali kasnije možete izvoditi ovu vežbu i stojeći ili ležeći.

Iako će vam stezanje očiju i usta pomoći da bolje stegnete PC mišić oko prostate i anusa, *najvažniji deo ove vežbe je samo stezanje i opuštanje PC mišića koliko god puta možete*, što možete vežbati praktično bilo gde – dok vozite, gledate TV, šaljete faks ili sedite na nekom dosadnom sastanku. Proverite koliko kontrakcija možete da uradite dok stojte na crvenom, ili možete li da zadržite jednu kontrakciju dok se na semaforu ne upali zeleno svetlo.

Prema autorima *G tačke*, muškarac sa zdravim PC mišićem bi trebalo da bude u stanju da, stezanjem ovog mišića, svojim penisom, kada je u erekciji, podigne i spusti peškir. (Ukoliko budete napredovali u uvežbavanju taoističke prakse, možete čak naučiti i da koristite tegove da biste ojačali svoje karlične mišiće.) Za sada, možete pokušati da držite i spuštate peškir, ali verovatno nećete želeti da to radite pred publikom. Kako s pravom ističu autori *G tačke*, „trema je najveći neprijatelj muške erekcije“.

Samozadovoljavanje i samonegovanje

Sledeće što treba da postignete jeste da povećate svoju seksualnu osetljivost. Najlakši način da razvijete ovu sposobnost je samozadovoljavanje. Nažalost, većina ljudi na Zapadu je odrasla u atmosferi u kojoj se seks i seksualna energija nisu smatrali prirodnim i suštinskim faktorom opšteg zdravstvenog stanja. Od kada ste prvi put počeli da dodirujete svoju „pišu“, roditelji su vam verovatno uvijeno, ili možda i sasvim otvoreno, rekli da izvadite ruke iz pantalona. Iako vas to verovatno nije sprečilo da se zaključavate u spavaćoj sobi ili u kupatilu, verovatno ste imali osećaj stida i krivice u vezi sa masturbacijom. Niste jedini.

Ambivalentan stav hrišćanstva prema seksu, naročito seksu koji nema prokreativnu svrhu, još na Zapadu ima veliki uticaj i umnogome određuje pravila seksualnog ponašanja. Na primer, 1994, dr Džojlsin Elders, direktorka savezne zdravstvene uprave Sjedinjenih Država, morala je da podnese ostavku zbog toga što je javno izjavila da je masturbacija „deo ljudske seksualnosti“. Zato je važno pomenuti da je hrišćanska osuda masturbacije, koja se nekada nazivala i *onanijom*, zasnovana na pogrešnom tumačenju biblijske

priče o Onanu. Onan je kažnjen zbog toga što je odbio da oplodi ženu svog umrlog brata, što je u ono vreme bio običaj. Njegov „greh“ nema nikakve veze sa masturbacijom.¹

IGRAJTE SE SA SAMIM SOBOM

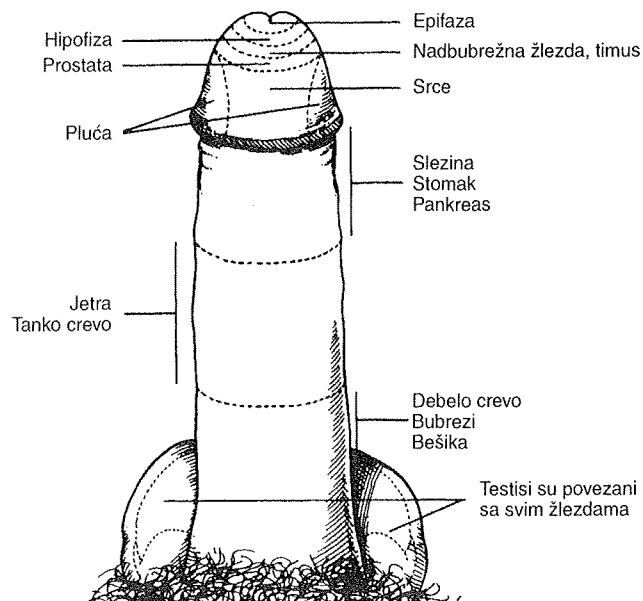
Taoističko učenje o seksu se razvilo kao grana medicine, a ne kao moralna disciplina.² Zbog toga ono ne zabranjuje bilo kakve oblike ljudske seksualne aktivnosti, već jednostavno pokušava da nauči ljude kako da unaprede svoje zdravlje upražnjavajući te aktivnosti. Taoistički učitelji su smatrali masturbaciju, koju su nazivali *samostalnim negovanjem* ili *genitalnom vežbom*, suštinskim načinom razvijanja kontrole nad ejakulacijom i sposobnošću cirkulisanja seksualne energije, sa ciljem revitalizacije celog tela. (Upamtite da samostalno negovanje, koje nazivamo i *samonegovanjem* i *samozadovoljavanjem*, ne uključuje ejakulaciju.)

Prema taoističkom učenju, igra je najbolji način učenja, a „igranje sa samim sobom“ izvrstan način da ojačate svoje genitalije i svoju seksualnu energiju. Mnogi ljudi brinu zbog toga što „previše masturbiraju“, ali kod taoista tako nešto ne postoji – pod uslovom da naučite da kontrolišete ejakulaciju. Problem je u suviše čestim ejakulacijama: one ispijaju snagu muškarca, ali se to može desiti i prilikom seksualnih odnosa, kao i prilikom samozadovoljavanja.

Prema Kinsiju, ali i nekim novijim istraživanjima, gotovo svi dečaci – i većina muškaraca – masturbira.³ Zabranjivanje ili osuđivanje ovog normalnog oblika dečje seksualnosti pretvara dečake u seksualnom smislu u lopove, koji moraju da krađu svoje zadovoljstvo. Sasvim je moguće da većina muškaraca ejakulira tako brzo zbog toga što su odrasli pokušavajući da „svrše“ pre nego što ih neko „uhvati“. Dr Vordel Pomeroy, u svojoj knjizi *Mladići i seks*, objašnjava da bi, budući da gotovo svi dečaci masturbiraju, trebalo da nauče da to rade polako i da svoju masturbaciju produže, da bi bili u stanju da, kada kasnije postanu seksualno aktivni, produže i svoje seksualne odnose.

Taoisti bi još dodali i to da bi dečaci trebalo da nauče da se samozadovoljavaju bez ejakulacije. Dečaci i tinejdžeri koji isuviše često ejakuliraju mogu otkriti da se njihova energija i motivacija za druge aktivnosti u značajnoj meri smanjuje. Jedan od autora ove knjige, Mantak Čia, odrastao na Tajlandu, sedeo je u školskoj klupi sa dečakom koji je četiri puta ponavljao četvrti razred. Taj dečak je svakoga dana na času masturbirao po četiri ili pet puta ejakulirajući u flašicu. Očigledno je da je ovo bio ekstreman slučaj, ali je prema taoističkom učenju njegov neuspeh u školi sasvim razumljiv. On je bukvalno iscrpljivao i sebe i svoj mozak. Izraz „tucati do besvesti“ je pravi opis obarmlosti do koje dolazi nakon čestih ejakulacija.

Mnogi muškarci (i žene) u braku ili ljubavnoj vezi nastavljaju sa samozadovoljavanjem. Američko udruženje lekara (1972.) u knjizi *Ljudska seksualnost* kaže: „Masturbacija je prisutna kod muškaraca i žena svih uzrasta, često kao dopuna seksualnim odnosima u braku, dok žene imaju tendenciju da sa godinama sve više masturbiraju.“ (Procene govore da se oko 70 procenata oženjenih muškaraca – i udatih žena – samozadovoljava.) Samozadovoljavanje ne može zameniti seksualni odnos sa partnerom, ali može poslužiti kao značajna dopuna. U jednom novijem istraživanju na temu seksa u Americi, koje je sproveo Univerzitet u Čikagu, otkriveno je da se ljudi koji imaju redovne seksualne odnose sa partnerom zapravo samozadovoljavaju *više* od onih koji takve odnose nemaju.⁵



SLIKA 7. REFLEKSOLOGIJA PENISA

Samozadovoljavanje vam može pomoći da se oslobodite tenzije kada vam je seksualno opuštanje potrebnije od intimnosti. Ono vam takođe može dobro doći kada je vaša partnerka umorna, preokupirana, ili jednostavno nema iste seksualne potrebe. (Ukoliko su seksualne potrebe vaše partnerke u principu manje od vaših, preporučite joj da pročita šesto poglavlje, a zajedno pročitajte odeljak „Godišnja doba naše seksualnosti“ u devetom poglavlju.) Ukoliko iz bilo kog razloga osećate da jednostavno ne možete da se samozadovoljavate, možete umesto toga naučiti kako da postanete multiorgazmični uz pomoć svoje partnerke. Možda će vam biti potrebno malo više vremena, ali to je sve. Možete takođe raditi i vežbe koje ste već naučili: disanje stomakom, brojanje do sto, zastavljanje mlaza prilikom uriniranja i vežbe jačanja PC mišića.

DOŽIVITE SOPSTVENO ZADOVOLJSTVO. Ukoliko koristite pornografiju i erotiku da biste se uzбудili, pokušajte, nakon što se uzbudite, da usmerite pažnju na osećaje u sopstvenom telu. Pornografija, iako može da uveća vašu seksualnu energiju, takođe može da skrene vašu pažnju i da vas onemoguću da se koncentrišete na sopstvene osećaje dok se približavate orgazmu. Mnogi muškarci su navikli da se samozadovoljavaju uz pomoć pornografije, i premda ovde i sad nije ni mesto ni vreme da raspravljamo o razlozima za i protiv Prvog amandmana seksualne industrije, važno je shvatiti da je cilj pornografije da vas udalji od samog sebe. Kod ovih vežbi morate se udubiti u sebe, i svesno doživeti sopstveno zadovoljstvo, a ne zadovoljstvo po nečijim tuđim merilima.

STIMULIŠITE ČITAV PENIS. *Važno je da stimulišete čitav svoj penis.* Većina muškaraca se usredsređuje prvenstveno na glavić penisa, koji je najosetljivija erogena zona. Međutim, prema tumačenju kineske medicine, različiti delovi penisa odgovaraju različitim delovima tela (vidi sliku 7). Da biste izbegli preteranu stimulaciju samo jednog dela tela, pokušajte da stimulišete čitav penis, i telo kao i glavić.

DODIRUJTE TESTISE. Ako dodirivanje mošnica nije deo vaših redovnih navika, možda ćete ipak želeti i to da probate. Testisi mogu biti naročito osetljivi na blaži dodir, iako mnogi muškarci takođe uživaju i u istezanju mošnica. Trljanje testisa pojačava proizvodnju testosterona, što uvećava vašu potenciju, kako povećavanjem broja spermatozoida, tako i time što doprinosi poboljšanju opšteg zdravstvenog stanja (vidi vežbu Masaža testisa u osmom poglavlju). U narednom odeljku, opisujemo Povlačenje mošnica, što vam može pomoći u odlaganju ejakulacije, ali za sada treba da eksperimentišete sa dodirivanjem mošnica isključivo radi zadovoljstva.

ISPITAJTE TAČKU OD MILION DOLARA. U toku masturbacije, treba da istražite svoju medicu i Tačku od milion dolara (koja se nalazi neposredno ispred anusa). Pritiskanje ove tačke neposredno pre ejakulacije može zaustaviti refleks ejakulacije, ali u ovom slučaju, i nju ispitujete isključivo u cilju zadovoljstva. Pritiskanjem ove tačke možete izazvati veći priliv krvi u penis, nakon čega ćete osetiti prijatno pulsiranje. Snažno ritmičko pritiskanje ove tačke takođe podražava kontrakcije prostate, koje prate kontraktilnu fazu orgazma.

Tačku od milion dolara najbolje je stimulisati nakon što se uzbudite i postignete erekciju, pošto se, kao što smo već rekli, uzbuđenost i nadimanje u telu odigravaju od prednjeg ka zadnjem delu. Ukoliko vam to ne donosi zadovoljstvo ili vam pričinjava neprijatnost, sačekajte dok se potpuno ne uzbudite. Ukoliko vam seksualna stimulacija ove tačke ne pričinjava zadovoljstvo, možete se ponovo usredsrediti na penis i mošnice.

NEMOJTE ŽURITI. Važno je da što više vremena provedete uživajući i tako naučite da odložite ejakulaciju. „Nakon što smo ispitali preko hiljadu slučajeva“, kažu Hartman i Fitijanov, „otkrili smo da će muškarac, ukoliko uspe da produži masturbaciju ili samozadovoljavanje na petnaest do dvadeset minuta, moći da produži seksualni odnos koliko god želi. Taj je period (petnaest do dvadeset minuta) po svemu sudeći kritičan. Kada ga jednom savladate, imaćete kontrolu. Sasvim jednostavno.“

Ovo vam može delovati kao dug period vremena, a i jeste, naročito ukoliko ste navikli da masturbirate „na brzaka“, u trajanju od dva-tri minuta. Jedan multiorgazmički muškarac ovako je objasnio ovu razliku: „Kada sam se ranije igrao sa sobom, svršio bih nakon tri ili pet minuta samo da bih se oslobodio tenzije, zbog toga što bi mi dosadilo, ili iz bilo kog drugog razloga. Samonegovanje je drugačije. Pokušavam da se igram sa sobom koliko god mogu a da ne svršim. Nakon nekog vremena, bio sam u stanju da se igram sa sobom dvadeset minuta“. Kada jednom postanete multiorgazmični, bićete u stanju da doživite vrhunac mnogo puta (bez ejakuliranja) tokom tih dvadesetak minuta, i moći ćete da usmerite podmlađujuću, isceljujuću energiju da cirkuliše vašim telom. Je-

dan multiorgazmični muškarac ovako je opisao samonegovanje: „To je nešto između masturbacije i meditacije“.

Poslednje što želimo jeste da vaše samozadovoljavanje postane mehaničko ili da vam postane teret, jer, kao i kod vođenja ljubavi, ne postoji pravo vreme trajanja ili broj orgazama. I jedno i drugo zavise od situacije, vremena koje imate na raspolaganju i stepena vašeg uzbuđenja. Ako vam to postane dosadno, zapitajte se zbog čega? Da li se vraćate starim navikama? Da li se dodirujete mehanički? Da li ste se isuviše koncentrisali isključivo na genitalije? Da li vam misli lutaju? Ukoliko niste u stanju da nastavite, pokušajte da uz pomoć vežbe disanja, opisane u sledećem poglavlju, ponovo uspostavite vezu sa sopstvenim telom.

Negovanje senzitivnosti i ugadanje sopstvenom telu u principu ne smatra se previše muževnim, ali zadovoljstvo je isto tako muževno kao i bol – i mnogo prijatnije. Može vam pomoći ako počnete sa toplom kupkom (u koju biste mogli dodati malo umirujućeg maslinovog ili susamovog ulja), ili telesnom masažom. Prigušeno svetlo ili svetlost sveća može vam popraviti raspoloženje. Možete takođe sedeti ispred ogledala (sa svećom ili bez) i posmatrati svoje telo. Pokušajte da otkrijete sopstvenu senzualnost. Dodirujte svoje ruke, šake, stopala (ukoliko možete da ih dosegnete), listove i butine. Dodirujte svoje grudi, pa čak i bradavice. Prilikom samozadovoljavanja, pokušajte da masirate butine i stomak pre nego što se usredsredite na genitalije.

NEGUJTE LJUBAV. Premda se većina muškaraca samozadovoljava (bez obzira na to da li pri tome ima osećaj krivice), mali je broj njih u stanju da to radi sa ljubavlju, da neguje ljubav – vodi ljubav sa sobom – tokom masturbacije. Negovanje ljubavi prema sebi od najveće je važnosti ako želimo da budemo u stanju da volimo i svog partnera, odnosno partnerku. Seksualna energija samo pojačava energiju vašeg tela, pozitivnu ili negativnu. Ako osećate ljubav, ljubav će se pojačati pod uticajem vaše seksualne žudnje. Ako osećate mržnju, onda će ta mržnja biti još jača. Najvažnije je da shvatite na koji način seksualna energija pojačava intenzitet vaših emocija i u toku samostalnih i u toku zajedničkih vežbi. Negovanje vaše seksualne energije i pretvaranje te energije u ljubav i nežnost takođe će vam pomoći i pri sprečavanju ejakulacije; mnogo je teže održati kontrolu kada ste nestrpljivi ili besni.

U taoističkoj seksualnosti ne možete odvojiti genitalije od srca, jer seksualna energija kruži celim telom. Jedan multiorgazmični muškarac kaže: „Nekada sam želeo da odvojim seks od emocija, ali kada sam prihvatio taoističku seksualnost, veza između genitalija i srca postala je mnogo jača i otkrio sam u sebi istinsku, duboku ljubav prema svojoj partnerki, pa čak i prema drugim ljudima“.

Taoisti imaju jednu jednostavnu vežbu pomoću koje možete ostvariti vezu između srca i genitalija (ljubavi i seksa). Isprobajte je kada osetite da ste nervozni, ljuti ili odsutni a želite da vodite ljubav sa sobom ili partnerkom: stavite desnu ruku na slabine a levu na srce, povezujući seksualnu energiju sa ljubavlju. Ako često osećate bes, mržnju ili druge negativne emocije, morate transformisati ta osećanja pre nego što počnete sa negovanjem svoje seksualne energije. Unutrašnji osmeh i šest lekovitih zvukova – tehnike koje su opisane u knjizi Mantak Čia – *Taoistički metodi transformisanja stresa u vitalnost* – mogu vam u tome pomoći, kao i konsultacije sa psihologom.

5. VEZBA

SAMUZADOVOLJAVANJE

1. Počnite podmazivanjem penisa. Podmazivanjem ćete pojačati senzacije. Ulje je, u principu, bolje od losiona koji se brže suši.
2. Zadovoljavajte se na koji god način želite, ne zaboravljajući da masirate i stimulišete čitav penis, mošnice i međicu, uključujući i Tačku od milion dolara.
3. Pokušajte da registrujete različite nivoe uzbuđenja: obratite pažnju na osećaj u korenu penisa, uočite faze erekcije, obratite pažnju na ritam srca.
4. Kada se približite ejakulaciji, stanite i umirite se. Pokušajte da osetite kontrakcije PC mišića i anusa, koje se dešavaju u toku kontraktilne faze orgazma, ali nemojte se iznenaditi ako vam bude potrebno izvesno vreme da ih doživite bez ejakulacije. Možete takođe pokušati i sa stezanjem PC mišića oko prostate ako osetite kontrakcije prostate, a plašite se da biste mogli da pređete granicu.
5. Nakon što uspostavite kontrolu, možete početi ispočetka koliko god puta želite i onoliko dugo koliko želite.

Ljubav prema sebi, koja je sasvim različita od egoizma ili narcizma, predstavlja osnovu svake samostalne ili zajedničke prakse. U knjizi *G tačka*, autori upozoravaju da to nije knjiga o ljubavi. Naša knjiga takođe nije knjiga o ljubavi; ona je pre svega knjiga o seksu. Ali taoisti su znali da, ako želite da budete zdravi, ne treba nikada da razdvajate to dvoje.

Sada isprobajte jednu vežbu samozadovoljavanja koja će vam pomoći da proširite opseg svoje senzualnosti i osetite zadovoljstvo celim telom. U narednom odeljku upoznaćete se sa nešto zahtevnijim vežbama u cilju kontrolisanja svog uzbuđenja i postizanja višestrukog orgazma. One su zasnovane na razvijanju svesti o stepenu sopstvenog uzbuđenja i zato ovde i počinjemo od samozadovoljavanja.

Ako ste do sada bili u stanju da doživite nevoljne kontrakcije PC mišića koje se dešavaju u kontraktilnoj fazi orgazma a da pri tome ne ejakulirate, već ste na pravom putu da postanete multiorgazmični. Ako ste već doživeli dva ili tri mini-orgazma, vi ste to već postali! U početku, ti orgazmi neće biti tako snažni, ali će se kasnije proširiti na čitavo vaše telo. Za sada samo uživajte u drhtajima tih mini-orgazama. Evo kako je jedan multiorgazmični muškarac opisao svoje iskustvo: „Na samoj ivici ejakulacije, opustim se i počnem da dišem. Gotovo bih mogao reći da se krećem unazad ka neejakulatornom orgazmu. Ponekad ga osećam kao grč zadovoljstva u prostati. Ponekad se on širi kroz genitalije i isto je tako snažan – još snažniji – od ejakulatornog orgazma. Moja supruga često ne zna da li sam ejakulirao ili ne dok joj ja ne kažem“.

Ako još niste počeli da osećate kontraktilnu fazu orgazma, a imate osećaj napetosti u karličnom delu, možete pokušati sa vežbom Masaže karlice, opisanom kasnije u ovom poglavlju, ili jednostavno ejakulirati. Izvlačenje seksualne energije iz karličnog dela i masaža karlice pomoći će vam u smanjivanju napetosti koju svi muškarci osećaju u po-

četku. Takođe, ako nesvesno predete granicu, nemojte se nervirati. Tek ste počeli sa vežbanjem i sticanjem kontrole nad svojim uzbuđenjem.

Naučite da kontrolišete ejakulaciju

Sada, kada ste počeli da savladavate kontrolu disanja i svojih seksualnih mišića, spremni ste da naučite neke specifične tehnike kontrole ejakulacije u stanju pojačanog uzbuđenja. Što više budete ponavljali vežbe koje ste do sada naučili, biće vam lakše da izvedete i one koje su opisane kasnije u ovom poglavlju i da tako izbegnete da krenete „putem bez povratka“.

ZAUSTAVLJANJE

Prvo, i najvažnije, morate biti svesni stepena svog uzbuđenja i *zaustaviti se u toku nekoliko poslednjih pokreta rukom* (ili telom, ako ste sa partnerkom), pre nego što vam se učini da ćete ejakulirati. Mnogi seksolozi nazivaju ovu tehniku *tehnikom kreni-stani*, ali u pitanju je jednostavno zdrav razum. Bolje je zaustaviti se isuviše rano nego isuviše kasno. U početku, verovatno ćete morati da prekinete stimulaciju deset ili dvadeset sekundi ranije kako bi nagon za ejakulacijom oslabio.

DISANJE

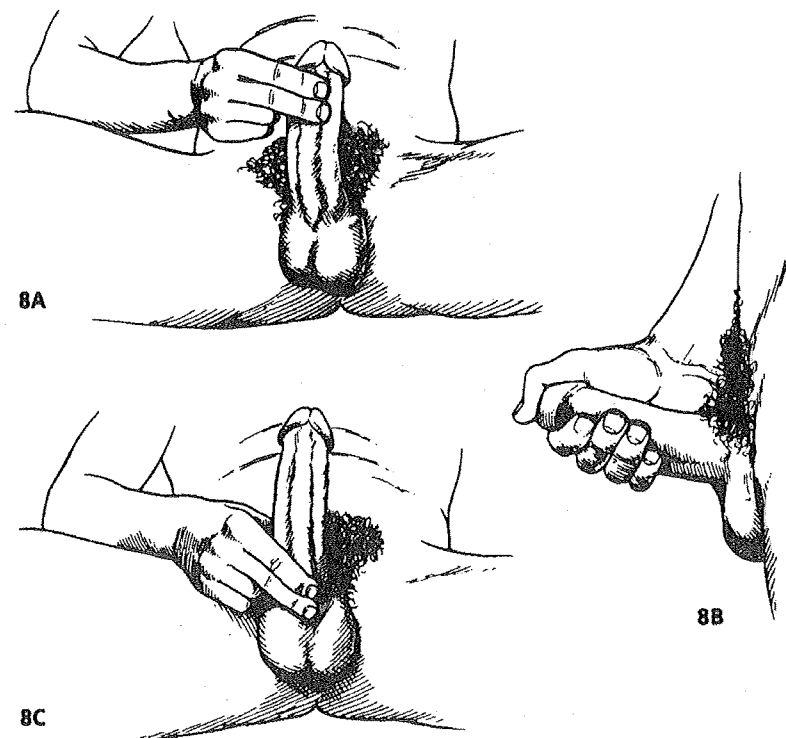
Duboko disanje koje smo ranije opisali veoma je važno za kontrolisanje sopstvenog uzbuđenja i odlaganje ejakulacije u situaciji kada ste veoma uzbuđeni. Jedna od tehnika koja se pokazala naročito efikasnom jeste duboko disanje i zadržavanje daha u trajanju od nekoliko sekundi, dok nagon za ejakulacijom ne oslabi. Neki multiorgazmički muškarci, međutim, ubrzavaju disanje da bi odložili ejakulaciju. (Ovo brzo, plitko disanje u tradiciji joga se naziva *vatrenim dahom*.) Duboko, usporeno disanje pomaže vam da kontrolišete svoju seksualnu energiju, dok vam plitko, ubrzano disanje pomaže da raspršite energiju. Možete sami isprobati ove tehnike i zaključiti koja vam najbolje odgovara.

STEZANJE PC MIŠIĆA

Kao što smo već pomenuli, PC mišić okružuje prostatu, kroz koju vaša sperma mora da prođe tokom ekspulzivne faze orgazma. Ako naučite kako da stegnete prostatu u toku kontraktilne faze orgazma (kada se ona nevoljno grči), možete sprečiti sebe da predete iz kontraktilne u ekspulzivnu fazu. (Između kontrakcije i ekspulzije nalazi se zloglasni „put bez povratka“.) Jedan multiorgazmički muškarac kaže: „Zaustavljam ejakulaciju jednostavnim stezanjem PC mišića u pravom trenutku. Trebalo mi je dosta vremena da to usavršim, ali rezultati su definitivno vredni truda“.

STISKANJE PENISA

Mnogi seksolozi preporučuju stiskanje penisa, tehniku koja je u početku bila namenjena muškarcima koji „prerano“ ejakuliraju. Ona je jednostavna. Samo stavite dva prsta bile koje ruke sa donje strane penisa, palac sa gornje strane, i stisnite (vidi sliku 8a). Neki muškarci smatraju da mogu smanjiti svoj stepen uzbuđenja ako uhvate penis kao ručku bi-

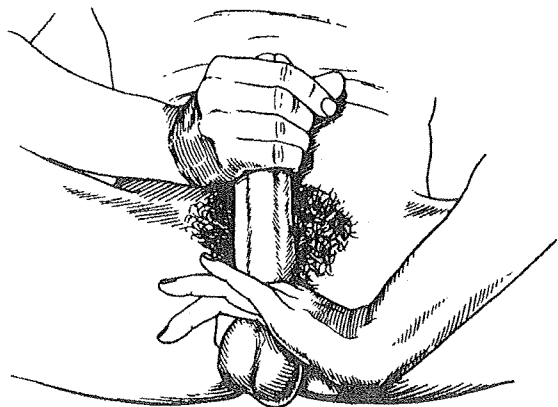


SLIKA 8.

cikla, i pritisnu vrh ili donju stranu penisa palcem (vidi sliku 8b). Premda ove tehnike mogu biti efikasne u samostalnim vežbama, prilikom vođenja ljubavi one su nezgodne, jer se morate povući iz partnerke. Da biste se pripremili za ovakvu situaciju, pokušajte da u mislima stegnete vrh penisa. Na kraju ćete biti u stanju da mentalno stegnete vrh penisa i pri tome nećete morati da koristite ruke, što deluje nespretno. Još jedan dobar način jeste da stisnete koren penisa (upamtite da istovremeno to činite i u mislima). To će vam pomoći da kontrolišete svoje uzbuđenje i takođe produžiti i ojačati vašu erekciju (vidi sliku 8c).

PRITISKANJE TAČKE OD MILION DOLARA

Jedna od najstarijih taoističkih tehnika je pritiskanje Tačke od milion dolara i istovremeno stezanje PC mišića. Ovo pomaže u odlaganju ejakulacije kako preusmeravanjem pažnje, tako i ometanjem refleksa ejakulacije. Jednostavno je i efikasno. Najpre treba da pronađete svoju Tačku od milion dolara, koja se nalazi neposredno ispred anusa (vidi sliku 2). Ako pritisnete pravo mesto, tu ćete otkriti udubljenje. Treba da gurnete prst do dubine prvog zgloba. Jedan multiorgazmički muškarac ovako je opisao ovo is-



SLIKA 9. POVLAČENJE MOŠNICA

je opisao ovo iskustvo: „Pristiskanje Tačke od milion dolara unekoliko smanjuje moju erekciju, a uveliko umanjuje opasnost od ejakulacije“. Ovu tehniku ćete, takođe, moći da koristite i u toku odnosa, bez izvlačenja.

POVLAČENJE MOŠNICA

Pošto se vaši testisi moraju povući tik uz telo da bi seme bilo izbačeno iz testisa, povlačenje testisa od tela može da odloži ejakulaciju. Obuhvatite gornji deo kesice palcem i kažiprstom (vidi sliku 9). Snažno povucite nadole.

IZVLAČENJE SEKSUALNE ENERGIJE

Više od bilo koje mehaničke tehnike, tajna sprečavanja ejakulacije se sastoji u tome da naučite kako da izvučete svoju seksualnu energiju iz genitalija i usmerite je kroz kičmu ka ostalim delovima tela. Ako vam se seksualna energija i dalje nagomilava u predelu slabina, ona će na kraju narasti do te mere da nećete više moći da je kontrolišete i izleteće napolje na najdirektniji način – kroz vaš penis. Međutim, ako izvučete tu energiju, biće vam mnogo lakše da sprečite ejakulaciju. Kao što smo već rekli u prethodnom poglavlju, ovo takođe predstavlja tajnu sposobnosti doživljavanja orgazma celim telom. U sledećem odeljku daćemo vam detaljna uputstva o tome kako da cirkulišete seksualnu energiju celim telom. U međuvremenu, jednostavno zamislite da izvlačite svoju seksualnu energiju iz penisa, preko medice, i usmeravate je uz kičmu. Stezanje medice će vam pomoći u usmeravanju energije i pripremiti vas za vežbu Velikog izvlačenja, koju ćemo opisati kasnije u ovom poglavlju.

U 6. vežbi, upotrebićete ove tehnike da biste se „ohladili“ kada vaše uzbuđenje počne da raste. Ponovo ćete pokušati da osetite prijatne nevoljne kontrakcije prostate i anusa (kontraktilnu fazu orgazma) bez ejakuliranja. Evo kako jedan multiorgazmički muškarac uspeva da doživi orgazam bez ejakulacije: „Radim nekoliko stvari. [1] Čini mi se da je bolje ponašati se različito, a ne raditi uvek jedno isto – menjati dubinu ulaska prilikom vođenja ljubavi, ili

6. VEZBA

ODVAJANJE ORGAZMA OD EJAKULACIJE

- Počnite podmazivanjem penisa, kao u vežbi samozadovoljavanja.
- Pre nego što počnete da dodirujete genitalije, obavezno dodirujte i masirajte i ostale delove tela, naročito stomak, butine i bradavice.
- Samozadovoljavajte se na bilo koji način koji želite, stimulišući čitav penis, mošnice, i medicu.
- Obratite posebnu pažnju na stepen sopstvenog uzbuđenja. Ponovo pokušajte da uočite različite nivoe uzbuđenja: obratite pažnju na osećaj u korenu penisa, faze erekcije, promene ritma disanja i ubrzane otkucaje srca.
- Kada budete osetili da se približavate putu bez povratka, zaustavite se, dišite, i blago stisnite PC mišić oko prostate. Pored toga, ejakulaciju takođe možete odložiti i pritiskanjem Tačke od milion dolara, povlačenjem mošnica, pritiskanjem vrha penisa, ili jednostavno mislima stežući vrh penisa. Možete eksperimentisati sa ovim tehnikama da biste otkrili koje vam najbolje odgovaraju. Najvažnije od svega, međutim, jeste da obratite pažnju na nivo sopstvenog uzbuđenja i da se na vreme zaustavite – barem par pokreta pre nego što krenete putem bez povratka.
- Ako osetite da vaša seksualna energija postaje isuviše neobuzdana i da ju je teško kontrolisati, pokušajte da svojim mislima povučete ovu energiju uz kičmu, i nekoliko puta stisnite i otpustite PC mišić. Ako i dalje ne možete da se obuzdate, pauzirajte desetak ili dvadesetak sekundi i koncentrišite se na duboko disanje.
- Pokušajte da osetite kontrakcije PC mišića i anusa koje se dešavaju u kontraktilnoj fazi orgazma.
- Pošto nekoliko puta doživite vrhunac bez ejakulacije, prekinite. Nakon toga osetićete da ste spokojni i/ili puni energije. Pokušajte da osetite kako vaša seksualna energija cirkuliše vašim telom, što ćete doživeti kao osećaj treperenja, svraba ili peckanja.

različite vrste zahvata prilikom stimulacije rukom, kada sam sam. [2] Usporavam kada se približim vrhuncu. [3] Primenjujem vežbe dubokog disanja. I [4] pokrećem akumulirani ču kičmu, a zatim ga usmeravam da se kreće Mikrokosmičkom orbitom“.

Kakve god tehnike koristite da biste se zagrejali i ohladili, *najvažniji su disanje, stezanje PC mišića i opuštanje prilikom doživljavanja neejakulatornog orgazma.*

PRAKTIČNI SAVETI

PRITISAK U PREDELU KARLICE

Pritisak u predelu karlice prirodna je posledica povećanog priliva krvi i čia koji su usmereni u taj deo tela, kao i vaše pojačane seksualne energije. Ako se zbog ovog

pritiska osećate nelagodno, slobodno ejakulirajte ili primenite tehniku dubokog disanja, stezanje PC mišića i masažu medice (koju ćemo opisati kasnije u ovom poglavlju u odeljku pod naslovom „Zaustavljanje prstima“), kako biste umanjili tenziju. Kada budete počeli da osećate pulsiranje prostate i naučili kako da izvučete svoju seksualnu energiju, osećaćete daleko manji pritisak u genitalijama (neće vam, kako se to obično kaže, *poplaveti jaja*). Jedan multiorgazmični muškarac ovako je opisao svoje iskustvo: „Kada se zaustavim, penis mi često ostaje ukrućen još par minuta, ali ne osećam nikakvu napetost niti neprijatnost. Nikada mi se ne dešava da mi 'poplave jaja', jer duboko dišem i izvlačim energiju. Jednostavno se opustim“.

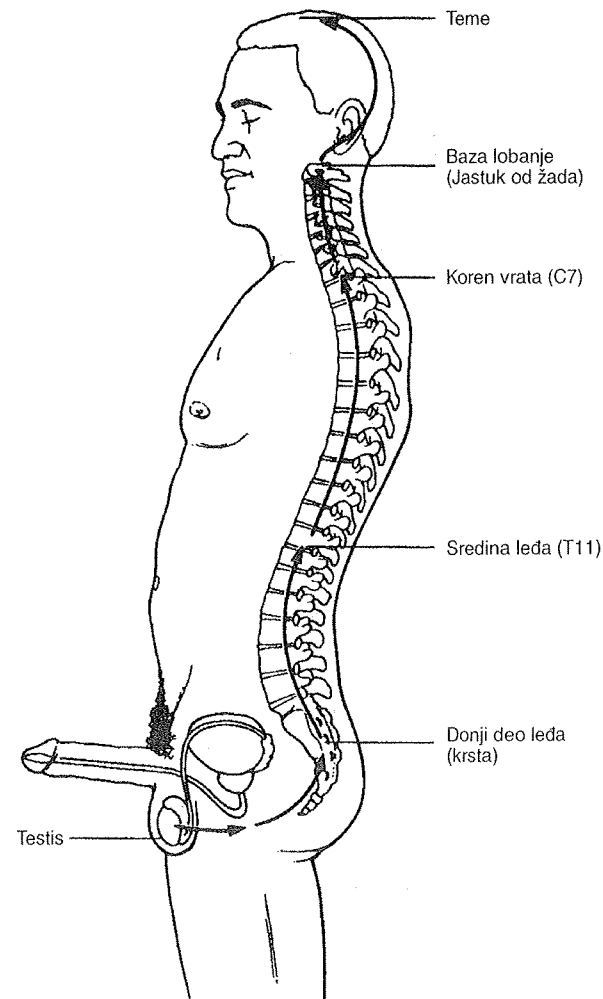
Naučite da kontrolišete svoju seksualnu energiju

U sledećem odeljku naučićete tehniku Hladnog izvlačenja, taoističku tehniku koja služi za izvlačenje seksualne energije iz testisa i usmeravanje te energije da cirkuliše celim telom, *pre* nego što dođete u stanje snažnog uzbuđenja. U narednom odeljku naučićete i tehniku Velikog izvlačenja, koju možete primenjivati onda kada ste veoma uzbuđeni. Međutim, mnogo je lakše usmeravati svoju seksualnu energiju dok je ona još „hladna“, i zato vam toplo preporučujemo da savladate ovu vežbu pre nego što pokušate sa Velikim izvlačenjem. Ako naučite da uspešno izvodite Hladno izvlačenje, nećete često morati da koristite tehniku Velikog izvlačenja. Što pre budete mogli da izvučete seksualnu energiju iz svojih genitalija, lakše će vam biti da doživite višestruke orgazme i to celim telom, i da, konačno, upotrebite svoju seksualnu energiju u smislu poboljšanja zdravlja i isceljenja.

U toku seksualnog odnosa sa partnerkom, tehnika Hladnog izvlačenja će vam pomoći da oslabite nagon za ejakulacijom. Kada osećate seksualnu želju ali ne želite ili ne možete da je sprovedete u delo, Hladno izvlačenje će vam omogućiti da smanjite „pritisak“ seksualnog uzbuđenja i da ovu energiju transformišete u kreativnost i vitalnost. Majkl Vin objašnjava: „Naučio sam hiljade muškaraca na Zapadu ovoj tehnici i otkrio da ona za muškarca predstavlja najbolji i najbrži način da ukloni osećaj seksualne frustracije i žudnje, i poveća priliv kreativne energije ka srcu i mozgu. Ova tehnika omogućava muškarcu da u svako doba i na svakom mestu neguje svoju seksualnu energiju – dok čeka na red u banci, sedi u svojoj kancelariji, pa čak i kada se usred noći probudi nakon erotskog sna i sa erekcijom“.

Hladno izvlačenje

Hladno izvlačenje se takođe naziva i *disanje testisima*, jer se kod primene ove tehnike testisi dižu i spuštaju kao da njima dišete. Zapravo, uz pomoć svog uma i mišića dižete i spuštate testise i izvlačite seksualnu energiju iz svojih genitalija, povlačeći je sve do mozga. Prema taoističkom učenju, neejakulatorni orgazam omogućava muškarcu ne samo da spreči gubitak semena (kao i hormona, proteina, minerala, vitamina i aminokiselina koje ono sadrži), već i da spreči gubitak bioelektrične energije (*čing-či*) koja je sadr-



SLIKA 10. POVLAČENJE ENERGIJE UZ KIČMU DO TEMENA

žaj sperme. Vaši testisi su fabrika vaših seksualnih hormona i seksualne energije, i izvlačenje energije i njeno usmeravanje uz kičmu, sve do mozga, kreće upravo od njih (vidi sliku 10). To će vam omogućiti da smanjite količinu seksualne energije u genitalijama i da uz kičmu pošaljete osvežavajući, revitalizirajući talas energije koji će na svom putu stimulisati sve nerge vašeg tela. Ovaj talas orgazmičkog uzbuđenja moći ćete da osetite čak i onda kada niste seksualno uzbuđeni. To vam sigurno može ulepšati dan – možda čak i nedelju, mesec, ili čitav vaš život!

7. VEZBA

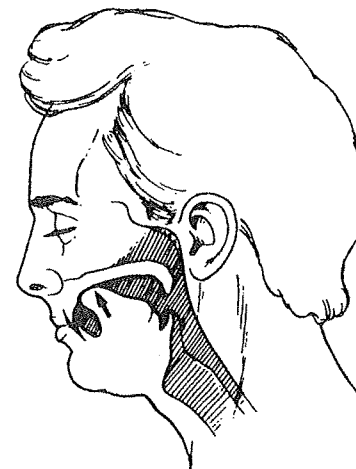
HLADNO IZVLAČENJE

1. *Dodirujte ili obuhvatite testise* jednom rukom da biste ih zagrejali, sve dok ne osetite blago peckanje ili pokretanje svoje seksualne energije. (Ako se nalazite na javnom mestu, možete jednostavno misliti ili fantazirati o nečemu što vas seksualno uzbuđuje.)
2. *Udahnite i blago zategnite mišiće* oko testisa, međice i anusa. Dok budete udisali i zatezali mišiće, zamislite da ispijate ovu seksualnu energiju i izvlačite je iz svojih testisa ka međici i dalje prema anusu i trtičnoj kosti.
3. *Izdahnite i opustite mišiće*, obraćajući i dalje pažnju na kretanje seksualne energije naviše.
4. *Nastavite da udišete zatežuci mišiće*, a potom *izdišete opuštajući ih* još nekoliko puta, sve dok ne osetite toplotu ili peckanje oko međice. Kada jednom budete u stanju da pokrenete seksualnu energiju, možete kičmu jednostavno koristiti kao slamku, kroz koju ćete isisavati energiju iz testisa i međice, pravo uvis, čitavom dužinom kičme do baze lobanje. (Blago nagnite bradu, jer ćete tako olakšati kretanje energije iz kičme ka glavi.) Činite to pet ili deset minuta, sve dok ne osetite blagu nesvesticu ili treperenje u glavi. Pokušajte da svojim mislima usmerite energiju da vam cirkuliše kroz glavu.
5. *Na kraju, dodirnite jezikom nepce* oko jedan santimetar iza prednjih zuba, na mestu gde se nepce spušta naniže (vidi sliku 11). Vaš jezik ima ulogu prekidača koji povezuje vaše prednje i zadnje kanale, što omogućuje da se energija spusti niz prednji deo tela sve do pupka.

POVLAČENJE ENERGIJE NAVIŠE

Možda će vam biti potrebno izvesno vreme da naučite kako da usmerite energiju da cirkuliše vašim telom i nemojte se zbog toga obeshrabriti, naročito ako nemate mnogo iskustva sa meditacijom i drugim sličnim veštinama. Možda ćete takođe primetiti da osećate energiju na izvesnim tačkama duž kičme, ali ne i na drugim. Dokle god osećate da vam energija stiže do mozga, znaćete da ste uspešno izveli vežbu.

Možda ćete se iznenaditi kada shvatite da ste gotovo od početka u stanju da pokrećete svoju energiju. Kao što smo ranije pomenuli na početku ovog poglavlja, mnogo toga zavisi od vaše seksualne snage i osetljivosti. Jedan multiorgazmički muškarac objašnjava svoje iskustvo na sledeći način: „Još od kada sam bio tinejdžer imao sam izrazito jaku seksualnu energiju, što me je dovelo do mnogih seksualnih frustracija. Mislio sam da treba da postanem jogin i da živim u pećini trideset godina da bih mogao da naučim kako da kontrolišem svoju seksualnu energiju. Pošto sam naučio ovu jednostavnu vežbu, bio sam zapanjen kada sam u roku od deset minuta osetio peckanje u predelu kičme i glave. Za nekoliko meseci bio sam u stanju da kontrolišem svoje neprestano uzbuđenje i eliminišem osećaj frustriranosti koji me je pratio tolike godine“.



SLIKA 11. DODIRIVANJE NEPCA JEZIKOM

PRAKTIČNI SAVETI

OPUŠTANJE

Ako su vam leđa ili karlica napeti, biće vam teško da izvučete seksualnu energiju i povučete je uz kičmu. Važno je da opustite predeo karlice, kičmeni stub i vrat. Zamislite da sedite na konju koji galopira, njišite karlicom napred-nazad, i pustite da vam brada ide gore-dole. Vaša kičma bi trebalo da se uvija talasastim pokretima.

POVLAČENJE ENERGIJE NANIŽE

Pored izvlačenja seksualne energije iz genitalija ka mozgu duž Zadnjeg kanala, takođe je važno i da spustite ovu energiju Prednjim kanalom do pupka, gde će ona biti bezbedno smeštena. Ovo spuštanje energije je muškarcima mnogo teže od podizanja energije. Majkl Vin objašnjava: „Mnogi muškarci misle da je lako povući energiju uz kičmu. Postoji veza između jaja i mozga. Neki su čak i sami, prirodnim putem, otkrili ovaj put, ali većini je teško da energiju spuste niz prednji deo tela, gde se nalaze unutrašnji organi i gde oni nesvesno smeštaju veliku količinu svoje emotivne energije. Ženama koje se bave ovom praksom obično je lakše da spuste energiju niz prednji deo, a teže da je podignu uz kičmu. U nekoliko slučajeva otkrio sam muškarce kojima je bilo lakše da povuku energiju naviše duž Prednjeg kanala, i njima sam preporučio da je jednostavno usmeravaju da cirkuliše u obrnutom pravcu“.

Iako svaki od ovih postupaka pomaže pri podizanju energije, *stezanje anusa je najvažniji deo ove vežbe, jer je to čin stiskanja koji i bukvalno potiskuje energiju uz vašu kičmu*. Na kraju ćete moći da se oslonite samo na svoj um i samo jedan mali pokret stiskanja anusa biće dovoljan da vam energija stigne do glave.

U početku ćete morati da radite na povlačenju energije ka glavi, što će vam pomoći da doživite orgazam „mozgom“ ili celim telom i osetite da ste puni energije. Međutim, podjednako je važno da povučete energiju naniže ka pupku, da biste postigli ravnotežu i svom telu dopustili da tu energiju akumulira za kasnije (vidi sliku 12). Taoisti su znali koliko istine ima u izrazu „Sve što se digne mora i da padne“.

Zapadnjaci često zbijaju šale na temu jogina koji sede i razmišljaju o svom pupku. Većina ljudi smatra da je pupak jednostavno zaostali ožiljak pupčane vrpce, ali je pupak zapravo centar našeg tela u fizičkom i energetskom smislu. Pupak je bio naša prva veza sa spoljašnjim svetom: sav kiseonik, krv i hranljive materije ulazile su u fetus našeg tela kroz ovu stomačnu kapiju. U vašem pupku se nalazi rezervoar energije u koji možete bezbedno smestiti energiju koju ste generisali svojom praksom. Vaše telo može da „svari“ ovu energiju na način koji je njemu potreban. Takođe, ako u početku niste u stanju da podignete seksualnu energiju do glave, možete je podići uz kičmu do stomaka i usmeriti je direktno u ovaj rezervoar na pupku. Uz malo vežbe, u veoma kratkom roku bi trebalo da budete sposobni da podignete energiju celim putem.

PRAKTIČNI SAVETI

ŠTA VAM SE MOŽE DOGODITI

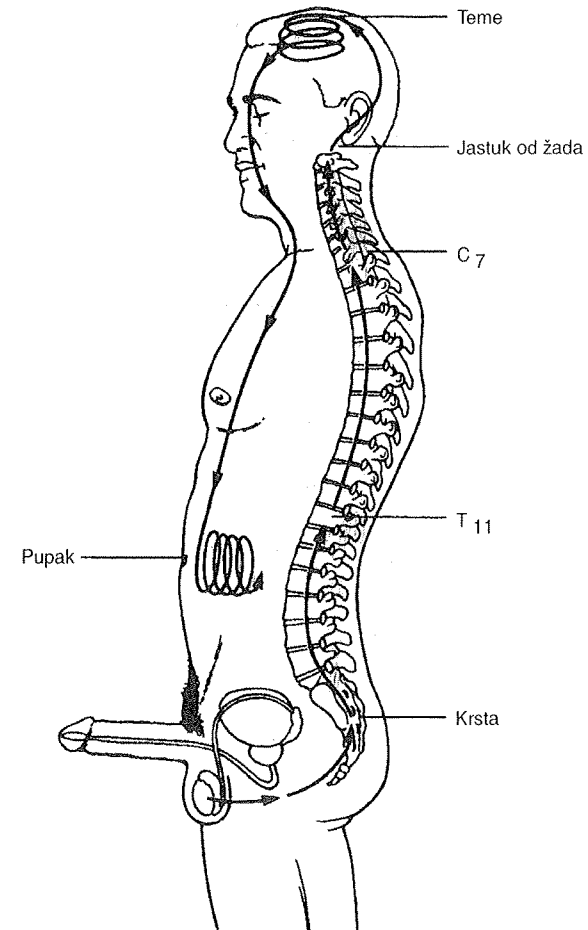
NE OSEĆAM SVOJU SEKSUALNU ENERGIJU

Kada niste seksualno uzbuđeni, seksualna energija može lako da se podigne i telo može lako da je svari, jer nije previše vruća. Međutim, ako ne možete da osetite seksualnu energiju prostim dodirivanjem testisa ili raazmišljanjem o stvarima koje vas uzbuđuju, možete na direktniji način stimulisati genitalije.

NE MOGU DA PODIGNEM ENERGIJU UZ KIČMU

Ako imate problema sa podizanjem energije uz kičmu, možete pospešiti ovaj proces korišćenjem prirodnih pumpi vaše kičme. Vaša cerebrospinalna tečnost natapa i mozak i kičmu. Pumpe u vašim krstima (na zadnjem delu karlice) i bazi lobanje, pomažu cirkulisanje ove tečnosti i mogu vam takođe pomoći i da podignete energiju duž kičme (vidi sliku 13). Ove pumpe, koje lekari-osteopati danas koriste, bile su dobro poznate drevnim učiteljima taoizma pre više hiljada godina. Možete uraditi sledeću vežbu sedeći ili ležeći.

1. Aktivirajte pumpu u krstima stiskanjem anusa naviše prema trtičnoj kosti i njihanjem karlice napred-nazad.
2. Aktivirajte lobanjsku pumpu (u bazi lobanje) povlačenjem brade ka sebi i naviše, a zatim ka spolja, blagim kružnim pokretima. Neka vam mišići viliče i vrata budu opušteni.
3. Nakon aktiviranja krsne i lobanjske pumpe, opustite se i počnite da povlačite energiju uz kičmu ka mozgu. Usmeravanjem pogleda ka vrhu glave takođe ćete pospešiti kretanje energije ka temenu. Često ponavljajte vežbe aktiviranja ovih pumpi sve dok ne osetite da se vaša energija kreće naviše.

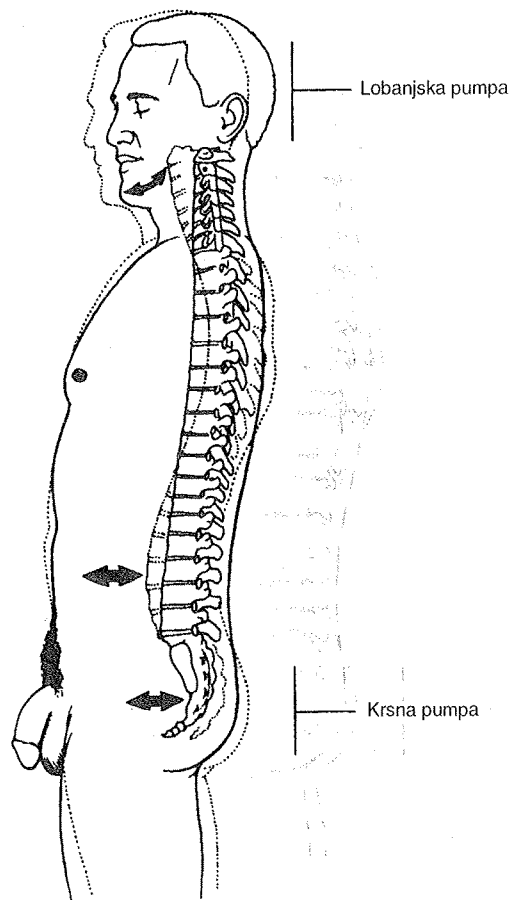


SLIKA 12. SPUŠTANJE ENERGIJE DO PUPKA

NE MOGU DA SPUSTIM ENERGIJU

Kao što smo već ranije spomenuli, mnogi muškarci i neke žene imaju problema sa spuštanjem energije. Možete prelaziti rukama po Prednjem kanalu sredinom tela, od čela preko vrata i grudi do stomaka. Možete takođe pokušati i da „gutate“ energiju uz pomoć pljuvačke. (Ako vam to ne polazi za rukom, možda imate blokadu u svom Prednjem kanalu. Pogledajte odeljak „Praktični saveti: Otklanjanje blokada u vašem Prednjem kanalu“, kasnije u ovom poglavlju.)

1. Kružite jezikom po unutrašnjosti usta, čime ćete aktivirati svoje pljuvačane žlezde.



SLIKA 13. PUMPE U LOBANJI I U KRSTIMA

Podstaknite podizanje energije uz kičmu njihovim u krtima i uvlačenjem brade ka sebi i naviše.

2. Kada budete imali veliku količinu pljuvačke, povucite seksualnu energiju, koja se sada nalazi u vašem mozgu, koncentrisanjem na pljuvačku. (Setite se da energija uvek sledi vaš um.)
3. Progutajte tu pljuvačku u jednom gutljaju i sledite je u mislima dok se bude spuštala niz vaš jednjak u stomak. Ponovite ovo gutanje pljuvačke, zamisljajući kako se energija skuplja u vašem stomaku.
4. Konačno, obema rukama predite preko prednjeg dela tela, od grla pravo ka stomaku.

Većina ljudi danas nosi u sebi veliku fizičku i emocionalnu napetost. Dok pokušavate da cirkulišete energiju svojim telom, možda ćete osetiti napetost ili grč u leđima ili u grudima. Muškarci su naročito skloni potiskivanju emocija, što često može izazvati energetska blokadu u Prednjem kanalu, duž koga se talože emocije – to jest, u srcu, solar pleksusu, stomaku i utrobi. Veoma je važno da otklonite tu blokadu pre nego što počnete sa Velikim izvlačenjem. (Ako i dalje imate problema sa spuštanjem energije, čak i nakon otklanjanja blokada u Prednjem kanalu, pokušajte sa veoma efikasnom vežbom Oduška koju opisujemo u narednom delu.)

PRAKTIČNI SAVETI

OTKLANJANJE BLOKADA U PREDNJEM KANALU

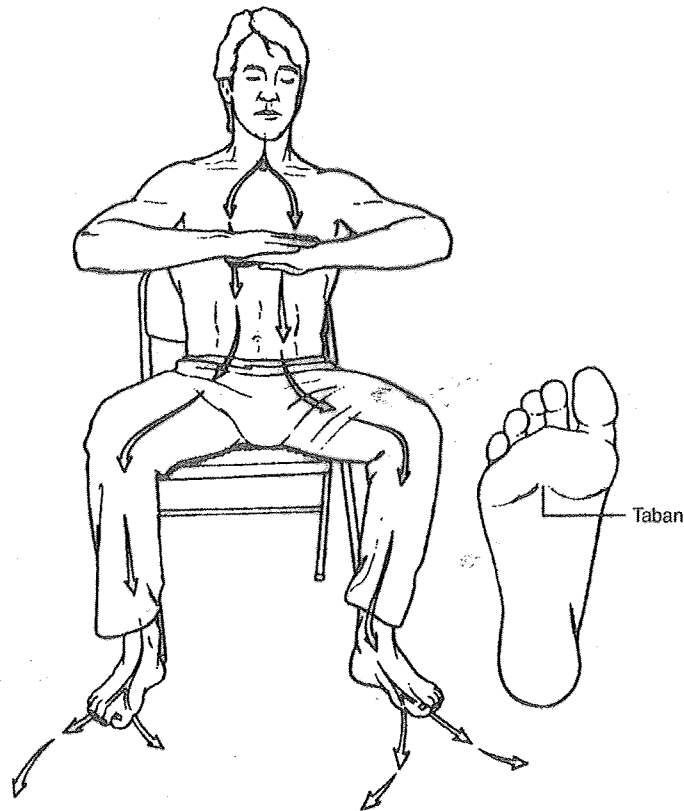
Ako imate problema sa spuštanjem energije i sumnjate na postojanje blokade, pokušajte sledeće:

1. Stavite levu ruku na stomak a desnu na dno vrata, odmah iznad sredine grudi i srca.
2. Dok udišete, zamislite da povlačite energiju uvis Prednjim kanalom ka desnoj ruci, a odatle uz grlo do vrha jezika.
3. Dok izdišete, zamislite da ste obrnuli ovaj tok tako da se on vraća nadole, pored vašeg srca ka stomaku. To će pomoći da se otkloni bilo kakva blokada energije u vašem Prednjem kanalu.

Veliko izvlačenje

Sada, pošto ste naučili da usmeravate svoju seksualnu energiju u situaciji kada niste suviše uzbuđeni, morate naučiti kako da kontrolišete ovu energiju i usmeravate je kada je ona probuđena. U ovom slučaju ta će energija biti vruća, eksplozivna i biće teže zadržati je da ne izleti kroz vaš penis. Međutim, pre nego što pokušate sa Velikim izvlačenjem, morate biti sigurni da ste u stanju da cirkulišete ovu energiju svojim telom kako je opisano u prethodnoj vežbi. Zaustavljanje probuđene seksualne energije slično je zaustavljanju krda divljih konja koji galopiraju ka litici. Pre nego što pokušate to da učinite pomoću Velikog izvlačenja, morate biti sigurni da ste naučili da jašete, a tome vas uči vežba Hladnog izvlačenja.

Kao što smo rekli u 1. poglavlju, ejakulacija je samo nevoljni grč mišića, koji ćete naučiti da kontrolišete, tako da ćete moći sami da birate da li i kada želite da ejakulirate. Majkl Vin ovako objašnjava vežbu Velikog izvlačenja: „Do ejakulacije može doći samo kada u lokalnim nervima ima dovoljno energije a u lokalnim mišićima dovoljno krvi da izazovu spazam mišića. Nema ničeg mističnog u vezi sa tehnikom Velikog izvlačenja koje zaustavlja ejakulatorni grč. Vi samo stežete svoj PC mišić oko kanala kojim sperma prolazi, a zatim progresivno pumpate velike mišiće u zadnjici (i, ukoliko je potrebno, stopalima, pesnicama i vilici). Ti veliki mišići povlače



SLIKA 14. SPUŠTANJE ENERGIJE DO STOPALA I NOŽNIH PRSTIJU

energiju iz genitalija. Istovremeno, povlačite energiju iz nervnih završetaka u genitalijama pomercanjem svog mentalnog težišta ka talasu senzacija koji putuje uz vašu kičmu ka mozgu. Kombinacija ovih činova jednostavno uklanja krv i energiju koja je genitalnim mišićima potrebna da bi došlo do nevoljnog grča. To je sasvim jednostavno. Sve to stiskanje i stezanje je pomalo grubo, ali deluje. Ako ga bilo koji muškarac uvežbava pravilno i redovno, na kraju će time ovladati. Imam stotine učenika koji su to dokazali“.

Kada počnete da vežbate Veliko izvlačenje, moraćete da primenite različite tehnike opisane u ovom poglavlju. Na kraju ćete moći da izvedete Veliko izvlačenje samo uz pomoć svojih misli i, eventualno, kratkog stezanja PC mišića. Kako kaže jedan multiorgazmički muškarac: „U početku, morao sam da stežem mišiće, naročito mišić medice i anusa, istovremeno se koncentrišući na povlačenje energije naviše svojim mislima. Sada se energija kreće gotovo sama“.

PRAKTIČNI SAVETI

UPOZORENJA

Veliko izvlačenje je veoma moćan čin, zato morate voditi računa o sledećim merama predostrožnosti.

NIKADA NEMOJTE DUŽE VREME OSTAVLJATI SEKSUALNU ENERGIJU U MOZGU

Setite se da dodirnete nepce jezikom da biste ovoj energiji omogućili da se spusti niz Prednji kanal do pupka, gde se može bezbedno smestiti. U prošlosti, mnogi učitelji istočnjačke seksualnosti učili su svoje učenike kako da povuku energiju do mozga, a da ih pri tome nisu naučili kako da je ponovo spuste. To je rezultiralo onim što se popularno naziva *Kundalini sindrom*. Taoisti su znali važnost zatvaranja kruga. Kada god osetite da imate višak energije, udišite stomakom, a kada izdišete, spuštajte energiju skroz do nožnih prstiju i tabana (vidi sliku 14).

VODITE RAČUNA O RAVNOTEŽI

Upamtite da će seksualna energija koju ćete cirkulisati svojim telom pojačati intenzitet svih vaših osećanja. Majkl Vin objašnjava: „Najvažnije od svega jeste da najpre pokušate da otklonite ekstremne emocije i izbegavate vežbanje kada ste izrazito besni ili obuzeti bilo kakvim drugim snažnim osećanjima“. Trebalo bi takođe da izbegavate vežbanje i ako ste suviše umorni. Ako imate neko oboljenje, trebalo bi da se posavetujete sa instruktorom isceliteljskog Taoa (vidi dodatak) pre nego što počnete sa vežbanjem.

NEMOJTE ŽURITI

Iako vam to možda ne izgleda važno, vaš stav prema vežbama zapravo je najbitniji. Kao što kaže instruktor isceliteljskog Taoa Voler Bekli: „Mnogi ljudi počinju da vežbaju gang ho, što je dobro, ali moraju voditi računa da im se velika količina energije ne zaglavi na putu uz kičmu, jer će se povrediti. Treba da budete radosni i raspoloženi. Morate pažljivo postupati sa svojim telom. Bolje vam je da izgubite energiju, da ejakulirate, nego da silom gurate energiju uz kičmu“.

PRIPREMITE SE

Kada god je to moguće, vežbajte praznog stomaka, ali ne i gladni. Uvek sačekajte barem jedan sat posle jela. Vašem telu je potrebna energija da bi svarilo hranu koju ste upravo pojeli, što znači da ćete imati manje energije koju možete da cirkulišete. Takođe, nosite komotnu odeću. Soba uvek treba da bude provetrena, ali izbegavajte promaju i vetar. I setite se da uvek udišete kroz nos.

PRONAĐITE ODGOVARAJUĆI POLOŽAJ

U početku, nemojte ležati na ležima tokom ovih vežbi, jer vam se seksualna

energija koja se penje naviše može zaglaviti u grudima i izazvati bol. U početku, sedite, stanite ili ležite na stranu. Ako ležite na strani, neka to uvek bude na desnoj strani. (Ležeći na levoj strani isuviše opterećujete srce.) Kada jednom savladate ove vežbe, možete ih raditi u bilo kom položaju. Takođe, nemojte nikada stavljati bilo koji predmet (na primer, jastuk) ispod sebe dok ležite na desnoj strani, jer to može dovesti do iskrivljenja energetskog kanala i izazvati bol.

PAŽNJA

Ako imate akutnu ranu od herpesa, nemojte vežbati sve dok ona ne zaceli. Ako vam je herpes u remisiji (to jest, ako nema vidljive rane), možete vežbati.

U početku, koristićete svoje velike mišiće da biste uz pomoć njih povukli energiju naviše. Vremenom ćete sve manje koristiti ove mišiće i naučićete da se više oslanjate na svoj PC mišić. Na kraju ćete moći da se koncentrišete samo na teme i bez napora povučete energiju naviše. Možda će vam biti potrebno izvesno vreme da ovladate ovom tehnikom, ali ćete na posletku moći da usmeravate okrepljujući mlaz energije uz kičmu samo putem svojih misli.

Kada jednom ovladate tehnikom Velikog izvlačenja, moći ćete da izvlačite energiju u bilo kojoj situaciji: dok šetate, stojte u redu, vozite auto ili ležite u krevetu. U početku, međutim, birajte vreme kada vas ništa neće uznemiravati kako biste mogli da se koncentrišete na usmeravanje ovog suptilnog i okrepljujućeg mlaza energije kroz svoje telo.

Ne brinite ako ne osećate naročito veliki efekat nakon prvih nekoliko dana ili čak nedelja vežbanja. Svakoj osobi je potrebno različito vreme da bi naučila da cirkuliše energiju u svom telu. Ako ste se već bavili nekom mentalnom praksom kao što su meditacija, joga ili borbene veštine, biće vam lakše da izvodite ove vežbe. Ako je ovo vaš prvi pokušaj ovladavanja unutrašnjim veštinama, nemojte se nervirati. Potrebno je vreme da bismo naučili da se koncentrišemo. Iako vam to možda izgleda teško, iznenadićete se kada ubrzo počnete da osećate kretanje energije u svom telu. Pošto ova energija kruži svojim prirodnim tokom, ona usmerava vaš um, baš kao što i vaš um usmerava energiju. Kao što smo ranije spomenuli, uskoro ćete moći da zaboravite većinu pojedinačnih koraka i da vodite energiju samo svojim mislima. Ali, kao i kod vožnje, pre nego što zaboravite svaki pojedinačni korak, morate ga prvo naučiti.

Pumpanje energije uz kičmu uz pomoć Velikog izvlačenja odigrava se po principu vodeće pumpe. Napumpavanjem svojih mišića, stvarate pritisak i silu koja usisava energiju uvis, ali energiju je zapravo najlakše voditi uz kičmu kada ste opušteni. Tokom perioda odmora, vaše misli treba i dalje da ostanu koncentrisane na smer kretanja energije.

Najbolje je da vežbate ujutro ili posle podne, jer će vam u večernjim satima velika količina energije, koju ćete imati nakon izvođenja Velikog izvlačenja, možda izazvati nesanicu. Ako vam se to desi ili imate preveliku količinu „nervozne“ energije, jednostavno dodirnite nepce jezikom (povezujući na taj način Zadnji kanal sa Prednjim) i povucite energiju iz glave ka pupku, gde je možete ostaviti. Možete takođe usmeriti energiju u pravcu spiralnog kretanja u glavi, kao što smo ranije spomenuli, i upotrebiti tehniku koju ste naučili kod Hladnog izvlačenja. Ako i dalje imate problema sa viškom energije, možete primeniti vežbu Oduška koju ćemo opisati kasnije u ovom poglavlju.

8. VEŽBA

VELIKO IZVLAČENJE

1. Stanite uspravno i zadovoljavajte se sve dok ne postignete snažnu erekciju, ali prestanite znatno pre nego što krenete putem bez povratka (trideset sekundi ili minut pre nego što biste inače ejakulirali).
2. Prestanite sa samozadovoljavanjem i odmorite se trenutak, da biste uspostavili kontrolu. Zatim istovremeno snažno stisnite PC mišić *oko prostate* i zgrčite nožne prste na podu.
3. Udahnite i izvucite svoju seksualnu energiju iz medice ka anusu i kičmi, snažnim stiskanjem mišića zadnjice.
4. Kontrahujte u talasima mišiće od anusa uz kičmu, kao da stežete kočnice u automobilu, svaki put kratko udahnuvši. Njihanje kičme napred-nazad, kao da jašete konja, takođe će potpomoci kretanje energije uz kičmu.
5. Kada energija stigne do baze lobanje, obavezno blago uvucite bradu, da biste pomogli kretanje energije iz kičme ka glavi.
6. Prevrćite očima kao da gledate ka temenu, što će olakšati kretanje energije celim putem ka temenu glave.
7. Kada pumpanjem postisnete energiju do temena, obavili ste jedno Veliko izvlačenje. Vaša erekcija je merilo uspešnosti izvođenja Velikog izvlačenja: ako ste izvukli energiju iz genitalija i povukli je uz kičmu, vaša erekcija bi trebalo da oslabi.
8. Ponovite korake od 3. do 6, još osam puta.
9. Nakon što ste devet puta potisnuli energiju do temena, mislima, očima i svim svojim čulima okrenite ovu energiju spiralno u mozgu devet, osamnaest ili trideset i šest puta, najpre u jednom pravcu, a zatim u drugom. Kada završite sa spiralnim kretanjem energije, odmorite se malo i osetićete izvanrednu količinu energije u mozgu, najčešće u vidu toplote i treperenja, poput mini-orgazma.
10. Kada osetite da vam je mozak napunjen, dodirnite jezikom nepce i pustite energiju da se spusti Prednjim kanalom iz mozga, najpre između obrva, zatim ka nosu, grlu, srcu, i solar pleksusu i, konačno, do pupka, gde je možete smestiti.

PRAKTIČNI SAVETI

ŠTA VAM SE MOŽE DOGODITI

NE OSEĆAM NIŠTA

Preporučili smo vam da Veliko izvlačenje izvodite kada niste previše uzbuđeni. Ako je energija vrela, teže ju je kontrolisati i veća je mogućnost da ejakulirate, i na taj način izgubite energiju koju želite da izvucete. Međutim, ako ne osećate dovoljnu količinu seksualne energije, uzbudite se 95–99 procenata do tačke

kada biste doživeli orgazam. Kada jednom budete u stanju da doživite orgazam bez ejakulacije, možete se uzбудiti sve do orgazma, pa ipak i dalje biti u stanju da povučete energiju ka mozgu. Kada ste na ivici orgazma ili upravo doživljavate orgazam, zaustavite se, i izvedete Veliko izvlačenje tri do devet puta ili sve dok osećaj orgazma ne krene uvis.

ISUVIŠE JE VRELA

Možda ćete otkriti da je vaša seksualna energija isuviše vrela, pa ćete ili ejakulirati ili će vam biti veoma teško da je povučete uz kičmu. U tom slučaju, manje se uzbudite. Morate imati dovoljno energije za izvlačenje, ali vam, barem u početku, nije potrebna prevelika količina energije.

I DALJE EJAKULIRAM

Ako se isuviše približite putu bez povratka, treba da pokušate kontinuirano da stežete PC mišić kako biste čvrsto stegnuli prostatu i na taj način sprečili ejakulaciju. Možete držati stegnut PC mišić dok pumpate mišiće zadnjice. Ako se približite ejakulaciji a potrebna vam je dodatna snaga da biste energiju usmerili naviše, istovremeno stežite mišiće zadnjice, stisnite pesnice, stegnite mišiće vilice i stegnite zube. To će pojačati intenzitet pumpanja mišića. Međutim, ovu tehniku treba da izbegavaju muškarci koji imaju tendenciju da akumuliraju tenziju u vratu i vilici.

BOLE ME LEĐA

Ponekad je teško povući energiju do korena kičme, i neki ljudi pri tome osećaju bol, peckanje ili „trnce“, kada ova energija dođe do krstiju. Ako vam se to desi, ne brinite. Možete olakšati prolazak energije blago masirajući ovaj predeo prstima.

BOLE ME OČI

Kada kolutate očima, možete primetiti da vas posle toga bole očni mišići ili glava. To je tipičan znak upale mišića i ne treba da vas brine. Ako primetite da se ovaj bol uporno javlja, nemojte često primenjivati ovu tehniku ili se konsultujte sa instruktorom isceliteljskog Taoa (vidi dodatak).

BOLI ME GLAVA

Ako vas boli glava, osećate da ste „naelektrisani“ ili imate problema sa spavanjem, moguće je da vam se veća količina energije zadržala u glavi. Ova energija može da se pregreje ako stoji na jednom mestu – a taj problem možete lako rešiti tako što ćete energiju održavati u stalnom kretanju. Kružite energijom u glavi devet, osamnaest ili trideset i šest puta u jednom pravcu, a zatim u suprotnom. (Kao kod kuvanja, morate mešati sastojke u loncu da bi se hrana ujednačeno skuvala.) Nakon kruženja energije u glavi, pustite je da se spusti prednjim delom tela, odnosno Prednjim kanalom. Ako niste u stanju da spustite energiju niz Prednji kanal, možete je spustiti niz kičmu.

9. VEŽBA

ODUŠAK

1. Ležite na leđa. Stavite jastuk ispod kolena ako osećate bilo kakav bol u leđima, ili u lumbalnom delu.
2. Stavite ruke ispred usta tako da vam se vrhovi prstiju dodiruju a dlanovi vam budu okrenuti ka stopalima.
3. Zatvorite oči i duboko udahnite. Osetite kako vam se stomak i grudi polako nadimaju.
4. Osmehnite se i polako izdahnite, sa zvukom hiiiiii. Dok izdišete, gurajte ruke prema stopalima i zamislite da je vaše telo šuplji valjak koji praznite svojim rukama.
5. Ponovite ovaj zvuk i pokret tri, šest ili devet puta, svaki put zamišljajući da gurate ovaj višak energije iz glave, pored srca i stomaka, kroz noge, i napolje kroz stopala. Možete takođe pokušati da izvedete ovu vežbu u stojećem ili sedećem stavu. Ako i dalje imate problema sa pražnjenjem energije, konsultujte se sa instruktorom isceliteljskog Taoa (vidi dodatak) ili stručnjakom za akupunkturu.

OSEĆAM NERVOZU I BES

Ako ne vodite računa o tome da se energija dovoljno kreće, pored toga što vam ona može pojačati nervozu koju eventualno već osećate, nova energija može dovesti i do toga da se pregrejete i napunite negativnim emocijama, kao što je bes. U tom slučaju pokušajte da preobratite ovaj bes i druge negativne emocije u ljubav i nežnost. Vidi takođe i odeljak „Kada treba ejakulirati“, kasnije u ovom poglavlju.

OSTALI SPOREDNI EFEKTI

Jednom malom procentu muškaraca se događa da im se prilikom primene ove tehnike višak energije zaglavi u gornjem delu tela. Simptomi ove pojave mogu biti različiti, ali mogu se javiti nesаница, zvonjenje u ušima, ubrzan rad srca ili napetost i glavobolja koje mogu potrajati danima. Ako imate bilo koji od ovih simptoma, odmah prekinite sa vežbama i primenite vežbu oduška koja je opisana kasnije u ovom poglavlju. Ako simptomi potraju, konsultujte se sa instruktorom isceliteljskog Taoa (vidi dodatak) ili stručnjakom za akupunkturu. Većina zapadnjačkih lekara neće biti u stanju da ispravno dijagnostikuje ili izleči ovaj problem, jer im njihova obuka ne omogućava da razumeju kretanje energije u telu i njene fizičke posledice. Važno je naglasiti da ovi problemi nisu posledica cirkulisanja vaše seksualne energije, već prethodno postojeće emocionalne i psihičke tenzije zarobljene u gornjem delu tela. Seksualna energija samo pojačava ove probleme, zbog čega je neophodno da se pozabavite njihovim uzrocima pre nego što nastavite sa seksualnim vežbama.

Kao što smo već pomenuli, ako niste u stanju da spustite energiju, možda imate blokadu Prednjeg kanala. Taoisti koriste određene zvukove za otvaranje blokiranih ener-

getskih kanala i isceljenje tela. Ova tehnika se zove Šest isceljujućih zvukova. (Detaljan opis ove prakse može se naći u knjizi Mantak Čia *Taoistički metodi transformisanja stresa u vitalnost*. Zvuk koji će otvoriti puteve vašeg Prednjeg kanala i pomoći vam u izbacivanju viška energije je poznat kao *trostruki topli* ili *trostruki zagrevajući* zvuk.

Nakon svake vežbe Velikog izvlačenja, obavezno izmasirajte genitalije. Tako ćete raspršiti ostatak energije koji niste uspeli da izvučete i izbeći osećaj napetosti i nadutosti. Takođe masirajte i medicu, koksus ili tritičnu kost i krsta, kao u Masaži karličnog predela, koja je opisana kasnije u ovom poglavlju. Ako osećate napetost u testisima, možete takođe primeniti i vežbu Masaže testisa koja je data u 8. poglavlju. Masaža testisa, kao i Masaža karlice, pomoći će vašem telu da apsorbuje seksualnu energiju i spermu.

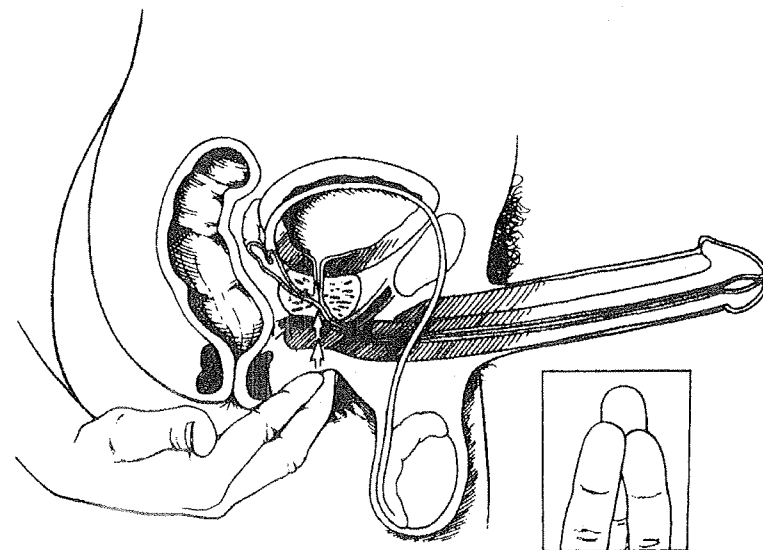
Zaustavljanje prstima

Sada ćemo vam pokazati kako da zaustavite spermu nakon što ste već prešli u fazu koju Masters i Džonson nazivaju *neizbežnost ejakulacije* – drugim rečima, nakon što ste već krenuli putem bez povratka. Najbolje je koristiti Veliko izvlačenje kada god je to moguće, a sprečavanje ejakulacije pretežno izvoditi mislima, radije nego prstima, jer to može biti nezgodno. Upotrebite ovu tehniku kada želite da sačuvate energiju, u slučaju kada ste bolesni ili umorni, a niste bili u stanju da sprečite ejakulaciju. Kada upotrebite Zaustavljanje prstima da biste blokirali izlazak sperme nakon što ste već krenuli putem bez povratka, izgubićete erekciju. Otkrićete, međutim, da je možete brzo povratiti. Jedan multiorgazmički muškarac je to ovako objasnio: „Nakon primene Zaustavljanja prstima, mogu ponovo da dobijem erekciju i nastavim sa seksualnim odnosom za veoma kratko vreme“.

U prethodnom poglavlju govorili smo o Tački od milion dolara kao o mestu koje možete pritisnuti da biste odložili ejakulaciju. Tačka od milion dolara je takođe i mesto na kome možete blokirati spermu tako da ne izade iz vašeg tela, nakon što ste već krenuli putem bez povratka. Jedan multiorgazmički muškarac opisuje u kojoj situaciji mu Zaustavljanje prstima najbolje pomaže: „U početku, koristio sam tehniku Zaustavljanja prstima tokom samonegovanja. Uvežbao sam da se sve više i više približavam putu bez povratka, jer sam ga mogao upotrebiti ukoliko predem tu granicu. Preporučujem da se ova tehnika najpre koristi u samonegovanju, kako ne biste dospeli u neprijatnu situaciju kada budete vodili ljubav“.

U principu, Zaustavljanje prstima uključuje pritiskanje Tačke od milion dolara, udubljenja koje se nalazi tačno ispred anusa, sa tri srednja prsta desne ruke (vidi sliku 15). Ako ste levak, upotrebite levu ruku; potrebna vam je snaga dominantne ruke da biste primenili ovu tehniku. (Takođe, proverite da li su vam nokti podsećani i isturpiani kako se ne biste povredili.) Morate pritisnuti ovde čim primetite da ste krenuli putem bez povratka – ali pre nego što zapravo počnete da ejakulirate – i nastaviti da pritiskate, sve dok ejakulatorne kontrakcije ne prestanu.

Vi zapravo pritiskate tačku na kojoj se spajaju kanal kojim prolazi sperma i membrana uretre. Jedan multiorgazmički muškarac savetuje: „Treba da znate da će koncentracija i pritisak, koji su neophodni u toku orgazma, u početku smanjiti uživanje u orgazmičkim kontrakcijama. Kada to znate, biće vam lakše da nastavite da primenju-



SLIKA 15. ZAUSTAVLJANJE PRSTIMA

10. VEŽBA

ZAUSTAVLJANJE PRSTIMA

1. Kada osetite da je ejakulacija neizbežna, pritisnite sa tri srednja prsta (drugim rečima, svim prstima osim palcem i malim prstom) dominantne ruke Tačku od milion dolara, dovoljno snažno da zaustavite mlaz sperme.
2. Prsti treba da vam budu blago savijeni a srednjim prstom treba da gurate cev uretre. Ova cevčica se širi kada se približi ejakulacija, pa bi trebalo lako da je pronađete. Sa druga dva prsta pritiskajte ovu cevčicu sa obe strane, čvrsto je držeći.
3. Stegnite PC mišić, koji okružuje prostatu, i stisnite medicu. Povucite orgazmičku energiju uz kičmu ka mozgu.
4. Držite prste na istom mestu pre, za vreme i posle kontrakcija.
5. Kada kontrakcije sasvim prestanu, sklonite prste.

jete pritisak do kraja“. Nemojte brinuti: ovo će vam vremenom postajati sve lakše i jednostavnije.

Ako pritisnete pravo mesto, sperma neće izaći napolje. Ako izade, znači da još niste pronašli svoju Tačku od milion dolara. Pokušajte da sledeći put primaknete prste još malo bliže anusu i snažno pritisnite udubljenje.

Ako želite da proverite da li ste ispravno izveli vežbu, možete urinirati u posudu.

11. VEŽBA

MASAŽA KARLICE

1. Prstima masirajte Tačku od milion dolara kružnim pokretima, najpre u jednom pravcu, a zatim u drugom.
2. Ponovite isti način masaže u predelu između anusa i trtične kosti.
3. Ponovite ovu masažu kod svakog od osam otvora-udubljenja na krstima. Ako ne možete da pronađete te otvore, masirajte ovu oblast na više različitih mesta, kružnim pokretima, prvo u jednom pravcu, a zatim u suprotnom.

Ako je mokraća bistra, znači da ste pravilno postupili. Ako je mokraća veoma zamućena, to znači da vam je seme završilo u bešici, odnosno da ste imali retrogradnu ejakulaciju. Ako vam se to dogodi, sledeći put (kao što smo već ranije rekli) stavite svoja tri prsta još malo bliže anusu.

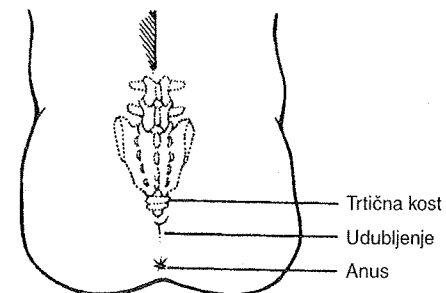
Kada blokirate izlazak semene tečnosti prstima, veći deo tečnosti se vraća u epididimis i semene kesice. Tkivo ovih organa je izuzetno elastično i ova tehnika mu ne može naškoditi, ali je veoma važno da nakon ove vežbe izmasirate karlični deo (vidi Masažu karlice na str. 68), da uradite vežbe za jačanje PC mišića, i, što bi bilo najbolje, da usmerite svoju seksualnu energiju da cirkuliše vašim telom, kao što smo prethodno opisali. Možda ćete osetiti izvestan pritisak ili čak bol kada počnete da koristite tehniku Zaustavljanja prstima, ali to upravo znači da je za vas posebno važno da svom telu pomognete da reapsorbuje seme. Jedan multiorgazmični muškarac ovako objašnjava ovo iskustvo: „Kod Zaustavljanja prstima morate voditi računa da ne pritiskate isuviše jako. Jadne noći sam osetio kontrakcije i pritisnuo isuviše snažno, tako da sam kasnije izvesno vreme osećao bol“.

Možete umnogome olakšati pritisak koji eventualno osećate u karličnom delu nakon primene Zaustavljanja prstom ili Velikog izvlačenja, masiranjem nekoliko ključnih tačaka u karličnom predelu. Prvo i najvažnije jeste da izmasirate medicu (tačku koja se nalazi između korena penisa i anusa) i testise (vidi vežbu Masaže testisa u 8. poglavlju). To će u velikoj meri umanjiti pritisak i pomoći vašem telu u reapsorbovanju semena. Takođe je važno da izmasirate i trtičnu kost – naročito tamo gde postoji udubljenje između anusa i trtične kosti (vidi sliku 16) i osam udubljenja na krstima (vidi sliku 17). Tako ćete pomoći svom telu da apsorbuje seksualnu enrgiju koju ste stvorili.

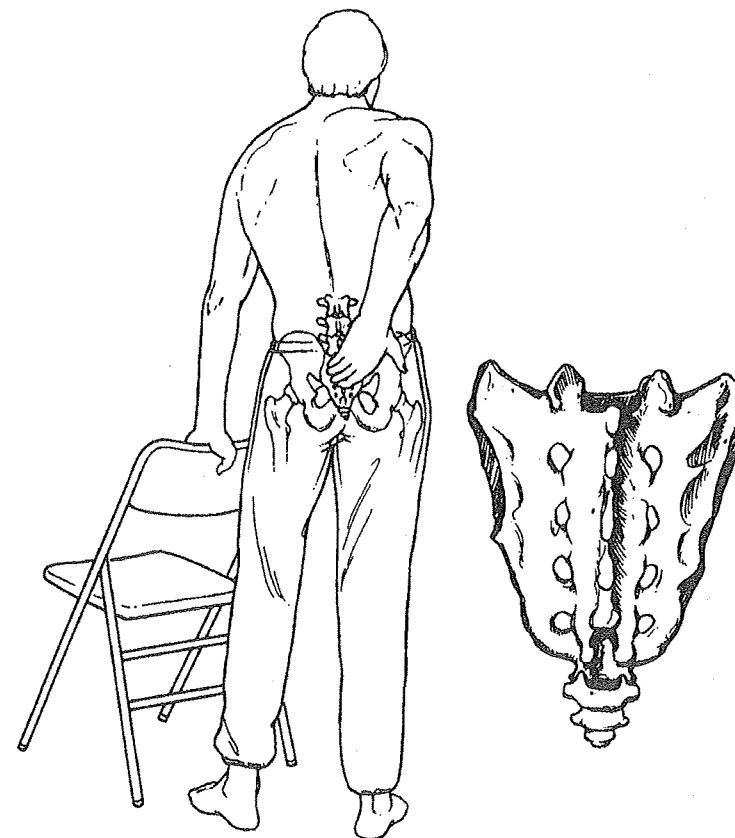
PRAKTIČNI SAVETI

BOL

Ako osećate jak bol, verovatno pritiskate suviše jako ili suviše kasno. U tom slučaju, uretra se, kao stisnuto crevo, nadima od tečnosti i može da zaboli. Morate zavrnuti slavinu pre nego što voda (ili, u ovom slučaju, sperma) uđe u crevo.



SLIKA 16. MASIRAJTE UDUBLJENJE IZMEĐU TRTIČNE KOSTI I ANUSA



SLIKA 17. MASIRAJTE OTVORE-UDUBLJENJA NA KRSTIMA

Naredni put obavezno pritisnite više prema nazad i i/ili ranije. Takođe, nemojte pritiskati isuviše jako. Izvestan osećaj nelagodnosti je uobičajen, naročito u toku prvih nekoliko nedelja, zbog pritiska koji primenjujete prstima i pritiska tečnosti u karlici, ali on ne bi trebalo dugo da traje. Ako osećate bol, pokušajte da prilagodite ovu tehniku ili jednostavne zaboravite ovaj način zaustavljanja i bolje uvezbajte tehniku Velikog izvlačenja, koja je važnija.

Izvesna manja količina semena će isteći nakon što izgubite erekciju, i zato ovo nije metoda kontrole začeca ili zaštite u toku seksualnog odnosa. Ako je, međutim, koristite u kombinaciji sa drugim vidovima kontracepcije, ona će poboljšati njihovu efikasnost. Pošto ćete primenom ove tehnike izgubiti izvesnu količinu energije, što pre budete naučili da primenjujete Veliko izvlačenje, to bolje po vas.

Ovo je veoma moćna tehnika, koju u početku ne bi trebalo da primenjujete češće od jedanput na svaka dva do tri dana. Ako ste stariji ili bolesni, u početku ne bi trebalo da upotrebljavate ovu tehniku više od dva puta nedeljno. Zadržana seksualna energija može dovesti do toga da osećate žed ili vrućinu. Ako se to dogodi, popijte veću količinu vode. Nakon mesec, dva ili tri meseca uvezbavanja ove tehnike, a u nekim slučajevima i ranije, primetićete da se vaš seksualni nagon pojačao i da češće imate erekciju. Pojačajte umereno svoje seksualne aktivnosti (samostalne i zajedničke); pokušajte da u tome ne preterujete.

PRAKTIČNI SAVETI

PRITISAK U GLAVI

Nakon otprilike mesec dana vežbanja, možda ćete osetiti pritisak u glavi, koji je posledica veće količine energije u vašem telu. Ovo je znak napretka, to znači da imate više energije nego ranije. Kod nekih ljudi ovaj osećaj je prijatan, u vidu blagog treperenja, slično statičkom elektricitetu, ali bez šoka. (Ovo je ista ona Kundalini energija koju učitelji tantrе popularizuju na Zapadu.) Međutim, ukoliko ovaj osećaj postane neprijatan, ponovo možete usmeriti energiju da cirkuliše ka ostalim delovima tela, dodirujući jezikom nepce i spuštajući tok energije naniže.

Ako imate visok krvni pritisak, trebalo bi da držite jezik u donjoj vilici (radije nego da dodirujete nepce), čime takođe možete spustiti energiju celim putem naniže do tabana (vidi sliku 14). Fizičke vežbe, masaža stopala i korišćenje veće količine žitarica u ishranu takođe će vam pomoći pri uzemljenju energije. Ako još niste spremni da naučite kako da cirkulišete svoju seksualnu energiju, možete jednostavno ejakulirati par puta da biste se oslobodili viška energije.

Kada se treba zaustaviti

Većina muškaraca prestaju sa masturbacijom, odnosno seksualnim odnosom nakon

ejakulacije, ali kada uvezbate Veliko izvlačenje i postanete multiorgazmični, možda više nećete znati kada je vreme da stanete. Biće dana kada ćete želeti da se samozadovoljavate ili vodite ljubav veoma dugo, a biće i drugih dana kada ćete poželeti da na brzinu doživite višestruki orgazam. Izbor je samo vaš i zavisice od onoga što se trenutno dešava u vašem životu. Trebalo bi da se rukovodite svojim željama i željama vaše parnterke.

Važno je, međutim, da ne preterujete, naročito u početku. Kako kaže instruktor-senior isceliteljskog Taoa Masahiro Ouči: „Muškarci osećaju veliku snagu kada počnu da vežbaju seksualni kung fu i često ne znaju kada treba da se zaustave. Nemojte žuriti i pustite da se vaše telo i telo vaše partnerke usklade“. Takođe povedite računa i o tome da li vaša partnerka ima dovoljno snage da održi novi intenzitet vašeg vođenja ljubavi. Možete joj dati da pročita šesto poglavlje, koje je namenjeno posebno njoj, ali nemojte vršiti pritisak na nju i vodite računa o njenim potrebama. Uvek možete vežbati i sami.

Mnogi ljudi brinu zbog toga što isuviše često masturbiraju ili misle da će zanemariti druge aktivnosti u svom životu ako sebi dozvole isuviše mnogo uživanja. Prema taoističkom učenju, ako ste u stanju da sebe zadovoljite i usrećite, ne morate neprestano juriti za površnim seksualnim vezama ili drugim, nezadovoljavajućim načinima stimulacije.

PRAKTIČNI SAVETI

PUSTITE DA VAM EREKCIJA SPLASNE SVAKIH DVADESET MINUTA

Ako se redovno zadovoljavate ili vodite ljubav duže od dvadeset minuta – što ćete bez problema moći da činite kada postanete multiorgazmični – važno je da pustite da vam erekcija malo splasne svakih dvadesetak minuta kak biste omogućili pravilnu cirkulaciju krvi u svom telu. Važno je ponovo napomenuti da seksualni kung fu nije test izdržljivosti. Zadovoljavajte se i negujte onoliko dugo koliko to želite, odnosno koliko imate vremena.

Kada treba ejakulirati

Svaki put kada doživite orgazam, vi uvlačite dodatnu energiju u svoje telo; dakle, ako na kraju ejakulirate, vi gubite manje energije nego što bi to bio slučaj da pre toga niste doživeli višestruke orgazme. Na primer:

1. Ako doživite orgazam šest puta (i svaki put cirkulišete energiju ka mozgu i ostalim delovima tela), a zatim ejakulirate, izgubićete oko 50 procenata svoje seksualne energije.
2. Ako doživite šest orgazama a zatim primenite Zaustavljanje prstima, izgubićete oko jedne četvrtine svoje seksualne energije.
3. Ako doživite šest orgazama a zatim primenite Veliko izvlačenje (a ne ejakulirate), nećete izgubiti ništa od svoje seksualne energije.

Poslednja opcija vam pruža najveće mogućnosti za negovanje ekstatičkih orgazama koje osećate u mozgu i u celom telu. Ona će vam takođe omogućiti da negujete ovu energiju u cilju poboljšanja svog opšteg zdravstvenog stanja. Međutim, ako proizvodite i zadržavate u sebi isuviše veliku količinu energije, rizikujete da se pregrejete, osim ako niste u stanju da cirkulišete ovu energiju vašom Makrokosmičkom orbitom.

PRAKTIČNI SAVETI

Kako da sprečite pregrevanje

Prema taoističkom učenju, energija erekcije je energija drveta (ili jetre). Tako da, kada sprečite ejakulaciju i povučete svoju orgazmičku energiju uvis, vi uvećavate energiju svoje jetre. Ako se ova uvećana količina energije ne transformiše u ljubav i nežnost, ona će se transformisati u bes i mržnju. I zato, kada imate mnogo energije, budite posebno nežni i pažljivi prema partnerki, ili, ako nemate partnerku, prema drugim ljudima u svom životu.

Druge tehnike koje će sprečiti da kod vas dođe do pregrevanja, uključuju i unošenje veće količine vode, pa čak i gutanje sopstvene pljuvačke, čime ćete rashladiti svoje telo. Ako osećate da ste spokojni i puni ljubavi, vaše telo će mnogo lakše apsorbovati energiju. Ako osećate bes ili prezir prema sebi ili svojoj partnerki, u velikoj ste opasnosti od pregrevanja. Ako ste se pregrejali, ili osećate da imate veću količinu energije nego što možete da apsorbuju, verovatno bi trebalo da ejakulirate. Ako ovaj problem potraje, pokušajte sa primenom tehnike Unutrašnjeg osmeha ili Šest isceliteljskih zvukova, opisanih u knjizi *Taoistički metodi transformisanja stresa u vitalnost*, ili se konsultujte sa instruktorom isceliteljskog Taoa (vidi dodatak).

Prema taoističkom učenju idealno je da ejakulirate što ređe, ali bi svaki muškarac trebalo da se uzdržava od ejakulacije onoliko dugo koliko njemu odgovara. Prema rečima Su Nu, „moramo sami odmeriti svoju snagu i ejakulirati u skladu sa tim. Ma šta drugo bilo bi puko nasilje i glupost“. Vaša snaga zavisi od vaših godina, zdravlja, duhovnog stanja i snage vaše volje.

Sun Su-miao, jedan od najvećih lekara drevne Kine, preporučio je da *muškarci treba da održavaju dobro zdravlje ejakulirajući dva puta mesečno*, a da se uz to dobro hrane i redovno vežbaju. On je takođe dao i ova, nešto detaljnija uputstva.

- Sa *dvadeset* godina, muškarac treba da ejakulira svaka *četiri* dana.
- Sa *trideset* godina, muškarac treba da ejakulira svakih *osam* dana.
- Sa *četdeset* godina, muškarac treba da ejakulira svakih *deset* dana.
- Sa *pedeset* godina, muškarac treba da ejakulira svakih *dvadeset* dana.
- Sa *šezdeset* godina, muškarac *više ne bi trebalo da ejakulira*.

Podrazumeva se da ova preporuka ne ograničava koliko bi puta muškarac bilo kog

doba trebalo da upražnjava seks i doživljava orgazam bez ejakulacije. Ova ograničenja u pogledu ejakulacije mogu zvučati razočaravajuće, ali kada jednom doživite višestruke orgazme bez ejakulacije, ejakulacija vam uopšte neće nedostajati. Prema rečima jednog multiorgazmičnog muškarca, „kada jednom doživite višestruke Šne-ejakulatorne orgazme, više nikada nećete želeti da se vratite na obične Šejakulatorne orgazme. Običan orgazam doživljava se samo genitalijama, a višestruki celim telom“.

Sun Su-miao, koji je doživeo 101 godinu, ejakulirao je tek nakon što bi stotinu puta vodio ljubav. Ali pre nego što se vežete za bilo koji krut brojčani obrazac, treba da obratite pažnju na sopstveno telo. Ukoliko mnogo radite treba da čuvate seme, ali ako ste na odmoru možda ćete želeti češće da ejakulirate. Drevni taoisti, koji su živeli u skladu sa prirodom, takođe su verovali da, isto kao što to čine biljke i životinje, i ljudi treba da čuvaju svoju energiju tokom zime. Pored godišnjih doba, postoje i drugi ritmovi koji mogu da određuju broj ejakulacija. Ako želite da začnete dete, treba da ejakulirate kada god vaša partnerka ima ovulaciju.

U principu, kada ejakulirate trebalo bi da se osećate osveženi i puni snage. Ako se posle ejakulacije osećate prazno, depresivno ili iscrpljeno, treba da povećate vremenski razmak između ejakulacija ili da potpuno prestanete sa ejakulacijama sve dok ne prikupite seksualnu energiju. Kada ejakulirate, možete sačuvati izvesnu količinu semena i seksualne energije tako što ćete se polako približavati putu bez povratka, umesto da ubrzanim i snažnim pokretima idete ka vrhuncu. Nakon ejakulacije, možete takođe vežbati kontrakcije PC mišića da biste ojačali mišiće karlice i smanjili količinu energije koja obično iscuri nakon ejakulacije.

Isto tako, ne treba da budete opsednuti sprečavanjem ejakulacije i da krivite sebe ako ipak ejakulirate. Kako kaže Majkl Vin: „Veoma je važno da ne budete fanatični u sprečavanju ejakulacije. Mnogi muškarci, koji čuju za seksualni kung fu, misle: 'Uh, ovo je sjajno. Ima smisla. Želim to da radim'. A onda imaju problema sa kontrolisanjem ejakulacije. Tada počinju da osuđuju sebe i osećaju se krivim. Oni ne shvataju suštinu, a suština nije u tome da li ćete ejakulirati ili nećete, već da li ste u stanju da recikirate nešto od svoje seksualne energije, usmeravajući je da kruži kroz telo, pre nego što ejakulirate. Očigledno je da, što duže možete da odložite ejakulaciju, to ćete imati više mogućnosti da negujete ovu energiju i upotrebite je za svoj kreativni i duhovni razvoj. *Ako imate potrebu da ejakulirate, i osetite da ne možete da sprečite ejakulaciju, jednostavno se opustite. Nemojte kriviti sebe. Jer ono što je najvažnije nije energija koja se nalazi u spermi, već ljubav između vas i vaše partnerke*“.

Upomatite da energija nije samo sperma: ako ste u stanju da izvučete bilo koju količinu energije iz sperme, vi ste već mnogo uznapredovali, i u pogledu zadovoljstva koje ćete moći da doživite, i u pogledu energije koju ćete moći da upotrebite za poboljšanje svog zdravlja. Istinsko seksualno zadovoljstvo potiče i od zadovoljstva i od zdravlja; u narednom poglavlju pokazaćemo vam kako da i jedno i drugo podelite sa svojom partnerkom.

MOĆ I SEKSUALNOST

Tehnike koje ćete naučiti iz ove knjige veoma su moćne i sasvim je normalno što ćete, kada jednom ovladate njima, biti ponosni na svoju sposobnost da kontrolišete sop-

stvenu seksualnu energiju, kao i na svoju umešnost u krevetu. Morate, međutim, izbegavati razmetljivost i mačizam koji su tako česti pratioci muške seksualnosti. Kako kaže instruktor-senior isceliteljskog Taosa Masahiro Ouči: „Seksualni kung fu je lako naučiti i mnogi muškarci tada počnu da se osećaju veoma moćno u krevetu, ali ne smeju dozvoliti da ih ta moć opije. Moć znači osvajanje, a to je suprotnost ljubavi i bilo kojoj stvarnoj duhovnoj praksi“. Ouči, koji je nosilac crnog pojasa u karateu, poredi seksualni ku sa karateom: „Mnogi ljudi koji imaju crne pojaseve koriste svoju moć u negativnom smislu. Oni postaju kruti i egoistični, a gube osećajnost i nežnost koji su istinski izvori ove moći.“

Da biste ispravno primenjivali seksualni kung fu, morate otvoriti srce i vezbati u duhu poniznosti, ljubavi i nežnosti, a ne sa arogancijom i sebičnošću. Egoizam je samo drugi vid nesigurnosti, i kada budete stekli istinsko samoupouzdanje u seksu, moći ćete da se odreknete pretvaranja i poziranja. Upamtite da će ova praksa i vaša nova seksualna energija pojačati vašu osećanja, i zbog toga je neophodno da ih negujete. Ako imate problema sa arogancijom i egoizmom, pokušajte da primenjujete Šest isceliteljskih zvukova vidi (*Taoistički metodi transformisanja stresa u vitalnost*). Ukoliko ne rešite problem sa ovakvim emocijama, one će ometati vašu praksu, vaše zadovoljstvo i vašu ljubavnu vezu.

UMETNOST VOĐENJA LJUBAVI

Mnogi muškarci koji počinju da se bave seksualnim kung fuom toliko se zanesu ovom tehnikom da se odvoje od partnerke, gubeći osećaj spontanosti i zadovoljstva prilikom vođenja ljubavi. Možete vezbati sami koliko god to želite, ali kada ste sa partnerkom veoma je važno da imate na umu da to nije samo *vaš* čin. Svrha vođenja ljubavi jeste ljubav, a iz te ljubavi proizilaze i zadovoljstvo i zdravlje; tehnika ne služi samo generisanju vaše seksualne energije ili ne upražnjava sekao način demonstriranja vaše veštine. Kako objašnjava Masahiro Ouči: „Tehnika je samo to – tehnika. To nije istinska umetnost. Morate dovoljno dobro ovladati tehnikom da biste mogli da zaboravite na nju. Baš kao i kod sviranja na nekom instrumentu: u početku morate učiti skale, ali zatim ih morate zaboraviti, i jednostavno svirati iz srca“. U naredna dva poglavlja preći ćemo sa vežbi za samonegovanje, koje vam pomažu da postanete multiorgazmični, na vežbe zajedničkog negovanja koje će pomoći vama i vašoj partnerki da postanete multiorgazmični par. (Homoseksualni muškarci, ako tako žele, mogu da pređu direktno na sedmo poglavlje.)

IV POGLAVLJE

Upoznajte svoju partnerku

„Među svim znanjima koje muškarac treba da poseduje, poznavanje žena je jedno od najvažnijih“, kaže se u delu *Beseda o najuzvišenijem taou pod nebeskim svodom*. „Samo vešt muškarac je dorastao tome da ima ženu.“ Zajednica muškarca i žene predstavlja osnovu seksualnog kung fua, jer kroz ovaj primarni odnos, kako se verovalo, moguće je postići beskrajno zadovoljstvo i savršeno zdravlje. Polazeći od ove pretpostavke, taoisti su usavršili vođenje ljubavi i pretvorili ga u umetnost intimnosti i ekstaze.

Smatralo se da je harmoničan ljubavni život od suštinske važnosti za bračnu sreću i mladencima su poklanjane „jastučne knjige“ u kojima je bilo slikovito prikazano kako mogu postići takvo blaženstvo. Nkada nam ne bi palo na pamet da učimo da kuvamo a da pri ruci nemamo neki dobar kuvar, ali prilikom vođenja ljubavi, koje sigurno nije ništa jednostavnije od kuvanja, muškarci i žene sa Zapada su primorani da sami otkrivaju misteriozni svet seksa, pri čemu im pomažu samo beznadežno sladunjavi prikazi iz filmova i sa televizije.

Holivudski seks nije dobar seks; to je samo brz seks. Strastveni, žurni zagrljaji prikazani u većini filmova, u kojima se žene u trenutku ovlaže i dožive zadovoljstvo za samo par minuta ljubavnog čina, izgledali bi smešno, kad toliki broj gledalaca ne bi pokušavao da podražava ovakav nerealističan model vođenja ljubavi. Treba upamtiti da se režiser prestano trudi da radnja ubrzano teče, a nestrpljenje gledalaca, koji posmatraju ova telesna zadovoljstva, čine istraživanje suptilnijih nijansi vođenja ljubavi na platnu nemogućim. Kendis Bergen je ovako opisala svoje viđenje filmskog orgazma u magazinu *Esquire*: „Deset sekundi dahtanja, mahanja glavom levo-desno, simulacija blažeg astmatičnog napada i lakšeg oblika smrti“. Toliko kad je reč o predigrji.

Porno filmovi, u kojima „zaplet“ u principu predstavlja samo celuloidni lepak koji povezuje scene seksa, trebalo bi da nam pruže priliku da sagledamo nešto bogatiji seksualni repertoar. Međutim, fana-

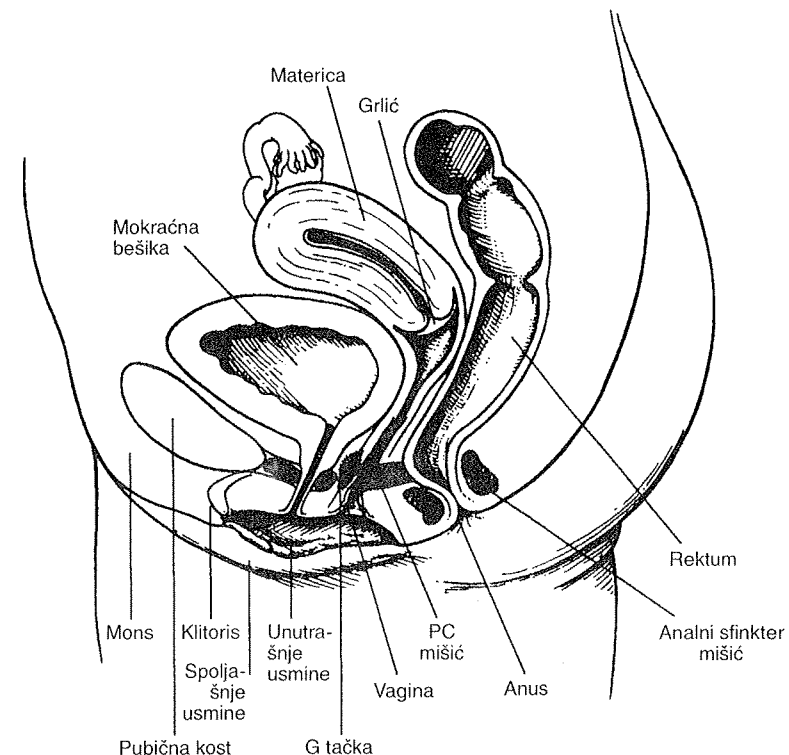
tično, neprekidno tucanje u većini pornografskih filmova više odgovara muškom ritmu masturbacije rukom, nego suptilnim i dubokim osećanjima istinskog vođenja ljubavi.

Nije čudo što većina muškaraca na Zapadu, zadojenih filmovima, televizijom i porničima, tako brzo ejakulira. Gotovo 80 procenata muškaraca koje je Kinsi ispitivao ejakulirali su za manje od dva minuta nakon ulaženja u partnerku. I muškarci i žene mnogo gube u takvom brzinskom odnosu. Hartman i Fitijanova smatraju da ovako brz odnos ne ostavlja dovoljno vremena da prirodni hemijski sastojci, koji su posledica dodira i seksualnog uzbuđenja, stignu u krvotok, a to izaziva kratak spoj u opštem osećanju blaženstva koje normalno prati seksualni odnos. Taoisti bi rekli da kod ovakvog užurbanog seksa muškarac i žena nisu u stanju da razmene seksualnu energiju i da se međusobno usklade, tako da se može dogoditi čak i to da jedno drugome iscrpe energiju. To ne znači da seksualni odnosi „na brzaka“ nisu ponekad baš ono što vam je potrebno, naročito ukoliko vaša partnerka i vi već duže vreme imate uspešne ljubavne odnose, što vam omogućava da se za kratko vreme međusobno uskladite i zadovoljite.

Nakon gotovo četvrt veka od kada je Kinsi objavio svoja otkrića – u vreme seksualne revolucije i oslobađanja žena – Morton Hant je u svojoj, naknadnoj studiji obelodanio da seksualni odnos kod muškarca traje deset, a ne dva minuta. Premda i dalje prilično kratak po taoističkim standardima, ovaj odnos je ipak predstavljao poboljšanje od 400 procenata. Iako su muškarci najčešće predstavljani kao bezosećajni ljubavnici, koji se u krevetu rukovode isključivo sopstvenim interesovanjima, jasno je da je osnovni motiv koji je muškarce u toku tih godina naveo da produže ljubavni odnos bila želja da zadovolje svoje partnerke, koje su počele da otkrivaju da i one mogu da dožive orgazme, pa čak i višestruke orgazme. Nakon što je intervjuisao više od četiri hiljade muškaraca, Antoni Pietropinto je došao do iznenađujućeg otkrića da čak 80 procenata muškaraca sopstveno seksualno zadovoljstvo procenjuje po tome da li su uspeali da pruže jedan ili više orgazama svojoj partnerki.¹ Kada postanete multiorgazmični, bićete u stanju da zadovoljite svoju partnerku, bez obzira na to koliko joj je vremena potrebno da doživi orgazam.

Da biste, međutim, naučili kako da zadovoljite partnerku, prvo što morate učiniti jeste da obuzdate svoj ego. Niste vi taj koji joj „pruža“ orgazam. Ne trudite se da budete najbolji ljubavnik koga je ona ikad imala. Iсуviše veliki broj muškaraca je opsednut svojim seksualnim umećem. Ako budete u stanju da veštinu zamenite zadovoljstvom – njenim i svojim – bićete u stanju da zadovoljite čak i najpohotniju ljubavnicu. Upamtite, najbolji ljubavnici su oni muškarci koji su potpuno opušteni i svesni svega što se dešava, kako u njihovom telu, tako i u telu njihove partnerke. U 2. poglavlju mogli ste da vidite šta se dešava u vašem telu, a u ovom poglavlju, naučićete kako da prepoznate šta se dešava u telu vaše ljubavnice.

Postoji još nešto što treba da imate na umu. Mnogo je lakše primenjivati seksualni kung fu sa stalnom partnerkom sa kojom imate duboku emotivnu i fizičku vezu. U svojoj studiji multiorgazmičnih muškaraca, Dun i Trost su otkrili da je muškarcima mnogo lakše da postanu multiorgazmični sa poznatom partnerkom



SLIKA 18. SEKSUALNA ANATOMIJA ŽENE

sa kojom osećaju emotivnu bliskost i imaju mogućnosti da opušteno vode ljubav. Svi muškarci, koje su ispitivali, rekli su da im nije cilj da dožive višestruke orgazme, već zadovoljstvo i uživanje tokom vođenja ljubavi. Višestruki orgazmi su samo jedan deo zadovoljstva koje ćete otkriti na putu ka intimnijem i uzbuđljivijem ljubavnom odnosu.

Njeno telo

Seksualnost žene oduvek je bila izvor mnogih misterija i mitifikacija, tokom čitave istorije Zapada. Seksualni organi žene, koji su uglavnom unutrašnji (suprotno muškim, koji su uglavnom spoljašnji), bili su predmet mnogih proučavanja i često izazivali nedoumice. Svaki muškarac (i žena) treba da zna nekoliko osnovnih činjenica o ženskom telu (vidi sliku 18). Imajte na umu da je ovo samo opis opštih polnih karakteristika, a da se seksualna anatomija, kako muška tako i ženska, isto toliko razlikuje kod svakog od nas pojedinačno, baš kao i ostatak naše anatomije.

MONS VENERIS (VENERIN BREG)

Ispod ženskog stomaka, prvo ćete uočiti njen mons veneris, što na latinskom znači „Venerin breg“. Venera je, naravno, bila boginja ljubavi. Mons (skraćeno) je sloj mekanog tkiva, najčešće obraslog dlačicama, koji pokriva pubičnu kost. Ako ste se, kao tinejdžer, ikada „mazili i pipkali“ ne skidajući odeću, verovatno ste imali prilike da napipate ovaj deo tela svoje devojke. Mons se nalazi neposredno iznad klitorisa; kod nekih žena je ovaj predeo veoma osetljiv na dodir i pritisak, dok će druge želeti da svoju pažnju usmerite nešto niže.

SPOLJAŠNJE USMINE

Spuštajući se naniže, venerin breg se između ženskih butina deli na dve veće spoljašnje usmine. Iako se nazivaju „spoljašnjim usnama“, kada žena nije uzbuđena, one su prilično ravne i ne liče baš mnogo na usne.

UNUTRAŠNJE USMINE

Za razliku od spoljašnjih usmina, unutrašnje nisu obrasle dlačicama i srodne su drugim sluzavim membranama, kao što su usne na ustima. Kada žena nije uzbuđena, njihova boja ide od ružičaste do svetlojubičaste ili purpurne. Kada je žena seksualno uzbuđena, one se uvećavaju, nadimaju, a boja im postaje tamnija. Ponekad su toliko nabrekle da im se veličina utrostruči a boja postaje svetlocrvena. Ove promene su znak snažnog uzbuđenja i približavanja orgazma.

KLITORIS

Pratite liniju unutrašnjih usmina do mesta gde se one spajaju tik ispod venerinog brega. Na tom mestu, one formiraju kapicu koja štiti osetljivi glans klitorisa, koje je sličan glansu (glaviću) penisa kod muškarca po tome što obiluje osetljivim nervnim završecima. Glans se obično krije pod ovom kapicom, a može se videti ako se ona blago povuče nazad. Glans je tako osetljiv da je kod većeg broja žena njegova direktna stimulacija bolna. Ove žene često više vole stimulaciju tela klitorisa, koje se proteže naviše ka venerinom bregu i može se napipati ispod kože kao pokretna žila. Mnogim ženama ne prija direktno dodirivanje klitorisa i po nekoliko minuta posle orgazma, zbog prevelike osetljivosti. Njihova hipersenzitivnost je slična onome što mnogi muškarci osećaju posle ejakulacije.

Poput penisa, klitoris je načinjen od erektilnog tkiva, a glans se u stanju seksualne uzbuđenosti puni krvlju. Mnogi ljudi porede klitoris sa glavićem penisa, a oni inače potiču od istog embrionskog tkiva. Klitoris je, međutim, jedinstven po tome što je to jedini organ kod oba pola čija je isključiva svrha seksualno uživanje. Toliko o verovanju po kome žene manje vole seks nego muškarci: samo one imaju deo tela namenjen isključivo podsticanju seksualne žudnje.

URETRA

Ispod klitorisa nalazi se otvor uretre, koji vodi do bešike. Za razliku od muškaraca, čija je uretra relativno dugačka (pruža se kroz čitav penis), žene imaju relativ-

no kraću cev koja vodi do bešike, a to je glavni razlog što žene mnogo češće obolevaju od infekcija bešike i urinarnog trakta nego muškarci. Pokreti penisa prilikom odnosa mogu preneti bakterije do ženine uretre. Ako vaša partnerka ima česte infekcije, posavetujte je da urinira nakon vođenja ljubavi. Na taj način će pomoći ispiranje bakterija.

VAGINA

Ispod klitorisa i uretre nalazi se ulaz u vaginu. Zidovi vagine se oslanjaju jedan na drugi, stvarajući pre potencijalni, nego stvarni prostor. U zidovima vagine nalaze se mnogi nabori, što objašnjava sposobnost vagine da primi u sebe penis bilo koje veličine, da i ne pominjemo prolazak bebe tokom porođaja. Zahvaljujući ovoj sposobnosti širenja i skupljanja, tako da čak i jedan prst može biti čvrsto obuhvaćen, veličina penisa obično ne predstavlja nikakav problem.

U stanju mirovanja, zadnji zid vagine je dugačak blizu deset santimetara, a prednji negde oko sedam. Kada se žena zbudi, njega vagina se produžuje i proširuje. Dve trećine unutrašnjosti vagine se nadimaju ka spoljašnjosti, što često smanjuje stimulaciju zadnje strane, ali spoljašnja trećina se zapravo zateže prilikom nadimanja, zbog čega žena može da zadrži u sebi čak i mali penis. Kao što smo pomenuli u prethodnom poglavlju, što su PC mišići vaše partnerke snažniji, to će ona bolje biti u stanju da stegne zidove vagine oko vašeg penisa i tako pojača stimulaciju oba partnera. Ako vaša partnerka uživa u dubljoj penetraciji, a vi imate problema sa stimulacijom zadnjeg dela vagine, naročito nakon što se ona proširi, biće vam drago kada saznate da postoje položaji koji mogu skratiti dužinu vagine i olakšati duboko prodiranje (vidi odeljak pod naslovom „Položaji koji donose zadovoljstvo i zdravlje“ u sledećem poglavlju).

Mnoge žene kažu da je oblast oko otvora vagine najosetljivija na dodir, ali druge pominju i mnoga druga mesta u čitavoj vagini, uključujući i zadnje zidove, pa čak i grlic (vidi naredni odeljak, „G tačka i druge osetljive tačke“). Nema univerzalnih pravila po pitanju seksualne stimulacije. Čak i najuporniji istraživači, kao što su Masters i Džonsonova, nisu uspeali da do njih dođu. Zato, eksperimentišite sa svojim partnerkom i pustite nju da vam kaže šta je za nju najbolje.

G TAČKA I DRUGE OSETLJIVE TAČKE

Možda ste čuli za jedno mesto u vagini čija stimulacija naprosto izluđuje žene. Ovo mesto se često naziva G tačka, a ime je dobila po doktoru Ernestu Grafenbergu, koji ju je prvi opisao 1950. Iako nije nov, pojam G tačke je još kontroverzan, jer neke žene mogu da je pronađu, a druge ne. Najnovija teorija kaže da G tačka predstavlja spoj zlezda, kanala, krvnih sudova i nervnih završetaka, koji se nalaze u blizini uretre kod žena.

Pa gde se onda ona tačno nalazi? Većina žena koje su pronašle G tačku kaže da se ona nalazi oko pet santimetara od otvora vagine na gornjem prednjem delu zida vagine, odmah iza pubične kosti. (Neke žene su, međutim, pronašle svoju G tačku nešto dublje.) Ako pogledate vaginu svoje partnerke i zamislite časovnik na kome se klitoris nalazi na onom mestu gde je na časovniku dvanaest sati, G tačka je obično negde između jedanaest i jedan.

Kada žena nije uzbuđena, G tačku je teže pronaći, ali ćete možda moći da napičete mesto na kome je koža neravna ili izbrazdana. Pod uticajem stimulacije ona se pretvara u ispupčenje na zidu vagine i može da dostigne veličinu metalnog novčića, pa i veću. Alan i Dona Brojer kažu da je najbolje potražiti ovu tačku neposredno nakon što je žena doživela orgazam: „Ona je tada već pomalo uvećana i osetljiva“. Oni preporučuju milovanje ove tačke tempom od približno jednog pokreta u sekundi i eksperimentisanje sa blažim i jačim pritiskom. Drugi pogodan trenutak za stimulaciju G tačke je kada se vaša partnerka približava orgazmu. U oba slučaja, ona će verovatno više uživati u stimulaciji G tačke ako sa njom počnete onda kada je ona već znatno uzbuđena. Pokušajte da ližete njen klitoris dodirujući istovremeno G tačku prstom i videćete kako reaguje!

Treba da znate da neke žene u početku osećaju neprijatnost ili nagon za mokrenjem prilikom stimulacije G tačke, tako da bi verovatno trebalo da porazgovarate sa njom pre nego što počnete da istražujete njenu G tačku, a zatim da joj objasnite da je ovakva reakcija, ukoliko do nje dođe, normalna. Brauerovi takođe predlažu blažu stimulaciju. Možda će biti potrebno oko jednog minuta da ovaj neprijatan osećaj, ili nagon za mokrenjem, ustupi mesto prijatnim osećajima. Ako se vaša partnerka oseća neprijatno ili je nagon za mokrenjem brine, možete joj predložiti da prvo sama pokuša da pronađe svoju G tačku. To će joj najbolje poći za rukom u sedećem ili čučućem položaju. (Ako je muči nagon za uriniranjem, recite joj da sedne na toalet ili urinira pre vođenja ljubavi, da bi se uverila da joj je bešika prazna.)

Prilikom odnosa u „misionarskoj“ pozi, licem u lice, G tačka je često potpuno zapostavljena. Ovu oblast je lakše stimulisati penisom kada vaša partnerka leži na stomaku a vi ulazite u nju otopozadi, ili kada je ona gore i može da se namesti onako kako joj najviše odgovara. Plitkim ulaženjem takođe možete dobro da stimulišete njenu G tačku. Međutim, najdirektniji i najbolji način stimulacije G tačke, u početku, jeste da to činite prstima.

Neke žene kažu da se njihove najosetljivije tačke nalaze na položaju od četiri ili osam sati na časovniku, negde na sredini zadnjeg zida vagine. Na ovim mestima se nalaze nervni spletovi, što objašnjava zbog čega su ona tako osetljiva na dodir. Milovanjem njene vagine ili ulaženjem u različitim pravcima, možda ste već otkrili da vaša partnerka ima i neke sasvim specifične osetljive tačke.

Upamtite, međutim, da nemaju sve žene svoju G tačku niti bilo koju drugu posebnu „tačku“, a ako je to slučaj kod vaše partnerke, poslednje što treba da uradite jeste da je opterećujete ili učinite da se ona oseća neprijatno. Cilj ovakvog ispitivanja je njeno zadovoljstvo, a ne pokušaj da pronađete neke prekidače ili tastere pomoću kojih je možete uzбудiti. Neka stimulacija G tačke bude samo jedan deo orgazmičkog zadovoljstva koje joj pružate.

EJAKULACIJA

Ženska ejakulacija? Jedan broj seksologa je zaista opisao osobinu G tačke da „ejakulira“ bistru tečnost u stanju pojačanog uzbuđenja kod žene. Ovo je neke od njih navelo na zaključak da je G tačka možda analogna prostati kod muškarca. (Kao

što smo već ranije spomenuli, seksualni organi muškarca i žene razvijaju se iz istog embrionskog tkiva.) Mnoge žene koje ejakuliraju brinu zbog toga jer im se čini da tada uriniraju, a, kao što smo već ranije pomenuli, na početku stimulacije G tačke dešava im se da osećaju potrebu za uriniranjem. Međutim, ova tečnost definitivno nije urin, a nagon za mokrenjem obično brzo nestaje kako uzbuđenje raste.

Može vam se desiti da u nekom trenutku osetite „mlaz“ na penisu dok vodite ljubav. Ponekad je ovaj mlaz čak i vidljiv. Jedan mali broj žena ejakulira iz uretre količinu tečnosti od približno jedne kafene kašičice, ili nešto manje, u trenutku orgazma. (Žene koje ejakuliraju trebalo bi takođe da pokušaju da izvlače svoju seksualnu energiju, pošto ejakulacijom gube izvesnu količinu energije – premda manju nego što je to slučaj kod muškarca.) Prema rečima istraživača Loni Barbah, „najnovije hemijske analize [ženske] ejakulatorne tečnosti pokazuju da se ona razlikuje kako od urina tako i od vaginalnog sekreta, i da podseća na ejakulatornu tečnost muškarca po visokom procentu glukoze, kiseline i fosfata. Veruje se da ova tečnost potiče iz sistema žlezda i kanala koji se nazivaju parauretralnim žlezdama. Oni okružuju uretru žene i razvijaju se iz istog embrionskog tkiva iz kojeg se, kod muškarca, razvija prostata.“² Bez obira na to kako je objašnjavamo, ova ženska ejakulacija može vas prilično iznenaditi ako na nju niste spremni. Jedan muškarac je rekao kako ga je nešto poprskalo po licu kada je prvi put oralno prišao svojoj partnerki. Ovakvo snažna ejakulacija je verovatno retka pojava, ali nemojte se iznenaditi ako otkrijete da su vam za oralni seks sa nekim ženama potrebne zaštitne naočare.

ANUS

Kod nekih žene anus je erogena zona, a kod drugih, – strogo zabranjena. Treba da pitate svoju partnerku kakav je njen stav. Ukoliko ste i ona i vi zainteresovani za analni odnos ili analnu seksualnu igru (dodirivanje njenog anusa i prodiranje u nje ga prstom), uvek je najbolje početi polako i pažljivo i prethodno ga dobro podmazati. Ako joj se anus steže prilikom stimulacije, treba da budete izuzetno pažljivi kada ga dodirujete. Ako je opušten, možete ga i snažnije stimulisati.

GRUDI

U poređenju sa ostalim elementima ženske seksualne anatomije, grudi su relativno jednostavne. Bradavice se nalaze u sredini tamnih krugova, areola, i erekтивно reaguju na uzbuđenje. I pored sveg svog erotskog značaja, grudi su zapravo veoma slične znojnim žlezdama i njihova glavna uloga, što vam može potvrditi svaka majka koja je dojila svoje dete, jeste izvor toplog mleka za bebu. Mogli bismo ovde izneti neke teorije o tome zbog čega u našoj, zapadnoj kulturi, u kojoj dominira hranjenje bebe flašicama, velike grudi predstavljaju tako moćan simbol žudnje. Kakvi god bili razlozi za to, ovaj bogati simbolizam navodi mnoge muškarce (i žene) na pogrešno verovanje da je njihova veličina pokazatelj seksualnog apetita: što su grudi veće, to je žena senzualnija. Zapravo, seksualna osetljivost žene, njeno iskustvo i samospoznaja određuju osetljivost njenih grudi, kao i njenu seksualnost uopšte. Veličina s tim nema nikakve veze.

Prema shvatanju uzbuđivanja po principu „prekidača i tastera“, muškarci se često usmeravaju ka bradavicama svoje partnerke. Iako nekim ženama prija direktna stimulacija bradavica, mnoge više vole nežniji, indirektan dodir, barem na početku. Najbolje je da pokušate sa kružnim kretnjama oko grudi vaše partnerke da biste time pojačali njenu želju i uzbuđenje pre nego što direktno dodirnete bradavice. Neke žene, međutim, veoma slabo reaguju na stimulaciju grudi ili bradavica, pa zbog toga nemojte biti razočarani. Ako protrljate prste da ih zagrejete pre nego što počnete da dodirujete njene bradavice, povećaćete količinu *čia*, ili energije, što ovu stimulaciju može učiniti efikasnijom. Dok budete blago dodirivali njene bradavice, možda ćete osetiti protok elektriciteta između vaših prstiju i njene bradavice. Liza nje bradavica jezikom često je veoma efikasno jer se u jeziku nalazi velika količina *čia*. Ponekad, kao što je slučaj i sa mnogim muškarcima, potrebno je da se nervni završeci bradavica aktiviraju, što vremenom možete postići i blagom, postepenom stimulacijom. Ali vaša partnerka treba da bude spremna za ovo lagano buđenje.

PLODNOST

Ciklusi ženske plodnosti i menstrualni ciklusi veoma su zbunjujući za većinu muškaraca i često su bili uzrok straha i konfuzije. Ovde nije ni vreme ni mesto za lekcije iz biologije, ali ima nekih činjenica koje svaki muškarac treba da zna o telu svoje partnerke. Na primer, da li znate da, iako ženino jajašce živi samo dvanaest do dvadeset i četiri časa, ona može da zatrudni čak i pet dana nakon odnosa?

Kako je to moguće? Pre nego što jajašce napusti jajnik, žlezde njenog grlića ispuštaju „plodnu“ sluz. Ova sluz pomaže semenu da stigne do jajašceta, i deset minuta posle ejakulacije spermatozoidi se već nalaze u falopijevim tubama, „iz sve snage“ mašući repićima i plivajući ka jajašcetu. Drugi spermatozoidi, međutim, ostaju u tkivu koje oblaže kanal grlića i tu se hrane tri do pet dana. Tako da, ako imate odnos u subotu uveče, a žena ima u sebi ovu plodnu sluz, iako će do ovulacije doći tek u utorak, vi ipak možete postati otac u sredu. (Ovo je službena objava iz vašeg ličnog poglavlja Planiranje porodice.)

Mnoge žene se žale da njihovi partneri ne učestvuju aktivno u razmišljanju, planiranju i sprovođenju kontracepcije. Sa sve većom upotrebom kondoma, ova situacija se menja, ali ne dovoljno. Dobro je znati razliku između plodne i neplodne sluzi, pošto se ipak dešava da kondom pukne, a nijedan metod kontracepcije nije apsolutno siguran. Plodna sluz je bistra, glatka i rastegljiva. Ako stavite malu količinu ove sluzi između palca i kažiprsta, kada razdvojite prste ona će se razvući, rastegnuti između njih u vidu tanke, bistre linije sluzi. Ako tečnost nije plodna, ona će biti bela, lepljiva i manje obilna. Ono što je najlakše uočljivo jeste činjenica da se ona ne razvlači kao sluz koja je plodna.

Ako žena ne zatrudni, krv i ćelije koje su pripremane da hrane oplođeno jajašce počinju da se ljušte i tako počinje menstruacija. Menstrualni ciklus se veoma mnogo razlikuje od žene do žene. Malo je onih koje imaju redovne cikluse od tačno dvadeset i osam dana. Redovni ciklusi mogu se kretati u rasponu od tri do sedam nedelja, a neke žene imaju menstruaciju samo dva ili tri puta godišnje. Iako je menstruacija kod

svake žene različita, tipičan obrazac krvarenja počinje slabim mlazom bledoružičaste sluzi, koji se pojačava i prelazi u jači mlaz crvene krvi, a zatim ponovo slabi pretvarajući se u smeđkasti „isprekidani“ mlaz pre nego što potpuno prestane. Krvarenje je kod nekih žena više obilno, kod nekih manje, ali prestaje u roku od nedelju dana.

Tokom menstruacije mnoge žene osećaju simptome kao što su bolne grudi, osećaj nadutosti, pojavljuju im se bubuljice, glavobolja, bolovi u krstima, dijareja, ili zatvor. (Žene koje boluju od hroničnog oblika herpesa mogu takođe u ovom periodu osetiti i akutne simptome.) Kao što možete da zamislite, zbog svih tih neprijatnosti, da i ne pominjemo beleg srama koji još prati menstruaciju, mnoge žene se u tom periodu ne osećaju naročito seksipilno. Druge, međutim, kažu da je menstruacija period u kome osećaju naj snažnije uzbuđenje i, zaista, svaka žena doživljava po neki deo ovog ciklusa kao period najveće seksualne žudnje. Kod nekih žena odnos u toku menstruacije može da ublaži bolove, odnosno grčeve. Što bolje budete shvatili menstrualni ciklus svoje partnerke i što više razumevanja budete u tom pogledu pokazali, to ćete se bolje uskladiti sa njom u životnim kao i u ljubavnim ritmovima.

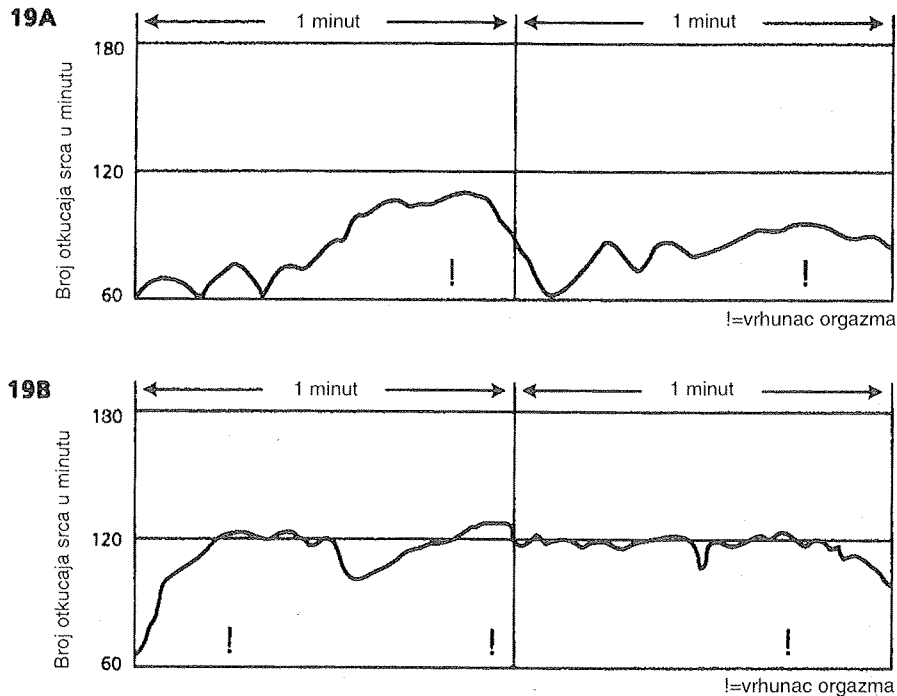
Njen orgazam

Ženski orgazam je vekovima, ako ne i milenijumima, bio izvor zagonetki i kontroverzi, a njegovo postojanje po medicinskim merilima priznato je tek u poslednjih stotinu godina. Čak i nakon što je ustanovljeno da postoji, ženski orgazam je, i u ovom veku, predmet neusaglašenosti i zbrke. Glavna rasprava se vodila oko razlike, i relativne „zrelosti“, klitorisnog orgazma i vaginalnog orgazma.³ Sada znamo da neke žene lakše postižu orgazam stimulacijom klitorisa, a druge stimulacijom vagine. To je sve. Jedan način nije ništa bolji od drugog.

KLITORISNI I VAGINALNI ORGAZAM

Najnovija teorija kaže da zapravo postoje dva različita nerva koja su odgovorna za dva različita orgazma. Pudendalni nerv ide, između ostalog, i do klitorisa, a karlični do vagine i materice – vaginalni orgazam često uključuje i kontrakcije materice (vidi sliku 30). Od ova dva nerva, pudendalni ima više nervnih zaršetaka, što bi mogao biti razlog zbog koga više žena doživljava klitorisni nego vaginalni orgazam. Činjenica da se ova dva nerva preklapaju u kičmenoj moždini takođe može da objasni zašto neke žene imaju „kombinovani“ orgazam, koji potiče i od klitorisa i iz unutrašnjosti vagine. Čini se da dva faktora utiču na to da li neka žena doživljava vaginalni orgazam: jačina njihovog PC mišića i osetljivost G tačke, kao i drugih unutrašnjih tačaka.

Žene koje doživljavaju obe vrste orgazma često primećuju razliku. Šir Hajt, u svom čuvenom izveštaju o ženskoj seksualnosti, navodi reči jedne žene koja ovako objašnjava svoje iskustvo: „Tokom masturbacije doživljavam klitorisni orgazam koji je sličan mojoj predstavi o muškom orgazmu – opšta tenzija koja raste u oblasti klitorisa, i osećaj 'mišićnog grča'. Vaginalni orgazam je osećaj koji prožima čitavo telo, i teže ga je opisati – poput talasa osećanja koji se šire“. Kao što smo opisali u



SLIKA 19. POJEDINAČNI (A) I KONTINUIRANI (B) VIŠESTRUKI ORGAZAM KOD ŽENE (IZVOR: HARTMAN I FITIJAN)

2. poglavlju, i za muškarce se može reći da imaju dva različita orgazma: genitalni (ili orgazam penisa) i karlični (ili orgazam prostate). Prema taoističkom učenju o seksualnosti, postoji zapravo mnogo više vrsta orgazma, koji se odigravaju u različitim delovima, i, verovali ili ne, različitim telesnim organima, kao što su srce ili jetra. Ako ste u stanju da usmerite svoju seksualnu energiju ka mozgu, možete doživeti „orgazam mozga“. Setite se, orgazam predstavlja jednostavnu kontrakciju i ekspanziju, ili „pulsiranje“, a ovo pulsiranje se može dešavati u čitavom vašem telu.

DODIRIVANJE NJENOG KLITORISA U TOKU LJUBAVNE IGRE

Šir Hajt je zaključila da je kod oko 70 procenata ispitanih žena neophodna izvesna stimulacija klitorisa da bi mogle da dožive orgazam. Kao što smo već rekli, klitoris vaše partnerke je ekvivalentan glaviću vašeg penisa. Kod većine muškaraca, glavić je najosetljiviji deo seksualne anatomije – kao i klitoris kod većine žena. Tražiti od žene da doživi orgazam bez stimulacije klitorisa isto je kao tražiti od muškarca da doživi orgazam bez stimulisanja glavića. To je moguće, ali je potrebno mnogo više vremena.

Nije neobično to što u misionarskoj pozi mnoge žene ne mogu da dožive orgazam, jer se najosetljiviji deo njihove anatomije – klitoris – u tom položaju samo in-

direktno stimuliše. Ponekad se pubična kost muškarca trlja o klitoris u toku odnosa, ali to očigledno ne može biti zamena za direktnu stimulaciju putem penisa, prstiju ili usta. Zbog toga ne iznenađuje što se i Kinsi, Hant, i Hajt slažu da gotovo polovina američkih žena nikada, ili retko, doživljava orgazam u toku odnosa.

Mnoge žene, takođe, mnogo lakše doživljavaju orgazam u toku odnosa ako one, ili njihovi partneri, istovremeno stimulišu i klitoris. Muškarci obično mogu da dožive orgazam tokom odnosa mnogo brže od žena (dva ili tri minuta prema dvadeset), ali čini se da žene mogu isto tako brzo da dožive orgazam putem masturbacije – verovatno zbog toga što u tom slučaju direktno stimulišu klitoris i znaju šta pri tome žele. Jedan multiorgazmični muškarac ovako je opisao svoje iskustvo sa milovanjem klitorisa svoje partnerke u toku vođenja ljubavi: „Kada sam ja iza nje, ili kada je ona gore, ruke su mi slobodne, tako da mogu da dodirujem njen klitoris. To je zaista izluduje. Toliko glasno ječi da smo jednom morali da zatvaramo prozore“.

Neki muškarci i žene se žale da im upotreba ruku pri stimulaciji klitorisa partnerke u toku odnosa deluje neprimodno ili previše mehanički. Kako kaže jedan multiorgazmični muškarac: „Dugo sam mislio da je upotreba prstiju za muškarca znak slabosti. Ali, otkrio sam da žene ponekad istinski uživaju u tome i da više vole da muškarac upotrebi prste ili jezik, jer im to pruža sasvim drugačiji osećaj“. Sigurno je da se ovakva vrsta stimulacije ne može smatrati neprimodnom ili znakom slabosti muškarca, ako je ona kod skoro tri četvrtine žena neophodna da bi doživele seksualno zadovoljstvo.

Muškarci koji nisu navikli da koriste ruke prilikom odnosa možda će otkriti da im je potrebno izvesno vreme da uspostave koordinaciju između pokreta rukom i telom. Uz malo prakse, ova koordinacija postaje sve lakša, naročito ako usporite ritam tela i dopustite svojoj partnerki i sebi da uživate u svakom pokretu kako tela tako i ruku. Morate voditi računa da se ne koncentrišete previše na klitoris svoje partnerke i time poremetite ritam vođenja ljubavi. Takođe, vodite računa da ne izgubite iz vida svoje pokrete rukom, jer bi vaša partnerka mogla da oseti da to milovanje *zaista* postaje mehaničko. Ako ste u stanju istovremeno da hodate i da žvčete žvaku, onda bi trebalo isto tako da možete istovremeno da ulazite u nju penisom i da je milujete.

Ako vaša partnerka želi sama da se dodiruje, tim bolje. Jedan muškarac je rekao svojoj devojci da je, zbog toga što je ona sama sebe pokušala da dovede do orgazma, imao osećaj da ga ona koristi da bi „masturbirala“. Ova reakcija je razumljiva kada muškarac smatra da je njegova dužnost (i pravo) da svojoj partnerki „pruži“ orgazam. Ovakav način razmišljanja svakako leži u osnovi činjenice da žene glume orgazam da bi zadovoljile svoje partnere ili da im pokažu da su i one doživele zadovoljstvo. Pošto se, kao što smo već rekli u drugom poglavlju, orgazam pre svega dešava u mozgu, vi ne možete svojoj partnerki „pružiti“ orgazam. Ona ga mora doživeti sopstvenim umom (i telom).

S obzirom na to da sve više i više žena otkriva svoju sposobnost da doživi orgazam jednom ili više puta, muškarci osećaju sve veću obavezu da zadovolje taj njihov,

sve veći orgazmički potencijal. Želja muškarca da zadovolji ženu je plemenita i neophodna, ali pritisak koji oni osećaju pri tome je nepotreban, a može da pojača i ovako prisutno osećanje treme kod muškarca. Imaćete mnogo realističniji pristup i osećati mnogo manji pritisak, ako shvatite da vi samo pomažete svojoj partnerki da razvije sopstveni orgazmički potencijal.

ORGAZAM KAO OTISAK PRSTA

Klitorisni, vaginalni i kombinovani orgazam su samo tri različite kategorije koje seksolozi koriste da opišu genitalni orgazam kod žena. Kao što smo pomenuli u drugom poglavlju, seksolozi takođe prave razliku i između kratkih, *pojedinačnih* orgazama i dužih, *kontinuiranih* orgazama (vidi sliku 19). Neke žene imaju pojedinačne orgazme, druge imaju kontinuirane orgazme, a kod nekih postoji kombinacija ova dva tipa. Hartman, Fitijanová i koautor Beri Kempbel smatraju da je kod svake žene način doživljavanja orgazma u tolikoj meri individualan da bi ga trebalo nazvati „orgazmičkim otiskom prsta“. Kao što ističe Loni Barbah, fiziološki kao i lični i kulturološki faktori utiču na to kako vaša partnerka i vi doživljavate orgazam, što je, verovatno, i jedan od razloga zbog kojih ljudi obično imaju neki svoj „standardni“ obrazac orgazma. Neke žene doživljavaju jedan snažan orgazam, neke jedan blaži, a neke jedan kontinuirani orgazam. Žene koje su multiorgazmične mogu doživeti bilo koju od mogućih kombinacija. Važno je imati na umu da će orgazam vaše partnerke (kao i vaš) svaki put biti malo drugačiji.

U skladu sa učenjem seksualnog kung fua, žena može takođe izvući energiju iz svoje karlice do mozga i proširiti svoj orgazam na celo telo. Kruženje *čia* doneće vašoj partnerki energiju, kao i vama. (U 6. poglavlju predlažemo vežbe koje vaša partnerka može da primeni da bi proširila svoj orgazam.) Žene su u principu manje genitalno usmerene nego muškarci i zbog toga im još lakše da prošire i dožive svoje orgazme čitavim telom. Možda je to širenje energije razlog što su mnoge žene u genitalnom smislu „preorgazmične“ (to jest, nisu nikada doživele genitalni orgazam). U šestom poglavlju nudimo tehnike namenjene preorgazmičnim ženama koje će im omogućiti da postanu orgazmične, kao i tehnike namenjene orgazmičnim ženama koje žele da postanu multiorgazmične.

Muškarcu je mnogo lakše da postane multiorgazmičan ako i njegova partnerka uživa u dužem vođenju ljubavi. Kod većine parova, češći je problem to što muškarac ne može dugo da izdrži nego što se žena umori pre muškarca. Međutim, i ovo drugo može se dogoditi ako on postane multiorgazmičan, a ona ne. Iako je najvažnije da je ne pritiskate i da prihvatite njene želje kada su njena zadovoljstva u pitanju, treba da je ohrabrite da istražuje svoje potencijale i pročita poglavlje namenjeno njoj. U 9. poglavlju, takođe, nudimo neke predloge parovima kod kojih postoji znatniji raskorak po pitanju seksualnog apetita. Većina žena će, međutim, želeći da pomogne svojim partnerima da postanu multiorgazmični, a najbolje što vaša partnerka može da učini da bi vam pomogla jeste da istražuje potencijal sopstvenog zadovoljstva i neguje sopstveno seksualno uživanje,

Njeno uzbuđenje

Većini žena je potrebno više vremena da se uzbude nego muškarcima, ali kada se žena jednom uzbudi, njena žudnja po pravilu duže traje nego što je to slučaj kod muškarca. (Kao poznavalac seksualnog kung fua, vi ćete po ovom drugom pitanju predstavljati izuzetak od pravila.) Prema taoističkom učenju, muškarci su kao vatra a žene kao voda. Vatra se brzo pali, ali voda može lako i da je ugasi. Da biste zadovoljili svoju ljubavicu, morate dovesti njenu žudnju do tačke ključanja, a da biste to postigli, vaša vatra mora dovoljno dugo da gori. Tajna zadovoljenja partnerke jeste u tome da prepoznate faze njenog uzbuđenja i naučite kako da uskladite sopstveno uzbuđenje sa njenim.

KAKO ĆU ZNATI DA JE NJENA ŽUDNJA DOSTIGLA TAČKU KLJUČANJA? Lekari taoisti beležili su faze uzbuđenja koje su uočili kod žena. Mnoga od njihovih zapažanja potvrdili su i istraživači na Zapadu, naročito Kinsi u jednom poglavlju knjige *Seksualno ponašanje ljudskih ženki* pod naslovom „Fiziologija seksualnog reagovanja i orgazam“. Ovde ćemo izneti ove faze, ne da bismo zbunili žene, već da bismo pomogli muškarcima da bolje razumeju kako mogu zadovoljiti želje svojih partnerki. Dok budete čitali o opštim odlikama ovih faza, važno je da imate na umu Kinsijev zaključak o jedinstvenoj seksualnosti svake osobe: „Kod seksualnog reagovanja, najkarakterističnija je činjenica da ono ne može biti isto kod dve različite jedinice“.

Imajući to u vidu, ne možemo naći bolji opšti opis ženinog uzbuđenja od onoga koji je dala Su Nu, jedna od napouzdanijih savetnica Žutog cara po pitanju žena. Žuti car ju je jednom pitao: „Kako da znam da li žena uživa?“ Su Nu je odgovorila da postoji Pet znakova, Pet želja i Deset pokreta, koji karakterišu pojačano uzbuđenje kod žene. Pet znakova i Pet želja opisuju šta se dešava u telu žene kada se ona uzbudi, dok Deset pokreta opisuju kako njeno ponašanje otkriva šta ona očekuje od vas.

Pre nego što otkrijemo ove tajne ženskog uzbuđenja, treba reći i to da mi danas živimo u doba veće otvorenosti i iskrenosti nego u vreme Su Nu, pa vi ne morate više da nagađate šta se dešava u telu vaše partnerke. Možete je pitati šta ona želi; još bolje, ona vam to može i sama reći. Međutim, stanje ljubavnog uzbuđenja nije uvek pogodno vreme za razgovor, a još manje za jasno objašnjavanje sopstvenih želja. Strast je jača od jezika i zbog toga će vam u tim trenucima pomoći ako budete u stanju da prepoznate rastuće zadovoljstvo žene. Pre ili posle vođenja ljubavi, možete razgovarati sa vašom partnerkom o tome da li je Su Nu shvatila njene lične želje. Podrazumeva se da je ženin pristanak od suštinske važnosti u bilo kojem seksualnom odnosu, a činjenica da primećujete uzbuđenje kod žene sa kojom ste u društvu ne znači ništa ukoliko ona ne želi da postupi u skladu sa svojim željama. „Ne“ znači ne, bez ozbira na to šta vam govori njeno telo.

Taoistički spisi su na nekim mestima sasvim konkretni, a na drugim vrlo neodređeni. Neke od faza uzbuđenja izgledaće vam sasvim jasno, dok će druge biti teže odgonetnuti. Znakovi, Želje i Pokreti se u izvesnoj meri prepliću i teško ih je jasno

razvrstati, pa ćemo zato mi pokušati da ih pojednostavimo. Upamtite da su oni samo uopšteni putokazi a ne precizna mapa. Nemojte očekivati da ćete prilikom svakog odnosa moći da uočite svaku fazu uzbuđenja i nemojte čekati da se svaka od njih odigra pre nego što predete na sledeću. Pre svega, ljubavna igra treba da bude prirodna i spontana, a ovi putokazi će vam samo pomoći da se držite pravog puta.

ZNACI ŽELJE

Kontrola ejakulacije počinje od disanja, a isto tako i strast. Prvi konkretan znak žudnje vaše partnerke biće promena u njenom disanju, koje će postati brže i pliće. Prema rečima Su Nu, ako se vašoj partnerki nozdrve šire a usne otvaraju i ako vas grli obema rukama, ona želi da svojim genitalijama dodirnete njene. Ako joj telo drhti, znači da želi da vaš dodir bude nežan. Ako je crvena u licu, znači da želi da glavicom penisa dodirnete njen venerin breg, a kada raširi noge, želi da svojim glavicom protrljate njen klitoris i ulaz u njenu vaginu.

Su Nu dalje kaže: Ako joj bradavice očvrstnu i izbacij stomak, udite u nju polako i plitko. Ako joj se grlo suši i guta pljuvačku, počnite polako da se krećete u njoj. Ako počne da vrti zadnjicom, to je znak velikog zadovoljstva. Ako joj je vagina veoma vlažna ili diže noge da vas njima obgrli, udite dublje u nju. Ako stiska butine, njeno uživanje raste. Ako se okreće s jedne strane na drugu, znači da želi da ulazite duboko u nju krećući se i levo i desno. Ako se znoji toliko da su čaršavi natopljeni znojem ili se napinje i zatvara oči, znači da žudi za orgazmom. Ako se pripija uz vas, znači da njeno zadovoljstvo dostiže vrhunac. Kada se ispruži i opusti, ona oseća zadovoljstvo celim telom. Ako joj sekret kvasi butine i zadnjicu, znači da je potpuno zadovoljena i treba polako da se povučete.

Sada kada smo rekli kakve znake možete da prepoznate u uzbuđenju svoje partnerke, moramo se pozabaviti i time kako da zadovoljite njene želje, što ćemo učiniti u sledećem poglavlju.

V POGLAVLJE

Kako da postanete multiorgazmični par

Kontrolisanje sopstvene ejakulacije u toku samozadovoljavanja je jedno, ali kontrolisanje ejakulacije u toku ljubavne igre sa parnterkom nešto sasvim drugo. U trećem poglavlju naučili ste kako da uspostavite kontrolu nad svojim disanjem, koncentracijom, svojim PC mišićem, i, što je najvažnije, svojom seksualnom energijom, što će vam omogućiti da postanete multiorgazmični i u odnosu sa svojom partnerkom, ali takođe morate upoznati i tehniku koju ćete zajednički primenjivati tokom vođenja ljubavi.

Kako da zadovoljite svoju partnerku

Za razliku od muškarca, kod žena ne dolazi do naglog pada uzbuđenja. Mada istina je i da mnoge žene doživljavaju orgazme koji su za njih u tolikoj meri zadovoljavajući (i predstavljaju vrhunac njihovog uzbuđenja) da nakon toga, one nemaju potrebu da nastave sa vođenjem ljubavi. Kao što smo ranije rekli, neke žene čak i ejakuliraju. Ali, pošto žene ne moraju da brinu o gubitku erekcije ili prosipanju semena, one se po pravilu mogu predati zadovoljstvu na način koji muškarcu nije dostupan. Pa ipak, ni žene ne mogu dostići to stanje blaženstva bez ikakvog truda. Postizanje orgazma, višestrukog orgazma, i proširenog orgazma, zahteva znanje, veštinu i trud kako žene tako i muškarca. Evo kako u tome možete pomoći svojoj parnterki.

Prema učenju seksualnog kung fua, sve vrste dodira su shvaćene kao aspekti zajedništva muškarca i žene. Dodirivanje rukama ili usnama isto je tako važan deo uzajamne harmonije kao i seksualni odnos. Kao i u slučaju samozadovoljavanja, vi verovatno imate specifičan način odnosa sa parnterkom; iako su erogene zone iste kod većine žena, svaka žena će, naravno, u različitoj situaciji različito reagovati. Isprobajte ove taoističke tehnike, ali se pri tome rukovodite željama svoje parnterke.

„Suština predigre je u postepenom prilazu“, kaže se u *Besedi o najuzvišenijem Taou pod nebeskim svodom*. „Ako budete pažljivi i strpljivi, ženino uživanje biće ogromno. Ona će vas obožavati kao brata i voleti kao roditelja. Onaj ko je ovladao ovom Tao tehnikom zaslužuje da bude nazvan gospodinom iz raja“. Pošto su iščekivanje i rastući intenzitet najbolji način da žudnju vaše partnerke dovedete do tačke ključanja, treba da počnete strasnim poljupcima. Bolje je da krenete od njenih udova nego od genitalija. Milujte, masirajte i ljubite njene ruke i članke na rukama kao i stopala i članke na nozi. Polako predite sa ruku i nogu na stomak. Stimulisanjem tačaka koje se nalaze duž meridijana njenog tela (energetskih kanala) pojaćaćete njeno seksualno uzbuđenje: duž i oko njene kićme (Zadnjeg kanala) ima mnogo takvih taćaka, kao što su zadnji deo vrata, vrat i uši. Unutrašnja strana ruku i butina takođe je veoma osetljiva kod mnogih žena. Pod *milovanjem* podrazumevamo da bi vaš dodir trebalo da bude veoma blag, iako on može biti i nešto jaći kod stimulisanja većih mišića, kao što su oni na guzovima.

NJENE GRUDI

Kao što smo ranije rekli, kada se približite njenim grudima, najbolje je da se krećete spiralno u sve manjim krugovima sve dok, polako, ne stignete do bradavica. Većina muškaraca se isuviše brzo ustremi na bradavice. (Možda su za to krivi prastari instikti dojenja.) Laganim kružnim kretnjama usmerićete njenu seksualnu energiju ka njenim bradavicama. Takođe, setite se da protrljate palac i kažiprst da biste generisali veću kolićinu *ćia*. Konaćno, blago dodirnite bradavice i pokušajte da ih protrljate palcem i kažiprstom. (Možete dodirivati obe dojke istovremeno ili jednu po jednu.) Neke žene uživaju u grubljem milovanju i stiskanju bradavica, ali najbolje je da se rukovodite reakcijama svoje partnerke. Kao što smo već pomenuli, naboj *ći* energije u vašem jeziku je veoma jak, tako da lizanje, kruženje jezikom oko bradavica i sisanje bradavica često predstavlja izvanredan način da je uzbudite. Ako joj se bradavice uzdignu i oćvrsnu, znaći da ste na najboljem putu.

NJENE GENITALIJE

Pre nego što predete na stimulisanje genitalija, najbolje je da stimulišete unutrašnju stranu butina vaše partnerke, njen venerin breg i vaginalne usmine, pre nego što se približite klitoris. Zemislite da se krećete u koncentrićnim krugovima sve veće žudnje i zadovoljstva. Kada konaćno pridete njenom klitoris, njena seksualna energija i uzbuđenje biće na vrhuncu.

Svaka žena ima specifićne želje kada je u pitanju stimulisanje klitorisa, a vi morate postati stručnjak kada su u pitanju njene lićne želje. Još važnije od pitanja gde je treba dodirnuti, jeste pitanje kako je dodirnuti. Upotrebite svoj prst da biste je milovali ravnomernim, pravim ili kružnim pokretima – ni suviše brzo, ni suviše polako. Izbegavajte nagle pokrete: osetljivost klitorisa je veća od osetljivosti penisa i zbog toga su pažljivi, suptilni pokreti poželjniji od snaćne stimulacije u kojoj uživa većina muškaraca.

Što se tiće pitanja gde treba da dodirujete vašu partnerku, najbolje je da počnete od manje osetljivih delova ovog veoma osetljivog seksualnog organa. Pokušajte da milujete podnoćje i strane klitorisa. Zatim pokušajte da milujete kapicu, pre nego što dotak-

nete izuzetno osetljivi glans. Eksperimentišite sa različitim intenzitetom dodira i pokreta. Ako vaša partnerka uživa u njima, ona će blago isturiti svoje genitalije ka vama. Uzdas, dahtanje, jećanje, trzaji mišića, grćenje prstiju na nogama i znojenje, kao i osmesi i drugi izrazi, dobri su znaci. Ako je vaš dodir suviše jak ili neprijatan, ona će blago izmaknuti karlicu. U tom slućaju, pokušajte sa blaćim i nešto drugaćijim dodirima.

KUNG FU JEZIKA

Iako su efikasni, prsti nisu idealni, jer nisu ni izbliza tako osetljivi kao klitoris vaše partnerke. Zbog ćvrstine kostiju u vašim prstima i oćtrih noktiju, njihov dodir može da bude veoma bolan. (Uvek proverite da li su vam nokti podsećni i isturipijani.) Zbog toga je jezik mnogo prikladniji za ovakvu stimulaciju.

Oralni seks kao i mirisi i ukusi koji ga prate predmet su mnogih šala. Neki muškarci se samo namršte na tu pomisao, a neki se osmeћuju prisećajući se prijatnih trenutaka koje su doživeli. Jedan multirogazmićni muškarac ovako opisuje kako je postao pristalica oralnog seksa: „Ranije definitivno nisam voleo da koristim jezik, jer sam imao osećaj da time ništa ne dobijam. Bio sam, zapravo, sebićan – ja sam bio taj koji treba nešto da dobije. A sada, kada moja partnerka doživljava neverovatne orgazme zahvaljući mojoj stimulaciji jezikom, ja se osećam sjajno. Ćak poćinjem i da drhtim. Istina je ono što Tao kaže o usklaćivanju. Dobijam kada dajem. To je nešto što mnogi muškarci propuštaju. Znam da sam i ja dugo bio jedan od njih“. Kakav god bio vaš lićni stav prema oralnom seksu, trebalo bi da znate da je to verovatno najbrzi način da se žena ovlazi i pripremi za seksualni odnos. Kao što smo već ranije rekli, to je takođe i najlakši, a za neke žene i jedini način da doćive orgazam.

Ako niste ljubitelj kuniligusa, ne morate odmah da zaronite glavom u nju. Ako koristite jezik pri stimulaciji klitorisa vaše partnerke, vaš nos i lice dodirivaće njen venerin breg i donji deo stomaka. Ako vam smeta miris, možete se zajedno okupati uz upotrebu mirišljavih ulja. (Trebalo bi da pomenemo da mnoge muškarce uzbućuje, ili vremenom počne da uzbućuje, miris njihovih partnerki.) Najbolje je, naravno, da se ne usmerite odmah ili iskljućivo na njen klitoris: dodirujte joj jezikom unutrašnje usmine, osetljivu taćku na donjem kraju vagine i medicu.

Takođe je važno da se ne usmerite previše intenzivno na njene genitalije zanemarući ostale delove tela. Neke žene se osećaju iskljućeno prilikom oralnog seksa, a taj osećaj možete umanjiti ako joj rukama i dalje milujete noge, stomak, grudi, ruke i lice. Mnoge žene kaću da im stimulacija bradavica u toku oralnog seksa umnogome povećava zadovoljstvo. Druge kaću da im to odvlaći pažnju od stimulacije klitorisa. Što se tiće tehnike stimulacije klitorisa, verovatno ćete želeti da isprobate kombinaciju dodira usnama, trljanja jezikom i sisanja usnama. Naizmenićno milovanje jezikom i blago sisanje klitorisa ustima može biti izvanredno prijatno. I u ovom slućaju, vodite raćuna da vaš pritisak ne bude isuviše jak. Blagi, ujednaćeni i ritmićni pokreti su obićno najbolji.

Mnogi muškarci pogrešno misle da u toku oralnog seksa treba da guraju jezik u vaginu svoje partnerke. To obićno nije slućaj, jer je jezik obićno suviše kratak i mek da biste njime mogli na odgovarajući način da stimulišete vaginu svoje partnerke, prem-

da taoisti zapravo preporučuju jednu tehniku stimulisanja G tačke izvijanjem jezika naviše i pokretanjem unazad. Vredi pokušati – naročito ako imate snažan jezik! (Možete ojačati jezik ako minut-dva radite vežbu tako što ćete najpre isplaziti jezik a zatim ga brzo uvući poput zmije. Vežbajte što češće možete.)

KAKO DA UDETE U NJU

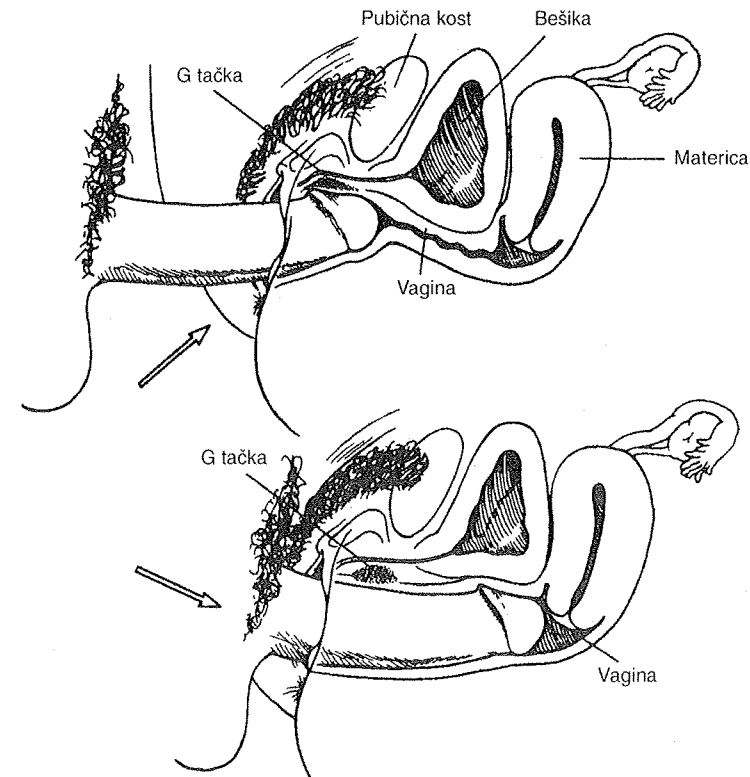
U principu, prsti su prikladniji od jezika kada je u pitanju stimulacija unutrašnjosti vagine vaše partnerke. Možete koristiti jedan prst (ili, ako je ona veoma uzbuđena, dva prsta) da biste ušli u nju. Kružite po zidovima njene vagine da biste otkrili njene najosetljivije tačke. Nemojte zaboraviti da ispitajte G tačku koja se nalazi nekoliko santimetara iza njenog klitorisa. Možete takođe pokušati da prstima ulazite u nju (u početku polako) podražavajući pokrete penisa.

U ovom trenutku, žudnja vaše partnerke je verovatno došla blizu tačke ključanja i ona želi da uđete u nju. Međutim, nemojte to odmah učiniti. Uzmite penis u ruku kao da imate nameru da ga gurnete u njenu vaginu. Ali, pre nego što uđete u nju, protrljajte glavičom penisa njen klitoris. To će brzo dovesti njenu strast do vrhunca. Tada polako uđete u nju, najpre samo par santimetara, zatim malo više, a onda se malo povucite tako da se vaš penis nade na samom ulazu njene vagine. Ovaj spori, polagani prilaz će vam pomoći da kontrolišete sopstvenu žudnju i omogućiti vam da uspostavite ritam pokreta, koji će i vas i nju mnogo puta dovesti do vrhunca.

Ako je ona multiorgazmična, možda ćete želeti da joj pomognete da doživi orgazam pre nego što uđete u nju, ili pak da čekate dok to ne učini. Ako je ona već doživela barem jedan orgazam, možda će imati više strpljenja kada budete osetili potrebu da se na trenutak zaustavite u toku vođenja ljubavi, da ne biste krenuli putem bez povratka. U toku ljubavne igre, njeni orgazmi će vam zapravo pomoći da uspostavite kontrolu nad sopstvenom ejakulacijom. Prema taoističkom shvatanju, voda (vaginalna tečnost) hladi vatru. Kada potpuno ovladate svojom željom da ejakulirate, to će vam biti manje važno, jer ćete biti u stanju da putem disanja i svoje svesti efikasno kontrolišete ovaj nagon i nećete često imati potrebu da prekidate ritam seksualnog odnosa.

KAKO DA JE ISPUNITE EROTSKIM NABOJEM

Dok pružate zadovoljstvo svojoj partnerki, trebalo bi da izbegavate seksualne recepte i obrasce vođenja ljubavi koji se mogu pretvoriti u rutinu. Način zadovoljenja partnerke opisan u prethodnom odeljku nije jedini. On je prilagođen obrascu uzbuđenja većine žena, ali ne nužno i svih žena, a svakako ne u svakoj situaciji. Tokom odnosa „na brzaka“, na primer, možda ćete želeti da brzo predete na oralni seks. Eksperimentišite i kombinujte. Videćete šta vaša partnerka želi i kakvo je njeno i vaše raspoloženje. Iako vam ove tehnike mogu pomoći da zadovoljite svoju partnerku, važno je imati na umu savet Herana Kačaturijana u knjizi *Osnove ljudske seksualnosti*: „Uprošćeno traganje za telesnim prekidačima i tasterima vodi ka mehaničkom seksualnom odnosu, jer energija koja ispunjava erotske putanje jeste osećajnost“. Poznavanje tela vaše partnerke od najveće je važnosti, ali ništa ne može da zameni iskrenost osećanja.



SLIKA 20. PLITKO I DUBOKO UTERIVANJE

Tehnike pokreta

Većina porno filmova prikazuje muškarce koji žestoko guraju i vade penis iz vagine partnerke, nezadrživo jureći ka ejakulaciji. Nije, dakle, nimalo čudno što većina mušakraca misli da je upravo to ono što treba da rade. Zapravo, ovakav ritam tucanja predstavlja recept za brzu ejakulaciju i pruža malo zadovoljstva i muškarcu i ženi. Taoisti su shvatili da je pravi ritam i način ulaska od suštinske važnosti za seksualno zadovoljstvo, kontrolu ejakulacije i zdrav seksualni život. Još je važnije da pre primene bilo koje tehnike proverite da li je vaša partnerka dovoljno uzbuđena. Prebrzo ulaženje u nju (pre nego što se ona dovoljno ovlaži) treba po svaku cenu izbegavati. Čak i ako ona želi da to učinite, blagi pokretom i karlicom pojačate njeno uzbuđenje i pomoći vam da bolje kontrolišete ejakulaciju.

PRONAĐITE SOPSTVENI RITAM

Taoisti su razvili mnogobrojne tehnike različitih načina ulaženja i ritma odnosa, a

većina njih varira između plitkog i dubokog uterivanja (vidi sliku 20). Sve ove tehnike preporučuju muškarcima da uđu plitko nekoliko puta pre nego što uđu duboko. Najpoznatija od njih se zove *devet plitkih i jedan duboki*. (Kada naučite da kontrolišete ejakulaciju, smanjite ovaj odnos na šest ili čak tri plitka i jedan duboki.)

Naizmenično plitko i duboko uterivanje ne samo da će vam pomoći da izdržite duže: ono će takođe veoma uzбудiti vašu partnerku. Dubokim pokretima isterujete sav vazduh iz njene vagine, stvarajući vakuum, koji plitkim ulascima pojačavate. Treba da izbegavate potpuno izvlačenje, jer će tada vakuum nestati; umesto toga, povucite se tako da ste samo par santimetara u njoj. Jedan multiorgazmični muškarac ovako opisuje ovo iskustvo: „Kada sam čitao o ovim taoističkim tehnikama zaista nisam verovao da su efikasne, ali one naprosto izluduju žene: one *obožavaju* plitko i duboko uterivanje. Postižu orgazam mnogo brže i mogu da dožive dva ili tri pre nego što ja doživim jedan. Ranije, nisam mogao da izdržim dovoljno dugo da dovedem ženu do te tačke“.

Još važnije od broja plitkih i dubokih pokreta jeste primena osnovnog ritma koji možete održavati i u kome ćete i vi i vaša partnerka uživati duže vreme. Nemojte dozvoliti da brojanje pokreta dovede do toga da oni postanu mehanički.

DUBOKO UTERIVANJE

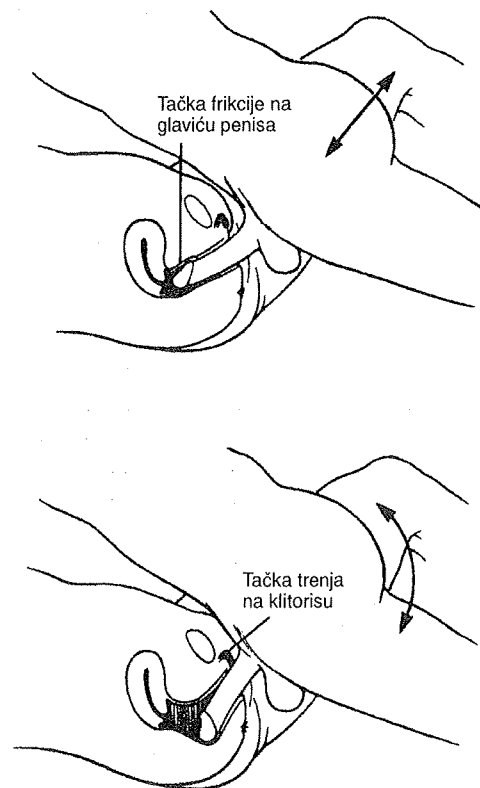
Većina muškaraca, ulazeći duboko u vaginu svoje partnerke, povlači se nazad celim putem, i time glavić penisa – njegov najosetljiviji deo – trlja celom dužinom vagine svoje partnerke. Ako imate teškoća sa postizanjem ili održavanjem erekcije, ovi duboki pokreti unutra-napolje postaju naročito važni (vidi vežbu Mekog ulaska u 8. poglavlju). Međutim, kao što možete da pretpostavite, ovakav način kretanja je takođe veoma uzbuđujući i najčešće dovodi do brze ejakulacije.

Zbog ovog razloga, taoisti su razvili tehniku dubokog uterivanja gore-dole. Primeenom ove tehnike koristite koren penisa, njegov najmanje osetljivi deo, za stimulaciju klitorisa svoje partnerke, koji je njena najosetljivija tačka (vidi sliku 21). Efekti odlaganja ejakulacije su očigledni. Umesto da se povlačite, možete ostati duboko u partnerki i pri tome se neprestano kretati gore-dole. Ovo je naročito važno u trenucima kada ona doživljava orgazam i želi da vas zadrži u sebi, a vi ste na samoj ivici.

Upamtite da je klitoris kod svake žene različito udaljen od vagine, što je možda jedan od razloga zbog čega neke žene lakše od drugih mogu da dožive orgazam u toku odnosa. Moći ćete da stimulirate klitoris nekih partnerki isključivo primenom dubokih pokreta gore-dole, dok ćete kod drugih morati da upotrebite i prste. U svakom slučaju, ova tehnika će vam umnogome pomoći u najintenzivnijim trenucima ljubavnog odnosa.

MENJANJE PRAVCA

Pored različite dubine, možete takođe ulaziti u vašu partnerku krećući se u različitim pravcima. U kineskoj medicini, delovi vagine, kao i delovi penisa, odgovaraju različitim organima i žlezdama u telu (vidi sliku 22). Da biste u potpunosti zadovoljili svoju partnerku i ispunili je energijom, treba da u toku odnosa stimulirate čitavu vaginu. To vam može delovati komplikovano i nećete moći to da učinite prilikom svakog odnosa, ali što veći deo vagine budete mogli da izmasirate svojim penisom, to bolje.

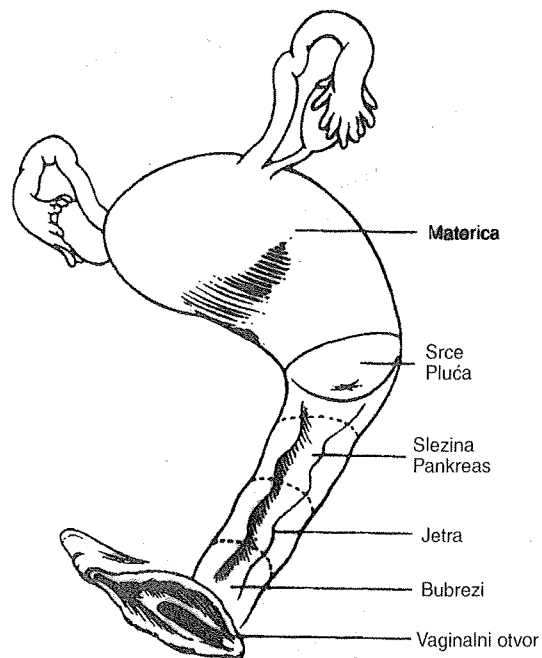


SLIKA 21. POKRETI UNUTRA-NAPOLJE NASUPROT POKRETIMA GORE-DOLE

Počnite plitkim pokretima levo-desno, gore i dole. Zatim udite dublje, i ostajući duboko u njoj, korenom penisa trljajte klitoris svoje partnerke a glavićem blago masirajte njen grlić. Sada se povucite pod uglom, jer ćete na taj način stimulisati zidove njene vagine. (Kada jednom budete naučili da razlikujete duboke i plitke pokrete, možete takođe eksperimentisati i sa srednjom dubinom.) Upamtite, žene imaju više izrazito osetljivih tačaka, tako da ćete kretanjem u različitim pravcima imati više šanse da zadovoljite svoju partnerku.

Pored menjanja dubine i pravca, možete takođe menjati i brzinu pokreta. Lekar iz sedmog veka Li Tang-Hsuan Cu poetski je opisao devet različitih vrsta pokreta kojima svojoj partnerki možete omogućiti veliku raznovrsnost dubine, smerova i brzine:

1. Krećite se levo i desno poput hrabrog generala koji prodire u redove neprijatelja. [Slikoviti prikazi borbe polova nisu bili u potpunosti izostavljeni iz taoističkog učenja o seksualnosti.]



Slika 22. Refleksne tačke u vagini

2. Dignite se i uronite naglo poput divljeg konja koji kasom juri kroz planinski potok.
3. Dižite se i spuštajte kao jato galebova koji se igraju na talasima.
4. Naizmenično gurajte duboko i milujte plitko i nestašno, poput vrapca koji kljucka zrna pirinča.
5. Gurajte plitko pa duboko u čvrstom ritmu [nalevo i nadesno], poput velikog kamena koji tone u more.
6. Uvucite se polako kao zmija koja ulazi u svoju rupu.
7. Krecite se brzo poput uplašenog miša koji trči ka rupi.
8. Oklevajte, a zatim navalite kao orao koji hvata zeca u trku.
9. Dižite se i uranjajte poput velikog jedra nošenog divljim vetrom.

Na kraju spojite različite pokrete koje ste naučili u svoj sopstveni, specifični ritam, zavisno od prilike i vremena – i sopstvenih želja.

Usavršena umetnost tucanja

Većina muškaraca u toku odnosa stimuliše samo jedan mali deo vagine svoje partnerke. To je razlog zbog čega seksualni kung fu predstavlja „uvrtanje“ pre nego

„uterivanje“. Iako je reč *screw* (glagol „screw“ je uobičajeni izraz kojim se u engleskom, slično izrazu „tucanje“ u našem jeziku, označava seksualni odnos, ali bukvalno, glagol „screw“ znači zavrtati ili uvrtati a imenica „screw“ znači šraf, zavrtanj, prim. prev.) u našoj kulturi dobila vulgarno značenje, ona zapravo sasvim tačno opisuje spiralno kretanje koje Tao preporučuje u cilju zadovoljenja vaše partnerke (i vas). Umesto guranja napred i izvlačenja, treba da „uvrćete“ kukove ili, još bolje, krsta, polukružnim pokretima, najpre u jednom pravcu a zatim u drugom. Jedan multiorgazmični muškarac ovako objašnjava ovu tehniku: „Ulazim u krugovima i izlazim u krugovima. Krecem prvo ka jednoj strani a zatim ka drugoj strani. Ulazim pliće pa idem dublje, idem jednom stranom a zatim drugom. A zatim ponovo kružim. Otkrio sam da žene to stvarno vole, naročito kada doživljavaju orgazam više puta“.

Iskusni ljubavnici širom sveta otkrili su efikasnost kretanja kukovima u toku ljubavnog odnosa, a mnogi muškarci smatraju da im i kretanje ramenima u početku pomaže da lakše kruže karlicom ili krstima. Vaši kukovi, međutim, nisu ni blizu toliko pokretljivi i efikasni kao krsta, koja se nalaze u centralnom delu karlice (vidi sliku 23). Prema taoističkom učenju, krsta kontrolišu penis.

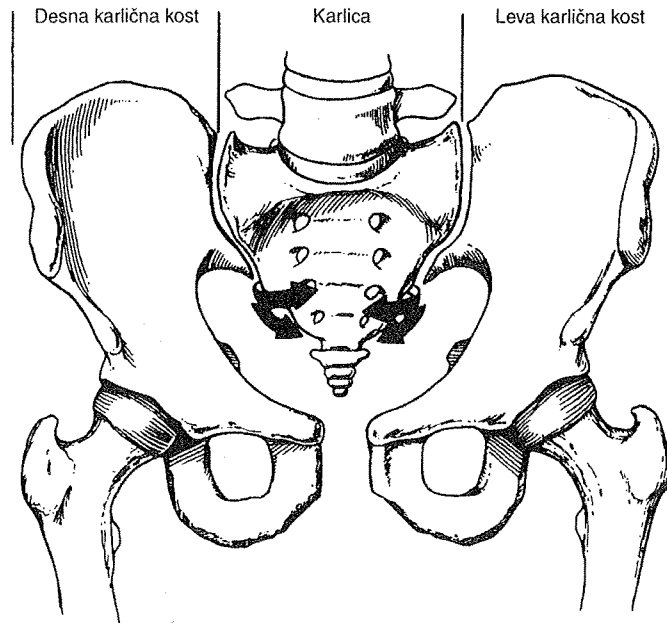
PRAKTIČNI SAVETI

KRUŽENJE KRSTIMA

U početku ćete verovatno kružiti kukovima ili karlicom, jer, ukoliko niste vični latinoameričkim ili afričkim plesovima, verovatno ne umete da kružite karlicom. Budite strpljivi, jer ćete na kraju naučiti da se krecete spiralno i „uvrćete“, spretnim pokretima krstima. Da biste izolovali krsta, stavite jednu ruku na karlicu a drugu na krsta i pokušajte da pravite spiralne pokrete nalevo i nadesno. Zatim, pokušajte da pokrenete penis ka gore dok napred gurate trtičnu kost (koren krstiju), (pri tome blago izvijajući kičmu). Kada jednom izolujete krsta, moći ćete zaista da se uvrćete.

Prema taoističkom učenju, ekser (koji se zakucava pravo napred) lako ulazi, ali zavrtanj (koji se uvrće) duže ostaje unutra. Elvis Prisli je kretanjama karlice (zapravo, krstiju) ostavljao snažan utisak na sceni i stekao veliku popularnost; i videćete da ćete i vi, kada jednom savladate ovu tehniku, doživeti isto tako veliki uspeh u krevetu.

Imaćete, takođe, dovoljno i vremena i mesta za stare dobre snažne pokrete od kojih škripe kreveti, naročito ako vaša partnerka voli dublju penetraciju, a vi imate dobru kontrolu. Jedan multiorgazmični muškarac kaže: „Žene obično vole snažnije pokrete kasnije, kada su već opuštena. Ako sa njima počnete isuviše brzo, oni mogu biti pomalo bolni. I tako, dok noć odmiče, počinjem da se krecem brže, jer im tada prijaju strastveniji pokreti. Ako osetim da sam pomalo preterao, počinjem sa disanjem, i, ako je neophodno, ponekad se povlačim i koristim jezik i prste“.



SLIKA 23. KRUŽNI POKRETI KSTIMA

Jedna od prednosti upotrebe kondoma – o kojoj ćemo govoriti kasnije u ovom poglavlju u odeljku pod nazivom „Kada treba početi: nekoliko reči o zaštiti u toku seksualnog odnosa“ – je ta što vam on, smanjujući osetljivost penisa, omogućava da duže vodite ljubav, naročito ako vaša partnerka želi da ulazite u nju dublje i snažnije. Ali, morate biti sigurni da i dalje imate kontrolu nad sobom i pažljivo pratiti svoje uzbuđenje.

Što više budete vežbali, to ćete steći bolju kontrolu i ređe ćete biti prinudeni da se povlačite. Jedan multiorgazmični muškarac objašnjava šta čini kada se približi putu bez povratka: „Kada u toku vođenja ljubavi osetim da treba da svršim, počnem da osluškujem šta se dešava u mom telu, i to delim sa svojom partnerkom – kažem joj koliko sam blizu i šta se dešava. Ako sam zaista na ivici, zaustavim se i počnem duboko da dišem, i tako se opustim“.

Gotovo uvek je bolje početi sporijim ili spiralnim pokretima. (Taoistička praksa je suprotna užurbanim, kratkim i sebičnim pokretima prikazanim u popularnom opisu muške seksualnosti: „Wham, bam, thank you, ma’am“ [otprilike, „Dum, bum, hvala gospodo“, prim. prev.]). Kao i sve fizičke i duhovne prakse, vođenje ljubavi zahteva kako disciplinu tako i inovacije. Vama treba i jedno i drugo: opšti obrazac pravog i kružnog kretanja koje vam donosi zadovoljstvo i raznovrsnost spontanih promena dubine, brzine i pravca.

Veliko izvlačenje za dvoje

Objasnili smo tehniku Velikog izvlačenja u trećem poglavlju, ali ćemo vam ovde reći kako da je primenjujete sa svojom partnerkom. Kada izvodite Veliko izvlačenje u toku vođenja ljubavi, oboje ćete zajedno pokušati da umnožite i proširite svoje orgazme. U vežbi Duhovnog sjedinjenja opisanoj kasnije u ovom poglavlju, naučićete takođe i kako da razmenjujete seksualnu energiju sa svojom partnerkom, ali za sada je važno da jednostavno naučite da cirkulišete seksualnu energiju u sopstvenom telu.

Podelili smo ovu praksu na nekoliko uzastopnih faza da biste tako lakše mogli da ih savladate, ali kada je budete primenjivali sa partnerkom, trebalo bi da sve faze sjedinite u neprekidnom i gracioznom ritmu.

Možda će vam u početku biti teško da se uzdržite od ejakulacije uz sve prijatne osećaje i sve veću žudnju koju osećate kod svoje partnerke. Treba da imate na umu da vi time obučavate svoje telo i savladujete ovu tehniku i da će vam, svaki put kada u tome uspete, sledeći put biti sve lakše.

Period između trenutka kada počinjete da osećate uzbuđenje pa sve dok ne osetite da ste na ivici orgazma jeste vreme kada treba da izvlačite energiju. Ako isuviše dugo čekate, možda nećete biti u stanju da se uzdržite od ejakulacije. Kada budete u stanju da razdvojite orgazam od ejakulacije, moći ćete da povlačite energiju naviše dok doživljavate genitalne kontrakcije kontraktilne faze orgazma, proširujući osećaj orgazma na čitavo telo.

Ako imate problema sa povlačenjem energije do glave, najpre je povucite ka trtičnoj kosti i osetite kako vam ulazi u krsta i tačku na kičmi koja se nalazi nasuprot pupku, na mestu odakle je možete usmeriti ka pupku. Nakon što je prvo smestite tamo, pokušajte da je povučete dalje ka glavi.

RAZGOVARAJTE SA PARTNERKOM

U početku primene seksualnog kung fua, možda će vam biti pomalo neprijatno što morate da pravite prekide u ljubavnoj igri, ali će to ubrzo postati prirodan deo toka manje neobuzdanog, ali zato dubljeg i suptilnijeg načina vođenja ljubavi. Međutim, u međuvremenu, biće vam potrebni podrška i strpljenje vaše partnerke, i zbog toga je važno da joj objasnite šta to radite. Jedan multiorgazmični muškarac kaže: „Moja devojka je reagovala veoma otvoreno i pozitivno. Na njenu reakciju sigurno je uticalo i to što su naši seksualni odnosi vremenom postajali sve bolji. Bilo je takođe važno i to što sam često vežbao sam, tako da nisam morao često da prekidam seksualni odnos da bih uspostavio kontrolu nad ejakulacijom. Naravno, bilo je neophodno da svojoj partnerki objasnim šta to radim, da bi mogla da razume taj proces“.

Možete preporučiti svojoj partnerki da pročita 6. poglavlje, ali ako vam vreme i burna osećanja ne dopuštaju ovakvu mogućnost, možete joj barem u par reči objasniti šta radite. Jedan multiorgazmični muškarac je ovako objasnio partnerki svoje ponašanje: „Ženi sa kojom sam uvek kažem da je sada moja seksualna filozofija taoistička filozofija i zamolim je da mi pomogne. Obično čekam da najpre provedemo neko vreme u krevetu, a zatim kažem: 'Možda ću u izvesnom trenutku zatražiti tvoju pomoć da bih mogao da se zaustavim. Znaš, možda ću morati da se povučem i malo

12. VEZBA**VELIKO IZVLAČENJE U TOKU SEKSUALNOG ODNOSA**

ZAGRLJAJ Kada ste oboje veoma uzbuđeni, zaustavite se i zagrlite. Pogledajte se duboko u oči. Sagledajte suštinsku dobrotu svoje partnerke i izrazite dubinu svoje ljubavi prema njoj svojim pogledom. Kada su vam oči otvorene lakše vam je da povučete energiju naviše. Šaljite jedno drugom energiju pogledom, usnama, dlanovima i čitavom površinom kože.

ULAŽENJE/UVRTANJE Kada je vaša partnerka veoma uzbuđena, glavićem penisa protrljajte njene unutrašnje usmine i, naročito, njen klitoris. Videćete kada je ona spremna po nadimanju njenih usmina i obilnoj sekreciji. Polako udite u svoju partnerku. Možda ćete želeti da počnete u ritmu devet plitkih i jedan duboki. (Upamtite, to su opšte smernice, a ne pravila.)

STEZANJE Ne izlazeći iz partnerke, blago stegnite glavić i koren penisa i PC mišić. Pri stezanju ovih „kružnih“ mišića, upotrebite i svoj um kao i mišiće karlice. Po potrebi, koren penisa možete stisnuti i prstima.

PAUZA Kada osetite da se približavate orgazmu, povucite se tako da samo par santimetara vašeg penisa (uglavnom glavić) ostane u vagini vaše partnerke. Obavezno recite svojoj partnerki da ste na ivici i da treba da izbegava da vas navede da pređete granicu. (Povucite se i sasvim, ako je to baš neophodno.)

UVLAČENJE Stegnite anus i mislima povucite energiju naviše, iz vrha penisa, preko medice i trtične kosti, pa uz kičmu sve do glave (vidi Hladno izvlačenje i Veliko izvlačenje u 3. poglavlju). To će pomoći da se orgazmička energija proširi iz vaših genitalija, smanjiti nagon za ejakulacijom i proširiti vaš orgazam iz genitalija na celo telo.

OPUŠTANJE Opuštanje omogućava krvnim sudovima u vašem penisu da se prošire i dozvoljava vam da razmenite veću količinu seksualne energije sa svojom partnerkom. Vaša erekcija će možda malo splasnuti, što će dovesto do toga da hormoni putem krvi stignu do ostatka vašeg tela i omogućiti priliv sveže krvi ka penisu kada ponovo dobijete erekciju. Nastavite da se grlitate, ljubite i razmenjujete energiju. Kada budete spremni, nastavite sa pravim i kružnim pokretima tokom seksualnog odnosa i ponavljajte Veliko izvlačenje sve dok oboje ne doživite potpuno zadovoljstvo.

da usporim'. A zatim im dam na znanje zbog čega ću to želeti da uradim i objasnim im svoj način razmišljanja. Otkrio sam da žene to zaista poštuju, da vole da slušaju o tome i da ih to uzbuđuje“.

Veoma je važno da svojoj partnerki pružite sva neophodna objašnjenja da bi i ona mogla da podrži vašu tehniku. Kako kaže jedan multiorgazmični muškarac: „Kada zaista osetim da želim samo da navalim, moram da se zaustavim i primenim disanje i neku od vežbi. I tada im objasnim šta ja to radim, zbog čega to radim, i zašto je to va-

žno za mene i za nas dvoje. Pre nego što im objasnim šta radim, mnoge žene, kada im kažem da ću svršiti kažu: 'Svrši, volim kada svršavaš'. Tada im ja kažem, 'Zaista cenim to što činiš za mene, ali ja ne želim da svršim jer ne želim posle toga da zaspim. Želim da uživam. Želim da zadržim svoju energiju'. Tada one shvataju zašto, s vremena na vreme, moram da se zaustavim i počnem duboko da dišem“.

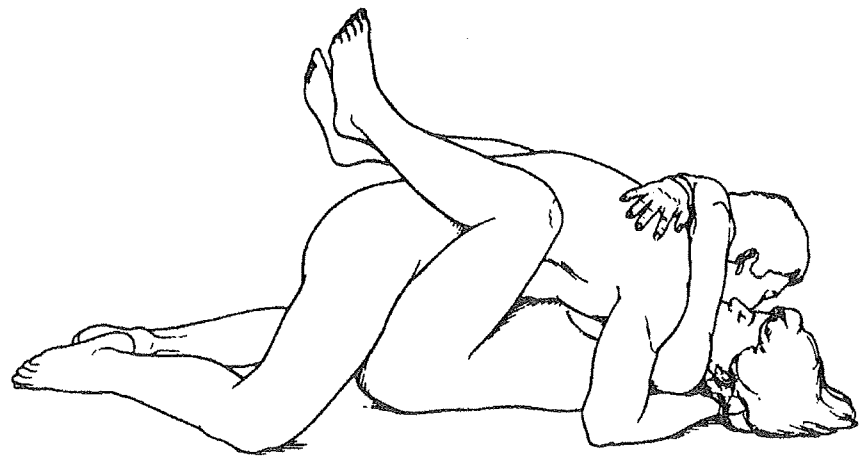
Položaji koji donose zadovoljstvo i zdravlje

Taoisti su bili veoma maštoviti u izmišljanju novih i zanimljivih seksualnih poza. Međutim, za taoiste, ovi položaji nisu bili važni samo zbog raznovrsnosti; svaki od njih imao je drugačiju energetsku i isceliteljsku svrhu. Oni su verovali da je ljubav koja se izražava putem seksualnosti najbolji lek, i Tao lekari su često prepisivali nekoliko nedelja inetnzivnog vođenja ljubavi u određenoj pozi za lečenje nekog specifičnog oboljenja. Ako želite sa svojom partnerkom da isprobate sve ove različite poze i upotrebite ih u isceliteljske svrhe, možete ih naći u knjizi *Iscliteljska moć ljubavi: negovanje ženske seksualne energije kroz Tao* (vidi dodatak). Ovde ćemo izneti samo osnovne i najvažnije položaje, kao i neka opšta uputstva za one poze koje vi sami odaberete. Ove poze mogu biti od velike pomoći pri usklađivanju partnera čija se telesna i genitalna građa umnogome razlikuje, kao i pri stumulisiranju osoba različitih seksualnih senzibiliteta. Kada vi i vaša partnerka budete oplemenili i produbili svoje shvatanje seksualnog zadovoljstva, moći ćete da birate položaje koji vam oboma najviše odgovaraju.

PRAKTIČNI SAVETI**OSNOVNA PRAVILA**

Pre nego što razmotrimo pojedinačne položaje, objasnićemo dva glavna pravila koja će vam pomoći da izaberete položaj koji najbolje odgovara vašem raspoloženju i datom trenutku.

1. Za opuštanje i usklađivanje sa partnerkom, spojite iste delove tela: usne sa usnama, ruke sa rukama, genitalije sa genitalijama. Da biste stimulisali i uzбудili jedno drugo, spojite različite delove tela: usne sa uhom, usta sa genitalijama, genitalije sa anusom.
2. Partner koji se kreće (to je najčešće osoba koja je gore) daje više energije drugom partneru. Onaj koji je dole može se takođe kretati da bi uskladio svoje pokrete sa partnerom koji je gore. Tako ćete lakše i brže raširiti, cirkulisati i razmeniti svoj *či*. Na Zapadu smatramo da onaj koji je gore, dominira. Taoističko shvatanje, sasvim suprotno tome, kaže da osoba koja je gore, zapravo služi onoj drugoj tako što joj/mu šalje najveći deo svoje isceliteljske energije. Strast i zdravlje, a ne moć, jesu glavni motiv iskusnih taoista. I Prilikom vođenja ljubavi treba da poštuju ova pravila da biste i vi i vaša partnerka mogli što bolje da se uskladite, dajete i primete isceliteljsku energiju.



SLIKA 24. POLOŽAJ U KOME JE MUŠKARAC ODOZGO

MUŠKARAC ODOZGO

Čak i pre nego što su misionari stigli do Kine, taoisti su bili dobro upoznati sa položajem u kome muškarac leži na ženi, obično se oslanjajući na ruke ili laktove. Jedna od prednosti ovog položaja je ta da vi i vaša partnerka možete da se gledate u oči i strasno ljubite. Položaj licem u lice jeste izvanredno zadovoljavajući u pogledu emocija i čula, jer organi svih pet čula (oči, jezik, uši, nos i koža) dolaze u direktni kontakt. Ovi organi, naročito jezik i oči, glavni su nosioci energije životne sile (vidi odeljak „Seksualnost duha“ kasnije u ovom poglavlju).

U ovom položaju vaša partnerka može da prelazi rukama duž vaše kičme čime će vam pomoći da povučete energiju ka glavi. Takođe, u ovom položaju, mnogi delovi vašeg tela – noge, stomak, grudi i tako dalje – dolaze u kontakt sa njenim, a vaša težina na pubičnoj kosti i grudima vaše partnerke pomažu joj da se brže uzbudi. Ovaj položaj vam takođe dopušta da primenite tehnike ulaženja i uvrtnjanja, odnosno kružnih pokreta, kako biste zadovoljili svoju partnerku i istovremeno zadržali kontrolu nad sopstvenim uzbudjenjem.

Glavni nedostatak ovog položaja je taj što su vam ruke obično zauzete jer se na njih oslanjate, tako da je G tačka vaše partnerke gotovo potpuno zapostavljena osim ukoliko ne uvrćete krstima i usmerite penis ka gore. Možete rešiti ovaj problem tako što ćete partnerki staviti jastuk ispod zadnjice tako da joj karlica bude zabačena unazad. Takođe, ona vas može nogama obgrliti oko ramena ili ruku, čime ćete postići isti efekat kao i podmetanjem jastuka, i omogućiti vam da uđete dublje u nju. Što više bude podigla noge, to ćete dublje moći da uđete. Ovo je naročito važno ako je vagina vaše partnerke nešto veća a vaš penis nešto manji.

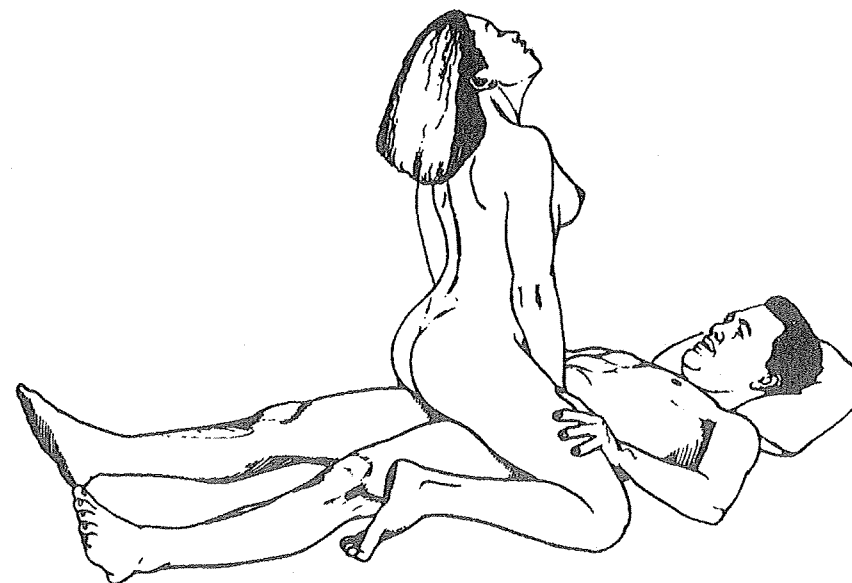
Upamtite da je, prema taoističkom učenju, muškarac sličan vatri a žena vodi. Pošto ženi treba više vremena da proključa, često je bolje da muškarac počne sa položajem u

kome je on odozgo. Kada ženina žudnja dostigne tačku ključanja i kada postoji opasnost da ona ugasi vatru muškarca (izazivajući kod njega ejakulaciju), možda ćete poželeti da promenite položaj tako što će žena biti gore, što će muškarcu omogućiti da se lakše koncentriše. U ovom položaju, međutim, žena mora biti spremna da se zaustavi kada se muškarac približi putu bez povratka.

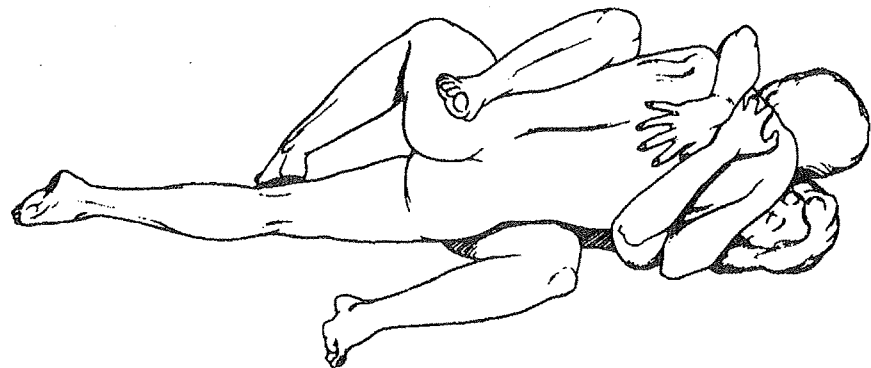
ŽENA ODOZGO

U ovom položaju, muškarac leži na leđima a žena ga je zjahala. Većina muškaraca smatra da im je u ovom položaju najlakše da uspostave kontrolu nad ejakulacijom i postanu multiorgazmični. To je zato što u ovom položaju možete opustiti mišiće karlice i obratiti pažnju na stepen sopstvenog uzbudenja. Gravitacija vam takođe pomaže u sprečavanju ejakulacije, tako da muškarac može da se koncentriše na povlačenje energije uz kičmu.

Vaša partnerka, u ovom položaju, može da usmerava vaš penis ka najosetljivijim mestima u svojoj vagini, kao što je G tačka, a to je jedan od razloga zašto je ovo za većinu žena položaj u kome najlakše mogu postati (multi)orgazmične. Vaša partnerka, takođe, može da zadrži glavić vašeg penisa u svojoj najosetljivijoj oblasti, nekoliko santimetara ka spoljašnjem delu vagine. Muškarcu je teško da se zadrži na ovoj dubini kada je gore, zbog toga što tada ima tendenciju da uđe još dublje u uži deo vagine – što, naravno, opet doprinosi tome da se i on brže uzbudi. U ovom položaju vaša partnerka može da pravi spiralne pokrete krstima, tako da vaš penis može da stimuliše zidove njene vagine u bilo kojem pravcu i na bilo kojoj dubini.



SLIKA 25. POLOŽAJ U KOME JE ŽENA ODOZGO



SLIKA 26. BOČNI POLOŽAJ

U ovom položaju, možete takođe koristiti prste da biste stimulisali njen klitoris i pomogli joj da doživi vrhunac. Još jedna prednost ove poze je u tome što možete sisati ili milovati grudi svoje partnerke dok vodite ljubav. Prema drevnom taoističkom učenju, možete ispijati seksualnu energiju svoje partnerke sa njenih usana, vagine, i njenih grudi.

Ovaj položaj je takođe veoma dobar kada je muškarac znatno krupniji od žene ili ima tendenciju da brže ejakulira, ili pak kada je žena u odmakloj fazi trudnoće (jer tada nećete pritiskati njen stomak). Stariji muškarci koji imaju problema sa srcem smatraju ovaj položaj veoma pogodnim, jer ne moraju mnogo da se naprežu.

BOČNI POLOŽAJ

Ovaj položaj zahteva relativno manji napor kod oba partnera i zato je dobar u kasnijim fazama ljubavne igre. Potrebna je izvesna spretnost i iskustvo da bi se ovaj položaj mogao koordinirati u toku seksualnog odnosa, tako da on najbolje leži ljubavnicima koji se već dobro poznaju. Možda je najlakše početi tako što ćete najpre vi biti gore a zatim se možete okrenuti na levu ili desnu stranu i tako preći u bočni položaj. Osim što ne zahteva veliki napor, ovaj položaj ima tu prednost da su partneri okrenuti licem u lice i imaju kontakt čitavim telom, a i jedno i drugo im omogućava veću razmenu seksualne energije. Međutim, ova poza može biti nezgodna ili neudobna ako pokreti vašeg tela i tela vaše partnerke nisu dobro sinhronizovani. Takođe, u ovom položaju penetracija penisa je prilično plitka.

MUŠKARAC OTPOZADI

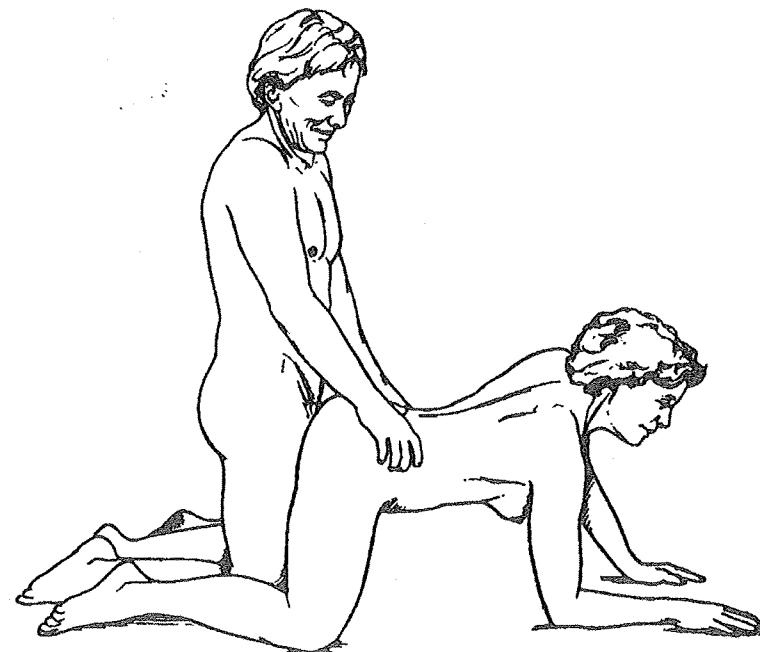
Ovo je položaj u kome životinje vrše seksualni odnos čiji je motiv oplodnja, a postoje i dobri razlozi za to. U ovom položaju, kao što ste možda već primetili, vagina vaše partnerke deluje još uže, što posebno otežava kontrolu ejakulacije. Ovaj položaj je zato najbolji kada ste manje uzbuđeni ili ste već razvili dobru kontrolu ejakulacije. Razlog zbog čega vagina vaše partnerke deluje uže u ovom položaju je što on omogućava da

uđete mnogo dublje, a to je takođe i razlog zbog koga žene koje vole naročito duboku penetraciju uživaju u ovom položaju. Dubinu možete kontrolisati promenom položaja tela vaše partnerke: što se ona više nagne, to ćete dublje ući u nju. Ovaj položaj je posebno dobar za muškarce sa manjim penisom ili žene sa većom vaginom. On takođe omogućava i direktnu stimulaciju G tačke vaše partnerke, iako je stimulacija klitorisa u ovom položaju prilično indirektna – što možete nadoknaditi upotrebom prstiju.

Seksualnost duha

Nije tajna da većina ljudi lakše dolazi u transcendentno stanje u spavaćoj sobi nego u crkvi, sinagogi, hramu ili džamiji. Vođenje ljubavi omogućava nam da pređemo granice svog fizičkog tela, da se spojimo sa drugim ljudskim bićem, a povremeno čak i da osetimo jedinstvo sa svemirom.

Prema taoističkom učenju, zemlja i nebo se nalaze u većitom seksualnom jedinstvu, u kome se međusobno dopunjuju i usklađuju. Kada vodimo ljubav, možemo se spojiti sa tom univerzalnom energijom. Instruktor isceliteljskog Taoa Stefan Sigrist objašnjava: „Uz pomoć taoističkog učenja o seksualnosti možemo povratiti izgublenu harmoniju (ili duhovno jedinstvo) sa prirodom i svemirom koje se često pominje u filozofiji i religiji“. Za



SLIKA 27. POLOŽAJ U KOME JE MUŠKARAC OTPOZADI

13. VEZBA**DUHOVNO SJEDINJENJE**
(Razmena seksualne energije)

PROŠIRENJE Tehnike zadovoljenja, ulaženja i pokreta, opisane ranije u ovom poglavlju, pojačaće i vašu i seksualnu energiju vaše partnerke do tačke kada ćete moći da je cirkulišete. Što je žena više ovlašena, to ima veću količinu jin energije. Kao što smo ranije spomenuli, možete ispijati njenu jin energiju direktno putem oralnog seksa, ili sa bradavica njenih dojki. Pri tome će vam pomoći ako vi (i, što bi bilo idealno, i vaša partnerka) povlačite energiju naviše i cirkulišete je celim telom (to jest, u pravcu vaše Mikrokosmičke orbite).

ZAGRLJAJ Zagrlite svoju partnerku u položaju licem u lice, tako da ostvarite kontakt većim delom tela. Ako je žena izuzetno krhke građe ili mnogo niža, ona treba da bude odozgo. Inače, nije važno ko je gore a ko dole. Upamtite da treba da se gledate duboko u oči: kontakt poglednom, kao što je već ranije naglašeno, izuzetno je važan.

DISANJE Koordinacija disanja od suštinske je važnosti kod razmene čia. Sada kada ste prestali sa kretanjem i zagrlili se, stavite vaš nos na uho vaše partnerke a svoje uho na njen nos. To će vam pomoći da čujete disanje onog drugog. Zatim sinhronizujte svoje disanje: možete oboje simultano udisati i izdisati, ili jedno od vas može da udiše dok drugo izdiše. Koncentrišite se jedno na drugo i obratite pažnju na to kako vam se grudi dižu i spuštaju u istom ritmu.

KRUŽENJE Da biste se međusobno uskladili, i vi i vaša partnerka morate biti u stanju da usmerite energiju da cirkuliše vašom Mikrokosmičkom orbitom, što je prvi korak ka usklađivanju vašeg Zadnjeg kanala, koji ide uz vašu kičmu i pretežno je jang, i Prednjeg kanala, koji ide sredinom prednjeg dela vašeg tela i pretežno je jin. Setite se da povučete energiju naviše stezanjem anusa i/ili mislima, a zatim da usmerite energiju niz prednji deo tela uz pomoć jezika.

RAZMENA

1. Nakon što ste neko vreme disali zajedno, svako od vas treba da povuče sopstvenu energiju iz genitalija ka temenu.
2. Zatim, dok oboje udišete, treba da zamislite kako povlačite njenu hladnu jin energiju iz njene vagine u svoj penis. (Ona treba da zamisli kako izvlači vašu vruću jang energiju iz vašeg penisa u svoju vaginu.)
3. Oboje treba da nastavite sa povlačenjem energije do medice a zatim ka trtičnoj kosti i, konačno, uz kičmu do temena.
4. Zatim izdahnite i pustite da se energija spusti sa vašeg temena srednjom linijom između obrva niz lice i preko jezika – što će vam, ako vaš jezik dodiruje jezik vaše partnerke, omogućiti da razmenjujete energiju ustima. Preko

jezika, energija treba da krene dalje, putem vašeg Prednjeg kanala ka vašem pupku. (Možete takođe razmenjivati energiju iz srca preko svojih i njenih grudi a odatle duž njenog Prednjeg kanala. Ona može isto učiniti vama.)

5. Nastavite da dišete i razmenjujete energiju devet do osamnaest puta ili onoliko dugo koliko želite.

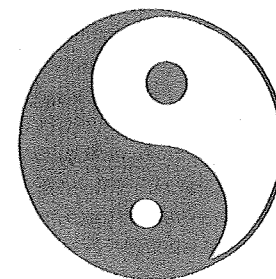
razliku od nekih religija, međutim, taoizam smatra da su seksualnost i duhovnost neodvojive. Duhovnost je „otelotvorena“, a duh prožima čitav fizički svet, uključujući i naše telo.

Prema taoističkom učenju, svako od nas poseduje tri tipa energije koji se preklapaju. U ovoj knjizi, bavimo se pretežno onim tipom čije su fizičke karakteristike najizraženije, našim *či-čingom*, ili seksualnom energijom. Ali kada oplemenimo ovu seksualnu energiju, ona se pretvara u *či*, ili bioelektričnu energiju (opisanu u drugom poglavlju), koja se potom širi celim telom. A putem oplemenjivanja ona zatim prelazi u *šen*, odnosno duhovnu energiju. Sve tri su međusobno povezane, a takođe su povezane i sa telom. U ovom odeljku naučićete kako da cirkulišete i oplemenjute svoju seksualnu energiju zajedno sa svojom partnerkom. Ova tehnika će vam pomoći da proširite svoj orgazam i pretvorite ovaj čisto fizički doživljaj u duhovni: to je istinska suština duhovnog sjedinjenja.

JIN I JANG

Većina ljudi koji išta znaju o taoizmu čuli su za jin i jang i njihov komplementarni i ciklični položaj na simbolu Taoa. Uglavnom je poznato da je jin *ženska* energija, a jang njen *muški* pandan. Ove dve iskonske vrste energije predstavljaju elektron i proton koji omogućavaju sveopštu kreaciju i pružaju mogućnost vama i vašoj partnerki da uskladite i oplemenite svoju seksualnu energiju. Po rečima *I Činga*, „interakcija jednog jina i jednog janga se naziva Tao, a rezultirajući konstantni generativni proces se naziva 'promenom'“.²

Prema rečima Su Nu, „jang može da funkcioniše samo uz pomoć jina, a jin može da cveta samo u prisustvu janga“. Svi mi u sebi imamo kako mušku tako i žensku energiju, a jin i jang su dinamičke sile koje zapravo mogu da prelaze jedna u drugu. Mnogi ljudi na Zapadu danas tvrde da su *muško* i *žensko* samo društvene konstrukcije koje određuju rod, odnosno pol. Prema Taou, međutim, i pored postojanja velikih individualnih razlika, muškarci uglavnom imaju više jang (muške) a žene uglavnom imaju više jin (ženske) energije. U Taou je uvek bilo prihvaćeno stanovište da su muškarci takođe jednim delom ženstveni a žene delimično muževne, i da je bilo kakva binarna polarizacija očigledno lažna. Ova ideja je predstavljena u simbolu Taoa malim krugom koji predstavlja muško u ženskom simbolu, i kružićem koji predstavlja žensko u muškom simbolu. Svaki od njih sadrži jedan deo onog drugog. Iako treba da izbegavamo proste podele, moramo biti svesni svojih različitih potreba,



SLIKA 28. SIMBOL TAOA



SLIKA 29. RAZMENA ENERGIJE

naročito u krevetu, ili ćemo, u suprotnom, morati da snosimo posledice. Na primer, jang se brže budi ali takođe brže i gasi; jin se sporije budi i sporije gasi. Pošto kod muškaraca preovlađuje jang a kod žena preovlađuje jin, oni jedno drugom mogu pomoći da postignu bolju ravnotežu putem razmene energije tokom vođenja ljubavi. Idealno je da oba partnera budu svesni kako dolazi do ove razmene, i u sledećem poglavlju objasnićemo ono što vaša partnerka treba da zna o tome kako da usmeri sopstvenu energiju. Moguće je da ona oseti razmenu energije sa voljenim partnerom čak i ako ništa ne zna o taoističkom seksualnom učenju, ali biće teško izvesti 13. vežbu ukoliko ona nije informisana i ne učestvuje aktivno u tome. Što više svoga znanja budete podelili sa njom, to će i ova razmena biti lakša i efikasnija.

Ako imate problema sa povlačenjem energije vaše partnerke naviše, treba da stegnete penis, medicu i anus. Blago stiskanje ovih mišića nekoliko puta pomoći će vam da

pokrenete energiju naviše. (Možete takođe ritmički ispijati njenu energiju kratkim udasima kao u vežbi Hladnog izvlačenja; vidi poglavlje 3.) Kada jednom budete uspostavili efikasnu kontrolu nad svojom seksualnom energijom i ne budete morali da brinete o ejakulaciji, moći ćete da šaljete svoju vruću jang energiju iz svog penisa vašoj partnerki. Ona će tada svojim mislima slati svoju hladnu jin energiju iz svoje vagine u vaš penis.

Ne možete primati njenu jin energiju a da joj pri tome ne dajete svoju jang energiju. Dopuštajući joj da apsorbira višak vaše jang energije, sprečićete sebe da nagomilate preveliku količinu energije u genitalijama i tako ejakulirate. Kada ejakulirate, razmena energije je teško ostvarljiva, jer tada gubite veći deo svoje energije. Upamtite, ova razmena je veoma važna.

Verovatno nećete moći da otvorite sve tačke duž kičme tokom prve razmene seksualne energije. Možda će vam biti potrebno mnogo pokušaja – možda čak i više meseci – ali na kraju ćete uspeti da osetite toplu struju između vaših i njenih usana i genitalija. „Ponekad“, opisuje jedan multioorgazmični muškarac, „dok oboje doživljavamo orgazam, strasno se ljubimo i osećamo kako energija teče kroz nas. Jednostavno, prolazi kroz moj jezik, niz moje telo, kroz penis, u njenu vaginu, i ide naviše, kroz njeno telo natrag ka njenom i mom jeziku. To je neverovatno.“

U početku vam ova energija može delovati tako eksplozivno da ćete teško moći da razlikujete svoju i njenu energiju. Međutim, na kraju ćete biti u stanju da napravite razliku između hladne jin energije vaše partnerke i svoje vruće jang energije. Ako vaša partnerka ne zna kako da cirkuliše svoju energiju svojim telom, možete joj pomoći usmeravajući energiju iz svog penisa ka njenoj vagini, uz njenu kičmu ka njenom temenu, pa dole, ka njenom i svom jeziku, a zatim, duž njenog Prednjeg kanala, ka vagini.

PRAKTIČNI SAVETI

SPONTANI ENERGETSKI POKRETI

Nemojte se iznenaditi ako se u početku energija bude kretala spontano i nepredvidljivo. Možete osetiti kako se energija penje uvis između prednjeg i srednjeg dela vaših tela. Neki parovi osećaju kako im energija leti uvis ka glavi i izliva se na njih poput pljuska, dok drugi opisuju kako osećaju da ih okružuje sa svih strana, kao plašt. Ako doživite nešto slično, ne brinite. Samo se opustite i uživajte u kretanju te plemenite energije kroz i oko vaših tela.

KAKO DA NEGUJETE SVOJU ENERGIJU

Kada budete dobro uvežbani, moći ćete da otvorite sve više i više energetske centre, koje Kinezi zovu *tan-tien* (ili rezervoari; izgovara se *DON TJEN*). Prema taoističkom učenju, jedan od ovih rezervoara se nalazi na nivou vašeg pupka, drugi kod vašeg srca, a treći u glavi (vidi sliku 3). Majkl Vin objašnjava: „Pošto zapravo celo telo predstavlja jedan veliki, povezani *tan tien*, ili energetske polje, najlakše je pokušati sa otvaranjem jednog po jednog centra, po određenom redosledu. Morate najpre otvoriti niže centre da biste obezbedili jaku platformu za one više.“

Neki Zapadnjaci koji poznaju jogu, brkaju ove rezervoare sa Hindu čakrama, koje su postale popularni sinonim za energetske centre u telu. Ovih sedam ili dvanaest čakri u principu su više lokalnog karaktera i odvojene jedna od druge, za razliku od *tan tiena*, koji su delovi jednog većeg energetskog kruga, Mikrokosmičke orbite, koja obuhvata čitavo telo. Iako je hinduistička tantrička filozofija u mnogo čemu slična taoizmu, naročito po tome što naglašava očuvanje i transformisanje snage sadržane u spermiji, specifični metodi koji se koriste u Tantri su drugačiji.

KAKO DA POSTANETE JEDNO

Ovo uzajamno otvaranje Mikrokosmičke orbite dvoje ljubavnika predstavlja istinski spoj seksualne i duhovne energije. Nakon oplemenjivanja vaše seksualne energije putem vođenja ljubavi na višem nivou i meditacije, ono može na kraju rezultirati produženim orgazmom, pa čak i izmenjenim stanjem svesti. Prema taoističkom učenju, ovo orgazmičko spajanje ljubavnika se događa kada su jin i jang potpuno usklađeni. Što bolje budete naučili da se opustite i potpuno predate svojoj partnerki, to je veća mogućnost da doživite ovu izuzetno sjedinjenje. Kako kaže jedan multiorgazmični muškarac: „Seks sa mojom partnerkom nije mehaničko spajanje tela koja žude za trenutnim zadovoljstvom, kao što je to ranije bio slučaj, već istinska razmena i stvarno jedinstvo naša dva tela – gotovo kao da se stapaju u jedno“.

Ovakva harmonija je izvanredno moćna. Kad budete mogli da se otvorite i primite ljubavnu energiju svoje parterke i da doživite da se vaša partnerka otvori primajući vašu energiju, doživeteće takvo jedinstvo i intimnost koje prevazilazi sva ostala iskustva. Obe vaše energije, jin i jang, deo su iste univerzalne energije; one su samo različito naelektrisane. Tako vi i vaša partnerka možete istinski postati jedno telo. Kada ova razmena seksualne energije između vas dvoje dostigne pravi intenzitet i ravnotežu, imaćete utisak da se se vaša tela spajaju ekstatičkim vibracijama vaše energije koja treperi i kruži kroz vas. To je istinski orgazam duše i tela. Pod pretpostavkom da su i svi drugi kanali komunikacije i zajedništva otvoreni u vašoj vezi, ova razmena energije će ojačati vašu ljubav, koja će, potom, oplemeniti i sve one koji se nalaze u vašoj blizini.

Zdrav seksualni odnos često nazivamo *vođenjem ljubavi*, a to je upravo ono što ćete vi i činiti. Seksualna energija proširuje i intenzivira naša osećanja i stavove. To je razlog zbog koga se seksualno zadovoljstvo popularno smatra najvećim blaženstvom i zbog toga je osećaj zaljubljenosti tako intenzivan i sveobuhvatan. Gledano sa negativne strane, tu je takođe objašnjenje i zbog čega su ljubavne svade najžešće. Zato je od najveće važnosti da vi i vaša partnerka pokušate da rešite emocionalne konflikte *pre* nego što počnete sa razmenom seksualne energije. Drugim rečima, seksualna energija je poput vatre: na njoj možete skuvati hranu, ali takođe i spaliti celu kuću. Sve zavisi od toga kako je koristite. Ako se prilikom vođenja ljubavi pojave negativne emocije, prestanite, ili pokušajte da ih transformišete u pozitivne, osmehujući se i razmišljajući o pozitivnim osobinama partnerke/partnera.

Iskreni osmeh prenosi ljubavnu energiju, koja ima moć da zagreje i isceli. Setite se situacije u kojoj ste bili očajni ili bolesni a neko vam se toplo osmehnuo: namah biste se osetili bolje. Norman Kazins, bivši urednik časopisa *Saturday Review*, piše u *Anatomiji*

bolesti kako je uspeo da se izleći od jedne retke bolesti vezivnog tkiva gledajući stare filmove braće Marks. Osmesi i smeh imaju moć da izleče naše telo i um. Ako nosite u sebi mnogo negativne energije, treba da pokušate sa primenom Unutrašnjeg osmeha i Šest isceliteljskih zvukova, koji su opisani u knjizi Mantak Čia *Taoističke metode transformisanja stresa u vitalnost* (vidi dodatak).

Kada treba prestati

Kao što smo već pomenuli u 3. poglavlju, većina parova prestaje sa vođenjem ljubavi nakon što muškarac ejakulira. Nakon toga može ponovo doći do milovanja, ili, kada je u pitanju sveža i vruća ljubavna veza, još jedne seanse vođenja ljubavi nakon perioda refrakcije (vremena koje je potrebno da dođe do nove erekcije nakon ejakulacije). Ali za većinu ljudi, ejakulacija predstavlja i kraj vođenja ljubavi za to veće (ili jutro, ili poslepodne). Kao što ste verovatno pretpostavili, kod ne-ekulatornog, multiorgazmičnog seksa, ovaj uobičajeni signal za prestanak odnosa više ne postoji. Vi i vaša partnerka možete da nastavite sa vođenjem ljubavi koliko god želite.

Premda, kao što smo već ranije rekli, taoistička seksualnost ne bi trebalo da predstavlja test izdržljivosti, kada vam to vreme dozvoljava, možda ćete želeti da provedete sat ili dva pa i više u strasnom i skladnom zagrljaju. (*Ne zaboravite da dozvolite da vam erekcija popusti približno svakih dvadesetak minuta, kako bi krv mogla normalno da cirkuliše*). Klasični taoistički tekstovi kažu da je potrebno hiljadu pokreta da bi se žena u potpunosti zadovoljila. Možda vam se čini da to zahteva veliki fizički napor i snagu, ali kako kaže Jolan Čang u knjizi *Tao ljubavi i seksa*, ako nam je za pola sata trčanja potrebno barem dve hiljade koraka, zbog čega produžena seansa vođenja ljubavi ne bi mogla da uključuje hiljadu ili više pokreta? Naravno, većina nas živi tako da nema mogućnosti da iz noći u noć ponavlja ovako intenzivan odnos, a nijedan par ne želi da u svako doba ima tako intenzivne odnose. Međutim, da biste dostigli viši nivo orgazmičkog i okrepljujućeg vođenja ljubavi, važno je obezbediti sebi dovoljno vremena i isključiti telefon kako biste vi i vaša partnerka mogli da otkrijete svoj istinski potencijal za uživanje. To je svakako bolje od odlaska u bioskop!

Ako, gledajući uopšteno, vaša partnerka ima veću želju za seksom od vas, seksualni kung fu vam može pomoći da spasete svoj ljubavni život. On će u značajnoj meri pojačati vašu seksualnu energiju i omogućiti vam da sa lakoćom zadovoljite želje svoje partnerke. Iako će se većina žena nakon hiljadu vaših pokreta osećati kao na sedmom nebu, drugima, čija je želja za seksom manja, to bi moglo više da liči na čistilište. Ako vaša partnerka u principu želi manje seksa od vas, trebalo bi svakako da pročita naredno poglavlje i pokuša da uveća svoju strast i zadovoljstvo. Naravno, ako postoje dublji psihološki razlozi koji sprečavaju bilo koga od vas dvoje da u potpunosti izrazite svoje seksualne potencijale, trebalo bi da potražite pomoć profesionalnog terapeuta. Sposobnost oba partnera da dožive višestruke orgazme predstavlja moćan afrodizijak, ali istinski, trajno zadovoljstvo proizlazi iz odnosa zasnovanog na seksualnom i emotivnom skladu.

Znati kada treba da prestanete sa vođenjem ljubavi jednako je važno kao i znati kada treba da počnete. Kao što smo objasnili u 1. poglavlju, gubitak energije, koji većina

muškaraca doživljava nakon ejakulacije, onemogućava im da nakon nje ostanu i dalje pažljivi i puni ljubavi prema svojim partnerkama. Pošto kod ženske seksualnosti nema naglih uspona i padova, većina žena želi da se ljubavni odnos prekida postepeno, uz nežne reči i zagrljaje. Kada ovladate veštinama seksualnog kung fua, neće vam se više dešavati da padnete u ambis ejakulacije i bićete u stanju da postepeno prestanete sa vođenjem ljubavi.

Jedan multiorgazmični muškarac ovako je opisao svoje iskustvo: „Ranije, nisam shvatao niti želeo milovanje i nežne reči posle seksa, kao moja devotka. Nakon što bih ejakulirao, nisam više imao želju da milujem svoju partnerku, razgovaram sa njom, pa čak ni da je ljubim. Ali sada i tokom i *posle* ljubavnog odnosa imam snažnu želju da je milujem i da budem nežan prema njoj. Često mi se čini da je njena koža prosto naelektrisana, i meka kao svila“.

Ako je vaša partnerka multiorgazmična (ili ako to postane), otkrićete da možete zajedno ploviti na talasima orgazma koliko god to želite, usklađujući svoju strast i zadovoljstvo. Ako vaša partnerka ne doživljava višestruke orgazme, ili uopšte ne doživljava orgazme, vaših hiljadu pokreta tokom vođenja ljubavi mogu joj pružiti šansu za to. Što je još važnije, taoistička seksualnost vam omogućava da doživite duboku intimnost koju je teško opisati rečima ili izraziti brojem orgazama.

Kada treba početi: Nekoliko reči o zaštiti prilikom seksualnog odnosa

U svom karakterističnom osvrtu na seksualno prenosive bolesti, komičar Edi Marfi odslikava opštu zabrinutost koja danas u našoj kulturi vlada u vezi sa seksom: „Sida, to nije kao nekada u stara dobra vremena, kada su polne bolesti bile proste. U stara vremena dobiješ triper, zaboli te doka, ti odeš na injekciju – i sve je u redu. Onda je počeo herpes. Nosiš to sranje sa sobom zauvek – kao kofer. Sada je došla sida, to prosto ubija jebače. Pa kažem, dobro, šta je sledeće? Pretpostavljam da će to biti kao, gurneš kitu unutra a ona eksplodira“.

Teško je misliti na zadovoljstvo intimnost, i duhovni razvoj putem seksualnosti, kada morate da brinete za svoje i zdravlje svoje partnerke. Zbog toga se moramo pozabaviti realnošću i logistikom zaštite u toku seksualnog odnosa. Možda će vam takođe biti lakše kada budete znali da kada, u skladu sa taoističkim učenjem, primenjujete seksualni kung fu i ne ejakulirate, time u velikoj meri ojačavate svoj imunološki sistem. Na taj način, očigledno smanjujete i rizik prenošenja seksualno prenosivih bolesti putem razmene telesnih tečnosti.

Sida – stečeni sindrom gubitka imuniteta – jeste bolest koja je posledica infekcije HIV (human immunodeficiency virus) virusom. Iako sida nije jedina seksualno prenosiva bolest o kojoj treba da vodite računa, ona je svakako najopasnija. Sida se i dalje smatra apsolutno smrtnom bolešću, iako još nije jasno da li se kod svih ljudi koji žive sa HIV virusom na kraju razvije ova bolest. Oni koji umru od side običnu umiru zbog toga što im je imunološki sistem toliko oslabljen da nisu u stanju da se izbore sa različitim infekcijama koje su česti pratioci side.

HIV se širi putem telesnih tečnosti – tačnije, krvi i sperme. Za sada još nema dokaza da se HIV može preneti putem pljuvačke. Za bezbedne seksualne aktivnosti ili aktivnosti veoma niskog rizika mogu se smatrati zagrljaji, masiranje, obični poljupci (bez razmene pljuvačke) i uzajamna masturbacija. Seksualne aktivnosti koje su verovatno bezbedne uključuju poljupce jezikom, felacio (bez ejakulacije), kuniligus, vaginalni i analni odnos uz upotrebu kondoma.

Iako dve glavne rizične grupe predstavljaju homoseksualni i biseksualni muškarci i ovisnici koji intravenozno uzimaju drogu, rizik takođe postoji i kod heteroseksualnih muškaraca i žena.³ Ova činjenica doprinela je širenju panike koja, premda korisna u mobilisanju medicinskog osoblja i potpomaganju razvoja svesti o važnosti seksualnog obrazovanja, ipak, kod velikog broja ljudi stvara izvestan strah od seksa.

U današnje vreme, ispitivanje partnera o tome da li je prošao/prošla test na sidu ili raspitivanje o njihovoj seksualnoj prošlosti predstavlja isto tako normalan deo zabavljanja kao i raspitivanje o njihovom zaposlenju ili porodici. Mnogi parovi se zajedno podvrgavaju testu na sidu. Iako se to još ne smatra romantičnim sastankom, ovo testiranje je jedan od načina kako parovi mogu da izraze svoju ljubav i brigu za dobrobit i zdravlje onog drugog.

Zaštita prilikom seksualnih odnosa preporučuje se svakom paru u kome je jedan od partnera mogao biti izložen HIV virusu. Parovi koji žele da stupe u seksualne odnose trebalo bi najpre da urade test na HIV, potom da šest meseci koriste tehnike bezbednog seksa, a zatim da urade još jednu proveru u vidu HIV testa. (Može proći do šest meseci od infekcije HIV virusom pre nego što se kod neke osobe pokaže pozitivan rezultat.) Ako su oba testa negativna, postoje veoma, veoma male šanse da ima bilo kakvog razloga za brigu, sve dok je taj par monogaman.

U toku šest meseci čekanja na drugi HIV test, parovi mogu da primenjuju tehnike bezbednog seksa, kao što su odnos uz upotrebu kondoma i uzajamna masturbacija. Uz to, mogu se baviti i tehnikama samonegovanja da bi razvili svoj individualni seksualni i duhovni potencijal. Ne samo da vam upotreba ruku, kao tehnika koju smo ranije spomenuli, može pomoći da zadovoljite jedno drugo i omogućiti vam da imate bezbednije seksualne odnose tokom ovih šest meseci čekanja, već takođe može omogućiti svakome od vas da spozna tanane nijanse sopstvenog uzbuđenja i zadovoljstva, što će vam pomoći da postanete multiorgazmični. Prekid rutine takođe vam može omogućiti da istražite nova čulna i seksualna zadovoljstva dok se uzdržavate od klasičnih odnosa. Što je najvažnije, usklađivanje sa vašom partnerkom, prema taoističkom učenju, događa se na energetskom nivou koji ne zahteva seksualni odnos. Milovanje pa čak i zajednička meditacija, pri čemu se gledate u oči ponirući duboko jedno u drugo, može biti veoma intimo i zadovoljavajuće iskustvo.

ISTINSKI BEZBEDNIJI SEKS

Putem izbegavanja ejakulacije, muškarac ženi prenosi manju količinu telesnih tečnosti (i, potencijalno, manje bakterija i virusa). Takođe, izbegavanjem ejakulacije on prima manju količinu tečnosti (i, potencijalno, manju količinu bakterija i virusa) od žene. Molim vas, oprostite na ovom poređenju, ali vaš penis je pomalo kao tuba ili flašica

za podmazivanje: kada ejakulirate, vi iscedite svoju spermu, stvarajući vakuum niskog pritiska, koji zatim za sobom uvlači tečnost iz vaše partnerke. Ako ne stvorite vakuum, imate manje šanse da prenesete bakterije ili viruse svojoj partnerki i sebi.

Tokom seksualnog odnosa bez ejakulacije, telesne tečnosti se ipak mogu preneti (što je takođe i razlog zbog kojeg neejakulatorni seks sam po sebi nije pouzdan način kontracepcije). Pa ipak, neejakulatorni seks je bezbedniji od ejakulatornog seksa, naročito ako dođe do pucanja kondoma. (On, takođe, svaki metod kontracepcije koji koristite čini efikasnijim.)

PRAKTIČNI SAVETI

UMETNOST I VEŠTINA KORIŠĆENJA KONDOMA

Dobra vest, kada su u pitanju kondomi, jeste ta da smanjena osetljivost koja se u tom slučaju javlja kod većine muškaraca može da pomogne muškarcu da kontroliše ejakulaciju. Loša vest je da oni *zaista* smanjuju osetljivost muškarca. Neki muškarci zapravo imaju problema sa održavanjem erekcije prilikom korišćenja kondoma. Ako je to vaš slučaj, vi ili vaša partnerka treba da milujete vaše genitalije u toku stavljanja kondoma. Upotreba male količine nekog sredstva za podmazivanje pre stavljanja kondoma takođe će pojačati vašu osetljivost, a da pri tome ne dovede do spadanja kondoma. Evo još nekoliko stvari na koje treba da obratite pažnju kada koristite kondome.

1. Obavezno stavite kondom pre vaginalnog ili analnog odnosa. Takođe, pokušajte da koristite kondom sa spermicidom koji sadrži nonoxynol-9, koji je veoma efikasan u sprečavanju prenošenja seksualno prenosivnih bolesti, i ubijanju virusa, kao što je HIV. (Ako vam penis ili vulva pocrvene, odnosno dođe do upale, koja je posledica korišćenja nonoxynola-9, odaberite neku vrstu koja ne sadrži ovaj germicid, ali budete veoma obazrivi.)
2. Uvek stavite kondom pre nego što vaša partnerka počne sa oralnim seksom. U tom slučaju, vaša partnerka će verovatno želeti da koristite „suvi“ kondom koji nije podmazan i ne sadrži nonoxynol-9, koji ima medicinski miris.
3. Ostavite par santimetara prostora na vrhu običnih kondoma. Kod kondoma sa rezervoarom na vrhu ovakav prostor je predviđen. Proverite da li vam kondom pokriva čitav penis, i pređite rukom preko njega da biste potisnuli vazduh napolje i uklonili eventualno zaostale mehuriće vazduha. Ako niste obrezani, povucite unazad prepucijum pre stavljanja kondoma. Ako kondom počne da spada, možete ga pridržati prstima.
4. Na spoljašnju stranu kondoma nanosite veću količinu nekog sredstva za podmazivanje. (Nedovoljna upotreba sredstava za podmazivanje je jedan od glavnih razloga zbog kojeg kondomi pucaju.) Koristite isključivo sredstva za podmazivanje *na bazi vode*, kao što su K-Y gel ili astroglide. Sredstva na bazi petroleja kao što je vazelin mogu da izazovu raspadanje kondoma, navlaka ili rukavica od lateksa.

5. Nakon odnosa, povucite se dok erekcija još traje i pridržite kraj kondoma da biste sprečili da on spadne. Bacite kondom i, naročito ako ste ejakulirali, operite penis ili stavite novi kondom pre nego što nastavite sa milovanjem.
6. Kondom obično puca ili spada zbog toga što nije pravilno stavljen, zbog „previše“ žestokog seksa, ili zbog toga što nije pridržavan u toku izvlačenja. Ako kondom pukne ili spadne, a vi niste ejakulirali, ili ako se pocepali deo nalazi u podnožju kondoma, verovatno nemate razloga za brigu. Samo skinite pocepni kondom i stavite novi. Ako kondom pukne a vi ste ejakulirali, seksolozi u interesu zaštite preporučuju da i vi i vaša partnerka urinirate i stavite spermicidnu penu ili gel u njenu vaginu kako biste uništili spermu, viruse i bakterije. Spermicid bi trebalo da ostane tu barem sat vremena. Ako vi i vaša partnerka brinete zbog neželjene trudnoće, ona bi mogla da uzme pilulu za „dan posle“, koju može da dobije od svog lekara.

MOĆ STVARANJA I UNIŠTENJA

Brzina kojom se šire sida i druge seksualno prenosive bolesti patološki je pokazatelj suštinske tačnosti taoističkog uvida u prirodu seksualne bliskosti: vođenje ljubavi je fizičko-energetska razmena koja u velikoj meri može da utiče na zdravlje i dobrobit oba partnera. Visoko ceneći individualnost i nezavisnost, mi na Zapadu zaboravljamo ovu međuzavisnost i međusobne uticaje. Seksualna revolucija nije u potpunosti uzela u obzir značaj ove razmene. Seksualno prenosive bolesti, kao što su herpes i sida, podsećaju nas da umnogome zavisimo od sopstvenog seksualnog ponašanja.

Iako zapadnjačka medicina priznaje da se bakterije i virusi mogu preneti tokom odnosa, ona ipak ne shvata da se tokom seksualnog odnosa odvija mnogo obimnija biohemijska i energetska razmena. Prema taoističkom učenju, svaki put kada vi i vaša partnerka vodite ljubav, vi međusobno razmenjujete hormone, enzime, vitamine i ostale supstance, preko vaših seksualnih sekrecija. To je prilično očigledno. Preplitanjem svojih tela i svojih nabubrelih genitalija, prema taoističkom verovanju, vi razmenjujete i mnogo više od toga – u fizičkom, emotivnom i duhovnom smislu. Možda će proći izvesno vreme pre nego što zapadnjačka nauka bude u stanju da razjasni i izmeri različite komponente ove razmene, ali, ukoliko budete primenjivali Seksualni kung fu, imaćete dokaz te razmene u svom sopstvenom telu.

Predostrožnost je važan odgovor na epidemiju side, ali strah koji se uvlači u naše spavaće sobe nije racionalno usmeren. Seksualnost je oduvek imala veliku moć; seksualni odnos je uvek bio način čudesnog stvaranja i tragičnog uništenja. Seks nas može povrediti ili izlečiti. Poštovanje pa čak i strahopoštovanje, pre nego strah, umesni su pratioci zdravog odnosa prema seksualnosti, koju su taoisti oduvek smatrali istinskom alhemijom i izvorom našeg života i zdravlja.

VI POGLAVLJE

Sa Manivan Čia i
Rejčel Karlton Arava, dr sc. med.

Garancija zadovoljstva

Za žene

Ovo poglavlje je napisano za vas kao partnerke muškarca koji praktikuje seksualni kung fu. (*Kung Fu* bukvalno znači „praksa“, tako da *seksualni kung fu* jednostavno znači „seksualna praksa“). U ovom poglavlju, daćemo kratko objašnjenje taoističke seksualnosti, i objasniti kako ona može pomoći vama i vašem partneru da izgradite zdraviji, srećniji i intimniji ljubavni život. Iako se ovo poglavlje može čitati i odvojeno od ostatka knjige, bilo bi dobro da pročitate što više drugih poglavlja, naročito poglavlja 4, 5. i 9, koja su namenjena parovima. (Iako će ovde možda biti ponovljene neke od stvari koje su već rečene u drugim poglavljima, muškarci koji čitaju ovu knjigu možda će, takođe, želeti da pročitaju i ovo poglavlje, da bi sumirali ono što su već naučili i ujedno otkrili šta je to što njihova partnerka treba da zna.)

Višestruki orgazmi muškarca

Činjenica da su muškarci u stanju da dožive višestruke orgazme još je toliko šokantna za većinu ljudi, kako žena tako i muškaraca, da će vam možda biti teško da u to poverujete. Kao što smo pomenili u uvodu, važno je upamtiti da su tek u poslednjih četrdeset godina višestruki orgazmi kod žena uočeni i prihvaćeni kao normalni. Još više iznenađuje koliki je broj žena postao multiorgazmičan – kada su jednom shvatile da je to moguće. Od pedesetih godina, kada je Alfred Kinsi sproveo svoje čuveno istraživanje na polju ljudske seksualnosti, procenat žena koje doživljavaju višestruke orgazme se utrostručio, sa 14 na preko 50 procenata.¹

Seksolozi Vilijem Hartman i Merilin Fitijan su otkrili 1980-ih, da je oko 12 procenata ispitanih žena multiorgazmično. Kada vaš partner shvati da i on poseduje ovaj potencijal i kada mu pomognete da nauči neke jednostavne tehnike, i on će takođe doživeti višestruke orgazme. Jedna partnerka multiorgazmičnog muškarca seća se: „Prvi put kada je moj momak doživeo orgazam bez ejakulacije, nisam mogla da verujem. Bilo je očigledno da doživljava zadovoljstvo kao i obično, i osećala sam kako mu penis pulsira, ali na moje iznenađenje, nije bilo sperme, i, nekoliko trenutaka kasnije, mogli smo da nastavimo sa vođenjem ljubavi. Još uvek me čudi to što je u stanju da doživi tako intenzivan orgazam bez ejakulacije. Sada se iznenadim kada ejakulira“. Druga partnerka još jednog multiorgazmičnog muškarca opisuje kako doživljava orgazam svog partnera bez ejakulacije: „Moj partner prestaje da se kreće na trenutak, zaječi i zadrhti. Mogu da osetim snažno pulsiranje njegovog penisa duboko u meni. Obično, to bi bio kraj, ali sada više nije tako“.

Pa ipak, višestruki orgazam je samo početak. Na Zapadu, navikli smo da to „veliko O“ smatramo celokupnošću i krajem seksualnosti, a mnoge žene uveliko brinu o tome da li su u stanju da dožive orgazam, i kada i kako doživljavaju orgazam. U taoističkoj seksualnosti, doživljavanje orgazma, jednog ili više, nije jedini cilj. Ovi vrhunci zadovoljstva su samo deo ekstatičkog procesa vođenja ljubavi. Kada jednom vi i vaša partnerka naučite kako da cirkulišete seksualnu energiju kroz svoje telo, moći ćete da doživljavate orgazmičke talase zadovoljstva onoliko često koliko vi to želite. Prilikom vođenja ljubavi doživete duboku intimnost – fizičku, emotivnu, pa čak i duhovnu povezanost – kakvu ste retko kada, a možda i nikada niste, imali prilike da doživite.

Zašto ja? Zašto on? Zašto to?

Samounapređivanje u bilo kom pogledu, pa i u seksualnom, zahteva određeni napor, a ova knjiga ima za cilj da vas i vašeg partnera na jasan, jednostavan način pouči kako da poboljšate svoj seksualni život i svoje međusobne seksualne odnose.

Ako vas je vaš partner zamolio da pročitate ovo poglavlje (ili knjigu), možda ćete biti pomalo skeptični prema ovoj novoj, pomodnoj seksualnoj praksi, i pitati se zašto je ona uopšte potrebna vama (i njemu). Treba da znate da Tao (čita se *DAO*) nauka o seksualnosti ni u kom slučaju nije nova. To je tradicija stara preko tri hiljade godina, koja sadrži vekovne mudrosti i znanja o tome kako ljudi mogu na najzdraviji i najpriyatniji način da održavaju seksualne odnose. Čak i najiskusniji ljubavnici mogu ponešto da nauče iz ove bogate riznice iskustva. Zanimljivo je da su u taoističkoj tradiciji većinu seksualnih savetnika (uključujući i careve lične savetnike) činile žene. Koliko se ova praksa razlikuje od one na Zapadu, gde su, sve donedavno sve seksualne savete davali – ukoliko su ih, uopšte, i davali – muškarci.

Ukoliko je vaš seksualni odnos sam po sebi bogat i zadovoljavajući, verovatno ćete se tim pre zapitati zbog čega bi trebalo da čitate knjigu o nečemu što predstavlja „prirodno ljudsko ponašanje“. Iako kod svih ljudi postoji instinktivna seksualna želja, način zadovoljavanja ovih želja kao i njihovo negovanje i oplemenjivanje u toku života nisu nimalo jednostavni. Na Zapadu, smatramo da je normalno da se strast svakoga para sa go-dinama gasi, ali prema taoističkom učenju, to nije prirodni zakon i, zapravo, ova privlač-

nost ne mora nužno izbledeti. (Govorićemo opširnije o tome u poslednjim poglavljima, „Kako da vodite ljubav celoga života“.)

Ako ste ovu knjigu kupili svom partneru, ili zbog toga da biste naučili nešto više o muškoj seksualnosti, verovatno iskreno želite da pomognete partneru da postane multiorgazmičan. Pa ipak, možda će vam se učiniti da isuviše mnogo vremena posvećujete tome da zadovoljite svog partnera, i sigurno je da ima mnogo žena koje upravo to i čine. Tema ove knjige, međutim, nije na koji način vi treba da zadovoljite njega. Jedna od najvećih prednosti taoističkog učenja o seksualnosti je u tome da ona uči vašeg partnera kako da neguje svoju seksualnu veštinu i kako da uspešnije zadovolji vas. Iako se ova knjiga zove *Multiorgazmični muškarac*, njen naslov bi isto tako mogao da bude i *Multiorgazmični par*. Kao što kaže partnerka jednog multiorgazmičnog muškarca: „Kada je moj muž počeo da primenjuje seksualni kung fu, počela sam češće da doživljavam višestruke orgazme. To je *veoma* izuzetan dar“.

TRAJNO ZADOVOLJSTVO

U našem društvu, ženama se često govori da su one te koje treba seksualno da zadovolje svog partnera. Prema taoističkom učenju o seksualnosti, veliki broj tehnika namenjen je muškarcu, sa ciljem većeg zadovoljstva žene. Na kraju krajeva, kako tvrdi Tao, zadovoljstvo jednog partnera je neodvojivo od zadovoljstva drugog. Stereotipna slika bračnog odnosa u našem društvu predstavlja frigidnu ženu i večitog pohotnog muža, ali je istina da ima mnogo žena koje imaju veću želju za vođenjem ljubavi od svojih partnera, naročito ukoliko su im partneri iscrpljeni, što je posledica seksualnog pristupa koji je usmeren ka ejakulaciji.

Kao što smo već rekli u 1. poglavlju, slika nezadovoljne žene čiji ljubavnik ejakulira, zastezanje i sruši se na nju, toliko je uobičajena da se pretvorila u kulturuloški vic. Nije čudno što žene gube interesovanje za seksualni odnos koji je frenetičan i u kome nema istinskog povezivanja, fizičkog i emotivnog. I ovo je takođe stereotip, jer sva istraživanja pokazuju da se poslednjih godina muškarci sve više trude da zadovolje svoje partnerke i produže seksualni odnos.²

Vaš ljubavnik verovatno ne stenje niti pada na vas ukoliko je dovoljno zainteresovan za svoju i vašu seksualnost i želi da pročita ovu knjigu, ali Tao učitelji odavno znaju da je muškarcima teško da se koncentrišu na to da pruže zadovoljstvo svojoj partnerki ili da nastave sa intimnostima nakon ejakulacije. Jedan multiorgazmički muškarac ovako objašnjava svoje iskustvo: „Nakon ejakulacije nisam imao želju, niti razumeo njenu potrebu za milovanjem i razgovorom posle seksa. Sada, kada više ne ejakuliram, nakon vođenja ljubavi volim da ležimo zajedno, lagano se milujući, gotovo kao u nekoj vrsti meditacije“.

DALJE OD VELIKE EKSPLOZIJE

Na sreću, taoisti su pre tri hiljade godina takođe otkrili i to da orgazam i ejakulacija nisu isto, i da muškarci mogu da doživljavaju orgazme (zapravo, višestruke orgazme) i bez ejakulacije. Ovo je moguće zbog toga što su orgazam i ejakulacija dva različita fizička procesa, što je u novije vreme potvrdila i medicinska nauka na Zapadu (vidi poglavljaja 1. i 2.). Partnerka jednog multiorgazmičnog muškarca objašnjava kako se njen muž

promenio nakon što je naučio kako da doživljava orgazam bez ejakulacije: „Moj muž bi se obično brzo zamorio nakon ejakulacije. Ponekad je pio alkohol, bio nestrpljiv i lako bi se iznervirao. Sada je pun energije i ljubavi“.

Muška seksualnost na Zapadu i dalje ostaje neopravdano usmerena ka neizbežno razočaravajućem cilju – ejakulaciji („svršavanju“) umesto ka orgazmičkom procesu vođenja ljubavi. Knjiga *Multiorgazmični muškarac* uči vašeg partnera kako da razdvoji orgazam i ejakulaciju u sopstvenom telu, dopuštajući mu da ode dalje od usmeravanja na trenutni izliv ejakulacije i da neguje trajnije i dublje nivoe seksualnog zadovoljstva zajedno sa vama. Taoistička seksualnost omogućuje vašem partneru da postane senzitivniji u odnosu na vaše telo, kao i u odnosu na sopstveno. Krećući se korak dalje u odnosu na teoriju seksualnosti koja se zasniva na velikoj eksploziji, a koja je ženu često ostavljala nezadovoljnom, ona takođe omogućava muškarcima i ženama da usklade svoje seksualne odnose, dostižući sve više nivoe bliskosti i strasti.

SEKSUALNO ISCELJENJE

Seksualno zadovoljstvo je, međutim, samo jedan segment opšteg zdravlja. Taoističko učenje o seksualnosti može pomoći vama i vašem partneru da budete zdraviji i da čak, verovali ili ne, živite duže. Seksualni kung fu nastao je kao grana kineske medicine, a drevni taoisti su i sami bili doktori. Kao lekari, oni su se bavili i telesnim zdravljem, kao i telesnim, odnosno seksualnim, zadovoljstvom. Seksualnost je shvaćena kao najmoćniji lek, i u terapijskom i u preventivnom smislu. U slučaju bolesti, taoistički doktor mogao vam je prepisati – uz terapiju travama i akupunkturom – dve nedelje vođenja ljubavi u određenoj pozi. To bi bilo nešto kao – da citiramo Aretu Frenklin – Dr. Feel Good in the Morning.

Ovakav pristup ima i drugih, očiglednijih posledica. Zahvaljujući neejakularnom načinu vođenja ljubavi – kod koga muškarac doživljava orgazam ali ne ejakulira – svaki vid kontracepcije koji primenjujete postaje efikasniji. U današnje vreme seksualno prenosivih bolesti, kada razmena telesnih tečnosti postaje rizična, podjednako je važno i to što je neejakulatorni seks takođe i bezbedniji seks. Kakve god mere predostrožnosti da ste preduzeli (kao što je, da uzmemo očigledan primer, upotreba kondoma) one će biti još sigurnije ukoliko vaš partner ne ejakulira.

Dotatna pogodnost je što je seks bez ejakulacije čistiji – nema više vlažnih fleka niti svade oko toga ko će na njima spavati. Mnogim ženama se, takođe, sviđa što im partnerovo seme više ne curi iz vagine. Kao što kaže partnerka jednog multiorgazmičnog muškarca: „Osećala sam da mi je vagina puna sopstvenih sekrecija. Svidalo mi se što više njegova sperma ne curi iz mene cele noći“.

Ovakva duboka seksualna bliskost koju taoističko učenje omogućava nije odnos opšteg izlečenja, niti zamena za druge vrste komunikacije, ali ona može produbiti vaš ljubavni odnos. Otvorena i iskrena komunikacija suštinski je deo ove prakse i ona neće imati efekta ako budete samo čitali i trpeli. Kada vaš partner bude učio kako da kontroliše svoju ejakulaciju, biće trenutaka kada će vas on zamoliti da prestanete da se krećete ili mu pomognete na neki drugi način, ali po pravilu, ovakva trenutna žrtva biće nagrađena mnogim, mnogim dodatnim trenucima, minutima, satima zadovoljstva. Među-

tim, u seksu, jedan partner nikada ne bi trebalo da se žrtvuje zbog drugog, i, ukoliko je neophodno, on će uvek moći samostalno da vežba tehnike iznesene u ovoj knjizi. Ovakvo „samostalno negovanje“ predstavlja važan deo ove prakse i ne treba ga žigosati kao što se to obično čini na Zapadu kada je u pitanju masturbacija. Najvažniji faktor sposobnosti vašeg partnera da postane multiorgazmičan, kao i kad je reč o vašoj i njegovoj sposobnosti da postanete multiorgazmični par, čine vaša podrška i vaša iskrena želja.

Kako da pomognete svom partneru da postane multiorgazmičan

Prvo što morate učiniti da biste pomogli svom partneru jeste da prevaziđete bilo kakav otpor koji eventualno imate prema želji da on postane multiorgazmičan, ili njegovoj primeni prakse seksualnog kung fua.

HOĆE LI NAŠ SEKSUALNI ODNOS POSTATI MEHANIČKI? U početku, mnoge žene brnu zbog toga što misle da će vođenje ljubavi sa partnerom postati mehaničko. Kako kaže Barbara Kisling u svojoj novoj knjizi *Kako voditi ljubav cele noći (i izludeti ženu)*, mnoge žene strahuju da će tehnike, koje njihovi partneri primenjuju u želji da postanu multiorgazmični, „pretvoriti njihovog pastuva u mehaničkog bika“. Ona svedoči da ovo iskustvo upravo vodi muškarca „ka njegovom telu, ne udaljavajući ga od njega“. Kao seksualni terapeut i bivši seksualni savetnik koji je obučio više od stotinu muškaraca kako da postanu multiorgazmični, ona govori iz ličnog, kao i iz profesionalnog iskustva.

Kao i kod sviranja na nekom instrumentu, biće vam potrebno malo vremena i truda da ovladate veštinom seksualnog kung fua, i možda ćete u početku biti pomalo nespreni. Najbolje je da pri tome budete opušteni i da se dobro zabavljate. Jedan multiorgazmični muškarac opisao je kako taoističko učenje o seksualnosti može da utiče na popuštanje tenzije koja često prati seks: „Zabavno je pričati o tome; zabavno je smeјati se. Na taj način možete stvoriti opuštenu atmosferu u krevetu. Pošto ja govorim otvoreno o svom telu, žene počinju otvoreno da pričaju o svom. Jednom prilikom, bio sam sa jednom ženom i pričao joj o svojoj praksi, a ona mi je iznenada pokazala svoj vibrator i rekla: 'Nisam nikome htela ovo da pokažem jer sam bila veoma zatvorena u pogledu svoje seksualnosti. Ali sada vidim da sa tobom mogu sve da podelim, jer i ti ovo deliš sa mnom'. A to je bilo stvarno kul“.

Većina muškaraca stiče svoja znanja o seksu putem masturbacije i pornografije. Zbog mnogih razloga – osećaja krivice, nedostatka iskustva ili straha da će ih neko zateći – većina muškaraca uči da masturbira na brzinu. Pornografija, takode, po pravilu udaljava muškarca od sopstvenog tela. Nije čudo što većina muškaraca nije naročito svesna sopstvenog tela niti stepena svog uzbuđenja. Taoističko učenje o seksualnosti uči muškarce kako da ispitaju istinske potencijale svog tela, da dožive zadovoljstvo i zadovolje svoje partnerke. Iako će u početku vaš partner morati da se koncentriše na to da kontroliše sopstveno uzbuđenje, kada jednom bude ostvario tu kontrolu, moći će bolje da se koncentriše na vas i proces istinskog vođenja ljubavi kroz koji zajednički prolazite.

ZAR MUŠKARAC NE MORA DA EJAKULIRA DA BI DOŽIVEO ISTINSKO ZADOVOLJSTVO? Neke žene smatraju da zadovoljiti muškarca znači pomoći mu da ejakulira. Ovo shvatanje ne iznenađuje, jer većina muškaraca zaista ejakulira na kraju vođenja ljubavi i mnoge žene u žaru adolescentskog milovanja čuju od svojih prvih partnera da osećaju bol u genitalijama (odnosno da im, kako se to kaže *poplave jaja*) ako ne ejakuliraju. To može biti tačno kada je u pitanju pipkanje i maženje koje se često koristi u adolescenciji, ali kada vaš partner bude primenjivao seksualni kung fu, on više neće imati potrebu da ejakulira. Jedan multiorgazmični muškarac objašnjava: „Ponekad je, prilikom vođenja ljubavi, naročito ako je ono bilo dugotrajno i uzbuđljivo, moja devojka želela da ejakuliram. Ipak, obično nisam ejakulirao, a ona bi kasnije uvidela da nisam imao potrebu da ejakuliram i da sam mogao da pružim daleko veće zadovoljstvo i njoj i sebi bez toga“.

Nakon što ste, međutim, godinama vodili ljubav tako što je vaš ljubavnik na kraju ejakulirao, možda će vam biti čudno što on više ne ejakulira svaki put. U početku, neke žene će možda pomisliti da su manje seksepilne ili manje vešte ljubavnice. Iako je ovo osećanje razumljivo, sigurno je da se ovde ne radi o nedostatku seksepila ili veštine, i neće vam mnogo vremena biti potrebno da shvatite da vaš istinski uspeh kao ljubavnice ne zavisi od ejakulacije vašeg partnera već od njegovog – i vašeg – zadovoljstva.

KAKO DA GA UZBUDITE

Pre nego što ovladate specifičnim tehnikama koje će vam omogućiti da pomognete svom partneru, treba da naučite nekoliko osnovnih činjenica o muškoj seksualnosti, ukoliko ih već ne znate. U ovom delu dajemo samo kratak pregled. Opsirnije se ovim pitanjem bavimo u 2. poglavlju. (Takode, slika 2 vam može pomoći da vidite gde se šta nalazi.) Kada mislimo o muškoj seksualnosti, uglavnom mislimo na penis – a čega bi to moglo biti komplikovanog ili skrivenog na ovom najočiglednijem organu? Ali penis je samo početak.

Iako većina muškaraca može da nauči kako da doživljava osećaj orgazma čitavim telom, kao što je opisano u ovoj knjizi, najosetljiviji deo tela za muškarca ostaju, pogotovo u početku, njegove slabine. Kao što piše dr Aleks Komfort u svojoj *Novoj radosti seksa*, „genitalni pristup je upravo ono što muškarca uzbuđuje.“ Možete se tome rugati, buniti, ili opravdavati, ali je činjenica da je to, kod većine muškaraca, pravi put. Genitalije su od suštinske važnosti za seksualnost kod većine muškaraca, ali genitalije nisu samo penis.

Pored penisa, a naročito glavića penisa, gde se nalazi najveći broj nervnih završetaka, testisi su kod muškarca često veoma osetljivi (iako se sa njima mora postupati nežnije nego sa penisom). Važno je imati na umu da vaš partner možda neće imati erekciju, ili je, čak, može izgubiti u toku stimulacije testisa. To ne znači da on pri tome ne oseća veliko zadovoljstvo, ali, ipak, gubitak ili nedostatak erekcije često može zabrinuti njega ili vas. Ako mu date na znanje da vam je jasno da je to normalan deo uzbuđenja, pomoći ćete mu da odagna svoj strah.

Važno je upamtiti da, kada muškarac leži na leđima, sila teže čini da se krv povlači a njegova erekcija splašnja. Ako vaš partner ima problema sa održavanjem erekcije, najbolje je da *ne* leži na leđima. Možete mu pomoći da dobije erekciju obuhvata-

jući koren penisa svojim palcem i kažiprstom. Stiskanjem palca i kažiprsta, možete sprečiti oticanje krvi, odnosno gubitak erekcije, dok ga istovremeno stimulirate drugom rukom ili usnama.

Medica, oblast između testisa i anusa, takođe je veoma osetljiva. Anus je, takođe, izuzetno osetljiv, ali za mnoge muškarce – kao i za mnoge žene – on predstavlja tabu, zato mu pridite polako ili ga prvo pitajte. Unutrašnja strana butina može takođe biti veoma osetljiva. Mnogi muškarci, takođe, uživaju u stimulaciji bradavica i doživljavaju erekciju bradavica, baš kao i žene. Nekima je potrebna uporna, redovna stimulacija da bi probudila njihove senzacije, dok drugi uopšte ne uživaju u ovakvim dodirima, bez obzira na to koliko se oni (ili vi) trudili.

Takođe je važno upamtiti da je erekcija kod muškarca direktno povezana sa njegovim samopouzdanjem. Čuveni krhki muški ego u krevetu je još krhkiji. Većina muškarca veoma malo zna o veštinama vođenja ljubavi i ne samo da brinu zbog toga što nešto ne znaju, već smatraju da treba da znaju sve. Zbog toga je najbolje da se uzdržavate od kritike. Ako vaš partner radi nešto što vam se ne sviđa, recite mu šta biste želeli da čini umesto da ga kritikujete što ne postupa dobro. (Kasnije, kada ne budete toliko uzbuđeni, možete mu, za ubuduće, napomenuti šta ne volite. Razvijanje otvorenog puta komunikacije o seksu i izvan spavaće sobe veoma je važno za zdrav seksualni život.) Konačno, zvuk iskrenog ženskog zadovoljstva predstavlja najjači afrodizijak. Što više budete u stanju da sa njim podelite svoje zadovoljstvo, to će on bolje znati šta volite i više će se uzbuditi. Vaše seksualno zadovoljstvo će uvećati njegovo, kao što će i njegovo uvećati vaše.

KAKO DA GA OHLADITE

Sada kada smo vam objasnili kako da zagrežete i uzbudite svoga partnera, vreme je da naučite kako da ga ohladite. Ovo je pravi izazov za većinu muškaraca i sve što možete da učinite u tom smislu biće od velike pomoći. Moći ćete da vidite da li se približava putu bez povratka („neizbežnosti ejakulacije“) tumačenjem njegovog telesnog stanja. Pre nego što vaš partner počne da ejakulira, njegove mošnice će se povući bliže njegovom telu. (Ovo kod muškarca, sa godinama, postaje sve manje izraženo.) Mišići butina i stomaka će se zategnuti, telo postati napeto, a glas ili disanje mogu se takođe izmeniti.

ZAUSTAVLJANJE Najvažnije što možete da učinite da biste mu pomogli da ne krene putem bez povratka, jeste da prestanete da se krećete kada vam on svojim glasom ili telesnim kretnjama stavi na znanje da mu se suviše približio. Muški orgazam se dešava na samoj ivici ejakulacije. Da bi vaš partner postao multiorgazmičan, on mora naučiti da oseti orgazam a da pri tome ne doživi ejakulaciju.

Zamislite da se vaš partner nalazi u zmagu-jedrilici. On trči prema latici, a mora da nauči kako da se otisne u vazduh i uzleti ka neejakulatornom orgazmu upravo pre nego što padne niz strmi ponor ejakulacije. Ako se budete kretali kada se on nađe na ivici, možete ga gurnuti pravo u ambis postejakulatorne obamrlosti. Ako ste u stanju da se zaustavite na trenutak dok on uspostavi kontrolu nad svojim uzbuđenjem, moći ćete zajedno da poletite. Ako on padne preko ivice, ležaće na stenama u podnožju baš kada vi budete bili spremni da uzletite.

PITAJTE Pomoć koju ćete pružiti svom partneru da postane svestan stepena svog uzbuđenja, kao i činjenice da se približio putu bez povratka, u početku će biti veoma značajna za njega. To ne znači da ćete morati da budete uzdržani niti da se ponašate kao posmatrač, već jednostavno da ćete mu staviti do znanja kada budete primetili da se isuviše približava ivici. Jedan multiorgazmični muškarac ovako je opisao kako mu njegova partnerka pomaže: „Moja devojka me pita da li sam blizu kada vidi da jesam. A to mi zaista pomaže, jer me podseća da treba da budem svestan sopstvenog uzbuđenja. Možda ćete pomisliti da razgovor o tome koliko sam uzbuđen ometa vođenje ljubavi, ali to nije tačno. On ga čini još potpunijim jer imamo bolju komunikaciju, potpuniji kontakt, a to predstavlja suštinu svake veze, u krevetu ili van njega“.

OHRABRENJE Bolje je da se usredsredite na proces vođenja ljubavi nego na to da ne treba da ejakulirate. Kako kaže jedan multiorgazmični muškarac: „Ranije mi je žena govorila: 'Nemoj još da svršiš'. Tada bih još brže ejakulirao jer bih se koncentrisao na ejakulaciju. Otkrili smo da, u slučajevima kada mi ona umesto toga kaže: 'Lepo mi je', ili 'Ovo je super!?', to pothranjivanje, ako baš hoćete, mog muškog ega, pomaže da uspostavim kontrolu i da ne ejakuliram“. Svaki uspešan trener govori svom timu šta treba da radi, a ne šta ne treba da radi, jer telo obično čini ono o čemu um razmišlja.

DISANJE Da bi uspostavio kontrolu nad svojim uzbuđenjem, vaš partner će, između ostalog, koristiti određeni način disanja. Kada se približi ejakulaciji, možda će početi da diše duboko i usporeno, ili pak plitko i brzo. Prvi način mu pomaže da kontroliše svoju seksualnu energiju, a drugi da je rasprši. Bez obzira za koji način se vaš partner bude opredelio, biće mu od velike pomoći ako ga vi podsetite da treba da diše, ili ako i vi budete disali zajedno sa njim. Usklađivanje vašeg i njegovog disanja predstavlja jedan deo zajedničkih vežbi o kojima govorimo u 5. poglavlju, a koje vam mogu pomoći da uspostavite dublju međusobnu komunikaciju.

CIRKULISANJE Najvažnija tehnika koju će vaš partner upotrebiti da bi odložio ejakulaciju je isumpavanje sopstvene seksualne energije iz genitalija i njeno usmeravanje naviše duž kičme, ka ostalim delovima tela. Ako njegova seksualna energija i dalje nastavi da se akumulira u njegovim slabinama, ona će na kraju postati isuviše jaka i izleteće napolje na najdirektniji mogući način – kroz njegov penis. Međutim, ako je on izvuče iz genitalija, biće mu mnogo lakše da savlada svoju potrebu za ejakulacijom.

Ovladavanje veštinom cirkulisanja energije kroz telo predstavlja tajnu orgazma koji se doživljava čitavim telom za oboje. Možete pomoći svom partneru da cirkuliše svoju seksualnu energiju tako što ćete povlačiti rukama uz njegovu kičmu od trtične kosti ka glavi, pomažući mu da energiju povuče naviše. U principu, kako kaže instruktor isceliteljskog Taoa Majkl Vin, „što više žena bude u stanju da dodiruje i miluje čitavo telo muškarca i pomogne mu da se manje koncentriše na penis, to će njemu biti lakše da izvuče energiju iz penisa i usmeri je ka ostalim delovima tela“. Ukoliko budete i sami cirkulisali svoju energiju kroz svoje telo, intenziviraćete sopstveni orgazam i osetiti veću količinu energije. To će vam takođe pomoći i da zajedno doživite veću bliskost i strast.

Tehnike koje smo prikazali od suštinske su važnosti ukoliko želite da pomognete svom partneru da ostane pribran prilikom uživanja u seksualnom odnosu. Vi i vaš partner možete koristiti i veći broj mehaničkih tehnika da biste mu omogućili da se uzdrži od ejakulacije.

STEZANJE Tehnika *stezanja* prvobitno je razvijena kao pomoć muškarcima koji pate od „preuranjene“ ejakulacije. (Ukoliko se vašem partneru dešava da posle kraćeg vremena ejakulira, oboje treba obavezno da pročitate odeljak „Nije gotovo dok se ne završi“ u 8. poglavlju). Tehnika stezanja je sasvim jednostavna: kada se vaš partner približi ejakulaciji, stavite palac na donju stranu njegovog penisa i pritisnite. Drugi način je da obuhvatite rukom njegov penis kao upravljač bicikla, i da palcem pritisnete vrh (vidi sliku 8b). Vi ili on možete takođe stegnuti i koren penisa palcem, kažiprstom i srednjim prstom. Bilo koji od ovih metoda pomoći će vašem partneru da se uzdrži od nagona za ejakulacijom i izvuče svoju seksualnu energiju iz penisa i genitalija.

Očigledan problem kod ovih tehnika stezanja predstavlja to što morate prekinuti odnos a vaš partner mora da izvuče svoj penis. Nekada su žene koje su primenjivale Tao tehnike bile u stanju da svojim vaginalnim mišićima (onim koje sada nazivamo PC mišić) stegnu glavić partnerovog penisa, čime bi takođe sprečile ejakulaciju. Možda ćete želeći da eksperimentišete sa ovom tehnikom kada pročitate odeljak „Kako da ojačate svoje seksualne mišiće“ u nastavku ovog poglavlja.

PRITISKANJE Tao mudraci su otkrili jednu tačku koja se nalazi u predelu medice – Tačku od milion dolara – koja je bila od velike pomoći u sprečavanju ejakulacije. Ona se ranije zvala Tačka od milion zlatnika, jer je tolika bila suma koju je jedan muškarac morao da plati Tao mudracu da mu otkrije gde se ona nalazi. (Tao mudraci nisu bili previše pobožni kada je u pitanju bio novac.) Tačka od milion dolara vašeg partnera nalazi se neposredno ispred njegovog anusa (vidi sliku 2). Ako nađete pravo mesto, na njemu treba da se nalazi udubljenje. Ako vaš partner prstom pritisne ovo mesto i stegne svoj PC mišić, moći će da odloži ejakulaciju uz pomoć koncentracije i ometanja refleksa ejakulacije. Važno je da budete svesni šta on to radi, kada bude počeo da pritiska svoju medicu u toku ljubavnog odnosa. Ako vi i vaš partner dobro poznajete svoja tela i imate dosta zajedničkog iskustva u vođenju ljubavi, možete mu pomoći da odloži ejakulaciju pritiskanjem ovog mesta u toku odnosa. Moraćete da ugrarate prst otprilike do dubine prvog zglavka na prstu. Potrebno je primeniti čvrst (ali ne isuviše jak), ravnomeran pritisak u trajanju od par sekundi.

Kada jednom krene putem bez povratka, vaš partner može takođe da pritisne ovu tačku i stegne svoj PC mišić da bi sprečio da sprema izađe iz njegovog penisa i da na taj način izgubi hormone i hranljive materije koje su sastojci njegove sperme (o razlozima zbog kojih se treba truditi da se seme ne izgubi govorili smo u 1. poglavlju). Ovaj, nešto složeniji način, koji nazivamo Zauštavljanje prstima a koji je opisan u 3. poglavlju, najbolje prepustite njemu, premda ipak treba da znate o čemu se radi. Ako bude koristio tehniku Zauštavljanja prstima da bi sprečio oticanje semena, on će ipak izgubiti erekciju, premda mnogi muškarci tvrde da se ona brzo vraća. Imajte na umu da tehniku Zau-

štavljanja prstima ne treba koristiti kao metod kontracepcije niti oblik zaštite prilikom seksualnog odnosa, jer izvesna količina sperme može da iscure napolje.

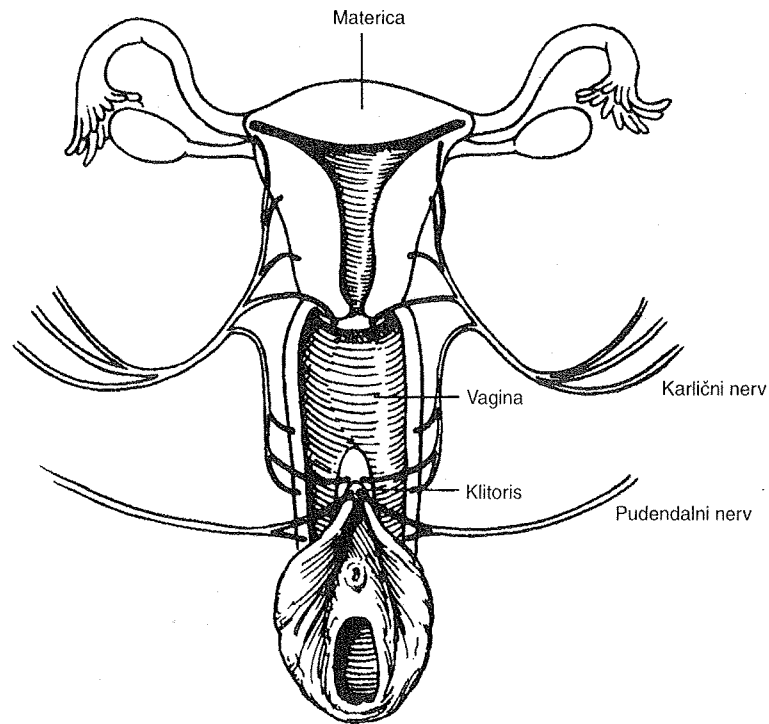
Možete takođe prstom ritmički pritisnati Tačku od milion dolara, čime ćete podražavati kontrakcije prostate koje muškarac doživljava u toku orgazma, što će vašem partneru pružiti veliko zadovoljstvo. Međutim, ovo ritmičko pritisnjanje *nemojte* primenjivati kada se on nalazi na ivici, jer ćete ga na taj način verovatno navesti da ejakulira.

POVLAČENJE Pošto testisi vašeg partnera moraju da se povuku bliže njegovom telu da bi sperma mogla da bude ispumpana iz testisa, povlačenjem testisa od tela možete odložiti ejakulaciju. Možete mu pomoći tako što ćete blago povući njegove testise naniže. Obuhvatite ga palcem i kažiprstom baš kao što ste učinili ranije da biste mu pomogli da održi ejakulaciju. Međutim, umesto da prstima obuhvatite koren penisa, ovaj put ćete obuhvatiti gornji deo mošnica (vidi sliku 9). Zatim snažno povucite nadole. (Upamtite, testisi su kod muškarca izrazito osetljivi i treba ih pažljivo dodirivati.)

Što više budete podržavali praksu svog partnera, to će njemu biti lakše a vaš seksualni odnos bolji. S obzirom na to da ste žena, vaša seksualna sposobnost je prirodno veća nego kod vašeg partnera. Taoisti pored seksualno uzbuđenje muškarca sa vatrom a žene sa vodom. Vatra se lako razbukti ali lako i gasi. Voda se sporije zagreva, ali može dugo da održi svoju toplotu. Voda je uvek jača od vatre i može je lako ugasi. Taoisti pokušavaju da nauče muškarce da produže seksualni odnos da bi uzbuđenje svoje partnerke mogli da dovedu do vrhunca. Oni znaju da ta sposobnost predstavlja osnovu seksualnog zadovoljstva oba partnera. Pored toga što ćete pomoći svom partneru da kontroliše svoju vatru, možete takođe naučiti kako da i sami stignete do tačke ključanja. Bez obzira na to da li ste trenutno preorgazmični, orgazmični ili multiorgazmični, najbolje što možete da učinite da biste pomogli sebi i svom partneru jeste da negujete sopstvenu seksualnost i da otkrijete sopstveni potencijal za uživanje.

Kako možete pomoći sebi da postanete multiorgazmični

Za razliku od muškog orgazma, koji je veoma malo ispitivan, ženski orgazam je bio predmet bezbrojnih rasprava tokom prošlog veka – od kojih su, naravno, većinu pisali muškarci. (O ovom istraživanju kao i najvažnijim otkrićima govorimo u odeljku pod naslovom „Njen orgazam“ u 4. poglavlju). Na zapadu, bilo je mnogo oprečnih mišljenja o suštinskoj prirodi ženskog orgazma – vaginalni, klitorisni ili kombinacija ova dva. Nažalost, veći deo ovog istraživanja bio je usmeren ka tome da stvori „idealni“ ženski orgazam. Mi, kao i seksolozi Hartman, Fitijan i Kampbel, verujemo da svaka žena poseduje sopstveni obrazac orgazma koji je u tolikoj meri individualan da se može nazvati *orgazmičkim otiskom prsta*. Mi takođe smatramo da, čak i kod jedne iste žene, svaki orgazam ima specifična obeležja, senzacije i nivo zadovoljstva. (Kada se muškarci udalje od ejakulatornog orgazma tipa Velike eksplozije, i oni takođe otkriju da mogu doživljavati različite vrste orgazma.)



SLIKA 30. PUDENDALNI I KARLIČNI NERV

Što se tiče ženskih genitalija, najnovija istraživanja pokazuju da se ovde zapravo radi o dva različita nerva: pudendalni, koji ide do klitorisa, i karlični nerv, koji ide do vagine i materice (vidi sliku 30). Činjenica da se ova dva nerva preklapaju u kičmenoj moždini, može da objasni zbog čega neke žene imaju „kombinovane“ orgazme. Prema taoističkom učenju, genitalni orgazam – klitorisni, vaginalni ili kombinovani – predstavlja samo početak. Taoisti su oduvek znali da pulsiranje i zadovoljstvo orgazma možete osetiti u bilo kom delu tela – klitorisu, vagini, mozgu, čak i u unutrašnjim organima.

VAŠ KLITORIS

Kod oko 70 procenata ispitanih žena neophodna je izvesna stimulacija klitorisa da bi mogle da dožive orgazam, možda zbog toga što pudendalni nerv, koji ide do klitorisa, ima više nervnih završetaka od kalličnog koji ide do vagine. U većini položaja, u toku vođenja ljubavi, kod muškarca se direktno stimuliše najosetljiviji deo penisa, glavić, dok se kod žene samo indirektno stimuliše najosetljiviji deo njene seksualne anatomije, klitoris.

Podsticanje vašeg partnera, što i mi činimo u ovoj knjizi, da stimuliše vaš klitoris u

toku ljubavnog odnosa, očigledno predstavlja najbolji način da pomognete sebi da češće doživljavate orgazam. Iako će vam u početku možda biti malo čudno kada on bude pokušavao da uspostavi koordinaciju pokreta prstima sa ritmom usana, uskoro će to postati normalan i prijatan deo vođenja ljubavi. Možete mu takođe pomoći tako što ćete usmeravati njegovu ruku tamo gde vi želite, pa čak upotrebiti i svoje prste da biste njegovim prstima pritisli svoj klitoris, da biste mu objasnili gde i kako želite da vas dodiruje. Ukoliko doživljavate vaginalne orgazme, možda vam neće biti potrebna stimulacija klitorisa svaki put u toku vođenja ljubavi. Možete svojom rukom voditi ruku svog partnera, pokazujući mu šta želite.

Neke žene se stide da traže ono što žele, ali veći broj studija pokazuje da žene koje su u stanju da kažu svojim partnerima ili da od njih zahtevaju ono što žele, mnogo češće to i dobijaju. Pasivnost i stidljivost žene u seksu predstavljaju prevaziđene ostatke viktorijanskih nazora. Aktivna i uzbuđena partnerka veoma stimulatивно deluje na muškarca. Prema taoističkom učenju, pasivnost i aktivnost jesu komplementarne strane svake seksualnosti, kako muške tako i ženske.

Ponekad će vam možda biti najlakše da doživite orgazam ako stisnete butine ili direktno stimulišete svoj klitoris u toku odnosa. Možda će vas zanimati i to da se, premda često mislimo da su muškarci u stanju da dožive orgazam u toku odnosa mnogo brže od žena, pokazalo da i žene mogu doživeti orgazam isto tako brzo kao i muškarci – prilikom samozadovoljavanja. Prema jednom istraživanju koje su među multiorgazmičnim ženama sprovedli stručnjaci sa Univerziteta u Viskonsinu, multiorgazmične žene su češće od drugih „pojačavale stimulaciju klitorisa u toku odnosa stiskanjem butina ili putem masturbacije.“⁴³ Ustanovljeno je takođe i to da multiorgazmične žene više uživaju u stimulaciji grudi i ljubljenju bradavica, primanju i pružanju oralne stimulacije, više koriste erotске fantazije, literaturu i filmove, i češće imaju osećajne partnere kojima mogu da saopšte svoje potrebe. Zaključak ove studije je taj da nije slučajno što su neke žene multiorgazmične. One biraju tehnike koje pojačavaju njihovo zadovoljstvo i razgovaraju o njima sa svojim partnerima.

Mnoge žene se stide da masturbiraju u prisustvu svojih partnera, pa čak i kada su same. Uzimajući u obzir da je masturbacija nešto što se smatralo grešnim i štetnim, ova osećanja su sasvim razumljiva. Ako se i vi tako osećate, molimo vas pročitajte poglavlje pod naslovom „Samozadovoljavanje i samonegovanje“ u 3. poglavlju. Ovde ćemo reći samo to da je samozadovoljavanje zdrav i važan način negovanja sopstvene seksualnosti, koji je komplementaran vođenju ljubavi i ne može ga zameniti. U knjizi *Ljudska seksualnost*, koju je objavilo Američko udruženje lekara (a koja se pominje u 3. poglavlju), piše da se žene tokom svog života sve više samozadovoljavaju. Što aktivnije budete učestvovali u sopstvenom zadovoljstvu, to ćete imati više prilike da u potpunosti razvijete svoj seksualni potencijal. Kako kaže jedna mudra poslovna žena u svojim kasnim pedesetim: „U životu, svako je odgovoran za sopstveni orgazam“.

Postoje dva faktora koji utiču na to da li će žena doživeti vaginalni ili kombinovani orgazam, kao i klitorisni: osetljivost njene G tačke i drugih unutrašnjih tačaka, i snaga njenog PC mišića.

VAŠA G TAČKA I DRUGE OSETLJIVE TAČKE

Možda ste čuli za jedno mesto u vagini čija stimulacija naprosto izluduje žene. Ovo mesto se često naziva G tačka, a ime je dobila po doktoru Ernestu Grafenbergu, koji ju je prvi opisao 1950. U novije vreme, nazivaju je i *unutrašnjim* okidačem kao i *sunderom* uretre. Iako nije nova, ideja G tačke je još kontroverzna, jer neke žene mogu da je pronađu, a druge ne. Najnovija teorija kaže da G tačka predstavlja skup žlezda, kanala, krvnih sudova i nervnih završetaka koji se nalaze u blizini uretre kod žena.

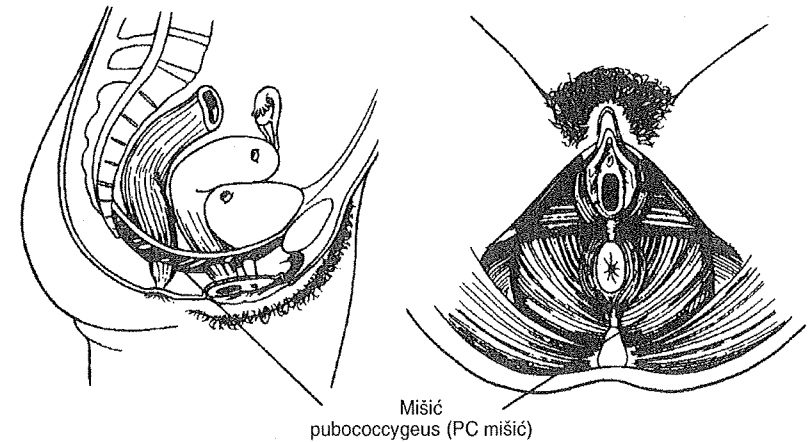
Pa gde se onda ona tačno nalazi? Većina žena koje su pronašle G tačku kažu da se ona nalazi oko pet santimetara u unutrašnjosti vagine, na gornjem prednjem delu zida vagine, odmah iza pubične kosti (vidi sliku 18). Ako zamislite časovnik na kome se kursor nalazi na onom mestu gde je na časovniku dvanaest sati, G tačka se obično nalazi negde između jedanaest i jedan.

Kada niste uzbuđeni, G tačku je teže pronaći. Prilikom stimulacije ona se uvećava i može da dostigne veličinu metalnog novčića pa i veću. Alan i Dona Brauer kažu da je najbolje potražiti ovu tačku neposredno nakon što ste doživeli orgazam: „Ona je tada pomalo uvećana i osetljiva. Često se može napipati u vidu sitnih nabora ili malih izbočina“. Oni preporučuju da ovu tačku milujete (odnosno da to čini vaš partner), tempom od približno jednog pokreta u sekundi i eksperimentišete sa blažim i jačim pritiskom. Drugi pogodan trenutak za stimulaciju G tačke je onaj kada se upravo približavate orgazmu, jer ćete verovatno više uživati u stimulaciji G tačke onda kada ste već veoma uzbuđeni.

Treba da znate da neke žene u početku osećaju neprijatnost ili nagon za mokrenjem prilikom stimulacije G tačke. Ovo osećanje je potpuno normalno. Ukoliko vam se to desi, Brauerovi predlažu da primenite blaži oblik stimulacije, odnosno da kažete svom partneru da treba pažljivije da vas dodiruje. Možda će vam biti potreban otprilike jedan minut da ovaj neprijatan osećaj ili nagon za mokrenjem ustupi mesto prijatnim osećajima. Ako se osećate neprijatno ili vas brine nagon za mokrenjem, možete urinirati neposredno pre vođenja ljubavi ili pokušati da pronađete svoju G tačku dok sedite na toaletu, pošto tada nećete morati da brinete o tome da li vam je bešika prazna.

Prilikom odnosa u uobičajenoj, „misionarskoj“ pozi, licem u lice, G tačka je često potpuno zapostavljena. Vaš partner je može lakše stimulisati kada vi ležite na stomaku, a on ulazi u vas otpozadi ili kada ste vi gore, i možete da zauzmete položaj koji vam najviše odgovara. Plitko uterivanje je najbolji način za stimulaciju G tačke. Međutim, prsti (vaši ili njegovi) su obično, barem u početku, najdirektniji i najefikasniji način stimulanja G tačke.

Neke žene kažu da se njihove najosetljivije tačke nalaze na položaju koji je identičan onome od četiri ili osam sati na časovniku, negde na sredini zadnjeg zida vagine. Na ovim mestima se nalaze nervni spletovi, što verovatno objašnjava zbog čega su oni tako osetljivi na dodir. Druge žene kažu da je kod njih zadnji zid vagine najosetljiviji. Kada vaš partner bude naučio tehniku plitkog i dubokog uterivanja u različitim pravcima (koju mi nazivamo *uvrtanjem*), on će biti u stanju da stimuliše ove, kao i ostale tačke koje su posebno karakteristične za vas.



SLIKA 31. PC MIŠIĆ KOD ŽENE

Većina žena je u stanju da rotira karlicu kada se nalazi gore, ili da usmerava penis svog partnera ka svojim najosetljivijim tačkama. Kao što smo već naglasili u 5. poglavlju, položaji kod kojih je žena odozgo imaju mnogo prednosti, i to ne samo za ženu, jer je i mnogim muškarcima najlakše na nauče kako da postanu multiorgazmični upravo kada se nalaze dole. Međutim, ovaj položaj ima i neke nedostatke: ugao penetracije u ovom položaju može učiniti da penis vašeg partnera deluje kao da je par santimetara kraći u odnosu na druge položaje, a takođe, vašem partneru će biti teže da duže vreme održi erekciju, pošto mu sila teže izvlači krv iz penisa. Kada je žena gore, ona često ne shvata da može slobodno da rotira karlicu, a naročito krsta, da bi penis svog partnera usmerila ka najosetljivijim tačkama. Kada jednom vi i vaš partner budete naučili kako da vrtite karlicom i igrate ovaj rokenrol u krevetu, bićete u stanju da odigrate pravi „prljavi“ ples. (Opširnije o različitim položajima govorimo u odeljku „Položaji koji donose zadovoljstvo i zdravlje“ u 5. poglavlju).

VAŠ SEKSUALNI MIŠIĆ

Vaš seksualni mišić, odnosno mišić pubokoksugeus (koji se često jednostavno naziva samo PC mišić), jeste mišićni pojas koji se proteže od vaše pubične kosti s prednje strane do trtične kosti sa zadnje strane (vidi sliku 31), okružujući vašu uretru, vaginu i anus. To je pojas koji drži ne samo vašu matericu, falopijeve tube i jajnike, već i sve vaše unutrašnje organe. Ako vam je PC mišić oslabljen, vaši unutrašnji organi gube oslonac i mogu početi da se opuštaju.

Većina žena prepoznaje PC mišić kao mišić koji koriste kada žele da se uzdrže od mokrenja jer nemaju mogućnost da odu u toalet. To je takođe i mišić medice koji mora da bude jak i elastičan da bi se izbeglo cepanje u toku porođaja. Ipak, naprezanje u toku porođaja može dovesti do slabljenja vašeg PC mišića. Kako objašnjava instruktor-se-

1. VEŽBA ZA PARTNERKU**ZAUSTAVLJANJE MLAZA**

1. Izdahnite polako i snažno, potiskujući mlaz urina napolje.
2. Udahnite i stegnite svoj PC mišić da biste zaustavili mlaz urina na sredini mokrenja. (Neka vam stomak i noge budu opušteni.)
3. Izdahnite i ponovo počnite da mokrite.
4. Ponovite korake 2. i 3. četiri ili pet puta, sve dok ne završite sa mokrenjem.

2. VEŽBA ZA PARTNERKU**VEŽBE ZA JAČANJE PC MIŠIĆA**

1. Udahnite i koncentrišite se na svoju vaginu.
2. Dok izdišete, stegnite svoj PC mišić i mišiće oko očiju i usta.
3. Udahnite i opustite se, opuštajući PC mišić, kao i mišiće očiju i usana.
4. Ponovite vežbu, stežući mišiće dok izdišete i opuštajući ih dok udišete, od devet do trideset i šest puta.

nior isceliteljskog Taosa i stručnjak za akupunkturu, dr Andela Šen: „Naročito nakon porođaja, žena ima tendenciju da se lakše umara i manje uživa u seksu. To se ne dešava svim ženama, ali ipak, takvi slučajevi su česti“. Tim ženama seksualni kung fu može pomoći da povrate svoju snagu i seksualnu energiju.

Važnost PC mišića na Zapadu je 1940-tih otkrio ginekolog Arnold Kegel. On je razvio sistem čuvenih Kegelovih (čita se *KAJ-gelovih*) vežbi, koje su mnogim ženama pomogle da bolje kontrolišu svoju bešiku i lakše podnesu porođaj. Kasnije su žene počele da upotrebljavaju ove vežbe da bi uvećale svoju seksualnu želju, intenzivirale svoje orgazme i postale multiorgazmične. Dr Šen ističe: „Primenom ovih vežbi, svaka žena može doživeti višestruke orgazme i pojačati one koje je već u stanju da doživi“.

KAKO DA PRONAĐETE SVOJ PC MIŠIĆ

Najlakši način da pronađete svoj PC mišić jeste da, prilikom sledećeg mokrenja, zaustavite mlaz urina stezanjem mišića karlice. Neka vam pri tome stomak i noge budu opušteni. Sada želite da izolujete svoj PC mišić. Ako vam je PC mišić snažan, trebalo bi da budete u stanju da zaustavite mlaz urina na sredini, a zatim ponovo počnete da mokrite. Ako vam je teško da to učinite, a u toku stezanja mišića urin i dalje curi ili kaplje, to znači da je vaš PC mišić slab. Ne treba da brinete: on će brzo ojačati uz pomoć vežbi. Ako vam je lako da zaustavite mlaz urina a zatim ponovo počnete da mokrite, to znači da je vaš PC mišić snažan. Bez obzira na to, ipak možete još više pojačati svoje seksualno zadovoljstvo i opšte zdravstveno stanje primenom PC vežbi.

Jačanjem ovog mišića nećete samo poboljšati svoj seksualni život, već takođe izbeći i probleme sa bešikom u budućnosti (ili poboljšati stanje vaše bešike ako sa njom već imate problema). Zaustavljanje mlaza urina u početku može da izazove osećaj peckanja. To je potpuno normalna reakcija i ovo peckanje bi trebalo da prestane nakon par nedelja, ukoliko nemate neku infekciju. U tom slučaju treba da sačekate, konsultujete lekara i izlečite infekciju, pre nego što nastavite sa ovom praksom. Ako dobijete upalu mišića, to samo znači da vam je potrebno malo prakse.

KAKO DA OJAČATE SVOJ SEKSUALNI MIŠIĆ

Na Zapadu postoji veliki broj različitih vežbi za jačanje PC mišića, a većina njih predstavlja adaptacije originalne Kegelove tehnike. Sve one vas uče da stežete i opuštate PC mišić, iako se broj ponavljanja i vreme trajanja kontrakcija koje se u njima preporučuje veoma razlikuju. Ova vežba za jačanje PC mišića je zasnovana na tradicionalnim Tao tehnikama. Ona takođe uzima u obzir i taoističko znanje o tome da su kružni mišići tela (oko očiju, usta, međice i anusa) povezani. Stezanjem mišića oko očiju i usta možete pojačati intenzitet PC vežbi.

Iako će vam stezanje mišića oko očiju i usta pomoći da stegnete svoj PC mišić oko vagine, *najvažniji deo vežbe je da jednostavno stežete i opuštate svoj PC mišić kad god možete*, a to možete činiti praktično na svakom mestu – dok vozite, gledate TV, šaljete faks, sedite na dosadnom sastanku. Videćete koliko kontrakcija možete da uradite dok je na semaforu crveno svetlo, ili, da li možete zadržati jednu kontrakciju sve dok se na semaforu ne upali zeleno. Vremenom ćete biti u stanju da ove kontrakcije izvodite sa manje napora i bez stezanja mišića očiju i usta.

Pokušajte da radite ovu vežbu barem dva do tri puta na dan, iako je možete raditi koliko god puta želite. Moguće je da ćete dobiti upalu mišića, baš kao i nakon bilo koje druge vežbe. Nemojte se isuviše naprezati; samo postepeno povećavajte broj ponavljanja. Upornost je važnija od broja ponavljanja. Jedan od načina da kod sebe razvijete svakodnevnu naviku jeste da ove vežbe povežete sa radnjama koje svakodnevno obavljate, kao što ustajanje, tuširanje ili odlazak u krevet.

Drugi, još bolji način jačanja PC mišića je da tim mišićem stežete neki predmet – svoj prst, prst svoga partnera, vibrator, dildo ili penis svoga partnera. Sila otpora će vam omogućiti da jače stegnete mišić. Pokušajte da stisnete pesnicu. Moći ćete da je stegnute samo do izvesne granice, ali ako pokušate da pesnicom stisnete jedan ili dva prsta druge ruke, moći ćete da je stegnete još jače. Isto važi i za vaš PC mišić.

Ako vežbate sa partnerom, možete stezati mišić oko prsta ili penisa svog partnera, a on vam može reći koliko vam je PC mišić jak. U toku odnosa, svako od vas može nazimnično da steže svoj PC mišić. Kada vi stegnete svoj, stegnućete ga oko njegovog penisa, što će vam oboma uvećati zadovoljstvo. Kada on stegne svoj, njegova erekcija će se dići ka njegovom stomaku i verovatno je da će on tada moći da stimuliše vašu G tačku. Još jedna vežba, koja vam oboma može pružiti veliko zadovoljstvo, jeste da opuštite svoj PC mišić kada se oboje krećete jedno ka drugom, a zatim ga stegnete dok se razdvajate. Ovo će pojačati osećaj trenja i vakuuma koji nastaje tokom odnosa i može vas oboje veoma uzбудiti.

3. VEŽBA ZA PARTNERKU**JAČANJE ČITAVE VAGINE**

1. Dok stojite ili sedite, ubacite unutra kameno jaje. (Ako mislite da niste dovoljno ovlaženi, možete jaje nakvasiti vodom, pljuvačkom ili nekim sredstvom za podmazivanje rastvorenim u vodi (kao što je, na primer, K-Y gel.)
2. Stegnite svoj PC mišić da biste uvukli jaje u vaginu, a zatim se lagano sagnite i pogurajte jaje ka otvoru svoje vagine.
3. Ponovite ove pokrete unutra-napolje devet, osamnaest ili trideset i šest puta.
4. Kada završite vežbu, naglo se sagnite i istisnite jaje napolje.

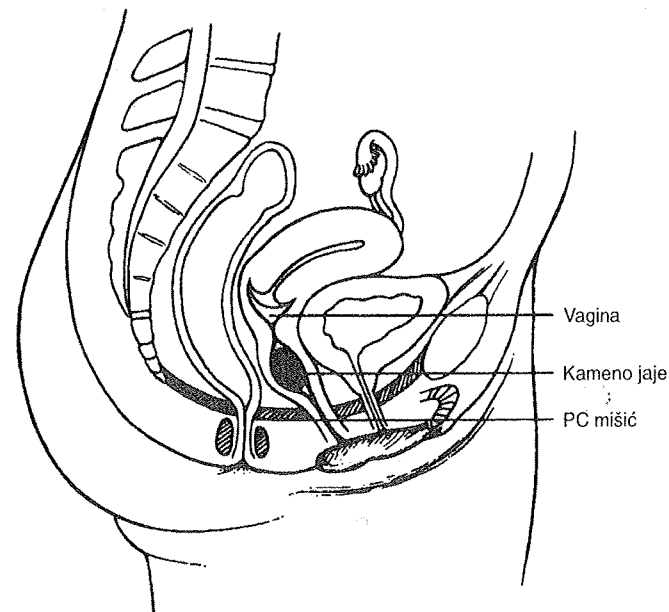
JAČANJE ČITAVE VAGINE

U Kini, žene su koristile posebno kamenje u obliku jajeta za jačanje PC mišića i drugih vaginalnih mišića. Mi smo otkrili da je u ovu svrhu najbolje koristiti jaje od žada. Vežbe za jačanje PC mišića će vam sigurno pomoći da znatno ojačate svoj PC mišić, ali ovaj proces možete drastično ubrzati upotrebom kamenog jajeta koje će pružati otpor. Na Zapadu doktori sada prepisuju vežbe sa tegovima od nerđajućeg čelika, koji se nazivaju *tamponski tegovi*, za jačanje karličnih mišića kod žene, naorčito onim ženama koje imaju problema sa kontrolisanjem bešike, što se često dešava nakon porođaja. 4 Ali porođaj i održavanje mišića karlice nisu jedini razlozi zbog kojih treba da radite vežbe sa jajetom. Žene koje dobro poznaju Tao već milenijumima koriste ove vežbe da bi pojačale kontrolu nad svojim vaginalnim mišićima, čime mogu uvećati sopstveno zadovoljstvo kao i zadovoljstvo svog partnera.

Vežbe sa jajetom su sasvim jednostavne. Ubacite podmazano jaje u vaginu (kao što biste ubacili tampon), a zatim ga uz pomoć vaginalnih mišića gurajte gore-dole. Kada se jaje nađe duboko u vagini, možda ga uopšte nećete osećati, ali možete nastaviti da ga pokrećete tako što ćete ga stiskanjem mišića medice i vagine pogurati prema gore, a zatim se blago nagnuti (kao kada želite da pokrenete creva) da biste ga vratili dole (vidi sliku 32). Zatim možete ponovo stegnuti mišić medice i vagine da biste ga ponovo potisnuli gore, a onda ga ponovo gurnuti dole. Ovu vežbu možete raditi dva minuta, a zatim, saginjući se nešto jače, istisnuti jaje napolje.

Seniorski instruktor isceliteljskog Taa Marša Kervit objašnjava kako treba postupati sa kamenim jajetom: „Kada jaje donesete kući, prvo treba da ga sterilizujete, a to možete učiniti tako što ćete ga kuvati 10 minuta, ili potopiti u rastvor od deset delova vode i jednog dela kućne varikine takode u trajanju od 10 minuta. Jaje dobro isperite. Nakon toga, možete ga isprati sapunom i vodom nakon svake upotrebe, ili ga samo potopiti u rastvor sirćeta“.

Možete naručiti probušeno kameno jaje iz Centra za isceliteljski Tao (vidi dodatak), kroz koje ćete moći da provučete konac za čišćenje zuba i da ga ostavite da visi iz vagine, tako da ćete nakon vežbanja moći lako da ga izvućete, baš kao tampon. Jedna od prednosti upotrebe probušenog jajeta sa zubarskim koncem je i ta, što ćete, dok pokre-



SLIKA 32. VEŽBE SA KAMENIM JAJETOM

ćete jaje gore-dole u vagini, moći da osetite kako se kreće i konac, tako da ćete i po tome znati da li se ono kreće i koliko duboko. (Detaljnije o vežbama sa jajetom i vežbama seksualnog kung fua za žene, vidi u knjizi *Ljubavno isceljenje kroz Tao: negovanje ženske seksualne energije*; vidi dodatak).

PRAKTIČNI SAVETI**ŠTA AKO...****JAJE MI SE ZAGLAVILO**

Ako upotrebljavate jaje bez končića, možda ćete povremeno osetiti da se ono zaglavilo. Ukoliko vam se to desi, najvažnije od svega je da ne paničite. Upamtite, ono ne može daleko da ode. Mirno proverite da li vam je unutrašnjost vagine suva. Ako jeste, možete prstom ubaciti još malo sredstva za podmazivanje (na bazi vode) u vaginu i oko otvora. Pokušajte da čučnete ili sednete na toalet i nagnete se napred da biste istisnuli jaje napolje. Ako ono ipak ne izađe, pokušajte da skaćete i smejetе se. Zatim ponovo pokušajte da čučnete i nagnete se. Ako jaje i dalje ostane unutra, radite nešto drugo. Za to vreme, vaši mišići će se opustiti i jaje će se verovatno samo pokrenuti i lakše ćete ga izbaciti napolje. Konačno,

možete uvući prst u vaginu (ili, još bolje, to može učiniti vaš prijatelj ili partner) i usmeriti jaje ka izlazu. Ovo bi trebalo da vam pomogne da ga izbacite, ali ako još uvek imate problema, obratite se instruktoru isceliteljskog Taoa. Ako koristite probušeno jaje sa končićem, ovo vam se nikada neće desiti.

JAJE ČUDNO MIRIŠE KADA GA IZVADIM

Neuobičajen miris vašeg sekreta možda ukazuje na vaginalnu infekciju. To nema nikakve veze sa upotrebom jajeta, ali ipak ne treba da radite vežbe sa jajetom (kao ni vežbu Velikog izvlačenja) sve dok infekcija ne prođe. Postoje mnoga jednostavna sredstva za lečenje vaginalnih infekcija. Posavetujte se sa ginekologom ili lekarom.

Možda ćete otkriti da primena ovih vežbi i jačanje PC mišića kod vas izazivaju seksualno uzbuđenje. Najvažniji razlog zbog koga razvijate svoj PC mišić jeste da razvijete svoj orgazmički potencijal, a ukoliko je vaš partner multiorgazmičan, moći ćete lako da zadovoljite svoju seksualnu žudnju. Ako nemate partnera ili on nije u blizini, možete se sami zadovoljiti ili primeniti vežbu Velikog izvlačenja opisanu kasnije u ovom poglavlju, čime ćete svoju seksualnu energiju izvući iz genitalija i usmeriti ka ostalim delovima tela, a ona će vas osnažiti i podmladiti.

DUBOKI VAGINALNI I MATERIČNI ORGAZMI

Kao što smo već ranije rekli, žene imaju dva različita genitalna nerva: pudendalni, koji je povezan sa klitorisom i okolnim tkivima i karlični, koji je povezan sa vaginom i matericom. Uz malo pažnje i vežbe žene mogu naučiti kako da dožive duboke vaginalne i materične kontrakcije. Jedna multiorgazmična žena ovako opisuje svoje iskustvo: „U početku sam vežbala sama. Stezala sam i opuštala vaginalne mišiće a potom usmeravala ove kontrakcije ka materici. Uskoro su ove kontrakcije počele spontano da se pojavljuju u toku ljubavnog odnosa. One su zaista fantastične“.

Ovakvi izvanredno prijatni i snažni orgazmi bili su dobro poznati kineskim ženama koje su primenjivale Tao i koje su mogle da kontrolišu svoje vaginalne i materične mišiće zahvaljujući vežbama sa jajetom. Brauerovi su 1980-ih proučavali ove snažne „izbacujuće“ karlične kontrakcije, koje su nazvali „proširenim seksualnim reagovanjem“. Oni su čak primetili, posmatrajući elektroencefalogramme (EEG), da moždani talasi kod žene tokom ovog materičnog orgazma podsećaju na one koji se javljaju kod osoba u stanju duboke meditacije. Taoisti su oduvek učili žene kako da dožive ovakve duboke orgazme razvijajući sopstvenu svest i kontakt sa svojim vaginalnim i materičnim mišićima.

CIRKULISANJE SEKSUALNE ENERGIJE

Ako naučite kako da sami usmerite energiju da cirkuliše vašim telom, bićete u stanju da proširite osećaj orgazma na čitavo telo. Dr Anđela Šen kaže: „Ako povučete energiju naviše pre i u toku orgazma, on će biti jači i trajaće duže. Takođe, posle toga bićete manje umorni“. Kruženje seksualne energije kroz vaše telo širi isceliteljsku energiju

4. VEŽBA ZA PARTNERKU

KAKO DA PRODUBITE OSEĆAJ ORGAZMA

1. Zamislite kako izgleda vaša materica (vidi sliku 33). Kada ste u stanju da zamislite jedan deo svog tela, onda možete sa njim da uspostavite čvršću vezu, povezujući um i telo.
2. Zatim otkrijte gde se nalazi vaša materica. Uspravite se i stavite palčeve na pupak oblikujući trougao levim i desnim kažiprstom (vidi sliku 34.) Vaša materica se najverovatnije nalazi na onoj visini gde vam se jedan i drugi kažiprst dodiruju. Vaša materica je veličine omanje šiljive. (U ovom položaju, jajnici se verovatno nalaze tamo gde su vam jedan i drugi mali prst.)
3. Udahnite, adok izdišete, blago stisnite usta i oči, i osetite kako vam se zadnji zid vagine dugoko u unutrašnjosti grči (na mestu gde vam se nalazi grlić materice). Ako pravilno izvedete ovu vežbu, osetićete blago orgazmičko uzbuđenje.

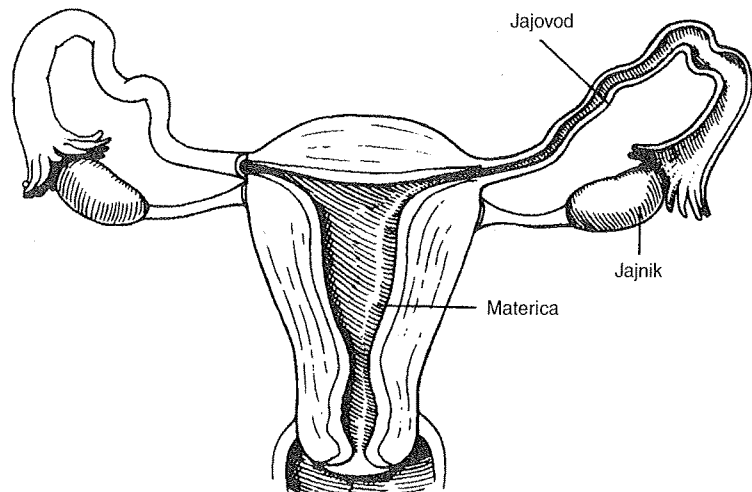
ju celim telom i omogućava vama i vašem partneru izvanredan doživljaj prilikom vodenja ljubavi. Ova sposobnost cirkulisanja seksualne energije predstavlja osnovu transcendentne seksualnosti i istinskog zdravlja. (Ukoliko ejakulirate, još je važnije da vežbate očuvanje i cirkulisanje energije, jer ćete u protivnom biti iscrpljeni.)

Vežba Velikog izvlačenja za žene pomoći će vam da usmerite svoju seksualnu energiju da cirkuliše vašim telom. Mnoge žene su u stanju da to učine i bez mnogo vežbe. Kako kaže jedan multiorgazmični muškarac: „I bez ikakvog iskustva ili znanja o meditaciji, moja devojka je bila u stanju da instinktivno povuče energiju naviše u svom telu, kao što to, očigledno mogu i mnoge druge žene“.

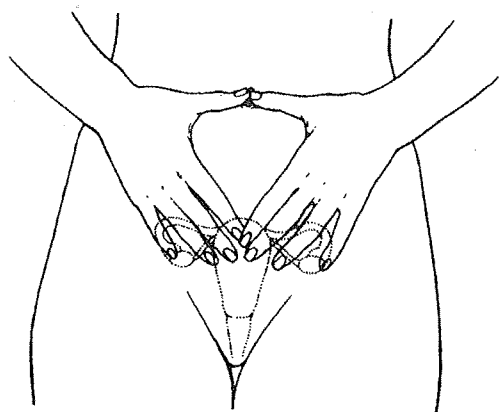
Prevazilaženje problema

Kao što smo već rekli u odeljku pod naslovom „Moždani talasi i refleksi“ u 1. poglavlju, nauka je na Zapadu nedavno potvrdila da je orgazam isto toliko doživljaj uma koliko i tela. A stanje vašeg uma umnogome zavisi od onoga što naučite. Antropolog Margaret Mid je demonstrirala 1939. kako orgazam zavisi od kulturoloških očekivanja. Ona je uporedila dva naroda koji žive na ostrvu Nova Gvineja u Pacifiku. Mundugumori su verovali da žene doživljaju orgazam, dok su njihovi susedi Arapaši mislili suprotno. Zbog toga ne iznenađuje činjenica da je većina Mundugumori žena bila orgazmična, za razliku od žena Arapaša. 6 Ako uzmemo u obzir važnost kulturološkog stava prema uživanju, videćemo da je orgazmički potencijal mnogih žena širom sveta bio ograničen društvenim pretpostavkama.

Žene po pravilu imaju dve vrste problema u vezi sa orgazmom. Ukoliko nikada niste doživeli orgazam, vi ste *preorgazmični*. Ako doživljavate orgazam u nekim situacijama ali ne i u drugim, sami sa sobom ali ne i sa partnerom, ili ga pak sa nekim partnerom doživljavate a sa nekim ne, vi ste *situaciono ili povremeno orgazmični*. Gotovo sve



SLIKA 33. MATERICA



SLIKA 34. OTKRIJTE GDE SE NALAZI VAŠA MATERICA

žene koje su preorgazmične mogu lako da nauče kako da dožive orgazam. Najvažniji faktor pri tome jeste da naučite kako da se sami zadovoljite i da preuzmete odgovornost za sopstveno zadovoljstvo u toku ljubavnog odnosa. Pre svega, naravno, morate biti spremni da se sami stimulirate. (Ako vam je to neprijatno, pročitajte ono što smo napisali ranije u ovom poglavlju i u odeljku pod naslovom „Samozadovoljavanje i samonegovanje“ u 3. poglavlju.)

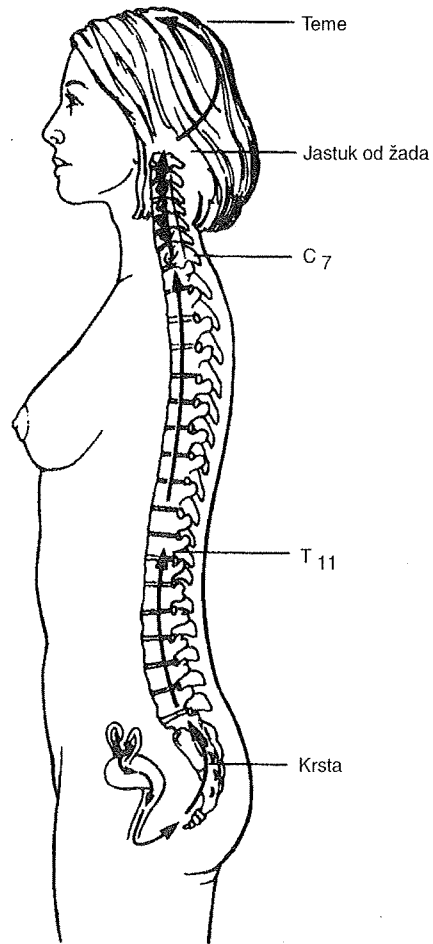
5. VEŽBA ZA PARTNERKU

VELIKO IZVLAČENJE ZA ŽENE

1. Zamislite svoju vaginu i klitoris. Ako ne znate kako oni izgledaju, uzmite ogledalo i pogledajte.
2. Blago dodirujte svoje usmine i klitoris sve dok se ne uzбудite.
3. Udahnite, i dok izdišete blago stegnite vaginu, stežući područje oko klitorisa.
4. Udahnite i opustite se, zamišljajući kako vam se vagina širi i otvara poput cveta.
5. Ponovite izdisanje i stezanje, a zatim udisanje i opuštanje, od devet do trideset i šest puta.
6. Zamislite i svoju vaginu i jajnike kako se otvaraju i zatvaraju poput cveta.
7. Kada osetite kako se vaša seksualna energija širi, opustite se i povucite svoju energiju ka trtičnoj kosti i krstima, a zatim uz kičmu sve do mozga (vidi sliku 35). Ukoliko imate teškoća da povučete energiju naviše, pokušajte da stisnete vaginu i anus, usmeravajući osećaj orgazma ka trtičnoj kosti i krstima, a zatim uz kičmu sve do mozga. (Ukoliko još ne osećate da vam se energija kreće naviše, možete pokušati da aktivirate krsnu i lobanjsku pumpu, kao što je opisano u 3. poglavlju.)
8. Pustite da vam orgazmička energija prostruji celim telom, ili je usmerite ka bilo kojem delu tela kome je potrebno isceljenje ili jačanje.

Pre svega, morate početi time što ćete upoznati sopstveno telo i sopstvenu seksualnost. Negativna osećanja prema svom telu ili razmišljanja o tome kako izgledate u toku ljubavnog odnosa mogu vam odvući pažnju i dovesti do kratkog spoja u vašoj sposobnosti da osetite zadovoljstvo i doživite orgazam. Počnite od toga što ćete bez kritike posmatrati sebe u ogledalu. Divite se svome telu zbog njegove lepote i sposobnosti da vam pruži zadovoljstvo. Zatim počnite da istražujete svoje telo. Milujte se po čitavom telu pre nego što se usredsredite na genitalije. Možda će vam prijati upotreba ulja, kojim možete pojačati stimulaciju. Seksualni terapeuti rado ističu da je mozak najvažniji seksualni organ i zato obavezno treba da mislite na nešto što će učiniti da se osećate erotično. Možete se prisećati nekog posebno uzbuđljivog ljubavnog iskustva, čitati erotsku literaturu ili sami smisliti neku fantaziju iz sopstvenog sveta mašte i želja.

Kinsi i Hajt se slažu u tome da četiri od pet žena koje se samozadovoljavaju stižu do orgazma putem stimulacije klitorisa. Način stimulacije klitorisa zavisi od vas: nežna ili gruba stimulacija glavića ili tela, pokretima naniže ili naviše, sa jedne strane ka drugoj ili kružnim pokretima. Eksperimentišite da biste otkrili šta vam najviše prijia. Možda ćete uz pomoć vibratora lakše doživeti orgazam. Pronađite neki koji vam se sviđa. Gotovo sve žene su u stanju da nauče kako da dožive orgazam putem samozadovoljavanja. Upamtite da nije svaki orgazam isti. Mnoge žene nisu svesne da uopšte doživljavaju orgazam, zato što smatraju da on treba da odgovara nekom drugačijem obrascu ili zbog toga što očekuju da se zemlja pokrene ili zvezde padnu. Kako kaže Loni Barbah: „Kod većine žena osećaj orgazma u početku je blag, dok one u svojoj glavi očekuju poslovični



SLIKA 35. POVLAČENJE SEKSUALNE ENERGIJE NAVIŠE

vatroment“.⁷ Ona dodaje i to da vaginalni orgazmi mogu biti veoma difuzni i blagi, dok su klitorisni obično više izraženi i prepoznatljivi.

Kada budete spremni da se „pojavite u javnosti“, pustite partnera da vas stimulira na onaj način za koji ste otkrili da vam prija. Obavezno mu recite šta želite ili mu to pokažite. Kada budete spremni, predite na odnos. Upamtite da ste sami odgovorni za vlastito zadovoljstvo. Namestite se u položaj koji vam najviše odgovara i nastavite da se sami dirujete ili povedite ruku svog partnera do svog klitorisa. U toku odnosa, usmeravajte penis partnera pokretima karlice u onaj položaj pri kojem osećate maksimalnu stimulaciju.

Ako ste već doživljavali orgazam u nekom periodu svog života ali ga sada više ne doživljavate, morate otkriti šta se to promenilo. Da li je u pitanju vaše zdravlje? Patite li od neke infekcije ili možda uzimate lekove koji smanjuju vašu seksualnu želju? Mnoge žene doživljavaju opadanje seksualnog interesovanja u toku trudnoće ili dojenja, iako to nije uvek slučaj. Ako mislite da je u pitanju neki fizički problem, konsultujte lekara. Neki lekovi i bolesti, kao što je dijabetes, mogu inhibirati orgazam. Da li se vaš partner promenio? Ili je možda došlo do neke promene u vašem odnosu? Nosite li u sebi bes ili nezadovoljstvo koje ne želite da ispoljite? Da li vas okupiraju deca ili posao? O svemu ovome morate razmisliti ako želite da uvećate svoje zadovoljstvo.

Ako doživljate orgazam prilikom masturbacije ali ne i tokom vođenja ljubavi, morate otkriti šta je to što ne dobijate od svog partnera. Jeste li suviše okupirani njegovim zadovoljstvom? Da li ste previše stidljivi? Da li ste dovoljno uzbuđeni? Pokušajte da produžite predigru da biste se dovoljno uzbudili pre odnosa, ili pokušajte da za neko vreme potpuno zaboravite na seksualni odnos i koncentrišete se na pružanje uzajamnog zadovoljstva rukama i usnama. Ako doživite orgazam pre odnosa, lakše ćete ga doživeti i za vreme samog odnosa.

Ako možete da doživite orgazam putem dodira rukom ili oralnog seksa, ali ne i prilikom seksualnog odnosa, da li možda osećate bol u toku odnosa? Da li ste dovoljno vlažni? Možete li da podesite ugao i ritam pokreta? Ako ne, promenite položaj. Ako ne osećate bol, a ipak ne možete da doživite orgazam tokom odnosa, neka vas partner ustima i rukama dovede do orgazma pre nego što počnete sa odnosom. Takođe, istražite svoju G tačku i druge osetljive tačke, ili neka to učini vaš partner. Isprobajte različite pozice – postavite se gore, otpozadi, sedite mu u krilo – to su položaji pri kojima se G tačka najbolje može stimulisati. I upamtite da uvek koristite prste, njegove ili svoje, da biste lakše doživeli orgazam.

Ako i pored svega ne doživite orgazam, ne očajavajte. Postoji mnogo načina, a tu su i knjige, grupne terapije i savetovanja, za preorgazmične žene. Pored toga, treba da znate da u taoističkoj seksualnosti možete doživeti izuzetno visoki nivo zadovoljstva čitavim telom, bez obzira na to da li ste doživeli orgazam ili ne. Ako naučite da cirkulišete seksualnu energiju i zadovoljstvo kroz svoje telo, osetićete stapanje vaše energije i energije vašeg partnera, koje će učiniti da pitanje: „Jesi li ili nisi?“ zvuči prilično nevažno. Važnije od toga da li ste doživeli orgazam ili višestruki orgazam, jeste da doživite vrhunsko zadovoljstvo i bliskost, koji potiču od istinskog sjedinjenja tela, srca, uma i duha.

VII POGLAVLJE

Jang i Jang

Namenjeno gej muškarcima

Kina, kao i sve druge civilizacije, odavno poznaje praksu homoseksualnosti. Ranije se ona nazivala *lang-jang*, po jednom prinčevom ljubavniku iz četvrtog veka p. n. e., ili *tuan-hsiu*, „odsečeni rukav“, u znak sećanja na jednog cara za koga se pričalo da je osekao svoj rukav da ne bi probudio svog usnulog ljubavnika.¹ Premda su seksualni odnosi među muškarcima na carskom dvoru bili ponekad prihvatani a ponekad osuđivani – besumnje, zavisno od toga ko je trenutno spavao u carskoj postelji – taoizam nikada nije odbacivao homoseksualnost. Taoizam izbegava osudu bilo kakve vrste ljudskog seksualnog iskustva, pošto se ono u svojoj celokupnosti smatra delom Taoa. Taoizam radije uči ljude kako da budu zdravi, bez obzira na svoja seksualna opredeljenja. Gej muškarci jednostavno treba da nauče ono što će i njima takođe omogućiti da imaju zadovoljavajuće i zdrave seksualne odnose.

Ne mogu da prestanem dok se ne zasitim

Jedan gej pisac i aktivista u svom intervjuu na radiju govorio je o svojoj knjizi, u kojoj opisuje šta se u vremenu pre pojave side dešavalo u javnim toaletima?, gde su gej muškarci često imali brojna seksualna iskustva za jednu noć. Kada su ga pitali da li je želja za višestrukim seksualnim iskustvima karakterična za gej muškarce u celini, autor je odgovorio da je ona karakteristična za mušku seksualnost uopšte, ali da su heteroseksualni muškarci obično ograničeni ženskom seksualnošću. Ako, rekao je on, želimo da vidimo kakva je istinska muška seksualnost, oslobođena uticaja ženske seksualnosti, treba samo da posmatramo gej muškarce.

Taoizam shvata ove karakteristike muške seksualnosti u smislu osobina muške energije, ili janga (vidi objašnjenje jina i janga u 5. poglavlju). Jang je aktivan, nestalan i ekspanzivan. U heteroseksualnom seksualnom odnosu, ženski jin prima i drži u ravnoteži muški jang. (Kao što smo već rekli u 5. poglavlju, jin i jang su promenljivi kvaliteti koji postoje i kod

muškarca i kod žene. Neki muškarci su više jin a neke žene više jang. Prema taoističkom učenju, u univerzumu uvek postoji težnja ka usklađivanju odnosa, kao i u prirodi.)

U principu, kada dva muškarca vode ljubav, jang svakog muškarca napaja jang onog drugog, pojačavajući, pre nego umanjujući, njihovu seksualnu žudnju. Gej instruktor isceliteljskog Taoa B. J. Santere objašnjava značaj višestrukog orgazma za gej muškarce: „Gej muškarcima su zaista potrebni višestruki orgazmi. Većina strejt muškaraca (streight, odnosno heteroseksualan, prim. prev.) to radi jedamput ili dvaput za jednu noć. Većini gej muškaraca zaista je potrebno više od toga za jedno veče. Uz pomoć ove prakse bićete u stanju da u potpunosti zadovoljite svoje želje, bez obzira na to imate li partnera ili ne“.

Ekspanzivnost jang energije teško je obuzdati i ona često ima tendenciju da izbije na najdirektniji način – kroz penis. Nema ničeg čudnog u tome što je najčešći seksualni cilj gej muškarca, kako kaže gej seksualni savetnik i iscelitelj Džozef Krejmer, da se „digne i svrši“. Naglasak na ejakulaciji je razumljiv, jer vam omogućava da zadovoljite svoju seksualnu želju; nakon što muškarac ejakulira on postaje više jin – drugim rečima, mirniji, stabilniji i više okrenut sebi.

Da biste izbegli ovaj beskrajni krug ejakulacije, koji u velikoj meri iscrpljuje vaše telo i imunitet, morate negovati sopstvenu jin energiju i širiti svoju jang energiju celim telom. Kanalisanje ove energije kao i njeno očuvanje, kao što smo ranije objasnili, predstavlja put ka multiorgazmičnosti i doživljavanju orgazma celim telom, koje će biti mnogo prijatnije od uobičajenog genitalnog „svršavanja“ na koje je većina muškaraca navikla. Kako kaže B. J. Santere: „Ako sačuvate svoje seme, vratićete se u srećna vremena kada su muškarci odlazili u kupatila i doživljavali orgazme po čitavu noć. Kada budete savladali ovu praksu, moći ćete da činite to isto, ali se ne morate iscrpljivati, pa čak ni izlaziti iz kuće!“

Negovanje vaše seksualne energije

Gej muškarci, kao i svi muškarci, moraju naučiti kako da cirkulišu svoju seksualnu energiju čitavim svojim telom, da bi proširili osećaj orgazma i iskoristili moć i isceliteljski potencijal svoje seksualne energije. Kod neejakulatornog seksa još je važnije da muškarac povuče ovu energiju naviše, kako bi zadovoljio svoju žudnju i transformisao nepostojanu seksualnu energiju (*čing-či*) u prefinjeniji i stabilniji *či*. Govorili smo o tehnikama za cirkulisanje vaše seksualne energije i razdvajanje orgazma od ejakulacije u poglavljima 2. i 3. Ovde samo želimo da naglasimo važnost ove prakse za gej muškarce i gej parove.

Jedan multiorgazmični muškarac ovako opisuje ovo iskustvo: „Imao sam ljubavnika u Njujorku, i toliko sam se zainteresovao za Tao da sam mu rekao: 'I ti moraš da se uključiš'. Nije imao izbora. Kada bismo osetili želju za švrljanjem, počeli bismo da se bavljamo jedan s drugim. Kada bismo obojica bili spremni uradili bismo Veliko izvlačenje onom brzinom kojom smo želeli. Kada bismo to zajedno radili, čak i ako nismo istovremeno cirkulisali energiju, dostigli bismo vrhunac zajedno. Zaspali bismo za dva minuta. Ova razmena energije se nastavljala i dok smo spavali zagrljeni, jer smo obojica bili nabijeni seksualnom energijom“.

Kao što smo već rekli u 3. poglavlju, ovu praksu možete primenjivati i sami, čak i ako

vaš partner nije „zainteresovan za Tao“. Kako kaže jedan multiorgazmični muškarac: „Nakon što se sam zadovoljim ili vodim ljubav i izvedem Veliko izvlačenje četiri ili pet puta, ja sam gotov. Posle toga, kada bi se najzgodniji momak na svetu stvorio ispred mene i rekao: 'Daj da ti popušim', ja bih mu rekao: 'Molim te, ostavi me na miru. Zadovoljan sam iako nisam ejakulirao'“.

Ako otkrijete da imate problema u kontrolisanju svoje jang seksualne energije, možda vam je potrebno malo smirujuće jin energije koja će vam omogućiti bolju ravnotežu. Na sreću, ima mnogo izvora jin energije, pošto i jin i jang postoje u čitavoj prirodi, od kosmosa (zemlje i neba) do mikrokosmosa (vašeg tela). Budući da u svakome od nas postoje i jin i jang, možete kod sebe negovati jin kvalitete, kao što su blagost, ljubaznost i samopoštovanje. (Opširnije o tome kako da negujete ove osobine i postignete stanje emotivne ravnoteže, govori knjiga Mantaka Čia *Taoistički metodi transformisanja stresa u vitalnost*.) U smislu okruženja, možete postići energetsku ravnotežu unošenjem jin hrane, kao što je povrće i riba, ili apsorbovanjem jin energije direktno iz zemlje. Prema taoističkom učenju (kao i mnogim drugim tradicijama), zemlja je ženstvena (to jest, jin). Muškarci mogu apsorbovati jin energiju iz zemlje jednostavno provodeći više vremena u prirodi, baveći se baštovanstvom. Možete je takode apsorbovati i u koncentrisanom vidu izvlačenjem energije iz zemlje uz pomoć vežbe Hladnog izvlačenja, opisane u 3. poglavlju.

Budite svestrani

Većina gej muškaraca svesna je mogućnosti za uživanje koje im potencijalno pruža njihova prostata i anus (ako niste, pročitajte odeljak „Prostata“ u 2. poglavlju). Pa ipak, neki gej muškarci još omalovažavaju one koji su „dole“, odnosno pasivne partnere u homoseksualnom odnosu. Ovakav stav ne iznenađuje uzimajući u obzir negativni odnos prema onome ko je „jeben“, i vezu koja na Zapadu postoji između moći i položaja na vrhu. Kao što smo već pomenuli u 5. poglavlju govoreći o heteroseksualnim partovima, ta oizam vidi partnera koji se nalazi gore ne kao osobu koja dominira, već kao onu koja isceljuje svog partnera ili partnerku. Onaj koji se nalazi gore (odnosno aktivniji partner) pruža više seksualne energije (i isceljujuće energije) onome ko je dole (odnosno pasivnijem partneru).

Prema taoističkom učenju, sve što je aktivno mora biti i pasivno, pa se zato gej muškarcima preporučuje da budu svestrani – da budu i „gore“ i „dole“. Kako objašnjava jedan multiorgazmični muškarac, ovakva seksualna iskustva su očigledno korisna: „Muškarac koji je bio i gore i dole je sjajan ljubavnik zato što zna kako da zadovolji i svog partnera i sebe. Ako ste bili samo gore, poznajete samo jednu varijantu. Isto važi za one koji su dole“.

Kada ste dole, odnosno kada ste pasivni partner u homoseksualnom odnosu, imate i tu prednost da vam partner u toku analnog odnosa masira prostatu. Kako kaže Stiven T. Čang u svojoj knjizi *Tao i seksologija*, gej partneri koji su obično dole imaju mnogo manje problema sa prostatom od onih koji su uvek gore i od heteroseksualnih muškaraca.² Pa ipak, većina muškaraca zadovoljava svoje želje i nisu uvek spremni da eksperimentišu.

Ako ste obično gore a ne želite da budete dole, možete ipak primeniti stimulaciju anusa, kao i vežbe analnog sfinkter mišića. B. J. Santere objašnjava: „Kada razmišljaju o penetraciji, svi zamišljaju doku od dvadeset i pet santimetara ili dildo (veštački penis, prim. prev.), ali to zapravo može biti i mali prst. Za penetraciju je potrebna izvesna praksa, kao i u svemu ostalom. Morate opustiti mišiće i odabrati pravog partnera da biste mogli da se opustite. Ne možete to učiniti odmah. A ako i ne želite da doživite penetraciju, možete ipak eksperimentisati sa anusom. Čak i stimulacija anusa sa spoljašnje strane može biti veoma važna jer ćete tako ojačati mišiće zadnjice, što je od suštinske važnosti za cirkulisanje seksualne energije“.

Važno je reći i to da partner koji je dole može biti i aktivan kao i pasivan. Što više budete ojačali svoj PC mišić (vidi 3. poglavlje) i analni sfinkter mišić, to ćete bolje moći da masirate penis svoga partnera, što će vam obojici pružiti zadovoljstvo. Dok on prodire u vas, vi ćete masirati njegov penis. Nećete biti potpuno pasivni i samo čekati da se to desi. I sami ćete uzeti učešća u odnosu stezanjem i opuštanjem donjeg ili gornjeg dela anusa. Možete izvesti dve-tri kontrakcije brzo jednu za drugom, ili dopustiti partneru da uđe dublje, a zatim ga iznenaditi stiskanjem unutrašnjih mišića“.

I homoseksualci i heteroseksualci koji tek počinju da eksperimentišu sa stimulacijom anusa, ponekad brinu da će povrediti sluzokožu anusa ili debelog creva. Rešenje je jednostavno: upotrebite neko sredstvo za podmazivanje i odaberite obazrivog partnera. Drugi gej muškarci misle da će čestim uživanjem u analnom seksu oslabiti svoj analni sfinkter mišić. Nema nikakvih dokaza da se ovo može dogoditi, a analni seks vam, naprotiv, može ojačati mišiće anusa. Bez obzira na to, ako brinete ili osećate da su vam analni mišići slabiji, možete ih ojačati primenom vežbe analnog sfinkter mišića opisane u 9. poglavlju.

Monogamija i česta promena partnera

Doba side dovelo je do pojave nove, monogamne etike kod gej muškaraca (kao i kod heteroseksualnih). Međutim, ako pretpostavimo da primenjujete zaštitu od seksualno prenosivih bolesti, to što menjate partnere samo po sebi nije ništa loše. Taoistički tekstovi zapravo govore o prednostima menjanja partnera kada su u pitanju heteroseksualni muškarci. Ali, menjanje partnera ima i loših strana: praksa opisana u ovoj knjizi zahteva duboku povezanost tela, srca, duše i duha, koju je teško postići i sa jednim partnerom, a kamoli sa više njih. Prema taoističkom učenju, jedan istinski dubok seksualni odnos, bilo homoseksualan bilo heteroseksualan, bolji je od bezbroj površnih veza.

Anonimni seks koji je česta karakteristika zapadnjačke seksualnosti dijametralno je suprotan fizičkom, emotivnom i duhovnom jedinstvu koje seksualni kung fu omogućava i zahteva. Bez obzira na to da li razmenjujete telesne tečnosti ili ne, vi uvek razmenjujete energiju. I zato pažljivo birajte svog partnera (ili partnere).

Zaštita tokom seksualnog odnosa

Većina homoseksualaca je veoma svesna potrebe za zaštitom prilikom seksualnih odnosa i dobro informisana o tehnikama zaštite, tako da o ovome nećemo opširnije go-

voriti. (Ukoliko želite iscrpnije da se informišete o umetnosti i veštini upotrebe kondoma, kao i o drugim vidovima zaštite, pročitajte odeljak pod naslovom „Kada treba početi: nekoliko reči o merama zaštite prilikom seksualnog odnosa“ u 5. poglavlju.) Reći ćemo samo to da obavezno preporučujemo mere zaštite i da je zapravo neejakulatorni seks, koji preporučuje Tao, očigledno bezbedniji u pogledu ograničenja razmene telesnih tečnosti.

Kada ne ejakulirate, vi ne samo da sprečavate izlivanje sopstvene semene tečnosti, već takođe i primete manju količinu telesne tečnosti od svog partnera. Kao što smo već rekli u 5. poglavlju, kada izbacujete spermiju, vi stvarate vakuum i oblast niskog pritiska koja usisava tečnosti i sve ostalo što se nalazi u okolini, kao što su bakterije ili virusi (baš kao što tuba ili špric koji koristimo za podmazivanje mesa, odnosno pečenja, uvlači u sebe sos kada iz njega istisnete vazduh). I zato, kada ne ejakulirate, smanjujete rizik od unošenja bakterija ili virusa. (Kao što možete pretpostaviti, ovo je naročito važno kod analnog seksa, budući da se u debelom crevu prirodno nalazi veliki broj bakterija).

Imajte na umu da se čak i kada primenjujete seksualni kung fu, jedna manja količina ejakulata obično izlije napolje, tako da ne bi trebalo da se odreknete ostalih mera zaštite.

Seksualno isceljenje

Većina ljudi ne shvata isceljujući potencijal seksualnosti. Taoisti su oduvek znali da nas seks može i povrediti i izlečiti. Genitalna seksualnost, koja kulminira procesom ejakulacije, iscrpljuje telo. Kao što ističe Džozef Krejmer, mi akumuliramo životnu seksualnu energiju u svojim slabinama, ali umesto da je usmerimo ka svom mozgu i srcu, gde nam ona može pomoći da se izlečimo, mi je ograničavamo, stežući grudne mišiće i zadržavajući dah. Nemaajući kuda da ode, ova energija se nagomilava u našim slabinama i konačno nalazi svoj put napolje, kroz penis, u procesu ejakulacije.

Seksualni kung fu nas uči kako da pridemo sasvim blizu putu bez povratka, pa čak i osetimo kontrakcije orgazma, ali da pri tome ne ejakuliramo. To možete ostvariti tako što ćete prepoznati stepene sopstvenog uzbuđenja, upotrebiti tehnike opisane u 3. poglavlju, i, što je najvažnije od svega, izvući energiju iz genitalija i usmeriti je naviše uz kičmu ka ostalim delovima tela.

Kada jednom akumulirate ovu energiju, možete je takođe razmenjivati sa svojim partnerom. Ovakva razmena energije ima ogroman uticaj na zdravlje i dobrobit oba partnera, a odvija se čak i preko kondoma, koji, u današnje vreme, moramo obavezno koristiti. U svojoj zapadnjačkoj izolaciji i individualizmu, počeli smo, neosnovano, da verujemo da u seksu možemo izbeći bliskost i međusobne uticaje. Ali ako pogledamo samu suštinu reči *odnos*, videćemo da je njeno značenje veoma blisko taoističkom shvatanju: „veza“, „razmena“, „opštenje“.

Nažalost, umesto da seks merimo pravim aršinom, a to je zdravlje, mi smo na Zapadu koristili moralne kriterijume. Ovakav pristup nas je doveo do toga da seks procenjujemo prema kriterijumima kao što su zadovoljstvo/bol i normalnost/perverzija, zavisno od sklonosti samih sudija. Vekovima je homoseksualnost, uz mnoge druge seksualne aktivnosti, kao što je na primer samozadovoljavanje, bila žigosana kao perverzna, gre-

šna, bolesna i neprirodna. Sveti Avgustin i Toma Akvinski išli su tako daleko da su svaki seksualni odnos kome nije svrha začeće smatrali neprirodnim.

Pošto su taoisti videli seks kao moćan izvor životne telesne energije, *či*, bili su u stanju da shvate značaj seksa za opšte telesno, emocionalno, duhovno i duševno zdravlje. Još od 1980-ih, stalno se podsećamo na tragičnu sposobnost seksa da nam donese bolesti, ali smo u svojoj histeriji i strahu zaboravili da on, takođe, može i da nas izleči.

Negovanje vaše seksualne energije je zbog toga naročito važno ukoliko u sebi nosite HIV virus, odnosno sidu. Mnogi ljudi, suočeni sa smrtnom bolešću, gube interesovanje za seks. Ali, upravo njima je seksualna energija najpotrebnija. B. J. Santere, koji već 11 godina živi sa HIV virusom, kaže: „Seksualna energija je tako važna da ne možemo dozvoliti sebi da je ne koristimo. Buđenje sa erekcijom je važan znak zdravlja koji mnogi bolesni muškarci više ne doživljavaju. Kada se probudite sa erekcijom, znate da vam se zdravlje poboljšava“.

Muškarci (i žene) koji su oboleli od side, ili neke druge seksualno prenosive bolesti, često imaju dva dodatna razloga zbog kojih odbijaju da koriste isceliteljsku snagu seksualnosti: osećaj krivice („Razboleo sam se zbog seksa“) i strah („Ne želim da zarazim druge“). Ova osećanja su razumljiva, ali pogrešna. Takođe, to što ste bolest dobili seksualnim putem ne znači da vam nije potrebna isceliteljska moć vaše seksualnosti. Ljudi koji su se razboleli putem vazduha ili hrane ne prestaju zbog toga da dišu ili da jedu. Ako se plašite da ćete zaraziti druge, možete potražiti utehu u činjenici da je neejakulatorni seks, kao što smo već ranije rekli, istovremeno i bezbedniji seks. Ako i dalje brinete zbog toga, možete primenjivati samostalne vežbe seksualnog kung fua opisane u poglavljima 2. i 3.

Razume se samo po sebi da je, u skladu sa taoističkim učenjem, još važnije sačuvati seme kada ste teško bolesni ili imate neku ozbiljnu seksualno prenosivu bolest. Kako kaže B. J. Santere, „Još nemamo lek protiv side, ali znamo da neki ljudi umiru brzo, a drugi žive mnogo duže. Kada vaše telo mora stalno da proizvodi novu spermiju, ono ne može da stvara bela krvna zrnca“.

Kada primenjujete seksualni kung fu kao pomoć u lečenju ozbiljne bolesti, od suštinske je važnosti da svome telu ostavite dovoljno vremena da „svari“ ovu sve veću količinu energije. Jedan multiorgazmični muškarac koji se izlečio od teške bolesti kaže: „Seksualna energija ima snažnu isceliteljsku moć, ali ovaj isceliteljski proces zahteva veliki napor vašeg tela. On u početku može biti neprijatan. Stari simptomi mogu se ponovo pojaviti“. Primenu ovu praksu postepeno dok budete učili kako da iskoristite ovu snažnu lekovitu silu koja se nalazi u vašem telu. Pored seksualnog kung fua, možete takođe imati velike koristi i od drugih taoističkih isceliteljskih veština. (Potražite u dodatku spisak ostalih izvora i literature o isceliteljskom Taou.)

VIII POGLAVLJE

Pre nego što pozovete majstora

Većina nas je, u nekom periodu svoga života, imala nekih seksualnih problema. Možda vam se dešava da za kratko vreme ejakulirate sa novom partnerkom, ili da sa starom imate problema sa erekcijom. Najvažnije je da shvatite da su ti problemi privremeni i da prate različite periode u našem životu i odnosima.

Na Zapadu, imamo običaj da ovakve probleme karakterišemo često neprimerenim nazivima, kao što su *prevremena ejakulacija* i *impotencija*, koje podrivaju samopoštovanje muškarca i njegovu sposobnost da se izbori sa ovakvim pojavama na lak, opušten i neopterećujući način. Smisao za humor je obično najbolja protivteža preterano ozbiljnom pristupu koji često primenjujemo kada su u pitanju ovakvi „seksualni problemi“. Najveća opasnost, kako ističu Masters i Džonsonova, kao i drugi seksualni terapeuti, jeste u tome da budemo uvučeni u ovaj krug „straha-neuspehastida-straha“, koji često dovodi do toga da se ovakvi problemi uvuku u naše spavaće sobe. I zato, čak i ukoliko trenutno nemate ovakvih briga, bilo bi dobro da pročitate i ovaj deo, da biste znali šta možete da očekujete i kako da se izborite sa ovakvim nezvanim gostima, ako vam oni ipak jednoga dana zakucaju na vrata.

Nije gotovo dok se ne završi: rešavanje problema prerane ejakulacije

Prema taoističkom učenju o seksualnosti, ne postoji nešto što bismo mogli nazvati „preuranjenom ejakulacijom“. Ovo ne kažemo zato da bismo seksualne terapeute i seksualne savetnike ostavili bez posla, niti pak želimo da poreknemo činjenicu da mnogi muškarci ejakuliraju isuviše brzo i zbog toga ne mogu da zadovolje svoje partnerke, ili, kad smo već kod toga, ni sebe. Radi se jednostavno o tome da, sa taoističkog stanovišta, velika većina muškaraca ejakulira „prerano“ („preuranjeno“). Prema

shvatanju koje zastupa seksualni kung fu, trebalo bi da sami budete u stanju da odlučite kada želite da ejakulirate, tako da je prema tome svaka neželjena ejakulacija preuranjena. Šta više, ako ejakulacija više nije vaš cilj, a možete da doživite orgazam i bez ejakulacije, onda je većina ejakulacija preuranjena ili, barem, nepotrebna.

Zbog toga najvažnije pitanje nije možete li izdržati nekoliko minuta duže, već da li ste vi i vaša partnerka zadovoljni dužinom trajanja vašeg ljubavnog odnosa. Ako budete primenjivali vežbe opisane u 3. poglavlju, naučićete da odložite ejakulaciju onoliko koliko to želite vi i vaša partnerka.

Ako vaš problem i dalje postoji ili vam zadaje glavobolju, možda bi bilo dobro da potražite pomoć stručnjaka. Seksualni terapeut ili savetnik pomoći će vam da shvatite da li postoje dublji psihološki razlozi za vašu prebrzu ejakulaciju (na primer, strah od toga da ćete biti „uhvaćeni“, strah da ćete izgubiti erekciju, i tako dalje). Profesionalni terapeut može vam preporučiti vežbe koje će vam pomoći da povratite samopouzdanje. Mi ćemo vam predložiti nekoliko vežbi pomoću kojih možete povećati svoju izdržljivost. One su zasnovane na pretpostavci da morate naučiti da prepoznate, a zatim i kontrolišete, stepen sopstvenog uzbuđenja.

OSTVARIVANJE KONTROLE

Pre svega, vaša partnerka treba da vas stimuliše rukom, dok se vi koncentrišete na osećaj u svojim genitalijama i pokušavate da se zaustavite kada se približite ejakulaciji. Kada jednom budete stekli samopouzdanje i sposobnost da predvidite i odložite svoju ejakulaciju, možete pokušati sa odnosom u kome će žena biti odozgo, tako da ćete vi i dalje moći da se koncentrišete da sopstveno uzbuđenje. Zatim isprobajte odnos u različitim pozama i, konačno, pokušajte da usporite umesto da se zaustavite. Možda vam neće odgovarati da budete gore, jer u tom položaju i sila gravitacije potpomaže veći priliv krvi u vaš penis, što vam može otežati da uspostavite kontrolu.

Najbolje je, takođe, da ovo činite sa partnerkom koju dobro poznajete i sa kojom nećete imati tremu. Takođe je dobro da vas vaša partnerka podržava i pomaže vam da u svakom trenutku budete svesni sopstvenog uzbuđenja („Ovo je sjajno“, „Sada polako“, „Opusti se“). Vaša partnerka može i sama naučiti kako da pokreće svoje kukove i karlicu da bi vaš penis stimulisala na različite načine dok vi mirujete. Ako vaša partnerka ovlada ovom veštinom, oboje ćete moći da doživite veoma snažno orgazmičko zadovoljstvo bez ejakulacije.

Upamtite da gotovo svi mladi muškarci brzo ejakuliraju, i da je starijim muškarcima najčešće lakše da produže odnos. Takođe, kao što ste možda već primetili iz vlastitog iskustva, što duže niste imali seksualni odnos, to vam je teže da kontrolišete nagon za ejakulacijom. Kao što smo pomenuli u prošlom poglavlju kada smo govorili o merama zaštite u seksu, kondom vam takođe može pomoći da donekle smanjite osetljivost penisa.

SEKSUALNA OSETLJIVOST

Mnogi muškarci misle da im par čašica pića može pomoći da u manjoj meri podlegnu uzbuđenju, ili odlože ejakulaciju. Jedan multiorgazmični muškarac kaže: „Jedna od stvari koje sam radio, a mislim da mnogi muškarci to rade, bilo je da popijem par pića pre odlaska u krevet. Tada niste toliko koncentrisani na sopstvene osećaje i možete duže da

vodite ljubav, zbog toga što vam je teže da doživite orgazam jer ste pripiti i niste sasvim pri sebi. Ali to je ipak bilo frustrirajuće jer bih na kraju obično ipak ejakulirao". Može vam se činiti da je prebrza ejakulacija posledica prevelike genitalne osetljivosti, ali zapravo se radi o nedovoljnoj genitalnoj osetljivosti. Alkohol je anestetik i on otupljuje osećaje. Iako alkohol može prigušiti vaše uzbuđenje, on istovremeno umanjuje i vašu sposobnost da ga kontrolišete. Tajna postizanja istinske, trajne kontrole, jeste u pojačanoj, a ne u smanjenoj osetljivosti. To je razlog što ni razmišljanje o fudbalskim statistikama takođe ne pomaže. Uz to, mnogo je teže biti svestan potreba svoje partnerke kada ste pijani ili pokušavate da se priselite koji je prosečan broj golova vašeg omiljenog tima.

Alkohol takođe može biti uzrok drugog najčešćeg muškog seksualnog problema – impotencije, odnosno nemogućnosti postizanja erekcije, koja se ponekad naziva *pijani kurac*. Marihuana takođe ima negativne posledice u seksu ako se redovno koristi. Dokazano je da svakodnevna upotreba marihuane smanjuje količinu androgena, koji su direktno odgovorni za vaš seksualni nagon. Rezultat može biti smanjeno interesovanje za seks i teškoće u postizanju erekcije. Druge studije su pokazale da česta upotreba marihuane može da umani količinu spermatozoida. Otkriveno je da produženi seksualni odnosi i višestruki orgazmi povećavaju prirodni nivo endorfina u telu, koji izaziva osećaj zadovoljstva. Mnogo je bolje da se odreknete društvenih stimulansa u korist seksualnih. Ne treba ni da kažemo da vam endorfin neće izazvati mamurluk.

Kako ukrotiti zmiju: prevazilaženje problema impotencije

Žuti Car je rekao: „Želim da vodim ljubav ali mi se penis ne diže. Toliko mi je neprijatno da mi se čelo orosi znojem. Od srca želim da vodim ljubav i želeo bih da pomognem sebi rukama. Šta da učinim? Želim da čujem šta kaže Tao“. Su Nu je odgovorila: „Problem Vaše visosti je problem svakog muškarca“.¹

U nekom trenutku svog seksualnog života, svaki muškarac je doživio da ne može da dobije erekciju ili da gubi onu koju već ima. Ovaj proces je suviše komplikovan da bio mogao da funkcioniše besprekorno, ali najčešće nema razloga za brigu. Fizički (iscrpljenost, prehlada, pijanstvo) ili emocionalni stres (prilagodavanje novoj partnerki, trema, problemi u vezi) mogu dovesti do toga da vam penis ostane mlitav ili padne u odsudnom trenutku. Najvažnije je upamtiti da je u takvim trenucima najbolje ne uzbuđivati se preterano, sačuvati smisao za humor i ne kriviti sebe ili partnerku. To ne znači da niste pravi muškarac ili da vaša partnerka nije prava žena. Prva preporuka koju je Su Nu dala Žutom caru bila je da se opusti i pokuša da se uskladi sa svojom partnerkom.

UĐITE MEKI, IZADITE TVRDI

Znajući da svi muškarci povremeno imaju problema sa potencijom, taoisti su razvili sigurnu tehniku koju su nazvali Mekim ulaskom. Taoisti su shvatili da muškarac *može sebi pomoći rukom*, baš kao što je rekao Žuti Car. Uz pomoć ove tehnike i saradnje vaše partnerke, možete ući u nju čak i ako vam je penis potpuno opušten. Nakon što uđete u svoju parterku, toplina i osećaj bliskosti omogućiću vam da ubrzo dobijete

14. VEZBA

MEKI ULAZAK

1. Vaša partnerka mora da bude potpuno vlažna, a vi treba da je zadovoljavate sve dok njeni sokovi ne poteknu. Ako je neophodno, upotrebite neko sredstvo za podmazivanje njene vagine ili svog penisa, ili i jednog i drugog.
2. Obično je najlakše da vi budete odozgo, jer će sila teže pomoći da se krv spusti u vaš penis i tako ćete imati najveću slobodu pokreta.
3. Obuhvatite palcem i kažiprstom koren penisa, tako da prstima napravite obruč, i blago stiskajte da biste usmerili krv ka telu i glaviću penisa.
4. Pažljivo stavite penis u parterku i počnite da se krećete, držeći i dalje palcem i kažiprstom koren penisa.
5. Koncentrišite se na prliv krvi i seksualnu energiju koja ispunjava vaš penis i na osećaje u njemu. Stegnite međicu i mišiće zadnjice da biste pojačali prliv krvi u genitalije.
6. Partnerka vas može stimulirati igrajući se vašim testisima, dodirujući vam međicu i anus.
7. Podesite pritisak prstima da biste održavali penis dovoljno napetim da možete i dalje da prođrete u partnerku. Prste možete skloniti kada osetite da je vaša erekcija dovoljna da možete da nastavite odnos.
8. Ponovo obuhvatite i stisnite koren penisa prstima ukoliko vam erekcija opadne (iako to najčešće nećete morati da činite).

erekciju. Tehnika Mekog ulaska opovrgava staro verovanje da muškarac mora imati snažnu erekciju pre početka odnosa i može biti od velike koristi svakom muškarcu. Svest o tome da ste ovladali ovom tehnikom i da je možete primeniti onda kada je potrebno pružiće vam više samopouzdanja kada se nađete u neprijatnoj, ali uobičajenoj situaciji – da vam se penis ne diže.

RAZLOZI ZA BRIGU

Ako imate problema sa erekcijom svaki put kada vodite ljubav, možda pripadate grupi od 22 miliona Amerikanaca koji imaju ozbiljnijih problema sa erekcijom. Najpre bi trebalo da isključite eventualne fiziološke razloge. Dijabetes, operacija prostate, začepljenje arterija, alkoholizam, povrede kičmene moždine i problemi sa kičmom, mogu, između ostalog, da izazovu probleme sa potencijom. Lekovi, kao što su sredstva za umirenje, antidepresivi i antihipertenzivi (lekovi protiv visokog krvnog pritiska) takođe mogu izazvati impotenciju. Iako se 1950-ih verovalo da samo kod malog broja slučajeva impotencije (oko 10 procenata) postoje organski razlozi, danas većina urologa smatra da praktično polovina svih slučajeva, a kod starijih ljudi još i više, ima neki biološki osnov.² (Imajte na umu da se urolozi naročito interesuju za one slučajeve koji imaju biološki uzrok, jer im je to struka i za to su i plaćeni.) Da

biste proverili da li je i vaš problem takve prirode, možete pokušati da sami sebi postavite dijagnozu.

U toku noći, većina muškaraca doživi barem jednu do dve erekcije, od kojih svaka traje oko pola sata. Najpre, pokušajte da se setite da li ste se u poslednjih nedelju ili dve dana probudili sa srednjom ili jačom erekcijom. Ako jeste, kod vas verovatno ne postoji fiziološki uzrok. Ako ne možete da se setite, evo jednog jednostavnog testa koji možete obaviti kod kuće. Pre nego što odete na spavanje, nakvasite traku poštanskih markica i zalepite ih tako da okružuju koren vašeg opuštenog penisa. Ako nakon buđenja otkrijete da je ovaj prsten od markica pukao, vi ste fizički sposobni da imate erekciju. Ako je krug od markica čitav a vi niste u stanju da postignete erekciju putem samonegovanja, trebalo bi da konsultujete lekara.³

Čak i ako kod vas postoji neki organski uzrok, upamtite da vas to ne mora sprečiti da primenjujete seksualni kung fu. Baš kao što se orgazam i ejakulacija mogu razdvojiti, isto tako se mogu razdvojiti i orgazam i erekcija. Hartman i Fitijan pominju jedan stariji par koji je u braku imao vrlo srećan seksualni život, iako je muž bio popuno impotentan zbog dijabetisa. Mada su on i njegova žena upražnjavali oralni i manuelni odnos, oboje su bili multiorgazmični. Kada budete naučili kako da doživite orgazam čitavim telom, genitalna erekcija i genitalni orgazam više neće biti alfa i omega vašeg seksualnog života.

KAKO POSTIĆI EREKCIJU

Možda zbog toga što je naš model muške seksualnosti zasnovan na iskustvima osamnaestogodišnjeg mladića, koji često i naglo dobija erekciju, mi imamo običaj da o erekciji razmišljamo u stilu da-ili-ne, ili imamo snažnu erekciju ili je uopšte nemamo. U stvarnosti, postoji veliki broj faza erekcije i veći broj promena kroz koje penis prolazi da bi došao u to stanje. Kao što smo rekli u 2. poglavlju, taoisti su zapazili da zapravo postoje četiri faze erekcije, ili, kako su ih oni nazvali, četiri *postignuća*: čvrstina (koja se takođe naziva i *izduženjem*), nadimanje, ukrućenost i vrelna.

Problemi sa erekcijom često su mehaničke prirode – kada vaše genitalije nisu dovoljno stimulisane. Većini muškaraca je, da bi došli u stanje erekcije, potrebno da im penis bude direktno dodirivan, trljan, ili masiran, a ova potreba sa godinama postaje sve veća. Pošto žene obično vole da se njihovim genitalijama prilazi polako i postepeno, one misle da to žele i muškarci. Većina muškaraca, međutim, više voli brzu i direktnu stimulaciju. (Ne zaboravite, to je način na koji je većina muškaraca navikla da masturbira.)

Vaša partnerka bi trebalo aktivno da učestvuje u stimulisanju vaših genitalija rukama ili usnama. Recite svojoj partnerki šta želite i kako se osećate. Trebalo bi takođe da budete spremni da upotrebite i sopstvene ruke da biste postigli ili održali erekciju.

Neki muškarci, međutim, smatraju da će, u situaciji kada se previše obraća pažnja na njih i njihove genitalije, imati tremu i da će im biti teško da dobiju erekciju. Možda će i vama i vašoj partnerki pomoći ako shvatite da i meki penis ima isto onoliko nervnih završetaka kao i tvrdi penis, i da se i putem njegove stimulacije može osetiti veliko zadovoljstvo. Određena vrsta dodira, naročito kada su u pitanju testisi, može pružiti veliko uživanje čak i kada erekcija izostane. Vaša partnerka treba da zna da vi

možete da uživajte čak i ako ne dobijete odmah erekciju. Ako usredsređivanje na sopstvene genitalije kod vas stvara nervozu, poklonite više pažnje svojoj partnerki i poslušajte drugi savet Su Nu. Odvraćanje pažnje od sopstvene erekcije i usredsređivanje na zadovoljstvo partnerke često deluje izuzetno stimulativno na muškarca.

MUDROST PENISA

Proces erekcije zavisi kako od fizičkih tako i od psiholoških faktora. Ukoliko ste zaključili da vaš aparat radi i da primete dovoljnu količinu direktne stimulacije, treba da razmotrite mogućnost da su vaši problemi povezani sa tremom, osećajem krivice, stresom ili nekim drugih psihološkim razlozima. Povremeni problemi sa potencijom, opet, mogu poticati i od onog razloga koji Berni Zilbergeld umesno naziva „mudročću penisa“, a kojom on podseća vaš mozak da zapravo u tom trenutku niste zainteresovani za seks. Mi pretpostavljamo da erekcije treba da budu automatske, poput lučenja pljuvačke, i da su „pravi“ muškarci u svakom trenutku spremni za seks, ali ni jedno ni drugo nije tačno. I zato, prvo što morate učiniti jeste da se iskreno preispitate i zapitate se da li zaista radite ono što želite. Ako je odgovor ne, recite partnerki zbog čega i/ili joj predložite da to učinite neki drugi put.

Ako je odgovor da, a vi ipak imate problema sa erekcijom, možda bi bilo dobro da konsultujete psihologa ili seksualnog terapeuta. Uzimajući u obzir sve dezinformacije i naduvane priče o muškom penisu i muškoj seksualnosti uopšte, nije čudo što većina muškaraca vidi seks kao neku vrstu predstave. Što manje budete razmišljali o tome kako ste to uradili, koliko je trajalo i u kolikoj meri ste zadovoljili svoju partnerku, i okrenuli se zadovoljstvu koje doživljavate vi i vaša partnerka, to ćete i vi i vaša erekcija biti bolji. Kako mudro ističe Berni Zilbergeld: „Muškarcu može pomoći ako shvati da žene uglavnom manje razmišljaju o sposobnosti muškarca nego o njegovoj reakciji na sebe i nju. Ženu će više uznemiriti negativna reakcija muškarca na neki problem (bes, osećaj krivice, izvinjenja, povlačenje), nego sam taj problem“.

FIZIČKA ISCRPLJENOST

Taoistički lekari kažu da probleme sa erekcijom mogu izazvati ne samo fiziološki već i psihološki faktori. Oni takođe mogu biti posledica i energetskog faktora – tačnije, manjka seksualne energije. Teškoće sa postizanjem ili održavanjem erekcije su razumljive kao posledica fizičke i seksualne iscrpljenosti muškarca. Mnogi stariji muškarci koji nisu vodili računa o očuvanju svog semena pate od ovog problema. Lek za impotenciju jeste negovanje seksualne energije i izbegavanje ejakulacije po svaku cenu. Kao što smo rekli u 5. poglavlju, muškarac je obično više jang nego jin. Kada njegovo uzbuđenje raste, on postaje sve više jang, ali nakon ejakulacije on postaje jin. Muškarci koji imaju problema sa erekcijom treba da postanu više jang i zato je za njih naročito važno da izbegnu ejakulaciju.

MASAŽA TESTISA

Taoisti su takođe razvili sistem vežbi koje vam omogućuju da stvorite veću količinu seksualne energije. Vođenje ljubavi (uz korišćenje tehnike Mekog ulaska po potre-

15 VEŽBA

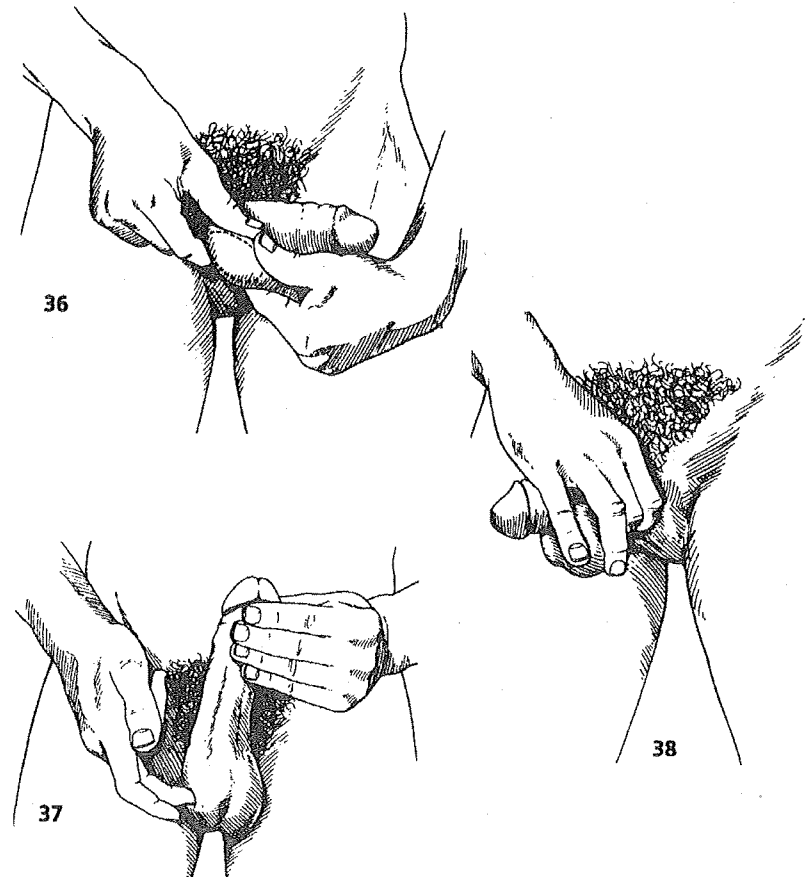
MASAŽA TESTISA

1. Protrljajte dlanove da biste ih zagrejali.
2. Držite svaki testis između palca i ostalih prstiju jedne ruke (vidi sliku 36). (Vaši testisi bi trebalo da leže u vašim rukama kao male kajsije.)
3. Snažnim ali blagim pokretima masirajte testise palcem i prstima minut-dva. Ako vas testisi zabole ili su previše osetljivi, trljajte ih nežnije ali duže, sve dok bol ne iščezne. Bol nastaje zbog blokade, a masaža će pomoći da se krv i seksualna energija vrte u ovaj deo tela, što će otkloniti blokadu.
4. Podignite svoj penis da biste otkrili testise i tapkajte ih srednjim prstima minut-dva (vidi sliku 37). Time ćete ojačati testise i povećati proizvodnju sperme.
5. Na kraju, uhvatite penis i mošnice palcem i kažiprstom (vidi sliku 38). Sada blago povucite penis i mošnice napred rukom, dok ih svojim karličnim mišićima vučete unazad. Ponovite, povlačeći nadesno rukom a nalevo karličnim mišićima. Zatim povucite nalevo rukom, a desno mišićima karlice. Završite povlačenjem rukama prema dole, a karličnim mišićima naviše. Uradite ovu vežbu devet, osamnaest ili trideset i šest puta. Tako ćete kanale kojima prolazi vaša sperma održavati potpuno zdravim.

bi) i vežba Velikog izvlačenja bile su često preporučivani metodi zajedničkog negovanja. Uz to, postojao je i veliki broj vežbi samostalnog negovanja koje su pomagale muškarcu da povрати svoju seksualnu energiju. Prema taoističkom učenju, vaša seksualna energija zavisi od tri faktora: količine seksualnih hormona, zdravlja vaših bubrega, i kruženja vaše bioelektrične energije, ili *čia*. Medicinska nauka na Zapadu je potvrdila da se seksualni hormon testosteron stvara u testisima, a taoisti veruju da se količina seksualnih hormona može uvećati primenom vežbe Masaža testisa. Ova vežba je izvrstan metod jačanja seksualne energije u celini kao i otklanjanja bilo kakvog opterećenja koje eventualno osećate nakon ljubavnog odnosa. Masažom testisa takođe pomažete cirkulaciju krvi i održavate zdravlje testisa.

OPŠTE TELESNO ZDRAVLJE

Taoisti su smatrali bolest, uključujući i impotenciju, odrazom opšteg zdravstvenog stanja. Oni su shvatali da je penis samo jedan deo problema. Slaba cirkulacija, plitko disanje, neodgovarajuća ishrana mogu ovo stanje i pogoršati. Pušenje je naročito štetno za cirkulaciju, jer ono prouzrokuje suženje krvnih sudova i arterija i ometa normalno disanje. Alkohol i kofein takođe iscrpljujuće deluju na telo i treba ih izbegavati, ukoliko želite da uvećate svoju seksualnu energiju. Probleme sa erekcijom treba lečiti radi poboljšanja ošteg zdravstvenog stanja, jačanjem seksualne energije i održavanjem opšteg fizičkog zdravlja.



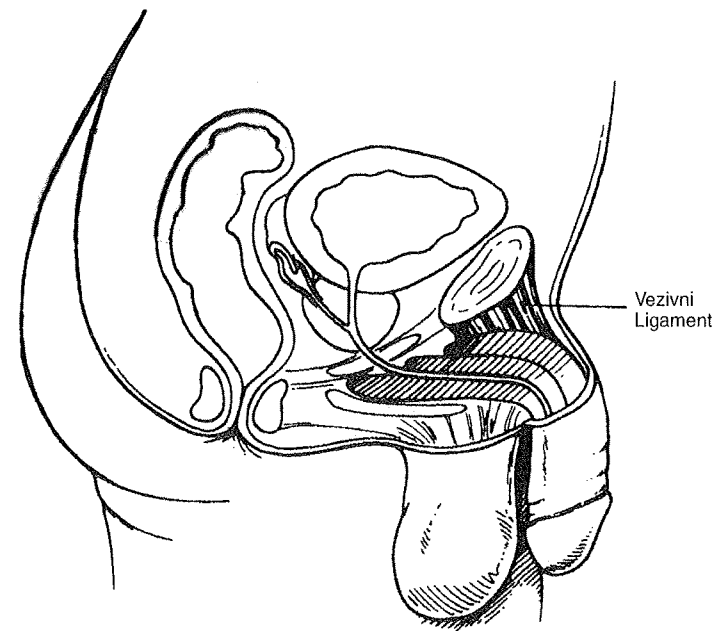
SLIKE 36-38. MASAŽA TESTISA
TAPKANJE TESTISA
ISTEZANJE PENISA I TETIVA TESTISA

Molim vas, gospodine, mogu li dobiti još: Kako da uvećate svoj penis

Svaki čovek koji je ikada ušao u svlačionicu zna da se penis svakog muškarca razlikuje po veličini i obliku. Ali ove razlike nemaju mnogo veze sa zadovoljstvom koje žena doživljava u toku ljubavnog odnosa – naročito ukoliko muškarac primenjuje seksualni kung fu. Kako kaže Su Nu: „Zaista postoje razlike u fizičkoj obdarenosti. Mali i veliki, dugački i kratki, druge fizičke razlike, pitanje je spoljašnjeg izgleda. Zadovoljstvo tokom seksualnog odnosa je pitanje unutrašnjeg osećanja. Ako ih pre svega okružite ljubavlju

16. VEZBA**UVEĆAJTE SVOJ PENIS**

1. Udahnite kroz nos uvlačeći vazduh u grlo a zatim ga progutajte, gurajući ga u stomak. (Vazduh ne treba da vam ostane u grudima.)
2. Zamislite ovaj vazduh kao kuglu punu energije, či, koju želite da gurnete naniže iz stomaka kroz karlicu i u penis. To će vam pomoći da usmerite veću količinu energije u svoj penis.
3. Nakon što ugurate ovu energetsku lopticu u penis, sa tri srednja prsta leve ruke pritisnite Tačku od milion dolara između anusa i mošnica. Ovo će omogućiti da ta energija ostane u penisu.
4. Dišite normalno držeći prste na Tački od milion dolara. Istovremeno, počnite sa narednim vežbama istezanja.
5. Desnom rukom uhvatite penis i počnite ritmički da ga povlačite napred i od tela. Povucite šest do devet puta. Zatim povucite nadesno šest do devet puta. Zatim povucite nalevo šest do devet puta. Na kraju, povucite prema dole šest do devet puta.
6. Palcem protrljajte glavić penisa. Trljajte penis sve dok ne dobijete erekciju. Ako erekcija izostane, povlačite ga malo jače dok trljate, sve dok ne dođe do erekcije.
7. Držeći telo penisa, okružite koren penisa palcem i kažiprstom i povucite napred par santimetara. Ovo će usmeriti energiju ka glaviću penisa. Ponovite to devet puta.
8. Povucite penis u desnu stranu desnom rukom i rotirajte penis malim krugovima. Uradite to šest do devet puta u jednom pravcu a zatim u drugom, održavajući pritisak ka spolja. Ponovite, povlačenjem nadesno i ponavljanjem šest do devet malih krugova u jednom smeru, a zatim u drugom.
9. Pri zadnjem povlačenju, blago udarite penisom u erekciji po unutrašnjoj strani desne butine, nastavljajući i dalje da ga povlačite ka spolja. Ponovite to šest do devet puta, a zatim ponovite ovaj pokret sa udarcem po unutrašnjoj strani leve butine.
10. Nakon ovih vežbi izvlačenja, umočite penis na minut u toplu vodu. Tako će vaš penis lakše apsorbovati toplu (jang) energiju i uvećati se.



SLIKA 39. VEZIVNI LIGAMENT KOJI POVEZUJE KOREN PENISA SA PUBIČNOM KOSTI

i poštovanjem i obaspete iskrenim osećanjima, od kakvog je značaja da li je vam mali ili veliki, dugačak ili kratak?"

Uprkos ovoj i drugim tvrdnjama, mnogi muškarci i dalje brinu zbog veličine svog penisa, a priličan broj muškaraca se čak podvrgava i plastičnoj operaciji „uvećanja penisa“. Ova nova hirurška metoda obično podrazumeva produženje penisa presecanjem ligamenta koji povezuje koren penisa sa pubičnom kosti (vidi sliku 39). Pored produžavanja, penis se takođe i „popunjava“ ubacivanjem masnog tkiva, koje se izvlači liposukcijom iz butina, pubičnog predela, ili sa kukova, i ubacuje u telo penisa.⁴

ŠTO NIJE POKVARENO, NE TREBA POPRAVLJATI

Koji muškarac ne bi voleo da ima par santimetara više? Ali pre nego što odjurite na

plastičnu operaciju, treba da znate da ona podrazumeva i izvestan ozbiljan rizik. Prema jednom članku objavljenom u časopisu *San Francisco Chronicle*, posledice operacije produženja penisa mogu biti oštećenja nerava, smanjena osetljivost, impotencija, manji ugao erekcije, izbočine na koži, ožiljci, infekcije i gangrena. Operacija popunjavanja, odnosno povećanja volumena, može izazvati emboliju srca ili mozga koja je posledica masnoće oslobođene u toku procesa liposukcije, izumiranje tkiva koje nastaje zbog smanjenog priliva krvi u penis do koga dolazi zbog povećane količine masnog tkiva u penisu, izbočine ili iskrivljenost penisa.

U ovom članku se takođe navodi i slučaj tridesetpetogodišnjeg automehaničara koji je nakon ove operacije doživeo brojne komplikacije, uključujući i „grotesknu grubu“ u korenu penisa. Njegov penis je nedeljama bio sav modar i crn. „Mislio sam da će otpasti. Mislio sam da će doživotno ostati deformisan.“ Konačno je otišao kod urologa sa svojim „novim“ penisom, koji mu je uradio korektivnu operaciju. Dr C. Judžin Karlton, predsednik Američkog udruženja urologa, kaže da je čuo za desetak slučajeva ozbiljnih infekcija i nekoliko slučajeva impotencije. On je lečio jednog čoveka od infekcije koja je bila tako teška da je morao da presađuje kožu i zameni polovinu kože na njegovom penisu.

Čak i ako zanemarimo sve ove rizike i zastrašujuće primere, operacija uvećanja pe-

nisa je prema taoističkom učenju neprimerena. *Snaga* erekcije je mnogo važnija od njene *veličine*. Nakon presecanja vezivnog ligamenta, ugao erekcije se kod muškarca često smanjuje, a pridodato masno tkivo uvećava zapreminu ali ne i snagu. Da biste imali jaku erekciju vašem penisu su potrebni krv i seksualna energija. Ako se penis naglo uveća, bez dovoljno krvi i seksualne energije imaćete problema da dobijete erekciju. Kako kaže Su Nu: „Dugačak i velik, ali mekan i slab, ne može se meriti sa kratkim i malim, ali čvrstim i tvrdim“.

U SVLAČIONICI

Činjenica je da većina muškaraca više brine o veličini svog penisa u svlačionici – nego u spavaćoj sobi. Zbog toga je važno da znate da se penisi međusobno više razlikuju u opuštenom stanju nego u erekciji. Penis koji u svlačionici izgleda mali može, u spavaćoj sobi da poraste više od onoga koji u svlačionici izgleda veći. Isto tako, zbog ugla pod kojim posmatrate sopstveni penis on vama izgleda manji nego drugima – gruba božja šala koja garantuje kompleks inferiornosti. Pokušajte da posmatrate sebe, a zatim pogledajte u ogledalo. Iznenađenje! Penis vam je upravo postao par santimetara veći. Većini muškaraca tuđi penis izgleda mnogo veći, delimično i zbog ugla posmatranja a delom i zbog toga što ne znaju činjenice. Prema nalazima urologa Klaudija Telokena, koji je obavio merenja kod 150 muškaraca na taj način što im je najpre ubrizgao sredstvo koje izaziva erekciju, a zatim im izmerio dužinu penisa od pubične kosti do vrha glavića, „prosečan“ penis je dugačak 5,7 inča (odnosno 14,5 santimetara, prim. prev.). Suprotno raširenom verovanju, ni rase ni tipovi građe nemaju nikakve posebne odlike, a veličina penisa nema nikakve veze sa seksualnom osetljivošću.

Ako i dalje brinete zbog veličine svog penisa, postoji jedna stara taoistička vežba za povećanje penisa koju svakako vredi isprobati pre nego što se odlučite za skupu i rizičnu operaciju. Ona se zasniva na vežbama i istezanju penisa. Naučni eksperimenti retko potvrđuju uspešnost vežbi za uvećanje penisa, ali Alan i Dona Brauer u svom izveštaju kažu da je 110 muškaraca koji su primenili ovaj dodatni program uvećanja prijavilo permanentno povećanje veličine penisa, od pola santimentra do dva i po santimentra.⁵ Poznato je da penis koji se ne „upotrebljava“ može da se smanji – bukvalno, da se uvuče u telo – tako da je takođe logično da češća upotreba može da rezultira blagim uvećanjem.

Sigurno ste primetili da vam se penis smanji od plivanja u hladnoj vodi. Do toga dolazi, što je takođe i dokaz da je moguće postići izvesno povećanje, zato što se vaš penis bukvalno uvlači u telo dva do četiri inča (odnosno pet do deset santimetara). Ovi dodatni santimentri stoje na mestu zahvaljujući vašem vezivnom ligamentu, koga hirurg u toku operacije uvećanja penisa preseca. Moguće je da česte erekcije i pojačana seksualna aktivnost mogu da dovedu do istezanja ovog ligamenta, što dozvoljava ovom delu penisa koji je skriven u telu da donekle izade iz unutrašnjeg dela tela ka spoljašnosti.

Oprobana vežba Uvećanja penisa može vam pomoći da uvećate svoj penis do dva i po santimetara za mesec ili dva, ali to zavisi i od vaše telesne građe, vašeg zdravlja i starosti. Bolje rezultate u vežbanju mogu postići mlađi muškarci, čija su tela još elastičnija. Slaba cirkulacija takođe otežava ovu promenu. Možete proveriti da li ste uspešli da uvećate penis merenjem penisa u erekciji pre početka primene vežbi a zatim u toku njihove

ve primene. (Obavezno merite od pubične kosti do vrha penisa i to kada je vaša erekcija pod uglom od devedeset stepeni u odnosu na telo.) Bez obzira na to da li postignete uspeh sa ovim vežbama istezanja penisa, ova vežba vam takode omogućava masažu i dodatni priliv energije u čitav urogenitalni sistem, uključujući i prostatu.

U SPAVAĆOJ SOBI

Ako vas više brine situacija u spavaćoj sobi nego u svlačionici, postoji nešto što možete učiniti za svoju parnterku, a što je mnogo bolje od operacije penisa, pa čak i vežbi istezanja: što više je uzbudite, pre nego što uđete u nju. Ako je njena vagina nabubrela, vaš penis će joj se činiti većim. Kao što smo ranije spomenuli, žene obično najviše osećaju stimulaciju na klitoris i prvih nekoliko santimetara u dubini vagine, što znači da čak i muškarac sa malim penisom može dosegnuti ove najosetljivije tačke. Pronalaženje odgovarajućih položaja, koje smo opisali u 5. poglavlju, takođe može pomoći svakom paru da prevaziđe problem razlike u veličini genitalija.

Neki parovi zapravo imaju sasvim suprotan problem: penis muškarca je isuviše veliki za partnerku. Iako se vagina može znatno proširiti, ova razlika može biti bolna ako je zaista veoma izražena. Jedno od mogućih rešenja jeste da vežete maramicu ili pertlu pri korenu penisa na mestu željene dubine. Na ovaj način dodatno ćete povećati i glavić penisa, što će pružiti veće uživanje i ženi i muškarcu. Baš kao što morate pustiti da vam erekcija opadne otprilike svakih dvadesetak minuta da biste omogućili cirkulaciju krvi, morate obavezno skinuti maramicu ili bilo kakav drugi povež sa penisa da krv ne bi stagnirala. Položaji u kojima je žena odozgo takođe pomažu ženi da kontroliše dubinu prodiranja i tako spreči da odnos postane bolan.

Ponovimo još jednom da, *ukoliko primenjujete seksualni kung fu, pružićete i sebi i svojoj parnterki toliko zadovoljstva da vam uopšte neće pasti na pamet da brinete o veličini svog penisa*. Zapitaćete se, kako je nešto što je isto tako nevažno kao i pitanje jesu li vam uši velike ili male, moglo toliko da vas opterećuje. Kako kaže mudra i iskusna Su Nu: „Kada se dva srca slože, a energija slobodno protiče kroz telo, onda ono što je kratko i malo prirodno postaje dugačko i veliko, a ono što je meko i slabo postaje čvrsto i tvrdo“.

Koliko sperme je muškarcu potrebno? Kako da povećate broj spermatozoida

Prema nalazima danskog endokrinologa Nila Šakebeka, broj spermatozoida kod muškaraca u Sjedinjenim Američkim Državama i u još dvadeset drugih zemalja, drastično je opao u poslednjih pola veka – čak i do 50 procenata. Razlog ovog naglog pada još je predmet rasprave, a za eventualnim krivcima još se traga, od tesnog donjeg rublja do hemijskih zagađivača. U jednom izveštaju o materijama koje zagađuju okolinu i koje su, verovatno, barem delimični razlog tome, jedan od istraživača sa Univerziteta u Floridi, Luiz Đulijet rekla je grupi američkih kongresmena: „Svaki muškarac u ovoj prostoriji je upola manje muževan nego što je to bio njegov deda“.⁶

Mala količina spermatozoida je glavni razlog što mnogi parovi imaju problema sa začećem. Uzimajući u obzir smanjeni broj spermatozoida, jasno je zbog čega neplod-

nost širom sveta predstavlja sve veći problem. Svetska zdravstvena organizacija (WHO) objavila je podatak da je jedan od deset parova nenamerno neplodan – što znači da je taj broj duplo veći nego što je bio pre deset godina. Treba reći i to da je *neplodnost* neodređena i neprecizna dijagnoza koja, kao i *impotencija*, nosi negativan prizvuk. Da budemo precizniji, dijagnoza neplodnosti se jednostavno postavlja nakon što prođe određeni period (obično godinu dana), tokom kojeg se ne primenjuje zaštita u toku odnosa, a da u međuvremenu nije došlo do začeća. Jedan medicinski udžbenik kaže: „Trudnoća je jedini neoborivi dokaz sposobnosti sperme da obavi oplodjenje“. Smatrate se neplodnim sve dok ne dođe do začeća. Krivi ste sve dok ne dokažete da ste nevini! Ali čak i ako imate mali broj spermatozoida, još možete začeti dete.

Problemi sa ovulacijom su takođe čest uzrok neplodnosti, a ako nema jajašceta, ni broj spermatozoda nije bitan. Pa ipak, ako jajašce postoji, što više spermatozoida imate, to su veće šanse da vaša partnerka zatrudni. Premda se samo jedan spermatozoid na kraju spaja sa jajašcem, zapravo sva sperma zajednički deluje u prolaženju kroz matericu i falopijeve tube i u oplodjenju jajašca.

Ako imate mali broj spermatozoida, biće vam drago kada čujete da u praksi seksualnog kung fua postoje vežbe koje vam mogu pomoći da ga uvećate. Izbegavanje ejakulacije je najbolje što možete učiniti da uvećate zapreminu, koncentraciju i broj spermatozoida. Naučne medicinske studije na Zapadu kažu da svakoga dana kada ne ejakulirate, povećavate broj spermatozoida za 50 do 90 miliona. 7

Pored akumuliranja sperme, možete podstaci svoje testise da proizvode više spermatozoida trljanjem, masiranjem i tapkanjem. U vreme kada su naši testisi slobodno videli (pre pojave tesnog rublja i tesnih pantalona), oni su se prirodnim putem trljali o butine, ali danas kada provodimo najveći deo dana sedeći i veoma retko trčimo nagi kroz džunglu, moramo im pomoći. Možete pokušati da stojite u široko krojenim pantalonama i tresete testise gore-dole. Možete takođe njihati krstima i karlicom levo-desno i napred-nazad (to će potpomoći priliv krvi u oblast genitalija). Vežba Masaže testisa koju smo opisali ranije u ovom poglavlju takođe je veoma efikasna – naročito tačka 4, odnosno tapkanje po testisima.

Moja šta? Sprečavanje i lečenje problema sa prostatom

Mnogi muškarci saznaju da imaju prostatu tek onda kada im lekar kaže da imaju neko oboljenje prostate, kao što su infekcija, uvećanje ili rak. Gotovo svaki deseti muškarac na kraju dobije rak prostate, koji je danas tako čest da lekari najčešće pretpostavljaju da će od njega oboleti svaki muškarac ako dovoljno dugo poživeli. Taoističko učenje kaže da se ova bolest može izbexi, a seksualni kung fu vam može pomoći u održavanju zdravlja prostate.

Dve vežbe opisane u 3. poglavlju – Zaustavljanje mlaza i Vežba za jačanje PC mišića – pomoći će vam da ojačate svoj PC mišić, koji okružuje prostatu. Vežbama ovog mišića održavate zdravlje prostate. Kao što smo rekli u 3. poglavlju, pubokoksus je pravo predstavlja grupu mišića koja se proteže od pubične kosti („pubo“) do vašeg koksusa („coccygeus“). Stežite ga pažljivo i blago. Ako ga isuviše jako stegnete, možda ćete

17. VEŽBA

ZA POBOLJŠANJE ZDRAVLJA PROSTATE

1. Izdahnite do kraja, u isto vreme lagano stežući medicu i anus.
2. Udahnite, a zatim, dok izdišete, zamislite svoju prostatu, koja se nalazi tačno iznad medice, i stegnite PC mišić oko prostate.
3. Udahnite i opustite se.
4. Ponovite ovu vežbu devet ili osamnaest puta.

osetiti napetost i teškoće sa disanjem. Vežbe prostate možete raditi svaki dan, onoliko često koliko želite. Upamtite, kao i kod bilo koje druge vežbe, može vam se desiti da u početku osetite zapaljenje mišića ukoliko mnogo vežbate. Prema taoističkom učenju, vaša prostata je blisko povezana sa delom mozga koji se naziva hipotalamus, i zato, ako budete pravilno radili vežbu, osetićete senzacije u mozgu.

Pored redovnog vežbanja, prostatu takođe možete masirati i direktno, a to je upravo ono što čini vaš lekar kada imate infekciju prostate. Doktor masira vašu prostatu kroz anus, što i vi možete činiti, kao što smo objasnili u 2. poglavlju. Prostatu možete masirati i pritiskanjem Tačke od milion dolara i opisivanjem malih krugova u jednom pravcu a zatim u drugom (vidi vežbu Masaža karlice u 3. poglavlju). Primena vežbe Velikog izvlačenja u toku samozadovoljavanja ili vođenja ljubavi, takođe pomaže u održavanju zdravlja prostate. Ako imate problema sa prostatom, obavezno koristite Zaustavljanje prstima kada ejakulirate.

Jedan multiorgazmični muškarac ovako je opisao svoje iskustvo sa bolom u prostati pre i posle primene vežbi seksualnog kung fua: „Ranije sam imao jake bolove u prostati koji su počeli još u adolescenciji. Nekoliko puta mesečno osetio bih izuzetno snažan bol u tom predelu koji bi trajao po nekoliko minuta. Jednom prilikom ovaj bol je bio tako jak da mi je prijatelj rekao da mi je lice pozelenelo. Doktori su mi savetovali da redovno ejakuliram da bih ublažio pritisak u prostati. To mi je unekoliko pomagalo, ali sam oduvek znao da toliko rasipanje semena znači strašan gubitak energije. U kasnim dvadesetim godinama, otkrio sam seksualni kung fu. Nekoliko nedelja nakon što sam počeo da primenjujem vežbe za jačanje PC mišića, masažu prostate i testisa, vežbu Velikog izvlačenja i Zaustavljanja prstima, problemi sa prostatom su bukvalno nestali. Sada već godinama nemam bolove u prostati, i iako je u početku, kada sam prestao da ejakuliram, dolazilo do izvesnog oticanja prostate, ono je postepeno prestalo. Uzimajući u obzir broj muškaraca koji pate od problema sa prostatom, ako ova tehnika može da pomogne i drugima onoliko koliko je pomogla meni, ona je prosto čudotvorna“.

Seks nije kao pica: lečenje seksualnih trauma

Postoji jedna šala koja se pripisuje treneru Jenkija Jogiju Beri: „Seks je kao pica. Kada je dobar, onda je stvarno dobar. A i kada nije dobar, ipak je prilično dobar“. Nažalost,

18. VEZBA

MEDITACIJA DODIROM

1. Sedite licem okrenuti jedno prema drugom, noge prekrstite ili sedite na pete. Svetlo treba da bude prigušeno, a najbolja je svetlost sveća.
2. Obema rukama dodirujte svoje telo, krećući se od glave ka nožnim prstima. (Izbegavajte da dodirujete delove svog tela koje ne želite da vaša partnerka dodiruje i, u principu, izbegavajte genitalije ili ih ostavite za kraj.)
3. Vaša partnerka treba svojim rukama da prati vaše, dodirujući sva mesta koja ste vi upravo dodirnuli.
4. Promenite uloge i sada neka vaša partnerka dodiruje svoje telo svojim rukama, pozivajući vas ka svom telu, a vi je pratite.
5. Zagrlite se i zajedno dišite.

seks zapravo nije kao pica, što mogu potvrditi mnogi muškarci koji su imali negativna seksualna iskustva. Loša seksualna iskustva mogu uticati na naš libido, vraćajući nam se u sećanje u trenucima intimnosti, čak i nakon mnogo godina.

Dobrovoljni seksualni odnos ponekad je psihički bolan, ali prinudni seksualni odnos gotovo uvek. U poslednjih nekoliko godina došlo je do ogromnog porasta broja prijavljenih slučajeva seksualnog zlostavljanja, seksualnog uznemiravanja i seksualnog nasilja. Naša spremnost da se pozabavimo ovim temama, koje su ranije bile tabu, od ogromnog je društvenog značaja. Razumljivo je i su i šokantni (ali ne i nesporni) statistički podaci o frekvenciji ovih društvenih zala rezultirali još snažnijom željom da tačno definišemo šta je to dobrovoljni seksualni odnos. Iako je pažnja medija pretežno koncentrisana na seksualno maltretiranje žena, i muškarci mogu biti žrtve seksualne eksploatacije. A i muškarci i žene mogu doživeti negativna iskustva u dobrovoljnom seksualnom odnosu.

Pristanak (ili nepristajanje) ponekad je jasno izražen a ponekad ne, pošto seksualni partneri gotovo nikada nisu potpuno izjednačeni po godinama, snazi, iskustvu, moći i tako dalje. U izražavanju seksualnog interesovanja, najbolje je biti potpuno otvoren i ne oslanjati se na precutne signale. Na sreću, pošto su žene otkrile da su i one seksualna bića isto kao i muškarci, počeli smo postepeno da prevazilazimo zbunjujuće i opasne dvosmislene poruke ranijih generacija. „Ne“ sada konačno može da znači *Ne!* a „Da“ konačno može da znači *Da!*

Ako ste doživeli seksualnu prinudu ili dobrovoljni seksualni odnos koji se loše završio, možda nosite u sebi ožiljke koji vam stvaraju seksualne ili emotivne probleme. Ako je tako, verovatno bi bilo dobro da potražite savet profesionalnog terapeuta ili seksualnog savetnika. Međutim, ima nekih stvari koje i sami možete učiniti da biste se usredsredili na sadašnje zadovoljstvo umesto na bol iz prošlosti.

Ostati psihički prisutan i koncentrisan na na svoje telo je izazov za svakoga ko je doživeo seksualnu traumu. Obraćanje pažnje osećaje u sopstvenom telu, kako pozitivne

tako i negativne, mnogo je bolje nego dopustiti da vam misli odlutaju ili se „izdignu“ iznad tela, čime postajete posmatrač umesto učesnik. Vežbe disanja stomakom i brojanja do sto, opisane u 3. poglavlju, pomoći će vam da poboljšate koncentraciju i sposobnost usmeravanja pažnje. Zvuci, bilo u vidu mantri ili pak stenjanja, mogu vas takode odvratiti od neželjenih misli. Pozitivna koncentracija će vam takode pomoći da se usredsredite. Podsećajte se neprestano na to gde ste, sa kim ste i kako se prijatno osećate. Kada vam se stara osećanja ponovo jave, obično je najbolje prekinuti sa onim što radite i poveriti partnerki šta se dešava.

Ako vam je neprijatno da o svojoj seksualnoj traumi razgovarate sa partnerkom, naročito ako je ona nova, možete pokušati da joj kažete šta sada želite. Ako ona čini nešto zbog čega se osećate neprijatno ili nelagodno, recite joj to, ali je najbolje da to učinite tako što ćete joj reći šta biste vi voleli da ona radi, umesto da je kritikujete zbog onoga što čini. Ako nemate naročitu želju za seksom, predložite joj da se uzajamno milujete, masirate ili meditirate gledajući se u oči.

Meditacija dodirom omogućava vam da uspostavite vezu sa sopstvenim telom i zajedno sa partnerkom dodirujete one delove svog tela koje želite. Verovatno ćete otkriti da i vaša partnerka deli vašu želju za laganim dodirivanjem i razvijanjem veće bliskosti pre seksualnog odnosa. Ako ste duhom i telom odsutni, nećete moći da razmenite veću količinu seksualne energije sa svojom partnerkom. Ni vi ni ona nećete mnogo uživati u ljubavnom odnosu, a vaše zadovoljstvo će biti minimalno. Postepenim prilazom i milovanjem celog tela, moći ćete da prikupite seksualnu energiju i doživite strastveno i sadržajno iskustvo. Kao što smo već rekli, taoisti su odavno shvatili da seks može pre da izleći nego da povredi i zato ovu moć koristite mudro i sa puno ljubavi.

IX POGLAVLJE

Kako voditi ljubav celoga života

Taoizam smatra naše telo mikrokosmosom prirodnog sveta i zato treba da znamo da se i mi i naša seksualnost menjamo poput godišnjih doba: proleće, leto, jesen, zima. Uprkos tome, taoistički učitelji su bili u stanju da okrenu točak vremena, doživljavajući drugo proleće u starosti. U svojoj potrazi za besmrtnošću, oni su otkrili da je seksualni kung fu istinski izvor mladosti. Zaista, sva savremena istraživanja pokazuju da aktivan seksualni život predstavlja suštinsku protivtežu svim simptomima starenja i da je od velike važnosti u održavanju dobrog zdravlja. Sada ćemo ispitati kako vam seks može pomoći da produžite svoj životni vek i šta treba da znate o promenama u sopstvenoj seksualnosti.

Seks i starenje

Čovek nikada nije isuviše *mlad* da bi čitao o seksu i starenju. Na Zapadu, skloni smo da starenje smatramo nečim što se dešava kasno u životu, ali proces starenja počinje od samog rođenja, a naša seksualnost se menja svakih nekoliko godina. Kako kaže Kinsi: „Osoba u šezdesetim – ili osamdesetim – godinama, koja odjednom počne da se interesuje za problem starenja, kasni gotovo čitav život za trenutkom u kome je taj proces počeo.“¹ Što ranije budete pročitali ovaj deo, to bolje za vas.

Takođe, nikada niste isuviše *stari* da pročitate ovo poglavlje, jer prema taoističkom učenju, seks predstavlja doživotnu aktivnost koja je moguća i poželjna sve do smrti. Na Zapadu, starije ljude koji se još interesuju za seks smatraju razvratnim – „prljavim starcima“. U Taou nikada nije bilo ovakvih predrasuda; naprotiv, seks se smatra još važnijim kada je u pitanju život i zdravlje starijih ljudi, u onom periodu koji sada nazivamo *kasnom zrelošću*. Kinezi nisu jedini koji tako misle. Istraživanje sprovedeno u različitim kulturama otkriva da je seks od životne važnosti kod starijih muškaraca u 70 posto kultura, a kod starijih žena u 80 procenata.²

Da se vratimo nešto bliže našim prostorima – jedno istraživanje *Potrošačkog izveštaja* pokazuje koliko se stvarni seksualni život starijih ljudi razlikuje od kulturnih stereotipa: među ispitanicima, više od 80 posto oženjenih muškaraca i 75 posto neoženjenih je reklo da „veoma uživa u seksu“ a 43 procenata da još masturbira.³ Slično tome, ne bi trebalo da pretpostavite da se seksualni apetit vaše partnerke smanjuje nakon menopauze. Mnoge žene kažu da se njihovo interesovanje za seks zapravo povećalo posle menopauze, možda zbog promene nivoa hormona.

Zapad slavi ideal adolsecentne muške seksualnosti i smatra da se seksualna moć muškarca nalazi na vrhuncu sa osamnaest godina, a da nakon toga počinje polako da opada. Prema rečima jedno seksologa, „penis adolescenta je penis na vrhuncu svoje moći. Od tada pa do kraja života, ta moć postepeno opada“. Ovaj problem potiče od principijelnog neshvatanja seksualne moći na Zapadu. U smislu potencije, tačno je da je sposobnost muškarca da proizvede spermu najveća u mladosti, ali to je važno samo kada je u pitanju reprodukcija. Plodnost žene kao i njena sposobnost rađanja takođe dostižu svoj vrhunac u ranom periodu zrelosti.

Međutim, kada je u pitanju zadovoljstvo a ne potencija, sposobnost muškarca da zadovolji svoju partnerku i sebe povećava se uporedo sa sticanjem iskustva i sposobnosti samokontrole. Iako muškarac možda više neće moći u trenutku da dobije erekciju ili da izbaci ejakulat onoliko daleko kao što je to mogao kao adolescent, ove promene ne utiču na kvalitet njegovog ljubavnog odnosa. Taoisti znaju da se nakon burne adolescentne seksualnosti, koju karakteriše brza ejakulacija, sposobnost muškarca da primenjuje seksualni kung fu, kao i uživanje njegove partnerke, samo uvećavaju.

PROMENE U VAŠEM TELU

Neizbežno je da u procesu starenja dođe do velikih fizioloških promena. Na primer, kada predete pedesetu, biće vam najverovatnije potrebna jača, direktna genitalna stimulacija da biste dobili erekciju, nego onda kada ste bili mladi. To nije zato što se vaš seksualni apetit ili privlačnost koju osećate prema partnerki smanjuju, već jednostavno zbog toga što u toku starenja dolazi do ovih fizioloških promena. Takođe, erekcija će vam verovatno biti manje čvrsta i pod manjim uglom nego u mladosti. Uz to, ako ejakulirate, snaga ejakulacije biće manja, a vreme potrebno da povratite erekciju duže.

Ove promene koje su posledica smanjene fizičke snage i izdržljivosti, nimalo se ne razlikuju od ostalih promena vaših fizičkih sposobnosti do kojih dolazi sa starenjem. Znae i sami da ne možete toliko brzo ili toliko dugo trčati u šezdesetoj godini kao što ste mogli u dvadesetoj. Ali postoji bitna razlika između seksa i sporta kada je u pitanju starenje: vaša sposobnost u krevetu se čak može i poboljšati. Stariji muškarci mogu duže da održe erekciju nego mladi (premda će vam, ukoliko iz bilo kojeg razloga izgubite erekciju, biti teže da je povratite). To će vam pružiti mogućnost da lakše zadovoljite svoju partnerku i postanete multiorgazmični bez ejakuliranja. U jednom novijem istraživanju Dun i Trosta, otkriveno je da je polovina muškaraca postala multiorgazmična posle trideset i pete godine. Veliki broj je postao multiorgazmičan između četrdeset i pete i pedeset i pete. A stariji muškarci koji su takođe postali multiorgazmični, a koji su sada imali više od pedeset godina, bili su još uvek multiorgazmični i u dobroj formi.⁴

Veći deo seksualne literature na Zapadu takođe nagoveštava da se intenzitet seksualnog iskustva sa godinama smanjuje. Prema taoističkom učenju, to nije tačno. Taoisti ne mere intenzitet seksualnog iskustva brojem genitalnih kontrakcija, koji se zaista smanjuje uporedo sa starenjem. S obzirom na to da oni shvataju seksualnu energiju kao opšte telesno stanje, oni intenzitet seksa mere sposobnošću muškarca da neguje i cirkuliše svoju seksualnu energiju, a ta sposobnost se, zahvaljujući iskustvu, vremenom uvećava. Vaša seksualnost će se vremenom svakako menjati i možda će vam nedostajati malo grozničave mladalačke snage, ali su prefinjenija zadovoljstva zrelosti isto toliko prijatna – ako ne i više.

VAŠE TELO I SEKS

Nadamo se da ste već shvatili da seksualnost starijih ljudi ne predstavlja strmi i klizavi put ka seksualnoj nemoći. Pa ipak, uverićete se da ćete mnogo lakše stizati do vrhunaca zadovoljstva ako budete poštovali potrebe svog zrelijeg tela. Pre svega, telesno zdravlje i redovne vežbe od najveće su važnosti. Jedan od razloga zbog kojeg seksualni život starijih ljudi gubi na intenzitetu jeste to što su telesno slabi ili bolesni. Mudrost Istoka i sve fiziološke studije Zapada potvrđuju da redovne telesne vežbe ne samo da uvećavaju seksualnu sposobnost, već i pojačavaju seksualnu želju i orgazme. Vaš stomak, kukovi, zadnjica i butine su najvažniji, zbog velikih mišića, kao i manji PC mišić o kome smo ranije govorili. Održavanje kondicije ovih mišića od ogromne je važnosti za seksualnu vitalnost. Iako su plivanje, džoging i ostali sportovi koji se upražnjavaju na Zapadu odlični za održavanje fizičkog zdravlja (pod uslovom da se sa njima ne preteruje), redovan seksualni život je isto toliko važan, ako ne i važniji. Izreka *Ili ga koristiš ili ga gubiš* (u originalu, *Use it or lose it*, prim. prev.) sasvim tačno opisuje telesno starenje muškarca.

Prema taoističkom učenju, velika količina seksualne energije otiče iz anusa i zadnjice. Pokušajte da stegnute mišiće zadnjice i videćete koliko je ovaj mišić važan za očuvanje energije i usmeravanje energije naviše uz kičmu. Taoistički lekari smatrali su snagu analnog sfinktera mišića kod jedne osobe važnim pokazateljem zdravlja. Opušten i slab sfinkter predstavlja znak slabog zdravlja; zategnuti i jak sfinkter je znak dobrog zdravlja. Možete ojačati svoj anus i zadnjicu primenom sledeće vežbe. Uz to, ona će vam pomoći da se oslobodite stresa i stvorite dodatnu količinu energije u svom telu, kao i da razvijete sposobnost seksualne kontrole. Ona će takođe obezbediti i dodatnu energiju vašoj prostati i kauperovim žlezdama i omogućiti vam bolju cirkulaciju krvi, što će ojačati vašu erekciju. Pokazalo se, čak, i da pomaže u lečenju hemoroida.

EJAKULACIJA I STARENJE

Sada bi već trebalo da bude jasno da najveći deo energije gubite kroz penis putem ejakulacije. Za starije muškarce, kao što smo već rekli u 3. poglavlju, još je važnije da se uzdržavaju od ejakulacije, s obzirom na to da svaka ejakulacija predstavlja još veći napor za telo. Kao što smo već spomenuli, dugovečni kineski doktor Sun Su-miao preporučuje da muškarac u četrdesetoj godini ejakulira najviše jednom u deset dana, muškarac u pedesetoj ne više od jednom u dvadeset dana, a muškarac koji je napunio šezdeset godina uopšte ne treba da ejakulira. To je maksimum preporučene ejakulacije, a ukoli-

19. VEŽBA

JAČANJE ANUSA

1. Izdahnite do kraja kroz nos, a zatim napumpajte i zategnite mišiće anusa i zadnjice i držite ih tako nekoliko sekundi. (Ove mišiće ćete naizmenično zatezati i opuštati.)
2. Polako udahnite i opustite se.
3. Ponovite tačke 1. i 2. devet, osamnaest ili trideset i šest puta, ili sve dok ne osetite toplotu u slabinama i anusu. Ova energija će se postepeno raširiti, stići sve do glave i spustiti se do pupka, ili je pak možete svesno povući ka trtičnoj kosti i krstima, i naviše uz kičmu ka glavi duž Mikorkosmičke orbite. Odmorite se i usmerite energiju da se kreće spiralnim krugovima u glavi između osamnaest i trideset i šest puta. Ako osećate višak energije, obavezno dodirnite jezikom nepce da biste omogućili spuštanje energije ka pupku (vidi 3. poglavlje).

ko ste u stanju da transformišete svoju seksualnu energiju tako što ćete je izvlačiti i povući naviše, što ređe budete ejakulirali, to bolje za vas. To će vam isprva možda biti teško, kada budete počeli da primenjujete seksualni kung fu, ali kada jednom budete doživeli zadovoljstvo neejakulatornog orgazma i shvatite koliko je on važan za vaše zdravlje, bićete veoma motivisani da brzo napredujete. Još je bolje ako sa tim budete počeli u mladosti, jer će se vaša želja za ejakulacijom brzo smanjiti tako da će vas ona, kada budete stariji, veoma malo ili nimalo interesovati.

Preporuke Sun Su-miaoa su samo smernice, a vi možete svakih nekoliko godina jednostavno smanjiti broj ejakulacija. To će vam omogućiti da prirodno održavate ritam ejakulacija u skladu sa sve većom potrebom za očuvanjem energije. Zanimljivo je da su čak i Masters i Džonsonova shvatili da muškarac ne mora da ejakulira prilikom svakog ljubavnog odnosa, naročito nakon pedesete. Ako muškarac shvati ovu važnu činjenicu, zaključuju oni, „on potencijalno postaje veoma sposoban seksualni partner“.⁵ Ponovićemo još jednom da ne treba da se preopterećujete ejakulacijom i da ne treba da krivite sebe ako ejakulirate. Ako ejakulirate, opustite se i uživajte u tome.

Održavanje ljubavne strasti

Na Zapadu obično verujemo da prva bračna noć predstavlja vrhunac ljubavi i strasti, i da se one ubrzo potom gase.⁶ Razlozi za to nikada nisu u potpunosti objašnjeni, ali čini se da nakon uzbudljivog zabavljanja, (navodno) ostaje dosada. Za taoiste, prva bračna noć je samo početak doživotne ljubavi i intimnosti. Uz pomoć seksualnog kung fua, ljubav i seks biće još bolji u pedesetoj ili čak šezdesetoj nego u dvadesetoj. A evo i zbog čega.

ODRŽAVANJE SEKSUALNOG NABOJA

U taoizmu, privlačnost koju osećamo prema partnerki zavisi od intenziteta jin/jang

naboja koja postoji između nas. Što je taj napon veći, i strast je veća. Što je on manji, to je i strast manja. Nestanak ovog napona je razlog zbog kojeg mnoge veze postaju mlake i dosadne. (To je također i razlog što mnogi od ovih parova doživljavaju blago rasplamsavanje strasti kada jedan od partnera ode na poslovni put, jer privremeno razdvajanje pojačava polaritet između partnera.)

Jedan od najvažnijih razloga što tokom vremena ovaj naboj nestaje jeste upravo ejakulatorni seks. Kada muškarac ejakulira, on slabi napon svoje jang energije. Svesno ili nesvesno, muškarac takođe počinje da oseća da ga ljubavni odnos iscrpljuje. To često vodi ka odbojnosti i želji za uzdržavanjem od seksa. Iako smo već pomenuli i uobičajeni stereotip većno pohotnog muža i frigidne žene, istina je da i muškarci isto tako često kao i žene određuju frekvenciju ljubavnih odnosa. Vremenom, slabljenje muškarčeve energije i njegovog jang naboja mogu izazvati nezainteresovanost i dosadu kod oba partnera.

Neki parovi su u stanju da privremeno povrate naboj u svom odnosu spavajući u odvojenim sobama, ili tako što će neko vreme provesti razdvojeni. Zajedničko negovanje (opisano u 5. poglavlju) omogućava ovim parovima da održe ovaj polaritet i pojačani naboj u svom međusobnom odnosu. Ljubav nipošto ne mora da bude prolazna niti je obavezno mora zameniti dosada. Iako postoje brojni razlozi zbog kojih se neki ljudi upuštaju u vanbračne odnose, dosada i seksualno nezadovoljstvo su svakako najvažniji. Održavanje privlačnosti u vašoj vezi umanjuje želju za novim ljubavima. Svaki par poseduje mogućnosti neiscrpnog zadovoljstva ukoliko je u stanju da sačuva i razmenjuje seksualnu energiju. Jedan multiorgazmični muškarac ovako opisuje svoje iskustvo sa partnerkom: „Ova praksa je produbila naš odnos, naša ljubav je sve jača, a magnetska privlačnost koju osećamo jedno prema drugom se ne smanjuje, već, naprotiv, postaje sve veća“.

Suprotno ustaljenoj ideji da je seks u braku nezadovoljavajući, veći broj istraživanja pokazuje da parovi koji su u braku imaju *bolje* seksualne odnose jedno sa drugim, nego u vanbračnim vezama. Berni Zilbergeld ističe da muškarci i žene obično *manje* eksperimentišu i pokazuju *manje* raznovrsnosti u vanbračnim vezama nego u braku i da su žene mnogo češće orgazmične sa svojim muževima nego sa ljubavnicima.⁷ Žene nisu jedine koje češće doživljavaju orgazam u braku. Kinsi je takođe otkrio da se muškarcima često dešava da ne dožive orgazam u vanbračnim vezama, ali im se to gotovo nikada ne dešava sa njihovim suprugama.⁸

Dobar seks nije jedina prednost dugotrajne veze. Jedna studija, sprovedena na Berkli univerzitetu u Kaliforniji, pokazuje da parovi u dugim bračnim vezama sa godinama postaju sve srećniji i osećajni. U našem društvu, sve pesme, knjige i filmovi pevaju beskrajne hvalospeve novoj ljubavi. Ljubav starijih parova se odbacuje kao nezanimljiva i dosadna. „Mislili smo da ćemo otkriti neku vrstu zamora u ovim vezama“, kaže jedan od istraživača, Robert Levenson. „Ali to se nije dogodilo. Oni su puni života, energični, emotivni, duhoviti, seksualni, i nisu istrošeni.“ Skorašnja biološka istraživanja pokazuju da prisustvo dugogodišnjeg ljubavnika/ljubavnice povećava proizvodnju endorfina u telu, a to je prirodni preparat protiv bolova koji partnerima pruža osećaj spokoja i sigurnosti u životu.⁹

Parovi koji odluče da se vole ne stupajući u brak mogu imati isto tako svetu i intimnu vezu kao i oni koji su svoju vezu ozvaničili – sve dok poštuju jedinstvo jina i janga. Važno je upamtiti da su potrebne godine da bi se dostigao vrhunac fizičke, emocionalne i duhovne bliskosti i ovladalo stvaranjem ravnoteže jina i janga. Taoizam kaže da je muškarcu potrebno sedam godina da upozna telo žene, sedam godina da upozna njen um i sedam godina da upozna njen duh. Ovo ne znači da nakon tog vremena prestajete da je upoznajete ili da vam ona postaje dosadna; to samo znači da je potrebna dvadeset i jedna godina da se istinski upoznate.

Godišnja doba naše seksualnosti

Taoisti znaju da ljudski odnosi nisu pravolinijski. Oni ne dostižu vrhunac u prvoj bračnoj noći niti u bilo kojoj noći. Naprotiv, oni rastu i opadaju zajedno sa promenama u porodici, na poslu, u zdravlju, pa čak i u prirodi. Važno je biti svestan ovih promena i naučiti kako da živimo u skladu sa njima, kako u spavaćoj sobi tako i van nje.

Prvo i najvažnije kod ovih ciklusa jeste da uspostavimo komunikaciju sa svojom partnerkom, da budemo svesni sopstvenih perioda jačanja odnosno slabljenja seksualne želje i da razvijemo sposobnost da komuniciramo na takav način da ni jedno od vas ne mora da oseti krivicu ili prekor. Mnogo žena (i sve veći broj muškaraca) dovodi žudnju svog partnera u direktnu vezu sa sopstvenom privlačnošću. Važno je da vi i vaša partnerka izbegnete ovu zamku, shvatajući da seks ima isto toliko veze sa vašim srcem, umom i duhom kao i sa vašim telom.

Zapadnjački materijalizam podstiče nas da svoje telo posmatramo kao robu. Naučeni smo da „otkačimo“ kada vidimo velike grudi kod žene ili ravan i mišićav stomak kod muškarca. Spisak naših fetiša i fantazija koje stvaraju mediji je beskonačan. Zbog toga, kada naše telo ostari, mi smatramo da treba da prestanemo sa seksom ili potražimo partnere koji su „novi i bolji“. Taoisti shvataju dinamiku tela, uviđajući da istinski naboj potiče od suptilne energetske razmene a ne od zajedničkog pulsiranja dva čvrsta, statična tela.

Džozef Kremer objašnjava ovu razliku kod taoističke seksualnosti: „U istočnjačkoj tradiciji, tokom seksualnog odnosa gotovo neprekidno postoji kontakt pogledom. 'Ja imam seksualni odnos sa *tobom*. Ja dišem zajedno sa *tobom*. Ja se opuštam sa *tobom*. U srcu sam vezan sa *tobom*. Seksualno se spajam sa *tobom*'. Seks je u taoističkom odnosu bolji u šezdesetoj nego u dvadesetoj“. Noge, stomak i genitalije postaju sve stariji, ali oči uvek postaju sve mudrije.

SEKS POČINJE MNOGO PRE DODIRA

Pošto je seks dinamička sila, morate biti potpuno svesni energije koju unosite u njega. Seks zapravo počinje čitavih četrdeset i osam sati pre vođenja ljubavi; energija i emocije koje ste u tom periodu akumulirali prate vas u spavaćoj sobi. Zato, dan ili dva uoči seksualnog odnosa pokušajte da otklonite negativna osećanja, naročito bes, koji će blokirati razmenu energije sa partnerkom. Što budete smireniji i bliskiji na početku odnosa, to će vam biti lakše da dostignete više nivoa intimnosti i esktaze. Jasno je da je malo

parova koji planiraju seksualni odnos dva dana unapred i zato morate uvek biti svesni svojih emocija i pokušavati da ih razrešite što je pre moguće.

Predigra, takode, počinje i pre nego što počnete uzajamno da se dodirujete. Atmosfera koju stvorite – sveće, tiha muzika i romantične reči pune ljubavi – pomoći će vam da uskladite svoju energiju. U toku i posle ljubavnog odnosa ostanite u mislima uz svoju partnerku: ne zaboravite na kontakt pogledom. Vi pokušavate da doživite više nivoa bliskosti, a ne samo trenutni klimaks.

Ako vaši seksualni odnosi postanu rutinski ili mehanički, privremeno ih prekinite. To će omogućiti ponovno uspostavljanje naboja između vas i partnerke. Bez obzira na to, ne zaboravite važnost dodira i intimnosti. To što ne vodite ljubav ne znači da ne treba da se grlite ili da budete emocionalno bliski. Zapravo, ovakav „seksualni post“ može vam omogućiti da se koncentrišete na druge aspekte vaše veze, koji su isto tako važni. Usredsredite se na kvalitet svoje ljubavi, i kvalitet seksualnih odnosa će se prirodno poboljšati.

CIKLUSI VAŠE ŽUDNJE

Otkrićete, takode, da se ciklusi vaših seksualnih želja ne podudaraju uvek. Nekada ćete imati izrazitiju želju za seksom od vaše partnerke, a nekada manju. Nijedna osoba koja je suštinski povezana sa svojim telom i emocijama ne želi seks u svakom trenutku. Međutim, šta da učinite ako jedno od vas želi seks a drugo ne? Postoji nekoliko opcija koje odgovaraju različitim načinima vođenja ljubavi.

Hajde da pretpostavimo da ste vi uzbuđeni a vaša partnerka nije. Naravno, ukoliko vaša partnerka to želi, ona vas može zadovoljiti rukama ili oralno. Ako ona nije raspoložena, možda će želeti da vas grli ili dodiruje dok se vi budete zadovoljavali. Ako ona ne želi ni to, možda će želeti da sa vama razmenjuje neseksualne dodire. Možete razmeniti veliku količinu moćne, lekovite energije grleći i dodirujući jedno drugo. (Meditacija dodirom opisana u 8. poglavlju takode predstavlja jednu od mogućnosti.)

Ako je ono vi želite upravo seks, a vaša partnerka upravo za to nije zainteresovana, možete, naravno voditi ljubav sami sa sobom (to jest, samozadovoljavati se). Upamtite, svi mi u sebi nosimo i jin i jang, i muški i ženski aspekt. Odnos sa samim sobom, ili sjedinjenje ova dva aspekta, predstavlja veoma važan deo taoističke prakse. Majkl Vin objašnjava: „Moguće je ukrotiti seksualnu energiju genitalija i bubrega i emotivnu energiju srca putem meditacije. Ova praksa meditacije, poznata kao metoda vatre-i-vode, (nazvana *Lesser Kan* i *Li*), omogućava vam da bukvalno vodite ljubav sami sa sobom i doživite još viši nivo orgazma, koji briše granicu između vašeg tela i duha. Ova praksa veoma povoljno utiče na zdravlje i tradicionalno se smatra metodom isceljenja duše i tela“.

Zbog društvenog ziga koji masturbacija nosi sa sobom, mnogi ljudi se osećaju neprijatno kada treba da se samozadovoljavaju u prisustvu bilo koje druge osobe, uključujući i partnerku/partnera. Međutim, ukoliko budete u stanju da otvoreno razgovarate o ovom prirodnom aspektu ljudske seksualnosti, bićete u stanju da sa lakoćom i velikim zadovoljstvom izbalansirate svoje individualne cikluse seksualne žudnje.

INTEGRISANJE SEKSUALNE ENERGIJE U SOPSTVENI ŽIVOT

Ljudi često traže seks i onda kada je ono što zapravo žele dodir ljubavi. Kao što kaže jedan multiorgazmični muškarac: „Najveće otkriće za mene je bilo to što sam mogao da vodim ljubav potpuno odeven, jednostavno na taj način što sam bio pored nekoga i delio sa njim svoju energiju. Veoma je seksi dodirivati se i držati za ruke i osećati kako vam seksualna energija struji kroz telo. To je istinsko seksualno oslobodenje, jer seks nije tek nešto čime se povremeno bavite. Vaša seksualnost je deo vašeg života, ona dodaje živost i intenzitet, privlačnost i strast svemu što radite“.

Ako ste roditelj koji se nosi sa zahtevima porodice i karijere, ili radite neki izuzetno naporan posao, dodatna energija koju ćete dobiti primenom seksualnog kung fu pomoći će vam da ne sagorite. Sve veći zahtevi koje pred vas postavljaju posao i porodica u našem pretrpanom, prenapornom i preterano stresnom životu, mogu da iscrpe svakoga. Kada budete u stanju da negujete svoju energiju kako u spavaćoj sobi tako i van nje, otkrićete da imate više energije nego što ste ikada mislili.

FANTAZIJE

Mnogi seksolozi na Zapadu preporučuju aktivno fantaziranje i, zaista, fantazije vam mogu pomoći da stvorite seksualnu energiju kada se samozadovoljavate. Kada ste sa partnerkom, međutim, fantazije mogu biti i opasne. Razmena jin i jang energije sa vašom partnerkom je stvarna, a ne zamišljena. Ako usmerite svoju seksualnu pažnju ka nekoj idealizovanoj ljubavnici ili nekoj pornografskoj slici, nećete biti u stanju da osetite istinsku i duboku razmenu energije između vas i vaše partnerke. Fantazije vas sprečavaju da budete duhovno prisutni i uživete u onom što je zaista fantastično kod vaše partnerke, kao i u sopstvenom potencijalu da zajedno sa njom doživite vrhunac uživanja.

PRIRODNI RITMOVI

Konačno, upamtite da treba da pratite opšte ritmove svoga tela i prirode. Izbegavajte seksualni odnos odmah nakon obilnog obroka. Posle jela, vaše telo mora da usmeri krv i energiju ka varenju. Kada završite sa obrokom, treba da budete zadovoljni, a ne prezasićeni, tako da i dalje ostanete pomalo gladni. (Kada se hrana slegne, bićete siti.) Nakon vođenja ljubavi, trebalo bi da takode budete zadovoljni ali ne i prezasićeni, tako da vam mala količina žudnje i dalje preostaje. (Kada se vaša energija slegne, bićete spokojni.)

Ako ste bolesni, upamtite da treba da vodite ljubav tako da vaša partnerka bude odzgo, da biste mogli da apsorbuju njenu isceliteljsku energiju. I ne zaboravite na prirodne cikluse. Sve životinje i biljke razmnožavaju se u proleće. Iako su ljudi jedinstveni po svojoj sposobnosti da vode ljubav tokom cele godine, nemojte očekivati da ćete vi i vaša partnerka biti jednako seksualno aktivni u jesen i zimu kao u proleće i leto.

Seksualni kung fu vam pruža mogućnost multiorgazmičnog ljubavnog doživljaja koji daleko prevazilazi sve ono što većina ljudi očekuje u svom seksualnom životu, ali to ne znači da morate obavezno dostići vrhunac ekstaze svaki put kada budete intimni sa svojom partnerkom. Osluškujte ritam sopstvenog tela i svojih želja.

NEMOJTE PODIZATI ULOGE

Svaki put kada se čitaocima na Zapadu predstavi neka seksualna mogućnost, seksualni ulog se podiže. Kada je jednom „otkriven“ orgazam kod žene, od parova se očekivalo da simultano doživljavaju orgazam. Kada je otkriveno da su neke žene multiorgazmične i da imaju G tačku, sve žene su očekivale da dožive višestruke orgazme i pronađu svoju G tačku. Svaki muškarac poseduje sposobnost da postane multiorgazmičan i doživljava orgazam celim telom, ali neće svaki muškarac želeći da to svaki put doživi. Izbegavajte da stvorite atmosferu iščekivanja i treme. Taoističke seksualne tehnike nazivaju se takođe i *ljubavnim isceljenjem*. Ako se usredsredite na ljubav i isceljenje, na sebe i svoju partnerku, ostalo će doći samo od sebe.

Nema slobodne ljubavi

Monogamija se vratila, ako ni zbog čega drugog onda kao mera zdravstvene predostrožnosti. Ali, monogamija je mnogo više od napornog zahteva sadašnjice. Sa pravim partnerkom, ona može biti suštinski faktor moćnog alhemijskog procesa fizičkog zadovoljstva, emotivne intimnosti i duhovnog razvoja.

Kada bi cilj seksualnog kung fua bio neselektivna akumulacija seksualne energije, najbolje bi bilo spavati sa što više ljudi i razmeniti energiju sa svima njima. I, zaista, neki drevni tekstovi preporučuju takvu praksu. Ali nije važna samo količina seksualne energije, važan je i kvalitet te energije. Cilj seksualnog kung fua je da se ta seksualna energija na kraju transformiše u prefinjeniju i suptilniju energiju srca, uma i duha.

SEKSUALNA ENERGIJA I EMOCIJE

Ako spavate sa osobom koja ima mnogo negativnih emocija (kao što su bes ili tuđa), vi ćete poprimiti te emocije. *Koliko god zaštitnih slojeva postavili između sebe i svoje partnerke, i dalje ćete razmenjivati emotivnu i duhovnu (kao i seksualnu) energiju*. I zato nemojte ugroziti svoj telesni, emotivni i duhovni integritet tako što ćete održavati seksualne odnose sa nekim koga ne poštujete i ne volite. Birajući partnera/partnerku, vi i bukvalno birate svoju duhovnu sudbinu.

U stvarnosti, muškarci (i žene) koji nisu pronašli pravog partnera ili partnerku, imaju seksualne nagone koji traže zadovoljenje – poput svraba koji nas nagoni da se češemo. Ako ste u takvoj situaciji, bolje bi bilo da primenjujete praksu samostalnog negovanja i naučite kako da cirkulišete i transformišete svoju seksualnu energiju. Ovaj period vežbi omogućiće vam da povećate nivo svoje unutrašnje energije; na kraju ćete privući jednako svesnog i zrelog partnera. Ako spavate sa nekim koga ne volite, vaša energija biće neizbalansirana i može vas iscrpiti ili vas dovesti u stanje neuravnoteženosti. Iz istog razloga, treba da vodite ljubav sa svojom partnerkom samo kada zaista to želite. Ako osećate da morate da spavate sa ženom koju ne volite, pokušajte da prema njoj budete što pažljiviji i obazriviji. U suprotnom, nećete moći istinski da primenjujete seksualni kung fu.

Mnogi muškarci žele i vole da održavaju odnose sa više žena istovremeno. Samo mali broj njih, međutim, može da voli više od jedne žene u isto vreme i da se oseća

istinski spokojno. Ako mislite da to možete, budite spremni da uložite veliki napor da biste transformisali i izbalansirali energiju više žena.

Upamtite, seksualna energija jednostavno pojačava emocije koje nosite u sebi. Seks je najmoćnije oruđe u negovanju odnosa i međusobnom povezivanju, ali on takođe može biti i oružje koje će preseći te veze i ostaviti trajne ožiljke. Kao što znaju mnogi koji su doživeli seksualnu revoluciju 1960-ih „slobodna ljubav“ ne postoji: cena seksualnog iskustva je veoma visoka i treba ga u skladu sa tim i ceniti.

Čemu treba da naučimo svoje sinove

Verovatno vam niko nije pričao o seksualnom kung fuu kada ste odrastali i upoznavali se sa sopstvenom seksualnošću. Malo je onih koji su imali tu sreću. Većina dečaka zna veoma malo o seksualnosti a gotovo ništa što im može biti od bilo kakve koristi. Tragajući za seksualnom intimnošću i zadovoljstvom, oni tapkaju u mraku. Jedan multiorgazmični muškarac kaže: „Za mene je otkrivanje taoističke seksualnosti bilo pronalazačje informacija i saveta za kojima sam od početka traga. Osetio sam da je to pravi način vođenja ljubavi, a nekadašnji način mi se učinio smešnim, nespretnim, čak i sebičnim“. Vi imate priliku da pomognete svom sinu da izbegne ovakvu situaciju i da ga poštedite straha i frustracija koje pogrešno smatramo obaveznim delom odrastanja.

NE PRIČAJTE O PČELICAMA

Oba roditelja imaju važnu ulogu u seksualnom obrazovanju svojih sinova i kćeri, ali pošto je ova knjiga prvenstveno namenjena muškarcima, govorićemo konkretno o očevima i sinovima, iako se veći deo ovoga što želimo da kažemo odnosi takođe i na majke i ćerke. Kada ljudi zamišljaju razgovor o seksu između oca i sina, oni najčešće misle o čuvenim muškim razgovorima „o pčelicama“ kada dečaci odrastu. Deca danas isuviše brzo odrastaju da bi im ovakve priče o pčelicama bile od ma kakve koristi – ukoliko su to ikada i bile. Adolescencija je zapravo kasna faza u razvoju dece, kada je reč o uspostavljanju dijaloga o seksualnosti.

Ako uspete da održite iskren odnos sa svojim sinom, ovakav razgovor neće ni biti neophodan. Dečja radoznalost u pogledu seksa počinje vrlo rano, a njihova seksualnost još ranije. Svako ko je video dečaka kako dodiruje i isteže svoj penis i mošnice (često veoma snažno!) zna da nije u pitanju samo znatiželja. Dečaci doživljavaju zadovoljstvo – veće nego kada, na primer, dodiruju svoje nožne prstiče.

Bebe su seksualna bića, ili bi možda trebalo da kažemo *senzualna* bića, jer mi seksualnost obično povezujemo sa kasnijim fazama razvoja. Međutim, njihovo fizičko i genitalno zadovoljstvo je nesporno – koliko god se mi trudili da to poreknemo. Frojd naziva senzualnost deteta „polimorfnom perverznošću“, ali u njoj nema ničeg perverznog osim našeg pokušaja da je potisnemo. Način na koji ćete reagovati na radoznalost i pitanja svoga sina u vezi sa njegovim i vašim telom, imaće velikog uticaja na njegovu seksualnost. *Razvijanje zdravog odnosa, punog ljubavi, sa sopstvenom seksualnošću i ohrabrivanje deteta da on to isto učini sa svojom seksualnošću je prvo što možete da učinite za svog sina.*

VAŠ ODNOS SA PARTNERKOM

Deca, takođe, mnogo uče o intimnosti posmatrajući svoje roditelje. Vaš način ponašanja prema supruzi ili partnerki biće obrazac prema kome će se vaš sin ponašati sa devojka i, kasnije, ženama. Učeci o seksu, on zapravo uči o seksualnim ulogama, o komunikaciji, o ljubavi. Ono što pokažete imaće mnogo veći uticaj na vašeg sina od onoga što kažete i zato upamtite da vi kao par uvek učite svoju decu – i onda kada se izdrirete jedno na drugo kao i kada se držite za ruke.

U našoj kulturi, brinemo kada deca vide roditelje kako razmenjuju fizičke nežnosti, ali nema ničeg lošeg u tome što deca posmatraju ove izraze ljubavi. Zapravo, oni će možda imati više problema ako ih ne budu videli. Odsustvo ovakvog kontakta često dovodi do toga da se deca zapitaju da li se roditelji vole, a to im takođe uskraćuje i obrazac izražavanja osećanja prema sopstvenim partnerima. *Održavanje zdravog odnosa, punog ljubavi, sa vašom partnerkom je druga stvar koju možete učiniti za svog sina – a da i pomnimo, za svoju partnerku i sebe.*

VAŠ ODNOS SA VAŠIM SINOM

Mnogi muškarci se danas više brinu o deci nego što su to činili njihovi očevi, a to prirodno dovodi do toplijeg i prisnijeg odnosa između oca i sina. Međutim, mnogim očevima je još neprijatno da iskazuju osećanja, naročito fizičkim kontaktom, prema svojim sinovima – da ih grle i ljube. Ili, ukoliko to i čine dok su im sinovi mali, oni sa tim prestaju kada dečaci odrastu. Mnogi od ovih muškaraca nikada nisu osetili ovakvu vrstu ljubavi od svojih očeva i ne znaju kako da je izraze.

Neki muškarci brinu da će, ukoliko prema njima budu isuviše nežni, njihovi sinovi postati mekušci, ili seka-perse, ili pederi. Nema nikakvih dokaza za bilo koju od ovih pretpostavki, ali je jasno da u našoj kulturi homofobija sprečava muškarce da izražavaju ljubav jedan prema drugome, i, što je najgore od svega, prema svojim sinovima. U poslednjih deset godina, očevi imaju još jedan razlog manje da fizički iskazuju ljubav prema sinovima ili kćerima. Opravdana briga o zaštiti dece od seksualnog zlostavljanja i incesta izazvala je podozrivost prema svim izrazima ljubavi od muškaraca – jer su većina počinitelaca, iako svakako ne svi, upravo muškarci.

Dotir je najosnovnija ljudska potreba i mnoga istraživanja pokazuju da bebe koje ga ne dobijaju u dovoljnoj meri – umiru. Ali bebe nisu jedine kojima je dotir potreban. Vašem sinu će vaš nežni dotir biti potreban celoga života. Nemojte se, međutim, iznenaditi ako vaš sin bude prolazio kroz faze u kojima bude odbacivao vašu ljubav – naročito u periodu adolescencije, kada će možda brinuti o tome šta će o njemu misliti njegovi drugovi, ili će pak želeti da postane nezavisan. Međutim, ako budete održavali otvoren odnos pun ljubavi sa svojim sinom, ovo razdvajanje će biti samo privremeno. Ratoborni umetnik i glumac Čak Noris je rekao da mu je odgajanje dva sina bilo najveća radost: „Moja najveća sreća danas je u tome što mojim sinovima nije neprijatno da me poljube za pozdrav ili za rastanak pred bilo kim, i to što sami dolaze kod mene po savet ili pomoć kada imaju problema“.

Fizička nežnost je samo jedan deo odnosa punog ljubavi. Emocionalna bliskost i poštovanje prema vašem sinu od suštinske su važnosti za otvorenu komunikaciju. Noris, či-

ji je otac bio alkoholičar, objašnjava kako je pokušao da svojim sinovima predstavi drugačiji uzor: „Želeo sam da moji sinovi znaju da sam uvek uz njih, da mi je stalo do njih i da sam uvek na njihovoj strani. Veoma sam blizak sa sinovima. Igaro sam se sa njima, slušao o njihovim problemima, nosio ih kada bi se povredili, i učestvovao u svim važnim događajima, krizama, i uspesima u njihovom životu“.¹⁰ Ako budete umeli da saslušate svog sina i razumete njegova osećanja i strahove, on će znati da uvek može da vam se obrati. Ako budete imali razumevanja za njegov bol, on će biti u stanju sa vama da razgovara i o svom zadovoljstvu. *Izgradnja zdravog odnosa punog ljubavi sa vašim sinom je besumnje najvažnije što možete da učinite za njega.*

PODELITE TAOISTIČKO UČENJE O SEKSUALNOSTI SA SVOJIM SINOVIMA

Iako čovek nikada nije isuviše star da bi mogao da oseti dobrobit Taoa, što ranije počne sa ovom praksom, to će više i dobiti. Ovo takođe važi i za vaše sinove. Ako budete u stanju da sa svojim sinom podelite nešto od taoističkog učenja koje ste upoznali u ovoj knjizi, poštećete ga mnogih patnji i rasipanja energije.

Pošto se seksualna praksa obavlja u trenucima intime, vaš sin neće moći da uči iz vašeg ponašanja. Seksualni kung fu je nešto što mu morate objasniti rečima – svojim ili tuđim.

Dečaci osećaju seksualnu energiju mnogo pre nego što počnu da se interesuju za seks. Dečaci (i muškarci) imaju erekcije i doživljavaju uzbuđenje iz raznoraznih razloga – između ostalog, i iz dosade. (Sećate se kako vam se dešavalo da vam se penis „ukruti“ na času matematike?) Evo iskustva jednog multiorgazmičnog muškarca: „Jednog jutra sin me je pozvao iz kupatila i rekao: 'Tata, ne mogu da piškim'. Ušao sam u kupatilo i video da se on probudio sa erekcijom i da zbog toga ne može da piški. Pokazao sam mu vezbu Hladnog izvlačenja, koju je od tada pa nadalje mogao da koristi da bi ovladao svojim seksualnom energijom“. Dečaci često pate zbog svoje neспособnosti da shvate i kontrolišu svoju seksualnu energiju. Ako možete da pomognete svom sinu i objasnite mu kako može da kanališe ovu životnu energiju, poštećete ga mnogi seksualnih frustracija.

Mladi ljudi, međutim, ne mogu uvek da razumeju Tao. Kako kaže dr Sun Su-miao u svojim *Dragocenim savetima*: „Kada je muškarac mlad, on obično ne shvata Tao. Čak i kada čuje ili čita o njemu, retko kada u potpunosti veruje ili želi da ga primenjuje. Kada stigne do ranjivog perioda starosti, on će, međutim, shvatiti važnost Taoa. Ali tada je često isuviše kasno, jer je muškarac tada uglavnom isuviše bolestan da bi mogao u potpunosti da iskoristi njegove dobrobiti.“

Možete sačekati priliku kada vaš sin bude od vas zatražio savet, ili mu dati ovu ili neku drugu knjigu da pročita, objašnjavajući mu da biste voleli da ste imali priliku da i sami to pročitate kada ste bili u njegovim godinama. Ako ostavite ovu knjigu na njegovoj polici za knjige ili nekom drugom uočljivom mestu, možda će je i sam pročitati, ali je važno da shvati da ne mora da se zaključava u svoju spavaću sobu ili kupatilo da bi je prelistavao. Možda ćete misliti da on ne bi trebalo da čita takve knjige (kao što je ova) koje otvoreno govore o seksualnosti dok ne dođe u određene godine, ali pravo vreme za to je zapravo onda kada on pokaže dovoljno radoznalosti da ih pročita. Budite sigurni da

ih neće pročitati pre nego što bude spreman, a kada se to desi, on će saznati ono što želi o seksu, na ovaj ili onaj način.

Seksualnost, tajanstvenost i Tao

Trebalo bi da sada već bude sasvim jasno da nas taoizam, za razliku od mnogih drugih duhovnih tradicija, ohrabruje da priznamo činjenicu da smo telesna bića i da seksualnost predstavlja suštinski deo ljudskosti. Za većinu Zapadnjaka koji su naučeni da se stide svojih tela na jedan ili drugi način, ovo je revolucionarna ideja. Ironično je (neki bi rekli i licemerno) što se zapadna kultura uzbuđuje upravo nad onim što inače osuđuje. I zato je za većinu ljudi koji su navikli da vide kako se seks koristi u prodaji svih artikala, od piva do automobila, ideja da seksualnost predstavlja istovremeno i duhovnu praksu podjednako revolucionarna.

U ovoj knjizi pokušali smo da objasnimo drevna taoistička učenja o ljubavi i ljubavnim odnosima i da pokažemo kako ih ljudi danas mogu koristiti u svom svakodnevnom životu. Ako samo budete primenjivali tehnike opisane u ovoj knjizi, vaš život će svakako biti bogatiji. Međutim, moramo takođe reći i to da je seksualnost samo jedan deo taoističke prakse i da u njoj postoje podjednako efikasne metode i za negovanje vašeg tela, emocija, uma i duha i izvan spavaće sobe.

Medicinska tradicija taoizma, poznata na Zapadu kao kineska medicina i akupunktura, pomogla je mnogim ljudima da povrate zdravlje; *či-kung* i Taj-či vežbe predstavljaju osnovu unutrašnjih borilačkih veština koje su sada popularne u celom svetu; a osnovni filozofski spis taoizma, *Tao Te Čing* (izgovara se *DAO DE DŽING*) jedan je od najviše prevedenih i najčitanijih tekstova svetske literature. Pored toga, u poslednjih dvadesetak godina, veština i umetnost vođenja ljubavi promenila je seksualni život ljudi širom sveta. Taoizam sadrži mnogo praktične mudrosti – mudrosti koja danas može pomoći ljudima svih religija da žive zdravijim i sadržajnijim životom.

Kao što smo napomenuli u uvodnom delu, Mantak Čia i njegova supruga, Manivan, razvili su oblast isceliteljskog Taoa i napisali brojne knjige u kojima objašnjavaju funkcionisanje različitih delova ovog zdravstvenog sistema. U gradovima širom sveta postoje stotine instruktora isceliteljskog Taoa koji vam mogu pomoći u bavljenju ovom praksom. Ako vas zanimaju ostali aspekti ove prakse, treba da pročitate i druge knjige o isceliteljskom Taou, ili da stupite u kontakt sa nekim od instruktora (vidi dodatak). Ako vas i vašu partnerku zanima prvenstveno da saznate nešto više o seksualnoj praksi, možete pročitati još dve knjige Mantak Čia, *Taoističke tajne o ljubavi: negovanje muške seksualne energije* (napisana zajedno sa Majkl Vinom) i *Ljubavno isceljenje kroz Tao: negovanje ženske seksualne energije* (napisana zajedno sa Manivan Čia). Ima takođe i mnogo izvrsnih knjiga o učiteljima Tao prakse koji nemaju veze sa isceliteljskim Taoom. Taoizam ne traži preobraćenike i zbog toga je manje upadljiv od nekih drugih duhovnih tradicija, ali ako su vam potrebni učitelji, vi ćete ih pronaći.

Filozofija i praksa kojima vas učimo u ovoj knjizi milenijumima su bile strogo čuvane tajne koje je učitelj prenosio učeniku nakon mnogo godina učenja. Mi smo ih ovde izneli jer verujemo da čitava ljudska kultura može imati koristi od njih. Nerazjašnjena

pitanja o seksualnosti su samo neke od dilema sa kojima se danas suočavamo, ali isceljujući sebe i svoje veze, mi istovremeno isceljujemo i ovu planetu – jer, prema Taou, mi smo isto toliko deo prirode koliko je i priroda deo nas.¹¹ Mi verujemo da ovo isceljenje počinje u spavaćoj sobi, jer je to mesto na kome se začinju nove generacije. Ljudska vrsta opstaje putem ljubavi i seksa, a vođenje ljubavi je upravo onaj aspekt u kome je ova transformacija možda i najmoćnija.

Međutim, ova učenja ne treba ništa manje ceniti zbog toga što za njih ne moramo platiti milion zlatnika, niti provesti desetinu godina učeći od svog učitelja da bismo ih usvojili. Poštujte ih i bićete mnogostruko nagrađeni. Čitajte, čitajte iznova, vežbajte, i podelite ih sa drugima. Što više zadovoljstva budete pružali drugima, to ćete više i sami doživeti. Ako isceljujete druge, i sami ćete biti isceljeni. To je istinska tajna taoističke seksualnosti.

BELEŠKE

UVOD

1. Navodeći ove izveštaje, Herant Kačaturijan, doktor medicine, autor standardnog udžbenika *Osnove ljudske seksualnosti*, zaključuje: „Stari Kinezi su očigledno razumeli razliku između ejakulatornog i neejakulatornog orgazma. Oni koji su ovladali veštinom ovog drugog eliminisali su period refrakcije, Šdrugim rečima, nisu gubili erekciju, što im je omogućavalo da vrše produženi koitus sa višestrukim neejakulatornim orgazmima“ (str. 292).

2. U svojoj čuvenoj studiji muške seksualnosti, Kinsi je otkrio da se „orgazam može dogoditi bez izbacivanja semena.... Ovi muškarci doživljavaju istinski orgazam koji lako prepoznaju, čak i kada do njega dolazi bez ejakulacije.“ Vidi Kinsi et al., *Seksualno ponašanje ljudskog mužjaka*, str. 158-59.

3. Hartman i Fitijan, *Svaki muškarac to može*, str. 157.

4. Natali Endzier, *New York Times*, 3. dec, 1992, naslovna strana.

PRVO POGLAVLJE: DOKAZ JE U VAŠIM PANTALONAMA

1. Mnogi ljudi koji poriču da muškarac može biti multiorgazmičan, mešaju orgazam sa ejakulacijom. Pionirski istraživači na polju seksualnosti Vilijam Masters i Virdžinija Džonson, dali su jednom poglavlju u svojoj knjizi iz 1966. godine, *Seksualno ponašanje kod ljudi*, sledeći naslov: „Muški orgazam (Ejakulacija)“. U svojim istraživanjima oni su otkrili da je samo mali broj njihovih ispitanika bio sposoban da doživi ponovljeni orgazam nakon ejakulacije. Kačaturijan, međutim, kaže: „Noviji nalazi pokazuju da višestruki orgazam nije retka pojava ukoliko muškarac doživi orgazam bez ejakulacije.“ Čak i Masters i Džonsonova razlikuju orgazam kao „nagle, ritmičke mišićne kontrakcije u predelu karlice i drugim delovima tela koje dovode do opuštanja nagomilane seksualne tenzije i psihičkog osećaja koji prati ovo iskustvo“, i ejakulacije koja je jednostavno „izbacivanje semena“. Taoističko učenje o seksualnosti uvek je podučavalo muškarce kako da dožive višestruke orgazme, a ne višestruku ejakulaciju.

2. Rajhijanska škola fizioterapije razlikuje klimaks, kao mišićnu kontrakciju genitalija, i orgazam, koji definiše kao kontrakcije koje se šire celim telom. Iako je ova razlika korisna u razdvajanju klimaksa (i orgazma) od ejakulacije, ona je ipak isuviše kruta. U kontinuumu seksualnog zadovoljstva, granica između klimaksa i orgazma često se gubi. I zato ćemo, u ovoj knjizi, govoriti o klimaksu (ili genitalnim kontrakcijama) kao o jednom aspektu orgazma.

3. Dun i Trost, „Višestruki orgazam kod muškarca: deskriptivna studija“, *Archive seksualnog ponašanja*, str. 382.

4. Ova otkrića objavljena su u časopisu *Privoda*. Vorhi piše, „Seks i smrt su dva suštinska ali nedovoljno razjašnjena aspekta života. Često se smatra da su oni povezani zbog toga što reprodukcija zah-teva izdvajanje ograničenih resursa od somatskog [telesnog] razvoja i održavanja. Ovo odvajanje resursa kod parenja životinja, koje se često naziva izdatkom reprodukcije, obično se izražava kroz skraćanje životnog veka kod onih životinja koje se pare.... Ovo skraćanje životnog veka kod mužjaka koji se pari je, izgleda, posledica dodatne proizvodnje sperme, a ne fizičkih aktivnosti parenja. Ovaj zaklju-

čak potkrepljuje i činjenica da mutacija koja dovodi do smanjenja proizvodnje sperme uvećava prosečan životni vek za oko 65% i kod mužjaka i kod hermafrodita koji se pare... Ovi nalazi protivreče tradicionalnim biološkim pretpostavkama da je stvaranje velikih [jajašca] mnogo zahtevnije od stvaranja sitnih spermatozoida.“ Vejn A. Van Vurhis, „Proizvodnja sperme smanjuje životni vek nematoda“, *Privoda* 360 (3. decembar 1992): 465-58.

DRUGO POGLAVLJE: UPOZNAJTE SEBE

1. Medicina na Zapadu poznaje: (1) latentnu fazu (fazu „punjenja“); (2) fazu nabreklosti (nadimanja); (3) fazu potpune erekcije; i (4) fazu krute erekcije. Pre- i posterekktivne faze (to jest, faza opuštenosti i faza ispražnjenosti) su takođe, dodatne faze.

2. Nekoliko novijih istraživanja navela su na mogućnost da bi vazektomija mogla biti povezana sa rakom prostate. Ispitivanja su još uvek u toku, ali dr. Stjuart S. Hauards u časopisu *Western Journal of Medicine* piše, „Moguću vezu između vazektomije i raka prostate moramo posmatrati sa rezervom, pošto druge dve studije, od kojih je jedna bila dugoročna, nisu otkrile nikakvu vezu. Uz to, ne postoji uverljivo biološko objašnjenje veze između vazektomije i raka prostate“ (vol. 160, br. 2 [februar 1994]: 166). Pošto lekari ne znaju šta izaziva rak prostate, u medicinskoj nauci Zapada veoma je teško naći objašnjenje za bilo kakvu vezu između ove vrste raka i vazektomije.

3. Mnogi posmatrači koji su skeptični prema istočnjačkom učenju o seksualnosti, neopravdano brokaju retrogradnu ejakulaciju sa neejakulativnim orgazmom koji preporučuje Tao.

TREĆE POGLAVLJE: KAKO DA POSTANETE MULTIORGAZMIČNI MUŠKARAC

1. Postanje 38: 8-10. Prema biblijskom zakonu, u slučaju kada muškarac umre ne ostavivši potomke, njegov brat je bio dužan da oplodi ženu umrlog brata da bi nastavio bratovljevu lozu.

2. Na Zapadu, medicina i moral su, na žalost, često bili povezivani. Još od 1758, kada je objavljena *Onanija, ili Rasprava o poremećajima koji su posledica masturbacije* švajcarskog lekara S. A. Tisoa, u medicinskoj nauci na Zapadu, a posebno u fizijatriji, neosnovano se smatralo da masturbacija izaziva ludilo. Argumenti za ovu tvdnju uglavnom su se zasnivali na činjenici da duševno poremećeni ljudi masturbiraju. Niko se nije zapitao da li je masturbacija možda prirodan deo (neinhibirane) ljudske seksualnosti i da li možda i normalni ljudi masturbiraju isto kao i nenormalni, baš kao što i jedni i drugi jedu i spavaju. (Prema taoističkom učenju, prekomerna masturbacija i kod normalnih i kod mentalno poremećenih osoba može dovesti do „iscrpljenja mozga“). U svojoj knjizi iz 1882. godine, *Psychopathia Sexualis*, Ričard fon Kraft-Ebing, jedan od najpoznatijih svetskih psihijatarata toga doba, otišao je tako daleko da je tvrdio da je svaki nereproduktivni seks nenormalan i bolestan.

3. Kinsi je okrio da je 95 procenata američkih muškaraca koji su završili srednju školu masturbiralo u dobu od dvadeset i jedne godine. Procenat među onima koji su završili koledž bio je još veći.

4. M. Hant, *Seksualno ponašanje u 1970-im*, i R. Levin i A. Levin, „Seksualno zadovoljstvo“, *Red-book* (septembar 1975), 51-58, navedeno kod Zilbergelda, *Nova muška seksualnost*, str. 128.

5. Istraživači su zaključili: „masturbacija je slična upotrebi erotike i čestom razmišljanju o seksu - to nije ventil ili pražnjenje, već pre komponenta seksualno aktivnog života“. Vidi Majkl et al., *Seks u Americi*, str. 158-165.

6. Uz pomoć savremene tehnologije, sada smo u stanju da posmatramo pojačanu aktivnost spermatozoida koja se javlja uporedo sa seksualnim uzbuđenjem. Od relativne nepokretnosti spermatozoidi počinju da pokreću repiće neverovatnom brzinom. Ova mehanička energija je jedan od očigled-

nih izvora seksualne energije muškarca.

ČETVRTO POGLAVLJE: UPOZNAJTE SVOJU PARTNERKU

1. Antoni Pjetropinto i Žaklin Simeno, *Iza muškog mita* (New York: Signet, 1977), navedeno kod Brauer i Brauer, *ESO program ekstaze*, str. 27.

2. Barbah, *Jedno za drugo*, str. 66. Vidi takođe Belzer, Vipl i Moger, „O ženskoj ejakulaciji“.

3. Sigmund Frojd, osnivač moderne psihologije i izvanredan teoretičar, ovde je zaista pogrešio. 1920, on je tvrdio da je klitoris inferiorna verzija penisa i da žene zbog toga pate od onoga što je on nazvao „zavist zbog penisa“. Zaključio je da su žene koje su klitorisno orgazmične seksualno nezrele, i da „prave žene“ doživljavaju vaginalne orgazme. Kako vam to zvuči? Nažalost, tek 1953. godine Kinsi je skinuo sa klitorisnog orgazma žig nezrelosti, tako što je dokazao da polovina žena koje je ispitivao doživljava orgazam putem stimulacije klitorisa, i da nema nikavih dokaza za to da su one manje zrele od žena koje doživljavaju orgazam putem stimulanja vagine.

PETO POGLAVLJE: KAKO DA POSTANETE MULTIORGAZMIČNI PAR

1. Jasno je da su u Kineskim budoarima postojali odnosi dominacije, i da je čitava institucija poligamije, mnogoženstva i konkubina među pripadnicima plemstva bila nabijena dinamikom moći. Uz to, mnogi kasniji taoistički tekstovi opisuju borbu polova u krevetu, ali su se oni raniji očigledno mnogo više bavili zadovoljstvima (naročito zadovoljstvom žene) i zdravljem oba partnera.

2. *I Čing* 1.5.

3. „Procenjuje se da je stepen zaraženosti izvan rizičnih grupa i njihovih seksualnih partnera sada oko 1/100.000“. Institut za savremeno proučavanje ljudske seksualnosti, *Iscrpni vodič za mere seksualne zaštite*, str. 43.

ŠESTO POGLAVLJE: GARANCIJA ZADOVOLJSTVA

1. Hartman i Fitijan, str. 157.

2. 1950-ih, istraživač seksualnosti Alfred Kinsi otkrio je da tri četvrtine muškaraca ejakulira u roku od dva minuta nakon početka odnosa. Većini žena potrebno je znatno više od dva minuta da bi uopšte doživele orgazam, a pogotovo višestruki orgazam. Dvadeset i pet godina kasnije, *Redbuk izveštaj o ženskoj seksualnosti* je objavio da tri četvrtine ispitanih žena redovno doživljava orgazam u toku seksualnog odnosa, i da je većini njih potrebno najmanje šest do deset minuta odnosa (Tavris i Sad, *Redbuk izveštaj o ženskoj seksualnosti*, New York, Delacorte Press, 1977). Po jednoj skorašnjoj nacionalnoj anketi koju je sproveo Univerzitet u Čikagu, 79 procenata muškaraca i 86 procenata žena odgovorilo je da su tokom poslednjeg seksualnog odnosa vodili ljubav duže od petnaest minuta. Dvadeset procenata muškaraca i 15 procenata žena rekli su da su vodili ljubav duže od jednog sata tokom poslednjeg seksualnog odnosa (Majkl et al., *Seks u Americi*, str 136, tabela). Ovo ne označava tačno vreme trajanja odnosa, ali su ove cifre besumnje veoma daleko od Kinsijevih razočaravajućih otkrića o kratkom trajanju ljubavnog odnosa kod Amerikanaca od pre pedeset godina.

3. Ova studija je zasnovana na informacijama dobijenim od 805 profesionalnih medicinskih sestara, od kojih je 42,7 posto bilo multiorgazmično. Ispitivanje je objavljeno u časopisu *Psychology Today* (vol. 25, br. 4 Šjul-avgust, 1992Ć: 14).

4. Jedna kompanija koja se bavi proizvodnjom medicinske opreme napravila je biofidbek kompjuter, koji se pomoću sonde u vidu tampona može ubaciti u vaginu i tako izmeriti intenzitet kontrakcija kod žene. Ovaj mali kompjuter košta preko hiljadu dolara, ali vam je, zapravo dovoljno i jedno jeftino

kameno jaje, kakvo su žene koje su se bavile taoističkim učenjima koristile milenijumima, da biste pomoću njega ojačali čitavu vaginu.

5. Istočnjačke seksualne tradicije odavno poznaju činjenicu da i žene mogu da ejakuliraju. U toku poslednjih dvadeset godina, ženska ejakulacija je potvrđena u laboratorijskim ispitivanjima (vidi Ladas et al., *G tačka*), snimljena na video traci, dokazana i ispitana. Premda su njeno tačno poreklo i funkcija još uvek nejasni, hemijske enelize ženske ejakulatorne tečnosti nagoveštavaju da je ona slična ejakulatornoj tečnosti muškarca (vidi 4. poglavlje).

6. Mid zaključuje da u uslovima nepostojanja kulturološkog očekivanja orgazma, arapaške žene zapravo ne doživljavaju orgazam. Za ovo postoji još jedno objašnjenje: arapaške žene možda takođe doživljavaju ono što mi, na Zapadu, i u našim laboratorijama nazivamo orgazmom, ali ga tako ne zovu. Ovo bi mogao biti slučaj i kod mnogih žena sa Zapada, kako ističe Loni Barbah.

7. Barbah, *Jedno za drugo*, str. 71.

SEDMO POGLAVLJE: JIN I JANG

1. Tanahil, *Seks kroz istoriju*, str. 179.

2. Stefan T. Čang, *Tao seksologije*, str. 62.

OSMO POGLAVLJE: PRE NEGO ŠTO POZOVETE MAJSTORA

1. *Tajne odaje od žada*, navedeno kod Jolan Čanga, *Tao ljubavi i seksa*, str. 79.

2. Tanago i Mekenič, *Smitova opšta urologija* (Collins et al., 1983; Legros, Mormont, and Servais, 1978; Montague et al., 1979; Spart, White, and Connolly, 1980), str. 700.

3. Postoji tretmani kao što su tretmani spravama na bazi vakuumske konstrikcije, unutrašnje injekcije vazodilatora, kao i penisne proteze koje omogućavaju mnogim muškarcima da uprkos seksualnim problemima organske prirode ipak dobiju erekciju.

4. Priče o uvećanju penisa nikako nisu novijeg datuma. U svom klasičnom kineskom romanu iz sedamnaestog veka, *Prostirka za molitvu čula*, Li Ju opisuje junaka kome je hirurški dodat implantat psećeg penisa, da bi povećao svoju prirodnu obdarenost. Bez obzira da li je se radi o istinitoj priči ili fantaziji autora, sasvim je moguće da su neki kineski lekari, slično današnjim plastičnim hirurzima, vršili ovakve operacije, motivisani više finansijskim nego medicinskim razlozima. Nema sumnje da je i tada, kao i danas, bilo muškaraca spremnih da se podvrgnu operaciji u nadi da će uvećati svoju „muškost“.

5. Brauerovi takođe navode jednu kontrolisanu studiju izvršenu u Engleskoj 1975, u kojoj je potvrđeno da je kod nekih muškaraca nakon izvođenja specifičnih vežbi došlo do trajnog uvećanja penisa.

6. Nils Šakebekova studija i „svedočenje“ Luiz Đulijet pred članovima kongresa, objavljeni su u jednom članku u *Newsweeku*, pod naslovom „Kompleks estrogena“ (21. mart, 1994, str. 76).

7. Tanago i Mekenič, *Smitova opšta urologija*, str. 677.

DEVETO POGLAVLJE: KAKO DA VODITE LJUBAV CELOGA ŽIVOTA

1. Kinsi et al., *Seksualno ponašanje ljudskog mužjaka*, str. 226.

2. Vin i Njuton, 1982. Navedeno kod Kačaturijana, *Osnove ljudske seksualnosti*, str. 385.

3. Više od 75 procenata muškaraca između šezdeset i jedne i sedamdeset i jedne godine imaju odnos najmanje jednom mesečno; takođe, 37 procenata onih između šezdeset i jedne i šezdeset i pet godina i 28 procenata onih od šezdeset i šest do sedamdeset i jedne godine, imaju najmanje jedan odnos nedeljno. Među onima koji imaju između šezdeset i šest i sedamdeset i jednu godinu, samo 10 proce-

nata muškaraca (i 5 procenata žena), rekli su da *nemaju* seksualnu želju. Istraživanje *Potrošačkog izveštaja* obuhvatilo je 4.246 muškaraca i žena. Objavljeno je kod Kačaturijana, u *Osnove ljudske seksualnosti*, str. 385.

4. Dun i Trost, „Višestruki orgazam muškarca“, str. 385.

5. Masters i Džonson, *Ljudski seksualni nedostaci*. Boston: Little, Brown, 1970.

6. En Lenders izvršila je ispitivanje 141.000 muškaraca i žena od sedamnaest do devedeset i tri godine. Ona je otkrila da 82 procenta ispitanika smatra da je seks u braku znatno manje zadovoljavajući. Navedeno kod Brauer i Brauer, *ESO program ekstaze*, str. 4.

7. Zilbergeld, *Nova muška seksualnost*, str. 375.

8. Kinsi et al., *Seksualno ponašanje ljudskog mužjaka*, str. 579.

9. *Time*. 15. februar, 1993, str. 39. Helen Fišer, autor *Anatomije ljubavi*, u vezi sa endorfinom kaže, „To je jedan od razloga zbog koga se osećamo tako užasno kada smo napušteni ili nam ljubavnik umre. Ne primamo svoju-dnevnu dozu narkotika.“

10. Čak Noris, *Tajna unutrašnje snage* (Charter, 1989), str. 163–64, navedeno kod Zilbergelda, *Nova muška seksualnost*, str. 573. Knjiga Berni Zilbergelda izvanredno govori o onome što muškarci mogu da učine za svoje sinove. On o ovoj temi govori mnogo opširnije nego što mi to ovde možemo da učinimo, i daje izuzetno korisne savete očevima koji pokušavaju da premoste godine razdora i odsutnosti, kao i razvedenim očevima.

11. Prema taoističkom učenju, kontrakcija i ekspanzija, pulsiranje koje nazivamo orgazmom, neprekidno se odvija u univerzumu. Zbog toga se orgazam često naziva „okeanskim“ doživljajem koji nas navodi da se osetimo delom kosmosa. Razlog zbog koga osećamo ovo „jedinstvo“ sa svemirom je taj što ono postoji.

LISTA ILUSTRACIJA

PRVO POGLAVLJE

1. Dijagram uzbuđenja multiorgazmičnog muškarca, str. 15.

DRUGO POGLAVLJE

2. Seksualna anatomija muškarca, str. 20.

3. Mikrokosmička orbita, str. 23.

4. Vaš orgazmički potencijal, str. 31.

TREĆE POGLAVLJE

5. Disanje stomakom, str. 38.

6. PC mišić, str. 40

7. Refleksologija penisa, str. 44.

8. Odlaganje ejakulacije metodom stiskanja, str. 49.

9. Povlačenje mošnica, str. 50.

10. Povlačenje energije naviše ka temenu, str. 53.

11. Dodirivanje nepca jezikom, str. 55.

12. Spuštanje energije naniže ka pupku, str. 57.

13. Krsna i lobanjska pumpa, str. 58.

14. Spuštanje energije do stopala i nožnih prstiju, str. 60.

15. Zaustavljanje prstima, str. 67.

16. Masaža udubljenja između trtične kosti i anusa, str. 69.

17. Masaža otvora-udubljenja na krstima, str. 69.

ČETVRTO POGLAVLJE

18. Seksualna anatomija žene, str. 77.

19. Pojedinačni i kontinuirani višestruki orgazam kod žene, str. 84.

PETO POGLAVLJE

20. Plitko i duboko uterivanje, str. 93.

21. Pokreti unutra-napolje nasuprot pokretima gore-dole, str. 95.

22. Refleksne tačke u vagini, str. 96.

23. Kružni pokreti krstima, str. 98.

24. Položaj u kome je muškarac odozgo, str. 102.

25. Položaj u kome je žena odozgo, str. 103.

26. Bočni položaj, 104.

27. Položaj u kome je muškarac otpozadi, 105.

28. Simbol Taoa, str. 107.

29. Razmena energije, str. 108.

ŠESTO POGLAVLJE

- 30. Pudendalni i karlični nerv, str. 126.
- 31. PC mišić kod žene, str. 129.
- 32. Vežbe sa kamenim jajetom, str. 133.
- 33. Materica, str. 136.
- 34. Otkrijte gde se nalazi vaša materica, str. 136.
- 35. Povlačenje seksualne energije **naviše**, str. 138.

OSMO POGLAVLJE

- 36. Masaža testisa, str. 153.
- 37. Tapkanje testisa, str. 153.
- 38. Istezanje penisa i tetiva testisa, str. 153.
- 39. Vezivni ligament koji povezuje koren penisa sa pubičnom kosti, str. 153.

DODATAK

KNJIGE I INSTRUKTORI ISCELITELJSKOG TAOA

Seksualna praksa opisana u ovoj knjizi predstavlja deo celovitog sistema fizičkog, emotivnog i duhovnog razvoja koji se naziva Isceliteljski Tao, a zasnovan je na praktičnim učenjima taoističke tradicije. U daljem tekstu navedena je lista drugih knjiga na temu Isceliteljskog TAOa autora Mantak Čia.

KNJIGE O ISCELITELJSKOM TAOU

Probudite isceliteljsku energiju kroz Tao

Probudite isceliteljsku svetlost TAOa (sa Manivan Čia)

Nei Kung koštane moždine: Čelična košulja Či Kung III (sa Manivan Čia)

Či Nei Tsang: Či masaža unutrašnjih organa (sa Manivan Čia)

Či automasaža: Taoistički metodi podmlađivanja

Fuzija pet elemenata (sa Manivan Čia)

Ljubavno isceljenje kroz Tao: negovanje ženske seksualne energije (sa Manivan Čia)

Unutrašnja struktura Taj Čia: Taj Či Kung I (sa Juan Liom)

Čelična košulja Či Kung I: Vežbe unutrašnjih organa (sa Majkl Vinom)

Taoističke metode transformisanja stresa u vitalnost

Ako želite da poručite knjige, audiokasete, ili video trake, o Isceliteljskom Tao, pišite, nazovite ili pošaljite faks Centru za isceliteljski Tao, 1205 O'Neill Highway, PA 18512 (tel. 717-348-4310; 717-348-413).

INSTRUKTORI ISCELITELJSKOG TAOA

U svetu ima preko tri stotine instruktora Isceliteljskog TAOa koji drže predavanja i vode kurseve različitih vrsta prakse, od Seksualnog kung fua do Taj-čia i *či-kung*. Opširnije informacije o instruktorima i kursevima u vašem kraju, obratite se Centru za Isceliteljski Tao, 1205 O'Neill Highway, Dunmore, PA 18512 (tel. 717-348-4310; fax 717-348-4313), ili Internacionalnom centru za Isceliteljski Tao, 274 Moo 7, Laung Nua, Doi Saket, Chiang Mai 50220, Thailand (tel. 66-53-495-596; fax 66-53-495-852).

IZABRANA BIBLIOGRAFIJA

- Anand, Margo. *Umetnost seksualne ekstaze: Put svete seksualnosti za ljubavnike na Zapadu*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1989.
- Barbah, Loni. *Jedno za drugo: seksualna intimnost*. New York: Anchor Books, 1983.
- Belzer, E., B. Vipl, i V. Moger. „O ženskoj ejakulaciji“. *Dnevnik seksualnog istraživanja* 20 (1984): 403–406.
- Brauer, Alan P., i Dona J. Brauer. *ESO: Novo obećanje zadovoljstva za zaljubljene parove*. New York: Warner Books, 1983.
- , *ESO program ekstaze*. New York: Warner Books, 1990.
- Čang, Jolan. *Tao ljubavi i seksa: drevni kineski putevi ekstaze*. New York: E. P. Dutton, 1983.
- , *Tao zaljubljenog para: istinsko oslobođenje putem Taosa*. New York: E. P. Dutton, 1983.
- Čang, Stefan T. *Tao seksologije: knjiga beskonačne mudrosti*. San Francisco: Tao Publishing, 1986.
- Ču, Valentin. *Jin-Jang leptir: drevne kineske seksualne tajne za ljubavnike na Zapadu*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1993.
- Dun, M., i J. Trost. „Višestruki orgazam muškarca: deskriptivna studija“. *Arhiv seksualnog ponašanja* 18, br. 5 (1989): 377–87.
- Federacija feminističkih zdravstvenih centara za žene. *Novi pogled na žensko telo*. West Hollywood, CA: Feminist Health Press, 1991.
- Grej, Džon. *Mars i Venera u spavaćoj sobi*. New York: Harper Collins Publishers, 1995.
- Hartman, Vilijem, i Merilin Fitijan. *Svaki muškarac to može: tehnike postizanja višestrukog orgazma za svakog zaljubljenog muškarca*. New York: St. Martin's Press, 1984.
- Hajt, Šir. *Izveštaj Hajt: Nacionalna studija ženske seksualnosti*. New York: Macmillan, 1976.
- Institut za savremeno proučavanje ljudske seksualnosti. *Iscrpan vodič za mere zaštite prilikom seksualnog odnosa*. Priredio Ted Mekilvena. Fort Lee, Nj: Barricade Books, 1992.
- Kačaturijan, Herant. *Osnove ljudske seksualnosti*. 4. izd. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1985.
- Kisling, Barbara. *Kako da vodite ljubav cele noći i izludite ženu*. New York: HarperCollins Publishers, 1994.
- Kinsi, Alfred C., Vordel B. Pomeroy, i Klajd E. Martin. *Seksualno ponašanje ljudskog mužjaka*. Philadelphia: W.B. Saunders, 1984.
- Kinsi, Alfred C., Vordel B. Pomeroy, Klajd E. Martin, i Pol H. Gebhart. *Seksualno ponašanje ljudske ženke*. Philadelphia, W. B. Saunders, 1953.
- Ladas, Elis Kan, Beverli Vipl, i Džon D. Peri. *G tačka i ostala najnovija otkrića o ljudskoj seksualnosti*. New York: Holt, Rinehart, and Winston, 1982. Dell Paperbacks, 1983.
- Masters, Vilijem H., Virđžinija E. Džonson, i Robert C. Kolodni. *Masters i Džonsonova o seksu i*

ljubavi među ljudima. Boston: Little, Brown and Company, 1986. (Revidirano izdanje *Ljudske seksualnosti* [2. izd., 1985].)

Majkl, Robert T., Džon J. Genjon, Edvard O. Loman, i Đina Kolata. *Seks u Americi*. Boston: Little, Brown and Company, 1994.

Rajh, Vilhelm. *Funkcija orgazma*. Prevod Vinsent R. Karfanjo. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1973.

Rajd, Deniel P. *Tao vodič za zdravlje, seks i dugovečnost*. New York: Simon & Schuster, 1989.

Robins, M. B., i G. D. Džensen. „Višestruki orgazam kod muškarca“. *Journal of Sex Research* 14 (1978): 21–26.

Šiper, Kristofer. *Taoističko telo*. Berkeley: University of California Press, 1993.

Silverstajn, Čarls, i Felis Pikano. *Nova radost gej seksa*. New York: HarperCollins Publishers, 1992.

Stopard, Mirijam. *Magija seksa*. New York: Dorling Kindersley, 1991.

Tanago, Emil A., i Džek V. Mekenič, prired. *Smitova opšta urologija*, 13. izdanje, Norwalk, CT: Appleton & Lange, 1992.

Tanahil, Rej. *Seks kroz istoriju*. Rev. Izd. London: Cardinal, 1989.

Vajl, Daglas. *Umetnost spavaće sobe: Klasična kineska seksualna joga sa tekstovima za samostalnu žensku meditaciju*. Albany: State University of New York Press, 1992.

Zilbergeld, Berni. *Nova muška seksualnost*, New York: Bantam Books, 1992.