Tajemství, které by měl
každý muž vědět

MULTI ORGASMICKÝ MUŽ

každý muž může prožít
mnohonásobný orgasmus a výrazně
ovlivnit svůj sexuální vztah

Mantak Chia a Douglas Abrams

Sexuální tajemství

obsažená v této knize vás naučí, jak:

Dosáhnout mnoha orgasmů bez ztráty erekce

Prožívat delší, intenzivnější orgasmy celým tělem

Využít sexuální energii k upevnění svého zdraví

Zesílit svou sexuální energii a vitalitu

Odhalit signály partnerovy touhy

Pomoci svému partnerovi stát se multiorgasmickým

Zvládnout přirážecí techniky, které dokonale uspokojí partnerku

Využít sexualitu v zájmu prohloubení své spirituality

Učinit sex bezpečnějším

Skoncovat s předčasnou ejakulací

Zbavit se impotence

Prodloužit a rozšířit penis

Zvýšit produkci spermatu

Předcházet problémům s prostatou

Zvýšit svou sexuální sílu ve středním a starším věku

Uchovat ve vztahu vášeň, i když stárnete

Reakce čtenářů na knihu *Multiorgasmický muž*:

„Žádný muž by neměl začínat se sexem, dokud si nepřečte tuto knihu!!! Tato kniha totálně změnila můj život. Poznatky, které jsem v ní našel, bylo překvapivě snadné se naučit a využít. Jsem přesvědčen, že chcete-li být v něčem dobří, musíte to studovat. Toto byla výborná startovací čára, pokud se týče mé sexuality. Lituji jen toho, že jsem se k této knize nedostal mnohem dříve!"

– Čtenář z Rolly v Missouri

„Pokud si tuto knihu nekoupíte, bude to chyba. Jde o nepochybně jednu z nejvíce překvapivých věcí, kterým jsem se kdy naučil. Opravdu to funguje. Muži mohou mít opakované orgasmy. Do konce svého života budu šťasten, že jsem si tuto knihu přečetl (nehledě na slova chvály, kterých se této knize dostalo od mé partnerky). Pokud si tuto knihu nekoupíte, bude to chyba. Techniky, jež jsou v ní nastíněny, by měl znát každý muž!"

– Čtenář ze San Diega v Kalifornii

„Funguje to! Je to první kniha tohoto typu, kterou jsem kdy četl – a možná i poslední. Ačkoli jsem obecně skeptický vůči tomuto druhu knih, tato publikace dokonale naplňuje svůj cíl. Jsem nadšen tím, že techniku, která je v ní popsána, lze tak snadno aplikovat. Musím ještě podotknout, že moje žena je z této knihy stejně nadšená jako já, a to ji ještě nečetla!"

– Čtenář ze Salt Lake City v Utahu

„Nezbytné čtení pro muže (i ženy) jakéhokoli věku. Přečetla jsem si ji ještě před tím, než jsem k tomu přiměla svého manžela. Kapitola určená pro ženy je dodatečným požehnáním. Hodlám dovolit i svému dospívajícímu synovi, aby si knihu přečetl v zájmu toho, aby má budoucí snacha byla šťastná."

– Čtenářka z Massachusetts

„Budete chtít víc. Tato kniha rozšiřuje pole možností... Nechoďte, utíkejte... Kupte si ji a pak přimějte své blízké, aby si ji také přečetli."

– Čtenář ze San Francisca v Kalifornii

„Úžasné! Srozumitelné a snadno použitelné techniky, jak naplnit sny každého muže (a ženy). Nezbytné pro všechny muže. Postarám se o to, aby tuto knihu měl každý z mých synů. Když jsem to zkoušel, dosáhl jsem bezpočtu orgasmů… abych řekl pravdu, přestal jsem je počítat."

– Čtenář z Utah Valley

„To musíte číst. Hned druhý den jsem dosáhl osmi orgasmů a od té doby tomu věřím!"

– Čtenář z Oklahomy

„Autoři proměnili sexualitu ze zdroje napětí, frustrace a zmatení v neskutečně uspokojující zkušenost růstu a vášně. Po přečtení této knihy si uvědomíte, že pohled naší společnosti na sex je velmi vzdálen tomu, čeho lze dosáhnout mezi dvěma lidmi díky těmto technikám. Prožívat hluboké vibrace po dvou a půl hodinách je něco, co si muž zasluhuje poznat. Je to téměř příliš dobré na to, aby to byla pravda. Je ze mě sexuální mašina."

– Čtenář z Mainu

„Tato kniha je absolutně NEDOCENITELNÁ! Díky ní jsem se konečně zbavil strachu ze selhání. Pomohla mi, abych si užíval milování, místo toho, abych z něj měl strach. Změní váš život… je to tak jednoduché."

– Čtenář z USA

Mým synům, Maxovi a Jessemu

MULTI

každý muž může prožít

ORGASMICKÝ

mnohonásobný orgasmus a výrazně

MUŽ

ovlivnit svůj sexuální vztah

Mantak Chia a
Douglas Abrams

PRAGMA
HODKOVIČKY

Mantak Chia & Douglas Abrams
MULTIORGASMICKÝ MUŽ

Z anglického originálu The Multi-orgasmic Man
přeložil Pavel Toman
Sazba a grafická úprava:Tomáš Holna
PRAGMA, V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4.

© 1996 by Mantak Chia and Douglas Abrams
© PRAGMA, 2009

ISBN 978- 80-7349-025-6

Poděkování 11
Úvod 13

KAPITOLA 1
Důkaz máte v kalhotách 19

Mozkové vlny a reflexy 20
Dokaž to 21
Malá smrt 23

KAPITOLA 2
Poznej sám sebe 27

Vaše tělo 27
Vaše energie 32
Vaše vzrušení 37
Vaše ejakulace 39
Váš orgasmus 41

KAPITOLA 3
Jak dosahovat opakovaných orgasmů 48

Základy dýchání 48
Zlepšete svou koncentraci 52
Posilujte svaly svého pohlaví 52
Sebeuspokojování a sebekultivace 56
Naučte se ovládat svou ejakulaci 64
Naučte se ovládat svou sexuální energii 69
Chladný tah 69
Velký tah 77
Uzamčení prsty 87
Kdy přestat 92
Kdy ejakulovat 94

KAPITOLA 4
Poznejte svoji partnerku 99

Její tělo 101
Její orgasmus 109
Její vzrušení 113

Kapitola 5
Prožívejte opakované orgasmy jako pár 116

Jak uspokojit svou partnerku 116
Techniky přirážení 121
„Já ti ho tam našroubuju..." pro pokročilé 125
Velký tah pro dva 128
Pozice pro zdraví a potěšení 130
Duchovní sexualita 137
Kdy přestat 142
Kdy začít: Pár slov o bezpečném sexu 144

KAPITOLA 6
Spokojenost zaručena: Pro ženy 149

Opakovaný orgasmus u mužů? 150
Proč já? Proč on? Proč tohle? 151
Pomozte svému partnerovi při prožívání opakovaných orgasmů 154
Jak si pomoci k dosahování opakovaných orgasmů 161
Překonáváme těžkosti 173

KAPITOLA 7
Jang a jang: Pro gaye 178

Neumím přestat dokud nemám dost 178
Rozvíjení sexuální energie 180
Buďte flexibilní 181
Monogamie a střídání partnerů 182

Bezpečný sex 183
Uzdravte se sexem 183

KAPITOLA 8
Než zavoláte instalatéra 186

Ještě to není, dokud to není:
Konec s předčasnou ejakulací 187
Zaklínání hadů:
Jak zvítězit nad impotencí 189
Pane, můžu si prosím přidat:
Prodlužování penisu 195
Kolik spermií potřebuje jeden muž?
Jak zvýšit počet spermií 200
Moje co? Předejděte obtížím s prostatou 201
Sex není jako pizza:
Léčení sexuálních zranění 202

KAPITOLA 9
Milování na celý život 205

Sex a stárnutí 205
Jak udržet lásku při životě 209
Období vašeho sexuálního života 211
Dost volné lásky 215
Poučujte své syny 216
Sexualita, tajemství a taoismus 220

VAROVÁNÍ: *Toto není pouze další sexuologická kniha.* Dnes se o sexu tolik mluví, a přece stále přetrvává tolik nedorozumění, že je obtížné zjistit, co má nějakou hodnotu nebo přináší užitek. Nepochybně jste viděli inzeráty sexpertů, které slibují, že vás naučí, jak se stát nejlepším milovníkem na světě, jak mít orgasmy trvající celý den a jak dosáhnout sexuální extáze – aniž byste museli cokoli udělat. Protože tato kniha je postavena na tradici, která trvá tři tisíciletí a zahrnuje skutečné sexuální zkušenosti, autoři jsou si dobře vědomi úsilí, které je třeba vynaložit – byť je jakkoli slastné – na změnu svého sexuálního života. Odhalit tajemství sexuality je jedna věc, ale dokázat je používat, to je něco trochu jiného. Techniky uváděné v této knize po tisíce let prověřovali a zdokonalovali nesčetní milenci v laboratoři skutečného života. Pokusili jsme se je představit tak jasně a jednoduše, jak je to jen možné, ale jediná možnost, jak z nich mít užitek, je skutečně je používat.

Jsou to mocná cvičení. Techniky uvedené v této knize mohou zásadně zlepšit vaše zdraví i sexuální život. Nenabízíme však žádné diagnózy ani nenavrhujeme léčbu. Lidé, kteří mají vysoký krevní tlak, onemocnění srdce, by měli ve cvičení pokračovat pomalu. Máte-li zdravotní obtíže, měli byste vyhledat lékaře. Pokud máte nějaké otázky nebo obtíže se cvičením, měli byste se spojit s instruktorem Léčivého tao.

Chtěli bychom projevit uznání všem multiorgasmickým mužům a ženám na celém světě, kteří přispěli ke vzniku této knihy upřímným popisem svých zkušeností a sexuálních praktik. Citáty, které se objevují v této knize, pocházejí přímo z pohovorů a dotazníků a jsou v nich provedeny pouze jazykové úpravy a zpřesnění kvůli srozumitelnosti. Zvlášť bychom chtěli poděkovat nadaným instruktorům Léčivého tao, kteří ke vzniku této knihy přispěli svou moudrostí, zkušeností, humorem a přátelstvím – Michaelu Winnovi, Marcii Kerwitové, B. J. Santerrovi, Masahiro Ouchimu, Angele Shenové, Louisi Shenovi, Walteru Beckleyimu, Stefanu Siegristovi a Karlu Danskinovi – a řadě dalších, kteří po léta pracovali na zjednodušení a zdokonalení technik, které zde nabízíme. Chtěli bychom také poděkovat sexuologům, jejichž průkopnická práce pomohla rozšířit naše porozumění mnohonásobnému orgasmu u muže a sexuálnímu potěšení člověka, zejména Williamu Hartmanovi a Marilyn Fithianové, Bernie Zilbergeldovi, Marion Dunnové, Alanu a Donně Brauerovým, Beverly Whippleové, Alici Kahn Ladisové, Johnu Perrymu, Lonnie Bardachovi, Barbaře Keeslingové a samozřejmě Alfredu Kinseyimu, Williamu Mastersovi a Virginii Johnsonové. Kromě toho bych chtěl projevit uznání nesčetným badatelům a studentům taoismu, kteří přispěli k naší znalosti sexuálního kung-fu, a především Douglasu Wileovi, jehož mistrovská kniha *Art of the Bedchamber* (Umění ložnice) posloužila jako pramen při většině překladů této knihy. A Megory Andersonové za všecko.

Chtěli bychom poděkovat naší schopné agentce, Heide Langeové, jejíž zkušenost, postřehy a hřejivé teplo nám byly v průběhu psaní neustálým zdrojem podpory, a našemu skvělému redaktorovi Johnu Loudonovi, který v tuto knihu věřil a pomáhal ji vytvářet od samého začátku. Chtěli bychom také poděkovat ostatním lidem ze sanfranciského nakladatelství Harper, kteří se o ni starali a dávali jí podobu na její cestě nakladatelstvím a do světa – zvláště Karen Levineové, Joeli Fotinosovi, Rosaně Francescatové, Carlu Walesovi, Ralphu Fowlerovi, Lauře Beersové a Peteru Eversovi.

Ze všech nejvíc bychom chtěli poděkovat svým životním partnerům a spoluautorům, Maneewan Chia a Rachel Carlton Avarové, které nás naučily skutečnému tajemství a pravému významu tao.

Před více než třemi tisíci lety v Číně zjistili, že muži mohou dosáhnout několikanásobného orgasmu díky tomu, že oddalují nebo si dokonce odepírají ejakulaci. To je možné, protože orgasmus a ejakulace jsou dva odlišné fyziologické procesy, přestože na Západě byly dlouho ztotožňovány. Staří Číňané, byť samozřejmě méně přesně než současní sexuologové, podrobně zaznamenávali své poznatky pro budoucí generace sexuálních a duchovních hledačů.

Na Západě oznámil podobná odhalení teprve ve čtyřicátých letech známý průkopník Alfred Kinsey. Ještě o několik desítek let později, poté co byla jeho tvrzení opakovaně potvrzena v laboratoři, si však většina mužů neuvědomuje svůj multiorgasmický potenciál. Bez této znalosti a bez přesné techniky muži nedokážou pocítit rozdíl mezi crescendem orgasmu a pádem ejakulace.

Mužská sexualita na západě zůstává jako na svůj cíl nesprávně zaměřena na nutné zklamání ejakulace („vystříknout,") namísto orgastického procesu milování. Kniha *Multiorgasmický muž* ukazuje, jak mají muži ve svém těle oddělit orgasmus od ejakulace, což jim umožní proměnit momentální uvolnění ejakulace na nesčetné vrcholy orgasmu celého těla. Řečeno slovy jednoho z multiorgasmických mužů: „Při normální, běžné ejakulaci je mé potěšení brzy u konce. Jinak je tomu u mnohonásobného orgasmu. Navíc se zdá, že tato slast nemá žádný vrchol. Toto cvičení navíc – jako bonus – nabízí zisk další energie, takže prostě nejsem nikdy unavený. Teď můžu mít tolik sexu, kolik chci, a dokážu ho ovládat místo aby sex ovládal mne. Co víc by si muž mohl přát?"

Multiorgasmický muž také ukazuje, jak uspokojit multiorgastický potenciál jejich partnerů. Multiorgasmický muž, který cvičil techniky popsané v této knize tři měsíce, vysvětluje svou zkušenost: „Když jsem začal cvičit tyto techniky, vlastně jsem spal se třemi ženami, a *všechny tři* mi tvrdily, že se mnou je to nejlepší. Když jsme byli v posteli, doslova mi říkaly: „Takhle skvěle mi to ještě nikdo neudělal."

Ženy, které budou číst *Multiorgasmického muže*, objeví tajemství mužské sexuality, která jsou známa pouze několika ženám a dokonce mužům. Páry, které budou tuto knihu číst společně, objeví úrovně sexuální extáze a uspokojení, které si ani nedokázaly představit.

Jedna partnerka multiorgasmického muže o tom říká: „Naše milování bylo vždycky dobré, ale teď je o tolik bohatší a vyrovnanější a oba zažíváme mnohonásobné vlny orgasmu. Mnohonásobný orgasmus je pouze začátkem hlubokých změn, které tyto praktiky přinesly do našeho vztahu. Naše láska je teď mnohem hlubší a intimnější."

Pro většinu z nás je skutečnost, že muži mohou mít mnohonásobný orgasmus tak překvapivá, že je obtížné tomu uvěřit. Stojí za připomínku, že teprve v posledních čtyřiceti letech se mnohonásobný orgasmus u žen uznává a přijímá jako „normální". Ještě více překvapivý je počet žen, které začaly být multiorgasmické – jakmile se dozvěděly, že je to možné. Od padesátých let, kdy Kinsey studoval ženskou sexualitu, se počet žen, které prožívají mnohonásobné orgasmy ztrojnásobil, ze 14 procent na více než 50 procent! V osmdesátých letech zjistili sexuologové William Hartman a Marilyn Fithianová, že 12 procent studovaných mužů je multiorgasmických. Když si muži uvědomí, že i oni mají tento potenciál a naučí se některé jednoduché techniky, stále více z nich bude objevovat, že i oni mohou zakoušet mnohonásobný orgasmus.

V této knize vycházíme jednak ze starobylých taoistických (vyslov DAU-istických) cvičení a posledních vědeckých poznatků a ukazujeme, jak oddělit orgasmus od ejakulace, jak prožít mnohonásobný orgasmus a jak celkově zlepšit své zdraví. Taoisté původně byli skupinou hledačů ve staré Číně (kolem roku 500 př. n. l.) a ohromně je zajímalo zdraví a duchovnost. Přestože mnohé jimi vytvořené sexuální techniky jsou nyní více než dva tisíce let staré, jsou dnes stále stejně účinné, jako byly tehdy. Poněvadž se západ s technikami uvedenými v této knize seznámil před patnácti lety, mezi normálními muži, kteří tyto techniky vyzkoušeli a zjistili, že fungují, probíhá tichá sexuální revoluce. Domníváme se však, že jediným skutečným důkazem je vaše vlastní tělo. Doufáme, že zde uvedené informace přijmete nebo odmítnete na základě vlastní zkušenosti.

Mnohonásobné orgasmy nejsou pouze pro pubertální chlapce, neobvykle šťastné starší pány nebo adepty nějakého náboženství. Prodavač softwaru, třicátník, který se považuje za „cynického, upjatého Newyorčana" se jednou posadil se cvičeními z této knihy a měl šest orgasmů: „Každý další orgasmus byl silnější než ty předchozí. Bylo to jiné než cokoli, co jsem prožil předtím. Ale ta nejúžasnější věc je, že jsem moc pracoval a lezla na mne nemoc. Dru-

hý den ráno jsem se probudil zdravý a plný energie." Podle taoistické sexuologie může prožívání několika orgasmů bez ejakulace mužskému tělu pomoci dosáhnout optimálního zdraví a dokonce, věřte nebo ne, prodloužení života.

Taoistická sexuologie nazývaná také sexuální kung-fu začínala jako odvětví čínské medicíny. (*Kung-fu* doslova znamená „cvičení," takže *sexuální kung-fu* prostě znamená „sexuální cvičení".) Staří taoisté byli sami lékaři a zajímali se stejně o fyzickou harmonii těla jako o jeho sexuální uspokojení. Sexuální kung-fu pomáhá mužům zvyšovat jejich vitalitu a prodlužovat délku jejich života tím, že jim umožňuje se vyvarovat únavy a vyčerpání, které následují po ejakulaci – doslova jim brání v rozsévání.

V kapitole 1 uvádíme východní a západní důkazy existence mnohonásobného orgasmu u mužů. Zabýváme se také posledními vědeckými výzkumy, které, jak se zdá, potvrzují taoistické chápání důležitosti vyvrcholení bez ejakulace. *New York Times* svou zprávu o těchto překvapivých studiích uzavřel následovně: „Vytváření spermatu je daleko obtížnější než si vědci představovali, a vyžaduje využití zdrojů, které by jinak mohly přispívat dlouhodobému upevnění zdraví."

Teorie bez praxe je ovšem bezcenná. Proto vám v kapitolách 2 a 3 nabízíme „sólová cvičení", která můžete použít k rozvíjení své schopnosti mít mnohonásobný orgasmus – ať už partnera máte nebo nikoli. Mnozí muži začínají prožívat několikanásobné orgasmy během týdne až dvou a většina dokáže tuto techniku zvládnout během tří až šesti měsíců.

V kapitolách 4 a 5 se naučíte „cvičení v duu" a použijete je při sdílení sexuálního kung-fu s partnerkou, a tak jí dokážete přinést potěšení, které si předtím nejspíš nedokázala ani představit.

Ženám by sice prospělo, kdyby si přečetly celou knihu, ale kapitola 6 je napsaná speciálně pro ně a vysvětluje, že by měly vědět, jak pomoci svým partnerům – a sobě – při rozvíjení jejich multiorgasmického potenciálu.

Kapitola 7 je napsána pro homosexuální muže a popisuje zvláštní cvičení, která by se měli naučit a která jim pomohou na cestě ke spokojenému a zdravému multiorgasmickému sexuálnímu životu.

Kapitola 8 se obrací k mužům, kteří mají obtíže se svou sexualitou, trpí předčasnou ejakulací, impotencí nebo neplodností. Taoistická sexuologie nabízí naprosto odlišný způsob pohledu na tyto problémy i na jejich řešení.

A konečně, kapitola 9 nabízí rady o tom, jak mohou muži prožít se svými partnerkami celý život plný extatické sexuální blízkosti. Začíná pasáží pro středně staré a starší muže, kteří často zakoušejí pokles svého sexuálního apetitu i potence. Uvádíme výzkumy o multiorgasmických mužích, které odporují široce rozšířenému přesvědčení, že sexualita muže vrcholí před dvacítkou a krátce poté upadá. Taoisté odjakživa věděli, že pokud muž pochopí pravou podstatu svojí sexuality, bude se s jeho věkem pouze zlepšovat. V této kapitole je i pasáž o tom, jak můžeme pomoci svým synům, aby začali se zdravým a uspokojujícím sexuálním životem. Kdyby to jen *naši* otcové věděli!

V Číně vznikla první, nejobsáhlejší a nejpodrobnější sexuální učení na světě. V naší knize pokračujeme v této dlouhé tradici a nabízíme mužům i jejich partnerkám praktický a jednoduchý návod, jak změnit svůj sexuální život. Ačkoli v taoismu nejsou sexualita a duchovnost odděleny, uvědomujeme si, že některé čtenáře budou zajímat pouze praktické sexuální rady a jiní toho budou chtít zjistit víc o posvátném rozměru své sexuality. Začneme se základními technikami, které budou potřebovat všichni čtenáři k tomu, aby se mohli stát multiorgasmickými, a postupně budeme přidávat další jemnější techniky pro čtenáře, které bude zajímat využití sexuality jako stezky ke zlepšení jejich zdraví a k prohloubení duchovnosti.

Je třeba připomenout, že toto není kniha o taoismu, ani o filozofii ani o náboženství. (Jeden z autorů této knihy, Mantak Chia, napsal více než deset knih, které podrobně vysvětlují praktická učení této starobylé tradice, a rozvinul je v rozsáhlý systém léčení nazývaný Léčivé Tao.) V knize *Multiorgasmický muž* nabízíme čtenářům, kteří nehledají nové náboženství, ale hlubší prožitek vlastní sexuality, praktické taoistické techniky potvrzené vědeckými výzkumy.

Doufáme také, že tato kniha bude impulzem k dalším vědeckým zkoumáním, která zde uvedenou teorii a praktická cvičení buď potvrdí, nebo opraví. Věříme, že čas tajností a kulturního šovinismu už pominul. Východ a Západ si mohou své znalosti předávat a bude to ku prospěchu všech moderních milovníků, kteří v této době sexuálních zmatků hledají uspokojení.

Důkaz máte v kalhotách

Možná jste už prožili několikanásobný orgasmus. Ačkoli to zní podivně, dosahuje mnoho mužů opakovaných orgasmů ještě před začátkem puberty, než začnou ejakulovat. Kinseyho výzkumy naznačily, že více než polovina pubertálních chlapců může ve velice krátkém čase dosáhnout druhého orgasmu, a téměř třetina mohla mít pět nebo více orgasmů jeden za druhým. To vedlo Kinseyho k tvrzení, že „je zřejmé, že vyvrcholení je možné bez ejakulace".

Mnohonásobné orgasmy však nejsou výsadou předpubertálních chlapců. Kinsey pokračuje: „Existují starší muži, dokonce třicátníci nebo i starší, kteří se těmto výkonům mohou rovnat." V knize *Fundamentals of Human Sexuality* (Základy lidské sexuality) k tomu dr. Herant Katchadourian dodává: „Když někteří muži prožívají orgasmické kontrakce, dokážou zabránit výronu semene: jinými slovy, mají orgasmus bez ejakulace. Zdá se, že po takovém orgasmu nenásleduje období refrakce (ztráty erekce), a to těmto mužům umožňuje mít další nebo opakované orgasmy podobně jako ženy."

Proč většina mužů ztrácí tuto schopnost dosahovat opakovaných orgasmů? Je možné, že pro mnoho mužů je zážitek ejakulace tak strhující, že pokud k němu dojde, zastíní prožitek orgasmu a způsobuje, že muži ztrácejí schopnost tyto zážitky odlišit. Jeden multiorgasmický muž popsal okamžik, kdy poprvé ejakuloval, následovně: „Stále si na to jasně vzpomínám. Měl jsem orgasmus jako obvykle, ale tentokrát vystřikovala bílá tekutina. Myslel jsem si, že umírám. Přísahal jsem Bohu, že už nikdy nebudu masturbovat – což mi samozřejmě vydrželo asi tak do druhého dne." Protože orgasmus a ejakulace obvykle následují krátce po sobě, je snadné je zaměnit. Abyste mohli prožívat opakované orgasmy, musíte se naučit (nebo možná znovu naučit) oddělovat různé pocity vzrušení a radovat se z orgasmu, aniž by přerostl v ejakulaci. Pochopení toho, čím se orgasmus a ejakulace liší, vám pomůže je ve svém těle od sebe oddělit.

Mozkové vlny a reflexy

Orgasmus je jednou z nejintenzivnějších a nejvíce uspokojivých lidských zážitků, a pokud jste někdy měli orgasmus – a to měla většina mužů – nemusím vám ho vymezovat. Ovšem ne všechny orgasmy jsou stejné. Trochu odlišné jsou orgasmy různých lidí a dokonce i orgasmy jednoho člověka v různou dobu. Přesto mají mužské orgasmy určité vlastnosti jako rytmické pohyby těla, zrychlený pulz, svalové napětí a potom jeho náhlé uvolnění a stahy pánevních svalů. I ty jsou příjemné. Třicáté vydání Smithovy *General Urology* (Obecná urologie) nejdříve podotýká, že „orgasmus je sexuální děj, kterému nejméně rozumíme", a potom vysvětluje, že k orgasmu patří „mimovolní rytmické stahy análního svěrače, hyperventilace (zrychlení dechu), tachykardie (zrychlený tep) a zvýšení krevního tlaku".

Tyto definice popisují změny, k nimž dochází v celém těle. Dlouho však byl orgasmus považován – a pro mnoho mužů je to tak stále – striktně za záležitost pohlavních orgánů. Wilhelm Reich ve své kontroverzní knize *The Function of Orgasm* (Funkce orgasmu) jako první na Západě tvrdil, že orgasmu se účastní celé tělo a nikoli pouze pohlaví. Na Východě taoisté už dlouho věděli, že orgasmus může být prožitkem, kterého se účastní celé tělo, a rozvíjeli techniky, které orgasmickou slast dále rozšiřují.

Mnozí sexuologové v současnosti tvrdí, že orgasmus toho má více společného s mozkem než s pohlavím. Zkoumání mozkových vln začíná odhalovat skutečnost, že k orgasmu může docházet především v mozku. Zdá se, že to, že orgasmus můžete mít ve spánku – bez jakýchkoli tělesných doteků – tuto teorii potvrzuje. Další argument pochází od neurologa Roberta J. Heatha z Tulane University, který objevil, že když jsou určité části mozku stimulovány elektrodami, vede to k pocitu sexuální libosti, který je shodný jako při fyzické stimulaci. Mnozí sexuologové rádi říkají, že sex se odehrává v mozku. Na tomto tvrzení je něco pravdy – zvláště pokud jde o orgasmus.

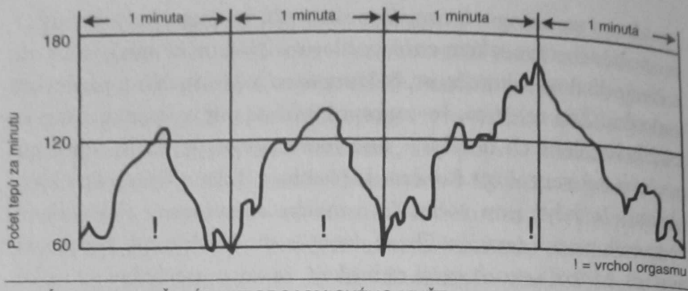
Na rozdíl od orgasmu, který je vrcholným citovým a fyzickým prožitkem, ejakulace je pouhý reflex, který vychází ze spodní části páteře a má za následek výstřik semene. Michael Winn, vrchní cvičitel Léčivého Tao a spoluautor knihy *Rozvíjení mužské sexuální energie*, to vysvětluje: „Spousta mužů šílí při samotné představě orgasmu bez ejakulace, protože provozují sex s ejakulací dlouhou dobu, často celá desetiletí. Proto je nejdříve třeba odhalit skutečný význam ejakulace, jež je prostě mimovolním stahem svalů."

Cvičením se můžete naučit prožívat vrcholný pocit orgasmu, aniž by se spustil reflex ejakulace. V následujících dvou kapitolách krok za krokem vysvětlíme, jak přesně oddělit orgasmus od ejakulace a jak rozšířit svůj orgasmus na celé tělo. Nejdříve se však podívejme na důkazy, že muži stejně jako ženy mohou mít opakovaný orgasmus.

Dokaž to

Pravděpodobně nejrozsáhlejší laboratorní výzkum mnohonásobných orgasmů u mužů provedli sexuologové William Hartman a Marilyn Fithianová. Zkoumali třicet tři mužů, kteří tvrdili, že mohou mít opakované orgasmy – to znamená dva nebo více orgasmů bez ztráty erekce.

Zatímco se tito muži v laboratoři milovali se svými partnerkami, Hartman a Fithianová sledovali jejich pulz, který si zvolili jako nejprůkaznější metodu zjištění orgasmu. V klidu je průměrný pulz okolo 70 úderů za minutu; při orgasmu se skoro zdvojnásobí, stoupne zhruba na 120. Po orgasmu se srdce vrátí ke svému klidovému rytmu (viz obr. 1). Měřili také pánevní stahy (nejvíce zřetelné jsou mi-



OBRÁZEK 1. VZRUŠENÍ MULTIORGASMICKÉHO MUŽE (pramen Hartman a Fithianová)

movolní stahy konečníku), a ty odpovídaly nejvyššímu tepu při orgasmu. Zjistili něco velice překvapivého: grafy vzrušení se u těchto mužů shodovaly s grafy multiorgasmických žen.

Je možné, že mužská a ženská sexualita se podobají víc než si obvykle myslíme. Vývojově dává tato podobnost smysl, protože pohlavní orgány muže i ženy pocházejí ze stejné tkáně plodu. Alice Ladasová, Beverly Whippleová a John Perry ve své slavné knize *The G Spot and Other Recent Discoveries About Human Sexuality* (Bod G a další nové objevy ohledně lidské sexuality) tvrdí, že mužská a ženská sexualita jsou téměř totožné. Kromě svého široce komentovaného objevu „bodu G" u žen (jímž se budeme podrobněji zabývat v kapitole 4) také naznačují, že muži mohou prožívat opakované orgasmy stejně jako ženy.

Při výzkumu, který prováděli Hartman a Fithianová, byl průměrný počet orgasmů čtyři. Někteří měli pouze dva a jeden dokonce šestnáct! Ve studii Marion Dunnové a Jana Trosta uváděla většina mužů, že mívají od dvou do devíti orgasmů.

Je důležité tu uvést, že taoistická sexualita není o počtu orgasmů ani o skóre, ale o uspokojení a rozvíjení. Můžete být spokojeni s jedním orgasmem, se třemi orgasmy nebo se šestnácti orgasmy. Když prohlubujete vědomí své tělesné slasti a sbližujete se se svým partnerem, rozvíjíte svojí sexualitu. Každý člověk i každá sexuální zkušenost jsou odlišné a „správný" počet orgasmů bude záviset na momentální chuti vaší a vaší partnerky. Jakmile začnete prožívat opakované orgasmy, nebudete se muset starat o to, jak dlouho dokážete vydržet nebo kolik orgasmů měla vaše partnerka, protože oba budete schopni prožít tolik orgasmů, kolik jen budete chtít.

Malá smrt

Z lékařského hlediska zajímala sexualita taoistické mistry jako součást obecnějšího zájmu o zdraví celého těla. Cvičili sexuální kung-fu, protože zjistili, že ejakulace odvádí mužskou energii. Pravděpodobně jste si všimli této ztráty energie a celkového pocitu únavy po ejakulaci. I když byste chtěli být pozorní k sexuálním a citovým potřebám svého partnera, celé vaše tělo chce jenom spát. Jeden multiorgasmický muž říká: „Jakmile ejakuluji, je polštář hezčí než má dívka."

Obraz neuspokojené ženy, jejíž milenec ejakuluje, zavzdychá a zhroutí se na ni, je tak běžný, že se objevuje ve spoustě vtipů, ale vyčerpání, které muži cítí po ejakulaci, je stejně staré jako první vzdychy při souloži. Peng-C , sexuální rádce slavného Žlutého císaře, napsal před téměř pěti tisíci lety: „Po ejakulaci je muž unavený, v uších mu hučí, oči mu ztěžknou a touží po spánku. Má žízeň a jeho končetiny jsou slabé a ztuhlé. Během ejakulace prožije krátký okamžik vzrušení, ale potom trpí vyčerpáním, které trvá celé hodiny."

Západní lidová moudrost se s taoisty shoduje, pokud jde o význam uchovávání sexuální energie. Sportovci dlouho vědí o slabosti a letargii, které následují po ejakulaci, a v noci před „velkým závodem" se vyhýbají sexu. I umělci při své práci pocítili takové zpomalení. Jazzový hudebník Miles Davis to vysvětloval v rozhovoru pro časopis *Playboy*:

Davis: Nemůžete se udělat a potom bojovat nebo hrát. Prostě to nedokážete. Když to na mne přijde, tak se udělám. Ale nemůžu se udělat a potom hrát.

Playboy: Vysvětlete to laicky.

Davis: Zeptejte se Muhammada Aliho. Když se udělá, nemůže asi dvě minuty bojovat. Sakra, nedokázal by mě ani praštit.

Playboy: Bojoval byste na důkaz svého tvrzení s Muhammadem Alim za takových podmínek?

Davis: Zatraceně, to si pište, že bych bojoval. Musel by ale slíbit, že si nejdřív zapíchá. Bez šukání bych nebojoval. Když se uděláte, spotřebujete všechnu svojí energii. Chci říct, *vydáte úplně všechno!* Takže pokud budete píchat před vystoupením, jak ze sebe budete chtít něco dostat?

Miles nebyl právě romantik, ale ani planě netlachal. Jako jeden z největších trumpetistů věděl, že ejakulace vyčerpává jeho energii a ničí jeho umění. Bohužel, podobně jako většina mužů nevěděl, že se může milovat, kdykoli se mu chce, a dokonce mít orgasmus před každým vystoupením – pokud nedojde k ejakulaci. Mohlo by to jeho hraní dokonce prospět.

I když účinky ejakulace mohou být zřejmější profesionálním hudebníkům a zápasníkům, všichni muži nakonec zakoušejí stejné vyčerpání po vyvrcholení – jemuž by se snad správněji mělo říkat *odchod*. Jeden z multiorgasmických mužů říká: „Ráno si hned všimnu, jestli jsem ejakuloval. Tahám nohy za sebou a v poledne jsem unavený. Když mám několik orgasmů bez ejakulace, probouzím se osvěžený a nepotřebuji tolik spánku." Další muž, který se zotavoval z dlouhé nemoci, vysvětluje: „Moje sexuální touha byla vždycky silná, takže jsem ejakuloval často, jednou nebo dvakrát denně. S každou další ejakulací se moje zdraví dále zhoršovalo, protože jsem ztrácel spoustu energie." Mnozí muži a obzvlášť mladí si tohoto pocitu vyčerpání nejdříve nemusí všimnout, pokud k ejakulaci nedochází, když jsou nemocní nebo když těžce pracují.

Na Západě se domníváme, že ejakulace je nevyhnutelným vyvrcholením mužského vzrušení na konci milování. Lékaři v Číně ovšem již dlouho považují to, čemu Francouzi říkají *le petit mort* – „malá smrt" ejakulace – za zradu mužské slasti a nebezpečné vyčerpání mužské vitality, kterému se lze vyhnout.

DONCHUÁNI, MNIŠI A MULTIORGASMIČTÍ ČERVI

3. prosince 1992 uvedly *New York Times* na titulní stránce zprávu o překvapivém vědeckém výzkumu, který, jak se zdá, potvrzuje staré taoistické znalosti o tom, jakou daň si od mužova organismu vybírá tvorba semene. „Tyto výsledky byly to poslední, co jsem očekával, když jsem začínal s tímto výzkumem," svěřil se Wayne Van Voorhies z Arizonské univerzity. „Byly tak překvapující, že jsem práci opakoval aspoň čtyřikrát, abych si byl jistý, že jsem se nezmýlil. V podstatě nám říkají, že řada našich obvyklých představ (o mužské sexualitě) prostě nefunguje."

Dr. Van Voorhies studoval jednoduché, ale zajímavé červy nazývané nematodi. Můžete se ptát, co mají červi společného s naší sexualitou? Tito nematodi nejsou prostě naši běžní, zahradní červi.

„Geny a biochemické procesy, které nematodi používají," vysvětluje dr. Philip Anderson z University of Wisconsin, „jsou stejné jako u člověka a dalších savců." Při vědeckých studiích se nematodi často používají namísto lidí.

Dr. Van Voorhies zkoumal tři druhy červích samců. První skupina červů se mohla pářit podle libosti, což vyžadovalo značnou tvorbu spermatu. Tito červí donchuáni se průměrně dožívali jen 8,1 dne. (Nematodi obecně nežijí moc dlouho.) Druhé skupině nebylo páření umožněno vůbec. Tito, takříkajíc červí asketové, žili průměrně 11,1 dne. Nejvíce překvapivé však bylo, že třetí skupina, *multiorgasmičtí červi*, kterým bylo umožněno pářit se podle libosti, ale nemuseli neustále vytvářet sperma, žili skoro 14 dní – více než o *polovinu déle* než ti, kteří museli neustále sperma doplňovat!

New York Times z toho vyvodily: „Nová práce naznačuje, že neustálá tvorba spermatu si na muži vybírá svou daň, možná vyžaduje složité enzymy nebo biochemické procesy, díky nimž se v rámci metabolismu vytvářejí škodlivé vedlejší produkty. Jdou dokonce tak daleko, že naznačují, že „rozdíl v délce života u mužů a žen může mít prostě souvislost s tvorbou spermatu. Ženy žijí v průměru zhruba o šest let déle než muži". Existují i další teorie, které vysvětlují odlišná životní očekávání mužů a žen pomocí odlišností v životním stylu a hormonálním ustrojení. Ať už tvorba spermatu skutečně zkracuje váš život nebo nikoli, určitě vyčerpává vaše síly.

Již před více než dvěma tisíci lety – dlouho před pokusy s nematody – zdůrazňovali taoisté v *Hovorech o nejvyšším tao pod nebesy* význam toho, aby se muž zdržel ejakulace: „Má-li muž styk, aniž by vystříkl své sémě, jeho životní esence se posiluje. Opakuje-li to dvakrát, jeho zrak a sluch se projasní. Při třetím opakování mizí všechny jeho fyzické choroby. Počtvrté začne vnímat vnitřní mír. Popáté začne jeho krev mocně obíhat. Pošesté získají jeho pohlavní orgány novou kuráž. Po sedmém opakování se zpevní jeho stehna a hýždě. Po osmém styku se jeho tělo rozzáří výborným zdravím. Podeváté se prodlouží délka jeho života." Staré texty někdy přehánějí, když chtějí něco ukázat, a je nepravděpodobné, že uvedené účinky se objevují právě v tomto pořadí nebo přesně v uvedený čas. Je ovšem zřejmé, že taoisté odedávna vědí o tom, jak důležité je uchovávat své semeno.

POKRAČOVÁNÍ RODU A SLAST

Pohled na jednoduchou aritmetiku tvorby semene pomůže vysvětlit, proč je ejakulace pro naše tělo takovou zátěží. Průměrná ejakulace obsahuje 50 až 250 milionů spermií. (Teoreticky, kdyby každá spermie oplodnila vajíčko, mohla by z jedné až pěti ejakulací vzniknout nová populace Spojených států!) Každá jednotlivá spermie dokáže vytvořit polovinu zcela nového člověka. Každá továrna, která vyrobí 50 až 250 milionů výrobků, potřebuje suroviny, a v tomto případě představujete surový materiál vy. I když vaše tělo vytváří každý den veliké množství spermií, nelze jejich hodnotu podceňovat. Pokud vaše tělo nemusí toto sperma vyčerpávat, dokáže podle taoismu tuto energii využít k posílení vašeho těla a mysli. Podle taoistických cvičení se tato energie používá k posílení vašeho zdraví, tvořivosti a duchovního růstu.

Pokaždé když ejakulujete, vaše tělo se domnívá, že se připravujete na stvoření nového života. Podle taoismu vydávají všechny tělesné orgány a žlázy svou nejlepší energii, která se nazývá *orgasmická energie*. Jakmile se tato energie vydá a semeno je ztraceno, začíná se u mnoha druhů živočichů jejich tělo rozkládat. Například lososi umírají krátce po svém vytření. Každý, kdo se věnoval zahrádce, ví, že jakmile rostliny vydají semena, umírají nebo se ukládají ke spánku. Rostliny, kterým nedovolíme se vysemenit, žijí déle než ty, kterým to dovolíme. My ovšem, naštěstí, po ejakulaci neumíráme. Taoisté vědí, že jsme součástí přírody, a že musíme chápat její zákony.

Podle knihy *Sexual Behavior in the Human Male* (Sexuální chování mužského jedince), ejakuluje průměrný muž zhruba pět tisíckrát za svůj život; někteří muži ejakulují mnohem, mnohem častěji. V průběhu sexuálního života průměrného muže (a sem patří i čas strávený v koupelně), ejakuluje takový muž zhruba trilion spermií. Protože předpokládáme, že k některým z těchto ejakulací došlo s partnerkou, šance na přenesení jeho genetického kódu jsou celkem slušné. Když se ovšem většinou milujeme – nikoli pro pokračování rodu, ale kvůli potěšení – není zapotřebí plýtvat semenem a vyčerpávat své tělo. Pokud se tedy milujete pouze tehdy, když chcete počít dítě, nemusíte cvičit sexuální kung-fu. Pokud však chcete mít zdravý sexuální život s opakovanými orgasmy, čtěte dál.

Poznej sám sebe

Zkoumání vlastního těla a porozumění svému vzrušení je nezbytné pro to, aby člověk dosáhl opakovaných orgasmů. Nejlepší milenci si uvědomují to, po čem touží sami, i po čem touží jejich partner. V kapitole 4 se budeme zabývat tím, jak uspokojit touhy své partnerky, ale nejdřív se musíte naučit uspokojovat vlastní přání. Tuto kapitolu začneme tím, že krátce shrneme základní skutečnosti o vaší sexuální anatomii, energii, vzrušení, ejakulaci a orgasmu. Potom nabídneme několik úvah o tom, jak zcela odhalit váš potenciál slasti.

Vaše tělo

PENIS

Když muži uvažují o své sexualitě, většina z nich pomyslí na svůj penis. Je jen logické začít právě odtud, protože je to nejvíce zřejmá součást vaší sexuální anatomie. Je divné, že tento zdánlivě jednoduchý orgán obklopuje spousta záhad a dezinformací. Začněme tím, že v penise

nejsou žádné kosti nebo svaly. Penis je vlastně tvořen hlavně houbovitou tkání. Protože to není sval, nemůžete ho zvětšit jako biceps – bohužel. Pět až sedm centimetrů penisu je ovšem v těle upevněno v pubokokcygeálním (stydkokostrčním) svalu – často nazývaném prostě PC sval – a ten, jak vysvětlíme v následující kapitole, je možné zesílit, a dosáhnout tak silnější erekce, silnějšího orgasmu a lépe ovládat ejakulaci.

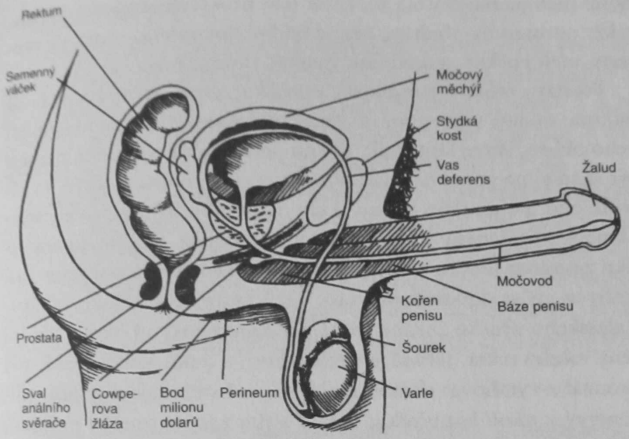
Protože se mnoho mužů zabývá velikostí svého penisu a někteří dokonce kvůli jeho zvětšení prodělávají operace, měli bychom se na okamžik věnovat tomuto tématu. Po celou historii lidstva podnikali muži různé pokusy, jak zvětšit své takzvané mužství – dokonce i taoisté měli svoji metodu, kterou popíšeme v kapitole 8. Je však pravda, že velikost vaší erekce je daleko méně důležitá než její síla a to, co s ní uděláte. Budete-li cvičit sexuální kung-fu, dostane se vám přesvědčivého potvrzení, že jste „dost mužem" pro kteroukoli ženu. Pokud se stále zabýváte velikostí svého penisu, zastavte se na okamžik, než poběžíte k plastickému chirurgovi, a přečtěte si v kapitole 8 pasáž nazvanou „Pane, můžu si prosím přidat: prodlužování penisu."

VARLATA

Většina mužů ví, že se jejich sperma vytváří v jejich varlatech, i to, že normální tělesná teplota je pro tvorbu spermatu příliš vysoká. (To je důvod, proč může příliš těsné prádlo, které drží varlata příliš blízko u těla, snižovat počet spermií.) Když se připravujete na ejakulaci, jsou ovšem vaše varlata vtahována do těla. Tah za varlata směrem od těla, které budeme popisovat dále, je prastarou technikou k oddálení ejakulace. Vas deferens je pevná trubička, která vede od varlat k prostatě (viz obr. 2). Spermie se pohybují nahoru touto trubičkou a tam se před ejakulací mísí se sekrety semenných váčků a prostaty. Sekrety prostaty představují zhruba třetinu ejakulátu a mají na svědomí jeho bílou barvu. Spermie tvoří pouze malou část ejakulátu, a proto muž po vasektomii ejakuluje zhruba stejné množství tekutiny jako před operací.

PROSTATA

Prostata je žláza, která leží uprostřed vaší pánve, přesně za stydkou kostí a nad perineem. Většina mužů o prostatě slyšela pouze v souvislosti s obávanou a rozšířenou rakovinou prostaty, která se



OBRÁZEK 2. SEXUÁLNÍ ANATOMIE MUŽE

objevuje zhruba u jednoho z jedenácti amerických mužů. Zdravá prostata má význam při prevenci rakoviny a pro vaši dlouhodobou sexuální harmonii. Svou prostatu můžete udržovat zdravou a riziko rakoviny prostaty snížit pomocí pánevních cvičení sexuálního kung-fu, které tu nabízíme, a pravidelnou masáží prostaty. Máte-li s prostatou potíže nebo chcete-li předejít obtížím v budoucnu, přečtěte si pasáž „Moje co? Předejděte obtížím s prostatou" v kapitole 8.

Prostata je podobně jako bod G u žen často velice citlivá na sexuální podněty. Vlastně se jí říká „mužský bod G". Autoři knihy *The G Spot* (Bod G) tvrdí: „U mužů se orgasmus spouští buď penisem nebo prostatou." Muži uvádějí, že prostatický orgasmus je velice odlišný od orgasmu penisu, a to jak pocitově, tak fyzicky. Autoři knihy *The G Spot* naznačují, že to je paralela k rozdílným prožitkům žen při klitorálním a vaginálním orgasmu.

Podobně jako u ženského bodu G se zvyšuje citlivost prostaty na sexuální podněty spolu s tím, jak narůstá mužovo vzrušení a jak se blíží k orgasmu.To je důvod, proč se lékařské vyšetření prostaty tolik liší od stimulace prostaty milenkou v posteli. (S partnerkou

byste měli pamatovat na to, že se tělo prokrvuje zepředu dozadu, takže partneři by předtím, než se budou pokoušet o stimulaci prostaty, měli počkat, dokud muž nebude silně vzrušený.)

Prostatu můžete stimulovat zvnějšku, skrze perineum v Bodě milionu dolarů (více o tomto bodě následuje dále v této kapitole) nebo přímo, skrze konečník. Pokud nejste velice uvolnění, nemusí být snadné na prostatu dosáhnout. Nejlepší poloha je vleže na zádech, buď s ohnutými koleny a chodidly opřenými o postel, nebo s koleny přitaženými k hrudníku. V této poloze můžete do konečníku zasunout (dobře naolejovaný) prst a krouživým pohybem pokračovat, až se dotknete prostaty. Měli byste ucítit tělísko velikosti vlašského ořechu zhruba tři až pět centimetrů od okraje přední stěny vašeho rekta. Jemně je třete nahoru a dolů. Můžete také prst zasouvat a vytahovat různou rychlostí, což stimuluje i vysoce citlivé nervy v okolí konečníku. Pokud s tím vaše partnerka souhlasí, může udělat totéž, ale z trochu lepšího úhlu. (Nezapomeňte na to, že musí mít krátké nehty.) Když ani vy ani váš partner nechcete pronikat do konečníku, můžete dráždit análním svěrač a/nebo perineum, což také stimuluje prostatu.

Když drážděním prostaty dospějete k orgasmu, tekutina obvykle vytéká a nevystřikuje. Pamatujte, že toto dráždění je velice hluboké a intenzivní; proto je mnohem obtížnější ovládat své vzrušení při dráždění prostaty, než je tomu při stimulaci genitálií. Proto postupujte pomalu a snažte se nedosáhnout vyvrcholení.

PERINEUM

Perineum je důležité místo a taoisté je nazývali „Brána života a smrti". Role, kterou hraje při předcházení ejakulaci, byla přísně střeženým tajemstvím. Na perineu přímo před konečníkem je Bod milionu dolarů. Toto pojmenování naznačuje jeho hodnotu pro sexuální kung-fu (viz obr. 2). Tento bod se původně nazýval Bod milionu zlatých (ve staré Číně neměli dolary), protože tolik by údajně stál taoistický učitel, který by vás naučil jeho přesnému umístění. (Staří taoisté byli svatí mužové, ale museli si také vydělávat.) V následující kapitole se budeme zabývat rolí, kterou hraje Bod milionu dolarů při ovládání ejakulace.

SVALY POHLAVÍ

Pubokokcygeální či PC sval je skupina pánevních svalů, která se táhne zepředu od stydké kosti („pubo") ke kostrči („kokcygeální") vzadu. Tyto svaly jsou základem vašeho sexuálního zdraví a jsou nezbytné proto, abyste mohli prožívat opakované orgasmy. V následující kapitole popíšeme cvičení na posílení těchto svalů.

Jestli jste byli delší dobu upoutáni na lůžko nebo jste museli nosit sádru, dobře víte, jak svaly atrofují a ztrácejí sílu, když se nepoužívají. To obzvlášť platí pro svaly pohlaví. Pokud se penis pravidelně nepoužívá, vlastně se vtahuje do těla, jak je tomu u mnoha starších mužů, kteří nejsou sexuálně aktivní. Taoisté věděli, že sexuální orgány je důležité cvičit stejně jako ostatní části vašeho těla.

KONEČNÍK

Mnoho mužů – gayů i heterosexuálů – zjistilo, že blízkost prostaty a hustá síť velice citlivých nervových zakončení činí z konečníku velmi erotogenní zónu. Mnoho lidí se obává, že konečník je „špinavý", a považují za „nepřirozené" ho sexuálně dráždit. Měli byste si ověřit, že máte konečník čistý, než se ho budete dotýkat, a omýt vše (například prst), co jste použili k análnímu dráždění, než to použijete k vaginální stimulaci, abyste předešli bakteriální infekci. Lze ovšem obtížně vysvětlit, proč by anus byl tak citlivý na sexuální dráždění, kdyby to bylo „nepřirozené". Mnozí heterosexuální muži se také obávají, že jsou gayové, nebo že „začnou být homosexuální". pokud se jim dráždění konečníku líbí, ale neexistují žádné důkazy, které by naznačovaly souvislost mezi citlivostí konečníku a homosexualitou. Homosexualita je sexuální orientace, ne pouze sexuální praktika. Mnoha gayům se líbí dráždění konečníku, stejně však i mnoha heterosexuálům.

BRADAVKY

Mnozí muži jsou překvapeni, když zjistí, jak jsou jejich bradavky citlivé. U jiných mužů je třeba pravidelného dráždění, aby se probudila jejich nervová zakončení. Dráždění bradavek je jednou z podceňovaných a málo prozkoumaných potěšení mužské sexuality.

Vaše energie

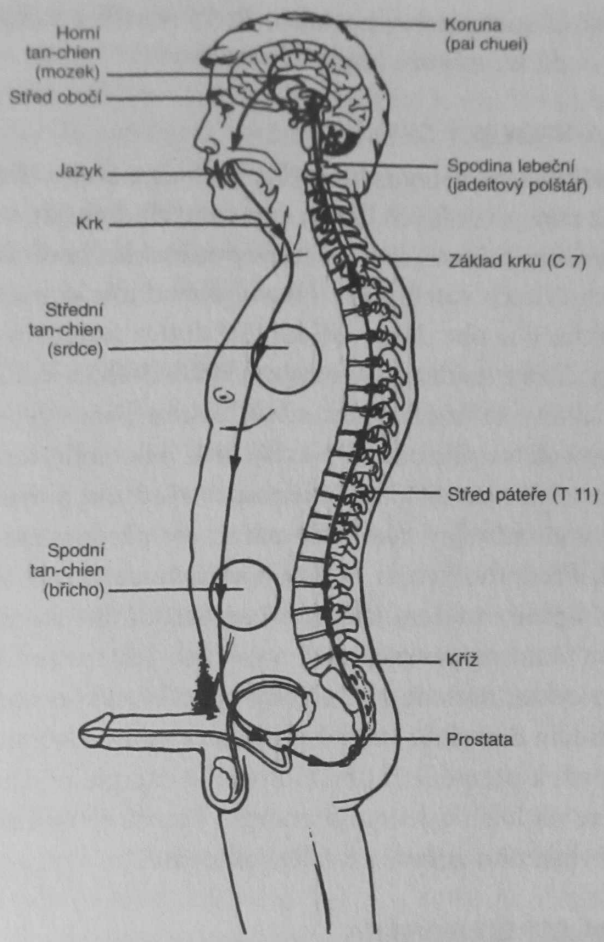
Porozumění tomu, jak ve vašem těle funguje energie, vám umožní rozšířit genitální orgasmus na celé tělo a využívat sexuální energie ke zlepšení vaší kreativity a zdravotního stavu. Jak jsme uvedli v úvodu, sexuální kung-fu se vyvinulo jako obor čínské medicíny. Jako jeden z nejstarších a nejúčinnějších systémů léčení přinesla čínská medicína takové úspěšné terapeutické postupy, jako jsou akupunktura a akupresura. Podle čínské medicíny máme kromě fyzické stavby našeho těla i fyzickou energii, která neustále obíhá všemi buňkami našeho těla.

TĚLESNÁ ELEKTŘINA

Západní fyzikální chemie je stále vynalézavější a dnes umí prokázat, že naše těla jsou naplněna energií a elektrickým napětím. V časopise *Discover* z února 1984 to K. C. Cole vysvětloval na následujícím přirovnání: „Elektřina je téměř nepochybně nejprchavější z běžných věcí: Je ve zdech našich domů, řídí život našich buněk.... Pohání elektrické vlaky i lidský mozek.... Celé vaše tělo je ohromné elektrické zařízení: chemie vašeho těla (stejně jako veškerá chemie) je postavena na elektrických vazbách."

Čínská medicína vychází ze schopnosti člověka udržovat náležitý oběh této bioelektrické energie tělem. Pokud jste někdy byli na akupunktuře, pocítili jste ve svém těle oběh této bioelektrické energie, které Číňané říkají čchi. Jestli jste ovšem neměli tu možnost, můžete si udělat jednoduchý pokus, při němž svou tělesnou čchi pocítíte. Třete ruce o sebe asi deset vteřin a potom dejte dlaně asi tři centimetry od sebe. Pokud se soustředíte, měli byste pocítit proudění energie mezi nimi.

Představa čchi není pouze čínská. Dr. John Mann a Larry Short, autoři knihy *The Body of Light*, napočítali na celém světě čtyřicet devět kultur, které mají slovo označující čchi; patří sem termíny od sanskrtského *prána* přes *neyatoneyah* lakotských Siouxů až po *num*, což v jazyce pouště Kalahari znamená „bod varu!" Západní jazyky zřejmě představují výjimku tím, že jim odpovídající termín schází. Na Západě mluvíme o tom, že máme *hodně* nebo *málo energie*, ale až na pár výjimek si této důležité části našeho fyzického těla nevšímáme.



OBRÁZEK 3. MALÝ NEBESKÝ CYKLUS

Představa čchi si mezi tradičními lékaři získává stále pevnější místo. K velikému posunu došlo v roce 1972, když prezident Nixon obnovil diplomatické vztahy s Čínou. Čínští lékaři provedli v Pekingu operaci novináře Jamese Restona a použili při tom pouze akupunkturní anestezii. Od té doby byly celé delegace západních lékařů svědky podobných událostí.

Čchi z hlediska západní medicíny teprve začínáme chápat. V současnosti tento jev zkoumá řada západních lékařů jako Robert Becker, ortoped na univerzitě v Syracuse a autor knihy *The Body Electric*, který se snaží vysvětlit vztah *čchi* k bioelektřině a léčení. Výzkum dr. Beckera o elektřině a její roli při vytváření kostí přispěl

k vytvoření současného postupu, který využívá slabých elektrických proudů k podpoře hojení zlomenin.

MALÝ NEBESKÝ CYKLUS

Bioelektrickou energii máte v každé buňce svého těla. Tato energie obíhá také po určitých dobře vymezených drahách, které se nazývají *meridiány* a které akupunktura používá k řízení množství čchi v určitých částech vašeho těla. Hlavní obvod těla se nazývá malý nebeský cyklus (viz obr. 3) a tvoří ho dvě dráhy: zadní střední a přední střední (v čínské medicíně se nazývají řídicí dráha a dráha početí).

Tyto dráhy se podílejí na našem nejranějším vývoji. Naše tělo v děloze nejdříve připomíná plochý disk. Jak embryo roste, disk se rozdělí a vzniknou dva švy, jeden uprostřed zad a druhý vepředu. Zadní šev je viditelný jako naše páteř, ale přední čára je mnohem jemnější. Předního švu si většinou všimneme pouze v případech, kdy není úplně uzavřen, jako když se narodí dítě s rozštěpem rtu.

Jeden multiorgasmický muž vysvětlil, jak rozumí malému nebeskému cyklu, následovně: „Malý nebeský cyklus chápu jako kanál, meridián či dráhu, která byla objevena a prověřena před tisíci lety a slouží k přeměně hrubé biologické energie používané při početí dítěte na lehčí a jemnější energii, kterou je možné využít ke zlepšení vlastního zdraví a kvality milování."

ZADNÍ STŘEDNÍ DRÁHA

Zadní střední dráha začíná na perineu a vede uprostřed zad od konce kostrče nahoru po páteři a krku přes vrchol hlavy a konečně dolů přes čelo. Končí v záhybu mezi nosem a horním rtem.

PŘEDNÍ STŘEDNÍ DRÁHA

Přední střední dráha vede od špičky jazyka po střední čáře vašeho těla až ke stydké kosti a perineu. Když se dotknete jazykem patra, malý nebeský cyklus se uzavře. Přední střední dráha se někdy překládá jako dráha početí a když se pozorně podíváte na břicho těhotné ženy, většinou si všimnete tmavé čáry (lékaři jí říkají *linea nigra*), která vede po části této dráhy.

JAKÝ TO JE POCIT, KDYŽ SE VE VAŠEM TĚLE POHYBUJE ENERGIE? Ve skutečnosti se energie čili *čchi* již pohybuje všemi částmi

vašeho těla. Bez ní byste nebyli naživu. Obvykle si neuvědomujeme, jak tento proud energie prochází ním tělem. Když si poprvé *čchi* uvědomíme, můžeme mít velice rozdílné pocity. Lidé nejčastěji hovoří o tom, že cítí teplo, píchání, svědění (jako při výboji statické elektřiny), pulzování, chvění, bublání a bzučení. Někteří to vnímají pomaleji, jiní cítí rychlou „vlnu". Někteří lidé cítí, jak se pohybuje přímo po malém nebeském cyklu, ale většina lidí ji na určitých místech cyklu cítí silněji.

JAK SE ČCHI POHYBUJE? Existuje taoistické rčení: „Mysl se pohybuje a *čchi* ji následuje." Tam, kam soustředíte svoji pozornost, tam se *čchi* shromažďuje a koncentruje. Pokusy s biologickou zpětnou vazbou prokázaly, že když soustředíte pozornost na určitou oblast těla, zvýší se aktivita nervů a svalů v této oblasti. Čím silněji se soustředíte, tím větší bude pohyb *čchi*. *Pamatujte si, že* čchi *netáhnete ani netlačíte, pouze přesouváte svoji pozornost na další bod.* Tohle musíte pochopit, aby vaše cvičení bylo úspěšné. Nebudete však pouze přesouvat svou pozornost do různých míst na kůži, ale pocítíte hmatatelný tok teplé chvějivé energie.

SEXUÁLNÍ ENERGIE

Sexuální energie či čínsky ťing-čchi je jedním z nejvíce zjevných a mocných druhů bioelektrické energie. To, čemu na Západě říkáme vzrušení či nadrženost, považují taoisté za vytváření sexuální energie. Cvičení sexuálního kung-fu jsou založena na rozvíjení této sexuální energie a jejím využití ke zvýšení celkové energie a zdraví. Abyste skutečně zvládli taoistické techniky pro dosahování opakovaného orgasmu a zlepšení svého zdraví, musíte se naučit vést sexuální energii z pohlaví a dovolit jí obíhat celým tělem.

Jak jsme uvedli v kapitole 1, vydávají podle taoistů všechny části vašeho těla (včetně mozku, endokrinních žláz, tělesných a smyslových orgánů) během orgasmu svoji nejlepší energii a připravují se na stvoření nového života. Tato síla potom přechází do počatého dítěte, ale pokud není vaším cílem zplodit potomky, potom, jak se domnívají taoisté, je lepší si tuto energii uchovat a rozvádět ji tělem, což je příjemné a prospívá to zdraví. *Protože jsme byli počati v orgasmu a orgasmická energie prostupuje všemi buňkami našeho těla, potřebujeme, chceme-li zůstat zdraví a aktivní,*

tuto omlazující orgasmickou energii cítit pravidelně – v ideálním případě každý den.

Jakmile rozvinete schopnost vést oběh sexuální energie do celého těla, budete schopni vnímat tyto pocity v těle kdykoli a kdekoli. Vrchní cvičitel Léčivého tao Michael Winn to vysvětluje: „Sexuální energie je člověku k dispozici dvacet čtyři hodin denně, ale většina lidí trpí jejím nedostatkem, protože se domnívají, že se mohou sexuálně uspokojovat pouze během několikaminutového aktu. Největším osvobozením pro muže je zjištění, že mají kdykoli přístup ke své sexuální energii a naprostou kontrolu nad ní."

Může vás napadnout, jestli takové uvolnění sexuální energie nepovede k neustálému pocitu vzrušení a potřebě se milovat, „k svědění, které potřebuje poškrabat". Je to naopak. Muži (i ženy) mají sexuální potřeby, které je třeba projevit nebo nějakým způsobem ventilovat. Na Západě jsme se pokoušeli tyto touhy potlačit nebo změnit v něco vznešenějšího, ale to podle taoistů vede k fyzické i psychické nerovnováze.

Když se budete zabývat vnitřní kultivací nepovede tento pocit vzrušení k neovladatelnému sexuálnímu nutkání, ale k vyrovnanému, harmonickému pocitu aktivity. Jeden z mužů, který dokáže dosáhnout opakovaných orgasmů, tento rozdíl vysvětluje následovně: „Než jsem začal cvičit sexuální kung-fu, bylo mé sexuální nutkání stále silnější, dokud jsem neměl ejakulaci. Prohlížel jsem si pornografii, vyhledával záskoky na jednu noc nebo chodil za prostitutkami. Po ejakulaci toto puzení skoro okamžitě zmizelo a já jsem nemohl pochopit, proč jsem strávil tolik času a vynaložil tolik peněz na jeho uspokojení. Říkal jsem si, že už to příště neudělám, ale věděl jsem, že za nějakou dobu se sexuální nutkání vrátí a já to udělám zase. Když jsem nakonec začal cvičit sexuální kung-fu, byla moje sexuální energie stále silná, ale vyrovnaná. Poprvé v životě jsem byl jako muž sexuálně uspokojený, protože jsem konečně dokázal svoji sexuální energii ovládat."

Když budete cvičit, budete mít více sexuální energie, než jste zvyklí, a naučíte se tuto přebytečnou energii využívat. Jeden z mužů schopných prožívat mnohonásobné orgasmy to vysvětluje: „Když jsem začal cvičit, začaly být všechny mé vztahy sexuální. Potřeboval jsem se naučit, jak energii dostat do oběhu a jak ji vyrovnat." Pokud se to stane vám, cvičení Chladný tah popisované v ná-

sledující kapitole vám pomůže přeměnit tuto sexuální energii v neutrálnější a klidnější energii označovanou jako *čchi*. Můžete také cvičit tchaj-ťi nebo čchi-kung nebo další cvičení, která vám pomohou uzemnit se a usměrnit tuto přebytečnou energii.

Vaše vzrušení

Podle taoismu musíme každý den cítit vzrušení, abychom pocítili životodárnou sílu sexuální energie. Když jsme totiž vzrušeni, vytváří naše tělo více sexuálních hormonů, které byly v taoismu považovány za pramen mládí. (Tato potřeba vzrušení je důvod, proč se sex používá v reklamě: jsme přitahováni obrazy, které stimulují tuto sexuální energii a tvorbu těchto hormonů.) Když se naučíte řídit cirkulaci své sexuální energie, můžete kdykoli vnímat tuto omlazující sílu.

UVĚDOMTE SI SVOJE VZRUŠENÍ

Abyste se naučili prožívat opakované orgasmy, budete si muset stále silněji uvědomovat, jak rychle se vzrušíte. Zní to docela snadně, ale většina mužů nevěnuje větší pozornost stupni svého vzrušení. Muži často spěchají od erekce k ejakulaci jako při závodě a nedají si čas aby vnímali, co mají před očima, nebo aby se z toho dokonce těšili.

Když začnete být sexuálně vzrušeni, naplní se houbovitá tkáň vašeho penisu krví a jeho délka a šířka se zvětší. Když dojde k erekci, uzavřou se chlopně v žilách a zabrání tomu, aby se krev vracela do těla. K erekci dochází spontánně ve spánku u novorozenců i u většiny mužů nejméně několikrát za noc.

Skoro každý muž prožil v určitém období svého života podivnou situaci, kdy nedokázal s partnerkou dosáhnout erekce. Tato občasná neschopnost dosáhnout erekce může být způsobena tím, čemu psycholog Bernie Zilbergeld říká „moudrost penisu“, který vám sděluje, že ve vašem vztahu je ještě třeba něco vyřešit, nebo to může být prostě známka toho, že jste příliš zaneprázdněni prací nebo jinými tlaky.

Pokud muž opakovaně nedokáže dosáhnout erekce, říká se o něm, že je *impotentní*, což v sobě nese náznak, že je slabý a bezmocný. V sexuálním kung-fu neexistuje nic takového jako „impotence“ a když

budete používat „sólová" cvičení k posílení erekce a při milování techniku Měkkého vstupu, nebudete se jí už nikdy obávat. Pokud nedokážete dosáhnout erekce, když byste chtěli, a chcete vědět, co dělat, když taková situace povstane (či spíše nepovstane), přečtěte si „Zaklínání hadů: jak zvítězit nad impotencí" v kapitole 8.

STUPNĚ EREKCE

Většina mužů se domnívá, že buď jsou nadržení nebo ne, buď erekci mají nebo nikoli. Když jsme mladí, míváme erekci tak často a přichází tak rychle, že je obtížné rozlišovat úroveň vzrušení. Taoisté si ovšem všimli, že vlastně existují čtyři stadia erekce – čtyři *mety*, jak je nazývají.

První je *pevnost* (někdy se říká také *prodloužení*).
Druhá je *rozšíření*.
Třetí je *tvrdost*.
Čtvrtá je *horkost*.

Vaše erekce tedy není jen statickým přívažkem, ale prochází procesem, který odráží úroveň vzrušení. Západní lékaři nedávno potvrdili, že existují tyto čtyři fáze erekce, ale popisují je trochu odbornější terminologií.

Cvičitel Léčivého tao Walter Beckley popisuje tyto čtyři stadia následovně: „V první fázi se váš penis *začne pohybovat a vztyčovat*. Ve druhé fázi je *pevný, ale nikoli tvrdý* – není dost tvrdý na vniknutí do pochvy (pokud nepoužíváte techniku Měkkého vstupu). Ve třetím stadiu je *vztyčený a tvrdý*. Ve čtvrté fázi je *tuhý a velice horký*. V tomto posledním stadiu se také varlata zatahují do vašeho těla. Vyhnout se ejakulaci je mnohem snadnější, pokud dokážete zůstat ve třetí fázi, kdy je penis vztyčený a tvrdý. Vytahování sexuální energie nahoru pomůže zabránit tomu, aby erekce přešla do posledního stadia, kdy je penis tuhý a horký. Velice důležité je také uvolnění a snaha uvědomit si, kdy přejdete do toho obtížného, výbušného, čtvrtého stadia, kdy se blíží ejakulace."

TAJEMSTVÍ MUŽSKÉ SEXUALITY

Jak dozráváme jako milenci, dokážeme ve snaze potěšit svou partnerku do určité míry ovládat své vzrušení. Tato schopnost, které se obvykle říká *výdrž*, se obvykle rozvíjí tak, že se naučíme vě-

novat pozornost něčemu jinému než svému vzrušení (například úvahám o baseballových výsledcích) namísto toho, abychom se učili být citlivější. Skutečné ovládání ejakulace vychází z toho, že znáte stupeň svého vzrušení a nesnažíte se je nevnímat. Když se naučíte lépe cítit svou narůstající slast, bude pro vás mnohem snadnější dosahovat opakovaných orgasmů.

NEMÁ BÝT ALE SEX O RELAXACI A UVOLNĚNÍ? Aby muž prožil sexuální potěšení, určitě se musí uvolnit a odreagovat, ale pokud se uvolníme příliš, dojde k ejakulaci a je po většině, ne-li po celé, slasti. Znalost toho, kdy se odreagovat od své sexuality a kdy ji ovládat, je podstatou sexuální kung-fu a tajemstvím mužské sexuality.

Vaše ejakulace

Vypuzení semene z těla se vlastně odehrává ve dvou fázích. V *kontrakční* (někdy se říká „emisní") fázi se prostata stahuje a vyprazdňuje semeno do močovodu. Při *expulzní* fázi se semeno tlačí močovodem dolů a ven z penisu. Až budete prožívat opakované orgasmy, budete cítit slastné stahy pánve – tomu říkáme *orgasmus kontrakční fáze*, který je vnímán jako pocit šumění nebo chvění v prostatě – bez skutečné ejakulace. Někteří muži sice mohou během milování opakovaně *ejakulovat* (pro mladé chlapce je to poměrně snadné), ale v tuto chvíli by už mělo být jasné, že to je něco docela jiného než několikanásobný orgasmus *bez* ejakulace.

S postupujícím vzrušením může z penisu vytékat malé množství bezbarvé tekutiny. Jsou to výměšky prostaty a dalších (například Cowperových) žláz a tato zásaditá tekutina zvlhčuje močovod a připravuje cestu spermiím. Taoisté této tekutině říkali *voda*, na rozdíl od *mléka* čili semene. Vytékání této tekutiny je naprosto přirozené a signalizuje, že se blíží kontrakční fáze orgasmu. Může však obsahovat určitý počet spermií. Je to „pre-ejakulace", na niž vás upozorňovali v sexuální výchově, a proto je potřeba pokračovat v používání antikoncepce, i když nedojde k ejakulaci. Pokud ovšem máte orgasmy bez ejakulace, je pravděpodobnost naplánovaného otěhotnění daleko nižší.

CO SE DĚJE SE SEMENEM, KDYŽ NEMÁM EJAKULACI? Semeno se rozkládá a znovu vstřebává tělem podobně jako u muže po prodělané vasektomii. Účinky taoistických technik na tělo jsou však velice odlišné od důsledků vasektomie. Při vasektomii se vas deferens přeruší hned nad varlaty a sperma nemá kam odcházet. Nakonec se vstřebá zpět, ale mnozí muži si stěžují na pocit tlaku ve varlatech a pánvi. Po prodělané vasektomii je důležité, abyste také cvičili Masáž varlat (viz kap. 8) a řídili oběh své sexuální energie. Obě tyto techniky pomáhají tělu vstřebávat semeno a zbavit se všech pocitů plnosti a tlaku. Mimovolní stahy při orgasmu kontrakční fáze, který se naučíte prožívat, aniž by došlo k ejakulaci, také masírují prostatu, což pomáhá zbavit se pocitu tlaku a prospívá prostatě.

NEMŮŽE MI ZADRŽOVÁNÍ EJAKULACE UBLÍŽIT? Taoisté cvičili techniky uvedené v této knize tisíce let bez negativních vedlejších účinků a vlastně s velice blahodárným vlivem na jejich zdraví a délku jejich života. Ve své studii multiorgasmických mužů na Západě se Dunn a Trost shodují na tom, že: „U žádného z našich subjektů se nevyvinuly obtíže s erekcí nebo ejakulací. I starší muži si dokázali udržet pevnou erekci po jednom i několika orgasmech. V naší klinické zkušenosti jsme se nesetkali s muži, u kterých by se rozvinula porucha v důsledku experimentů s opakovanými orgasmy."

KUDY NA TO

Kam se poděla?

Neměl jsem ejakulaci, ale ztratil jsem erekci. Co se stalo?

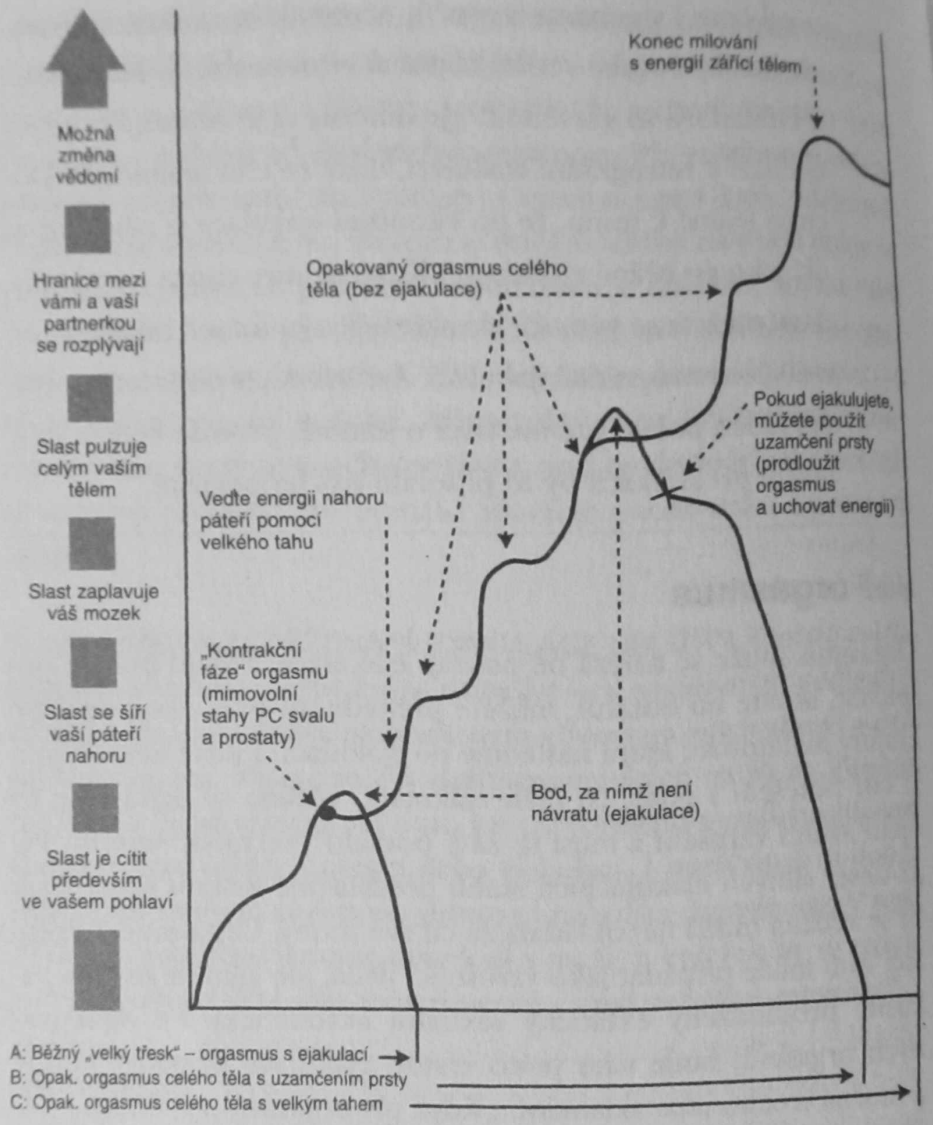
S vaším semenem se může stát ještě další věc kromě toho, že dojde k jeho ejakulaci nebo že se vstřebá zpět do těla. Někdy při cvičení taoistických technik můžete prožít orgasmus bez ejakulace, ale ztratit přitom erekci. Pokud to není prostě v důsledku ztráty vzrušení, pravděpodobně došlo k *retrográdní* čili zpětné ejakulaci. Když k tomu dojde, vstupuje vaše semeno do močového měchýře a neškodně vyjde z těla, až se půjdete vymočit. Protože dochází ke ztrátě erekce

a nakonec i spermatu (s močí), neprovádíte cvičení správně, ale měl byste také vědět, že jste si nijak neublížil. Hartman a Fithianová to vysvětlují: „Je důležité si uvědomit, že když dochází k retrográdní ejakulaci, nijak to tělu neubližuje. Dochází jedině k tomu, že po ukončení ejakulace je penis povadlý jako po běžné ejakulaci." Když ztratíte erekci a jste zvědaví, můžete se vymočit do skleničky. Je-li moč zakalená, měli jste retrográdní ejakulaci. Asi nebudete chtít tento test provádět, pokud jste necvičili o samotě, protože během milování při svíčkách by to působilo trochu odtažitě.

Váš orgasmus

Orgasmus muže se nalézá na pokraji ejakulace. Pokud budete pospíchat, abyste ho dosáhli, můžete přepadnout přes okraj dolů do krajiny malátnosti, která následuje po ejakulaci. I když někteří muži cítí potěšení i poté, co měli ejakulaci, většina se ocitá zase na úpatí svého vzrušení a musí se zase pomalu vyškrabat nahoru. Pět až deset silných ejakulačních stahů představuje velkou slast; jinak by je většina mužů nepokládala za cíl své touhy. Orgasmus s ejakulací vám může připadat jako vzrušující jízda, ale jakmile jednou zakusíte prodloužený extatický sexuální akrobatický let opakovaných orgasmů, bude vám tento sestup ejakulace připadat nudný a možná trochu jako zklamání. „Když při orgasmu ‚vystříknu', popisuje jeden z mužů schopných dosahovat opakovaných orgasmů ejakulaci, „měl jsem pocit, že jsem byl šest vteřin na kolotoči – když jsem předtím stál dvě hodiny ve frontě!"

JAK MŮŽU PROŽÍT OPAKOVANÝ ORGASMUS? Jako u každého orgasmu se nejdřív začnete sexuálně vzrušovat, ať už myšlenkou, pohledem na svou milenku, zvukem jejího hlasu nebo jejími doteky. (V případě pubertálních chlapců může stačit i závan větru.) Toto vzrušení obvykle vede k erekci a s postupujícím drážděním procházíte fází vzrušení, dokud nedospějete ke *kontrakční fázi*. To je nejdůležitější rozcestí na vaší cestě: jeden směr vede k ejakulaci a druhý k opakovaným orgasmům (viz obr. 4).



OBRÁZEK 4. MOŽNOSTI VAŠEHO ORGASMU
Místo obvyklého ejakulatorního orgasmu „velký třesk" (A), můžete se sexuálním kung-fu odvést svou sexuální energii nahoru během kontrakční fáze (před ejakulací) a prožít opakovaný orgasmus celého těla. Pokud ejakulujete, můžete použít uzamčení prsty, což váš orgasmus prodlouží a uchová energii (B). Když se ejakulaci vyhnete, můžete použít velký tah a ukončit milování s tělem zářícím energií (C).

V průběhu kontrakční fáze pocítíte řadu stahů prostaty, které trvají od tří do pěti sekund. Tyto slastné pánevní orgasmy jsou tím, co jsme nazvali *orgasmem kontrakční fáze*. Intenzita těchto orgasmů se sice mění a často mohou být stejně intenzivní jako běžné orgasmy s ejakulací, ale zpočátku budou poměrně jemné. Teď přichází okamžik pravdy. Místo toho, abyste pokračovali do bodu, odkud není

návratu a za nímž musíte ejakulovat, zastavíte nebo jinak na okamžik omezíte dráždění – na dost dlouhou dobu, abyste získali kontrolu nad svým vzrušením.

Můžete také okolo chvějící se prostaty sevřít svůj PC sval a to vám pomůže získat nad těmito spasmy určitou kontrolu. Pokud svou energii odvedete z pohlaví a povedete ji nahoru páteří, jak to popisujeme v následující kapitole, pomůže vám to snížit tlak i nutkání k ejakulaci. Hladina vašeho vzrušení se poněkud sníží v přípravě na další genitální orgasmus. Při opakovaných orgasmech je vaše vzrušení jako vlna, která stoupá ke svému vrcholu, ale místo aby se zlomila a rozpadla, je uchopena větší vlnou a unášena k ještě vyššímu vrcholu.

Jedno důležité upozornění: pokud se budete pokoušet o orgasmus kontrakční fáze, je poměrně pravděpodobné, že se vám nepodaří zadržet ejakulaci. Většina mužů zjistí, že musí zastavit své vzrušení ještě než dosáhnou kontrakční fáze orgasmu a uvolnit se do ní. Mnozí muži schopní dosahovat opakovaných orgasmů to popisují, jako by padali *zpět* do orgasmu bez ejakulace namísto toho, aby padali *kupředu* do ejakulace. Jde o to, zůstat tak blízko u bodu, v němž je ejakulace nevyhnutelná – užívat si orgasmus kontrakční fáze – aniž byste přepadli do ejakulace. Ucítíte příjemné uvolnění a stahy prostaty, PC svalů a análního svěrače.

Jak blízko po sobě budou tyto opakované kontrakční fáze orgasmu následovat, to záleží na vás. Prožijete vlny uspokojení a slasti, které vám pomohou sladit sexuální touhy s vaší partnerkou, pokud také dokáže prožívat opakované orgasmy. Nebudete se muset starat o to, abyste partnerce dali „její orgasmy" a abyste dostali „svoje orgasmy". Oba budete schopni dosahovat opakovaných vrcholů orgastické slasti.

KUDY NA TO

Jejda!

Pokud máte potíže s oddělením orgasmu a ejakulace, můžete začít s vedením své sexuální energie nahoru páteří ještě před orgasmem. Podle taoistů je skutečným klíčem k potěšení a ke zdraví celého těla oběh této sexuální energie

malým nebeským cyklem. Když začnete odvádět svou sexuální energii nahoru, asi zjistíte, že máte „orgasmické" pocity v mozku, v ostatních částech těla nebo v celém těle.

Záměrné stahy PC svalu okolo prostaty vám pomohou rozvíjet citlivost vaší pánve a ovládat orgasmus kontrakční fáze, při němž se vaše prostata svírá mimovolními slastnými stahy.

Pokud neudržíte ejakulaci, což se vám během zvládání těchto technik stane mnohokrát – a někdy i potom – nebuďte zklamaní nebo frustrovaní. Těšte se ze slastných stahů svého penisu, které provázejí ejakulaci, a uvědomte si, že tu je vždycky možnost prožít další vyvrcholení později. Pamatujte si, že cvičení vyžaduje čas a důvěrnou blízkost k sobě samému i ke své partnerce.

JAKÝ JE ROZDÍL MEZI NĚKOLIKANÁSOBNÝM ORGASMEM A NĚKOLIKANÁSOBNÝM ORGASMEM *CELÉHO TĚLA*? Každý genitální orgasmus pomáhá uvolnit napětí, které vzniká z nárůstu sexuální energie a zvýšeného prokrvení vaší pánve. Některé pánevní orgasmy – bez ejakulace – přinášejí ohromné uspokojení (a dodávají množství energie), ale jak budete rozvíjet své orgasmické schopnosti, budete nepochybně chtít tyto pánevní orgasmy rozšířit i na zbytek svého těla, a to je také skutečným tajemstvím taoistické sexuality.

Několikanásobný orgasmus *celého těla* také začíná kontrakční fází pánevního orgasmu, ale místo toho, abyste svoji sexuální energii (a slast) ponechali v pánvi, vedete ji nahoru páteří do mozku a do celého těla, jak vám to krok za krokem ukážeme v následující kapitole.

Většina mužů si dokonce ani neuvědomuje, že by mohli dosáhnout takových sexuálních vrcholů. Nejenže prožívají pouze jediný orgasmus (což pro ně znamená totéž co ejakulace), ale tento orgasmus cítí téměř výhradně ve svém pohlaví. V knize *Everything You Always Wanted to Know About Sex (But Were Afraid to Ask)* popisuje dr. David Reuben orgasmus tak, jak ho chápe většina západních sexuologů: „Aby došlo k orgasmu, musí se plná síla celé-

ho nervového systému těla soustředit do sexuálních orgánů. Uspokojivý orgasmus vyžaduje, aby byl každičký mikrovolt elektrické energie zmobilizován a nasměrován do penisu a klitorisu s vaginou." Reuben ovšem nepřekračuje to, co taoisté znali jako první úroveň orgasmu, či jako *genitální orgasmus*.

Jak ukazuje ilustrace vašeho orgasmického potenciálu (viz obr. 4), můžete se naučit nejen prožívat opakované orgasmy, ale také svoje orgasmy rozšířit z pohlaví na celé vaše tělo. Jeden z multiorgasmických mužů to vyjádřil následovně: „Orgasmus celého těla je něco neuvěřitelného. Jakmile to jednou zakusíte, nebudete se už nikdy chtít vrátit ke genitálnímu orgasmu."

JAK PŘESNĚ VNÍMÁME ORGASMUS CELÉHO TĚLA? Každý prožívá toto orgasmické vyvrcholení poněkud odlišně, a proto je obtížné to popsat obecnými slovy. Tato zkušenost je často tak intenzivní, že se lidé uchylují k mystickému jazyku (používají výrazy jako „jednota s vesmírem"), jemuž lze jen ztěží porozumět, pokud jste neprožili to, co se popisuje. Lidé ovšem mají často konkrétní pocity, například teplo, chvění, vibrace nebo pulzování po celém těle. Jak se asi můžete cítit, lze nejlépe zjistit z vyprávění mužů, kteří mají opakované orgasmy celého těla.

Jeden z nich popisuje svou první zkušenost s orgasmem celého těla následovně: „Milovali jsme se, já jsem cítil, že už budu a začal jsem zhluboka dýchat. Při tomto hlubokém dýchání jsem začal v hlavě cítit něco jako elektřinu – jako jiskření. Jako by se vevnitř objevovaly jiskřičky, malé perlivé věcičky, které mi vzadu po krku běhaly nahoru. V hlavě mi začaly narážet vlny tam a zpět. Bylo to skoro jako závrať – bylo to tak *úžasné*. Pomyslel jsem si: jestli to bude pokračovat, tak asi někam uletím! Trvalo to – je těžké odhadnout čas v posteli – aspoň minutu. Byl to *dlouhý* orgasmus. Jen jiskření, chvění a jiskření. Odcházelo to a zase se to vracelo zpátky. Moje tělo znělo jako zvon."

Další muž popsal svou první zkušenost s opakovaným orgasmem takto: „Necítil jsem to jen ve svém pohlaví. Celé mé tělo se začalo chvět. A já jsem si pomyslel: Hele, co se to tady děje? Zpočátku jsem byl trochu vystrašený, ale byl to krásný pocit, tak jsem se uvolnil a nechal to být."

Další muž o své zkušenosti vyprávěl toto: „Moje rostoucí sexu-

ální vzrušení je méně aktivní, méně vášnivé a méně divoké než u orgasmu s ejakulací. Je vyrovnanější a lépe ho ovládám. Jak slast a tlak narůstají, mohou plynout do malého nebeského cyklu a celého mého těla. Mým cílem není vystříknout sperma, ale cítit tuto energii vibrující celým mým tělem, posílit lásku a něžnost a rozšířit svého ducha. Celé mé tělo je uvolněnější a zvláště v okamžiku orgasmu."

A konečně ještě další multiorgasmický muž srovnal svou zkušenost s ejakulací: „Orgasmus celého těla je jemnější, úplnější a více uspokojivý pocit. Dojem z jeho průběhu není jako krátká exploze, ale jako delší a pomalejší imploze. Potom se necítím prázdný. To se dá snadno pochopit, protože exploze je něco, co opouští vaše tělo, ale u imploze to zůstává uvnitř. Zůstává hluboké uspokojení na fyzické, citové a duchovní úrovni, které trvá někdy hodiny a někdy celé dny."

Na Západě jsme definici orgasmu omezili na pulzace, k nimž dochází v pánvi (prostatě) a genitáliích (penisu), ale staří taoisté chápali, že orgasmus je každé pulzování (kontrakce a expanze) a může k němu docházet v jakékoli části vašeho těla. Michael Winn to vysvětluje následovně: „K orgasmickému pulzování může docházet v celém těle nebo kterékoli jeho části. Orgasmus může mít některý z vašich orgánů. Kdybyste neměli orgasmus také v hlavě, ani byste nevěděli, že máte orgasmus ve svém penisu či prostatě."

ODDĚLENÉ A SPOJITÉ MNOHONÁSOBNÉ ORGASMY

Je třeba poukázat na to, že orgasmy celého těla jsou tak intenzivní, že lze často jen obtížně rozeznat, kde jeden končí a další začíná. Prožívané vlny slasti způsobí, že veškeré snahy o to počítat „skóre" prostě přestanou mít význam. Laboratorní výzkumy Hartmana a Fithianové (viz kap. 1) naznačují, že muži (i ženy) mohou skutečně mít jak *diskrétní* (oddělené), tak *spojité* mnohonásobné orgasmy.

U diskrétních mnohonásobných orgasmů dospějete na vrchol orgasmického prožitku a potom orgasmus odezní, ale je následován dalším odděleným orgasmem. U spojitých mnohonásobných orgasmů máte vrcholný pocit orgasmu, který může být více či méně intenzivní, ale orgasmický stav nikdy neustoupí docela. Hartman a Fithianová zaznamenali tyto dva různé druhy orgasmů pomocí sledování srdečního rytmu, který se u diskrétních orgasmů vrací ke své základní hodnotě (okolo sedmdesáti úderů za minutu). U spojitých mnohonásobných orgasmů dosahuje tep řady vrcholů, ale mezitím

se nevrací k základní hodnotě (viz obr. 19). A konečně se tyto oddělené a spojité orgasmy mohou spojovat a vytvářet tak nesčetné kombinace slastných vrcholů. Počet možností je skutečně nekonečný. Je to něco docela jiného než šestivteřinové orgasmy, které se většina mužů rozhodla považovat za „normální" mužský orgasmus.

SEX A SPIRITUALITA

Pokud budete cvičit v duu (to znamená s partnerkou), můžete ucítit, jak vaše sexuální energie prochází skrze ni a její sexuální energie vámi. Nakonec můžete mít pocit, že se rozplývají fyzické hranice, které vás oddělují. Tento pocit jednoty s partnerkou nebo dokonce jednoty s celým vesmírem zažilo mnoho mužů při mimořádně intimním sblížení během milování. Budete-li cvičit sexuální kung-fu, naučíte se, jak se k této jednotě pravidelně vracet, ať už s partnerkou nebo samostatně. Tento druh sexuálního spojení s další osobou a mezi vámi a vesmírem může skutečně vést ke změně vědomí. Z tohoto důvodu byla sexualita často na Východě považována za součást duchovní cesty a ne za něco protichůdného duchovnímu směřování. (Vztahy mezi sexualitou a spiritualitou budeme podrobněji rozebírat v páté kapitole, v oddíle „Duchovní sexualita.")

Jak dosahovat opakovaných orgasmů

Nyní, když lépe chápete svojí sexualitu a její skutečný potenciál, je čas začít pracovat na jeho rozvíjení. Schopnost dosahovat opakovaných orgasmů vyžaduje rozvíjení vaší sexuální síly i erotické vnímavosti. Jak jsme říkali v úvodu, většina mužů, kteří začali s cvičeními uvedenými v této kapitole, začala prožívat opakované orgasmy během jednoho až dvou týdnů a dokonale tuto techniku zvládli během tří až šesti měsíců. Velice eroticky vnímaví jedinci se silnou sexuální energií to mohou zažít na první pokus a jiným mužům se slabší sexuální energií nebo méně vnímavým to může trvat déle než šest měsíců, než budou pravidelně dosahovat opakovaných orgasmů. Bude to také záviset na tom, jak moc se budete cvičení věnovat. Tyto časové rámce uvádíme jako odhad, ale to nejdůležitější je, abyste se nenechali odradit. Pokud vytrváte, dosáhnete toho.

Základy dýchání

Může vám to připadat zvláštní, ale ovládání ejakulace a dosahování opakovaných orgasmů začíná s posílením a pro-

hloubením vašeho dýchání. Stejně jako to platí ve všech bojových uměních a meditačních cvičeních, je váš dech bránou, jejímž prostřednictvím můžete ovládat své tělo. Dýchání je jak mimovolní, *tak* ovládané vůlí. Jinak řečeno, dýcháme pravidelně, aniž bychom o tom uvažovali, ale můžeme se také rozhodnout změnit rytmus nebo hloubku svého dechu. Takové používání mysli ke kultivaci těla je samotným základem sexuálního kung-fu.

Vaše dýchání má také vztah k rytmu vašeho srdce. Pokud dýcháte rychle a povrchně jako po běhu, tep vašeho srdce se zrychluje. Dýcháte-li pomalu a zhluboka, rytmus vašeho srdce se zpomaluje. Jak jsme se dozvěděli dříve, zrychlený pulz je součástí orgasmu a rychlé dýchání je známkou blížícího se orgasmu. Prvním krokem k ovládnutí vašeho vzrušení a tedy i ejakulace je hluboké a pomalé dýchání.

BŘIŠNÍ DÝCHÁNÍ

Většina z nás dýchá velmi mělce, většinou hrudníkem a rameny, což dovoluje plicím přijímat jen malé množství kyslíku. Břišní dýchání – hluboké dýchání do spodní části plic – je způsob, jak dýchají novorozené děti. Když sledujete spícího kojence, uvidíte, že celé jeho bříško se zdvihá a klesá při každém nadechnutí. Břišní dýchání nám umožňuje nahradit vzduch stagnující ve spodní části plic čerstvým vzduchem bohatým na kyslík. Je to nejzdravější způsob dýchání, ale tuto přirozenou schopnost ztrácíme, protože stres a úzkost náš dech zkracují. Toto úzkostné dýchání je omezeno na horní část hrudníku. Pokud jsme šťastní a smějeme se, dokážeme se zase nadechnout do břicha. Při tomto cvičení se naučíte dýchat do břicha, jako když jste byli mladí.

KUDY NA TO

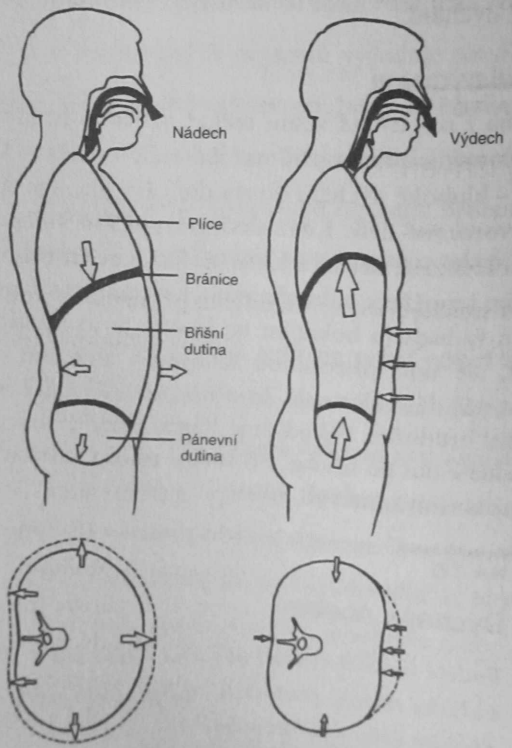
Dýchejte nosem

Budete-li cvičit cvičení uvedená v této knize, dýchejte vždycky nosem, protože to vzduch filtruje a ohřívá. Pokud dýcháte ústy, dýcháte nepřefiltrovaný a neohřátý vzduch a ten vaše tělo obtížněji přijímá.

CVIČENÍ 1

BŘIŠNÍ DÝCHÁNÍ

1. Posaďte se na židli se vzpřímenými zády a nohama opřenýma o zem zhruba v šíři ramen.
2. Ruce si dejte na pupek a uvolněte ramena.
3. Vdechněte nosem a vnímejte, jak se spodní část vašeho břicha v oblasti pupku (kolem něj a níže) rozpíná a vydouvá ven. Při tom také klesá vaše bránice (viz obr. 5).
4. Stále s uvolněným hrudníkem vydechněte takovou silou, abyste zatáhli spodní část břicha jako kdybyste přitahovali pupek k páteři. Vnímejte, jak je váš penis s varlaty vytahován nahoru.
5. Opakujte kroky 3 a 4 osmnáctkrát až šestatřicetkrát.



OBRÁZEK 5. BŘIŠNÍ DÝCHÁNÍ

Budete-li cvičit břišní dýchání několik minut denně, naučí se vaše tělo dýchat zhluboka samostatně, dokonce i ve spánku. Až budete rozpáleni vášní, bude tato schopnost ovládat dech základem toho, abyste dokázali zadržet ejakulaci a rozšířit orgasmus na celé vaše tělo.

Jakmile se naučíte zadržet ejakulaci, bude velice důležité provádět toto cvičení hlubokého dýchání nebo potom přirozeně hluboce dýchat. To pomůže oběhu vaší sexuální energie tělem a jejímu vstřebávání vašimi orgány. Břišní dýchání navíc masíruje vnitřní orgány a prostatu a může pomoci odstranit pocit plnosti, který mnozí muži cítí, když poprvé zadrží ejakulaci.

Vydechovat nosem sice není tak důležité jako nosem nadechovat, ale je to mnohem lepší. Některým lidem se však při hlubokém dýchání lépe vydechuje ústy. Vyzkoušejte si, co je pro vás nejlepší.

KUDY NA TO

Břišní smích

Pokud máte s břišním dýcháním obtíže stejně jako většina lidí ze Západu, můžete místo toho cvičit břišní smích. Břišní smích je ten druh smíchu, při němž se třese celé vaše břicho. Není to falešný smích obchodníka; je to opravdový smích, jako když se smějete s blízkými přáteli. Je to ten druh smíchu, z něhož vás může bolet žaludek, protože většina z nás tyto svaly nepoužívá příliš často.

Při břišním smíchu se posaďte na židli s rovnými zády a nohama opřenýma o zem zhruba v šíři ramen. Položte si ruce na břicho a začnete se smát (ze svého břicha). Vnímejte, jak se vaše břicho chvěje. Tento břišní smích vám pomůže uvolnit bránici a umožní vám dýchat do břicha. Napomáhá i vytváření velkého množství energie, kterou se později naučíte rozvádět do celého těla, a zlepšovat tak své orgasmy i zdraví.

CVIČENÍ 2

POČÍTÁNÍ DO STA

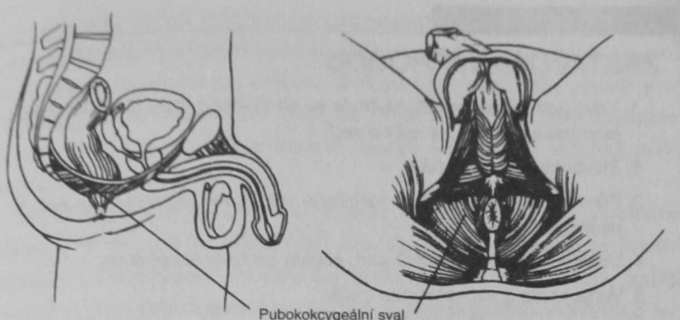
1. Pomalu vdechujte (rozpínejte břicho) a vydechujte (stahujte břicho). Každý úplný nádech a výdech počítejte jako jeden dech.
2. Pokračujte v břišním dýchání a počítání od jedné do sta a myslete při tom pouze na svůj dech.
3. Když si uvědomíte, že vaše mysl odběhla jinam, začněte znovu.
4. Toto cvičení cvičte dvakrát denně, dokud nedokážete bez problémů napočítat do sta.

Zlepšete svou koncentraci

Toto cvičení spočívá v břišním dýchání, které jste se právě naučili, a pomůže zlepšit vaši koncentraci. Při tomto cvičení počítáte dechy do sta a nedovolíte své mysli, aby volně bloudila. (Úplný nádech a výdech je jeden dech.) Je to velice jednoduché, ale nikoli snadné. Většina lidí dokáže sotva napočítat do deseti, natož pak do sta, aniž by jejich mysl někam utekla. Jeden z mužů schopných dosahovat opakovaných orgasmů vysvětluje toto cvičení takto: „Jdu do posilovny, posadím se v sauně a počítám své dechy, nádech a výdech jedna, nádech a výdech dva a tak dál až do sta. Někdy dýchám a počítám a najednou někde okolo padesátky nebo šedesátky zjistím, že přemýšlím o akciích nebo něčem jiném a nedokážu si vzpomenout, u jakého jsem byl čísla. Vrátím se tedy znovu k jedničce a začnu znovu počítat, dokud se nedostanu ke stovce."

Posilujte svaly svého pohlaví

Teď je čas rozvíjet vaši sexuální sílu. Pubokokcygeální sval, čili PC sval, o němž jsme se zmínili v poslední kapitole, je pruh svalů, které se táhnou od stydké kosti vpředu ke kostrči vzadu (viz obr. 6). Většina mužů cítí svůj PC sval u perinea, tedy mezi šourkem a konečníkem. Tento sval používáte k zadržování moči, když nemůžete najít toaletu. PC sval je také odpovědný za rytmické stahy pánve a konečníku během orgasmu. V knize *The G Spot* vysvětlují Ladasová, Whippleová a Perry význam PC svalu následovně: „Pokud



OBRÁZEK 6. PC SVAL

muži posilují svůj PC sval, tak se mohou naučit prožívat opakované orgasmy a oddělit orgasmus a ejakulaci." Váš orgasmus se vytváří v prostatě, takže je velice důležité naučit se sevřít prostatu pánevními svaly. Kromě toho, že budete mít více orgasmů a navíc kvalitnějších, pomohou tyto stahy předcházet zvětšení nebo tvrdnutí prostaty a mají vliv i na prevenci a léčbu dalších obtíží s prostatou.

PC sval (který obklopuje prostatu) slouží jako záklopka kolem genitálií, kterou se můžete naučit otevírat a zavírat. Můžete cítit, jak tento sval pracuje, když se snažíte vytlačit poslední kapky moči. Ženy ho nejlépe cítí, když se při porodu snaží vytlačit dítě. Když si žena posílí tento sval, dokáže pevněji sevřít mužův penis ve vagině a tak zintenzivnit pocity obou partnerů.

PC sval také umožňuje zvířatům vrtět ocasem. Je zvláštní, že slovo *penis* v latině doslova znamená „ocas". Těmito cvičeními se tedy naučíte „vrtět ocasem", posílíte svou erekci, budete mít intenzivnější orgasmy a dokážete oddělit orgasmus a ejakulaci.

CVIČENÍ 3

ZASTAVOVÁNÍ PROUDU

1. Když potřebujete močit, postavte se na špičky a prsty u nohou. Pokud je to třeba, můžete se opřít o zeď.
2. Zhluboka se nadechněte.
3. Pomalu vydechněte, silou vytlačujte moč a se zaťatými zuby vtahujte perineum.
4. Vdechněte a stáhněte PC sval, abyste zastavili proud moči.
5. Vydechněte a začněte zase močit.
6. Opakujte kroky 4 a 5 tři- až šestkrát předtím, než se docela vyprázdníte.

ZASTAVOVÁNÍ PROUDU

Až příště půjdete na toaletu, zkuste zastavit proud moči tím, že zatnete své pánevní svaly. Je to nejjednodušší způsob, jak si uvědomit svůj PC sval. To, že dokážete zadržet moč, bylo jedním z prvních výrazů vaší kontroly nad tělem. Vaše schopnost ovládat močení vám teď může pomoci ovládnout ejakulaci, protože moč, ejakulát i sekrety semenných váčků procházejí prostatou. (Když je prostata nějakého muže zvětšená, má potom problémy s močením i s ejakulací.)

KUDY NA TO

Vyprázdnění močového měchýře

Protože močový měchýř a prostata jsou tak blízko u sebe, měli byste se také vymočit před milováním nebo sebeuspokojováním, kdykoli máte v močovém měchýři pocit plnosti. S plným měchýřem máte pocit, že musíte ejakulovat, a vlastně je mnohem těžší ejakulaci zadržet.

Máte-li dostatečně silný PC sval, měli byste být schopni zastavit proud moči uprostřed močení a potom začít znovu. Pokud je to pro vás obtížné, je váš PC sval slabý. Když zastavujete proud moči, může to zpočátku píchat. To je docela normální a mělo by to bě-

hem několika týdnů odeznít, pokud nemáte nějakou infekci. V takovém případě byste měli vyhledat lékaře a nákazy se zbavit a teprve potom pokračovat ve cvičení. Pokud vás svaly bolí, prostě potřebujete cvičit. Vtahování perinea během močení vám pomůže močit větší silou a posiluje kromě vašeho PC svalu i ledviny, prostatu a močový měchýř.

To, že stojíte na špičkách a zatínáte zuby, sice zvyšuje intenzitu tohoto cvičení, ale *nejdůležitější součástí tohoto cvičení je prostě zastavit a znovu spustit močení tolikrát, kolikrát to dokážete.* Jeden z mužů schopných dosahovat opakovaných orgasmů vysvětluje toto „čůrací" cvičení následovně: „Kdykoli teď jdu na záchod, snažím se močení zastavit a znovu spustit aspoň třikrát. Když mám náladu a nespěchám, zkouším zastavovat a uvolňovat, zastavovat a uvolňovat, pětkrát, šestkrát nebo sedmkrát."

VTAHOVÁNÍ PC SVALU

Význam PC svalu na Západě objevil ve čtyřicátých letech gynekolog Arnold Kegel. Vyvinul známá Kegelova cvičení, která pomáhají těhotným ženám ovládat močový měchýř a usnadňují porod. Ženy zjistily, že tato cvičení také zvětšují jejich sexuální touhu, zesilují intenzitu jejich orgasmů a pomáhají jim dosahovat opakovaných orgasmů. Jak už jsme uvedli, je posilování tohoto svalu stejně důležité pro zdraví mužů a jejich sexuální potěšení.

Na Západě se vyučuje řada různých cvičení na posílení PC svalu a většina z nich je úpravou původní Kegelovy techniky. Všechny učí, jak stahovat a uvolňovat tento sval, mění se počet opakování a doporučená doba výdrže. Následující cvičení je založeno na taoistickém poznatku, že kruhové svaly v těle (svaly kolem očí, úst, perinea a konečníku) jsou vzájemně propojeny. Sevřením svalů kolem očí a úst můžete zvýšit sílu stahů svého PC svalu. Nejjednodušší je začít s tímto cvičením vsedě, ale později ho můžete cvičit i vestoje nebo vleže.

Sevření svalů očí a úst sice pomáhá sevření PC svalu kolem prostaty a konečníku, ale *nejdůležitější součástí tohoto cvičení je prostě stahovat a uvolňovat PC sval tak často, jak to bude možné*, a to můžete dělat prakticky kdekoli – při řízení auta, při sledování televize, posílání faxu nebo na nudné schůzi. Uvidíte kolik stahů zvládnete na červenou, nebo můžete držet jedinou kontrakci, než naskočí zelená.

CVIČENÍ 4

VTAHOVÁNÍ PC SVALU

1. Vdechněte a soustřeďte se na svou prostatu, perineum a konečník.
2. Když vydechujete, sevřete svůj PC sval kolem prostaty a konečníku a současně stáhněte svaly okolo očí a úst.
3. Vdechněte a uvolněte PC sval a svaly očí a úst.
4. Opakujte kroky 2 a 3 devětkrát až šestatřicetkrát, svaly svírejte při výdechu a uvolňujte při nádechu.

Snažte se toto cvičení provádět alespoň dvakrát až třikrát denně, ale můžete ho dělat tak často, jak je vám to příjemné. Vaše svaly mohou bolet jako při normálním posilování. Moc to nepřehánějte; počet a frekvenci zvyšujte postupně. Pravidelnost je důležitější než množství. Jeden ze způsobů, jak si vytvořit pravidelný režim, je spojit cvičení s každodenními úkony jako je ranní vstávání, sprchování nebo večerní čištění zubů.

Podle autorů knihy *The G Spot* by měl muž se silným PC svalem dokázat jeho sevřením uzdvihnout na svém vztyčeném penisu ručník. (V pokročilejších taoistických technikách se dokonce učí použití závaží k posilování pánevních svalů.) Pokud se zatím budete pokoušet zdvihat ručník, měli byste to pravděpodobně dělat bez obecenstva. Jak správně poznamenávají autoři knihy *The G Spot*, „tréma je největším nepřítelem mužské erekce".

Sebeuspokojování a sebekultivace

Dále potřebujete rozvinout svou erotickou vnímavost. Nejsnazší cesta k rozvoji této citlivosti vede přes sebeuspokojování. Bohužel na Západě nebyla většina z nás vychovávána k tomu, abychom sex a sexuální energii chápali jako přirozenou a důležitou součást našeho celkového zdraví. Od chvíle, kdy jste se poprvé dotkli svého pohlaví, vám rodiče asi jemně nebo méně jemně říkali, abyste si nesahali do kalhot. To vám sice pravděpodobně nezabránilo v tom, abyste se nezamykali v ložnici nebo na toaletě, ale masturbace ve vás asi vyvolává určitý pocit provinilosti a zahanbení. A nejste sami.

Dvojznačný postoj křesťanství vůči sexu a zvláště sexu, při němž nejde o zplození potomků, stále ovlivňuje západní společnost a její sexuální zvyklosti. V roce 1944 například byla dr. Joycelyn Eldersová, americká ministryně zdravotnictví, přinucena odstoupit, protože veřejně prohlásila, že masturbace „je součástí lidské sexuality". Proto stojí za to zmínit se o tom, že křesťanský zákaz masturbace, které se také říkalo *onanie*, vychází z chybné interpretace biblického příběhu o Onanovi. Onan byl potrestán, protože odmítl oplodnit ženu svého zemřelého bratra, jak to bylo v té době zvykem. Jeho „hřích" neměl nic společného s masturbací.

HRÁT SI SE SEBOU

Taoistická sexuologie se vyvinula jako součást medicíny a nikoli etiky. Proto nezakazuje žádnou podobu lidské sexuality, ale pouze se snaží lidi naučit, jak zůstat zdraví, když se jí účastní. Taoističtí mistři považovali masturbaci, které říkali *sólová kultivace* či *pohlavní cvičení*, za důležitý způsob rozvíjení kontroly ejakulace a ovládnutí oběhu sexuální energie sloužícího k revitalizaci celého těla. (Připomeňme si, že sólová kultivace, které budeme také říkat sebekultivace či sebeuspokojování, nezahrnuje ejakulaci.)

Podle taoistů je hra jedním z nejlepších způsobů učení, a pokud si člověk „hraje sám se sebou", je to skvělá metoda k posílení jeho pohlaví i sexuální energie. Mnozí lidé se obávají, aby nemasturbovali „příliš", ale taoisté věděli, že žádné příliš neexistuje – pokud se naučíte ovládat ejakulaci. Problematické jsou příliš časté ejakulace: vyčerpávají mužskou sílu. K tomu ale může dojít při spojení s partnerkou stejně jako při sebeuspokojování.

Podle Kinseyho i pozdějších studií masturbují téměř všichni chlapci – a většina mužů. Zakazování či omezování přirozené součásti dětské sexuality dělá z chlapců sexuální zloděje, nutí je, aby si svou slast ukradli. Je docela možné, že většina mužů ejakuluje tak brzy proto, že když vyrůstali, snažili se „si to udělat", než budou „přistiženi". Dr. Wardell Pomeroy ve své knize *Boys and Sex* vysvětluje: protože skoro všichni chlapci masturbují, měli by se to naučit dělat pomalu a po delší dobu, aby se také dokázali déle milovat, až jednou začnou být sexuálně aktivní.

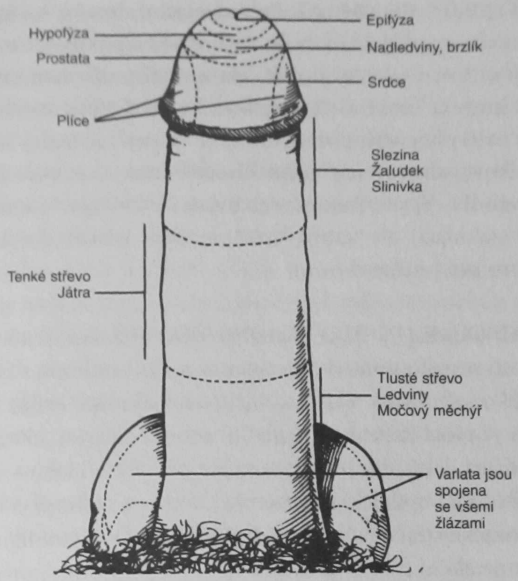
Taoisté by doplnili, že by se chlapci měli naučit uspokojovat bez ejakulace. Mladí chlapci a pubescenti, kteří příliš často ejakulují,

mohou zjistit, že jejich energie a motivace k jiným činnostem podstatně klesá. Když jeden z autorů této knihy, Mantak Chia, vyrůstal v Thajsku, seděl ve škole vedle chlapce, který čtyřikrát opakoval čtvrtou třídu. Tento hoch každý den ve třídě čtyřikrát nebo pětkrát masturboval a ejakuloval přitom do lahve. Je jasné, že to je extrémní případ, ale podle taoistů byly jeho neúspěchy ve škole naprosto pochopitelné. Doslova vyčerpával sebe a svůj mozek. Výraz „vyšukal si mozek z hlavy" přesně popisuje malátnost, která se dostavuje po opakované ejakulaci.

Mnozí muži (i ženy), kteří jsou ženatí nebo mají trvalý vztah, se dále sami uspokojují. V roce 1972 upozornila Americká Lékařská Asociace lékaře v knize nazvané *Lidská sexualita*, že „masturbaci praktikují muži i ženy všeho věku, často jako náhražku za manželský styk, a ženy obvykle ve starším věku masturbují častěji". (Odhad naznačuje, že okolo 70 procent ženatých mužů – a vdaných žen – se samo uspokojuje. Sebeuspokojování nezaujímá místo partnerského sexu, ale může sloužit jako jeho cenný doplněk. Poslední národní studie sexuality sponzorovaná Chicagskou univerzitou zjistila, že lidé, kteří mají pravidelně sex s partnerem, se vlastně sami uspokojují častěji než ti, kteří ho nemají.

Sebeuspokojování může uvolnit nahromaděné napětí v případě, kdy sexuální vybití potřebujete více než intimní blízkost. Může vám také pomoci, když je váš partner unavený, zaměstnaný nebo nemá stejnou chuť na sex. (Pokud vaše partnerka má celkově nižší zájem o sex, určitě jí doporučte, aby si přečetla kapitolu 6 a oba si přečtěte oddíl „Období vašeho sexuálního života" v kapitole 9.) Pokud máte z jakéhokoliv důvodu dojem, že se nemůžete potěšit sami, můžete se naučit dosahovat opakovaných orgasmů s partnerem. Bude to trvat o trochu déle, ale to je jediný rozdíl. Můžete také dělat cvičení, jimž jsme se zatím naučili: břišní dýchání, počítání do sta, zastavování proudu moči a vtahování PC svalu.

Sebeuspokojování není něco, čemu bychom se učili. Když si vzpomeneme na vřavu, kterou vyvolal návrh ministryně Eldersové, že masturbace „by se možná měla vyučovat", není pravděpodobné, že by se v dohledné době dostala do školních osnov. Většina z nás se učí masturbovat ve spěchu, o samotě, nebo od jiných, stejně nezkušených chlapců. Nic z toho nevede k rozvoji skutečné citlivosti – nebo zručnosti – a proto nabízíme některá vodítka.



OBRÁZEK 7. REFLEXOLOGIE PENISU

PROŽIJTE SI SVOU SLAST. Pokud se rozhodnete ke svému vzrušení použít pornografii nebo erotickou literaturu, pokuste se, jakmile budete vzrušeni, přesunout pozornost na pocity svého těla. Pornografie sice může zvýšit vaši sexuální energii, ale současně rozptyluje a může ztěžovat vaše soustředění na vlastní pocity a blížící se orgasmus. Mnozí muži se učí sami uspokojovat s pornografií, a přestože toto není vhodné místo pro diskusi o pozitivních a negativních důsledcích Prvního Dodatku v sexuálním průmyslu, je důležité si uvědomit, že pornografie je úspěšná, když vás vzdaluje od vás samotných.

DRÁŽDĚTE CELÝ SVŮJ PENIS. *Je důležité snažit se dráždit celý svůj penis.* Většina mužů se soustřeďuje hlavně na žalud, což je nejcitlivější erotogenní zóna. Podle čínské medicíny ovšem různé části penisu odpovídají různým částem těla (viz obr. 7). Abyste předešli nadměrné stimulaci nějaké části těla, snažte se třít celý penis od kořene až po špičku.

DOTÝKEJTE SE VARLAT. Pokud nejsou doteky na šourku součástí vašich obvyklých praktik, měli byste to zkusit. Varlata bývají obzvlášť citlivá na lehký dotek, ale mnozí muži mají také rádi tahání za šourek. Tření varlat ve skutečnosti zvyšuje tvorbu testosteronu, a to zvyšuje vaši potenci tím, že se zvyšuje počet vašich spermií i celkové zdraví (viz cvičení Masáž varlat v kapitole 8). Na straně 66 (viz obr. 9) popisujeme tahání za šourek, které může pomoci oddálit ejakulaci, ale zatím byste se měli naučit dotýkat šourku pouze pro své potěšení.

PROZKOUMEJTE BOD MILIONU DOLARŮ. Když masturbujete, měli byste prozkoumat své perineum a Bod milionu dolarů (přesně před konečníkem). Když se blížíte k ejakulaci, může tlak na toto místo pomoci zastavit ejakulační reflex, ale zase platí, že teď se snažíte zjistit, jaké potěšení vám může přinášet. Tlak na tomto místě pomáhá udržet více krve v penisu, takže se začne příjemně chvět. Silné rytmické stlačování také připomíná stahy prostaty, které provázejí kontrakční fázi orgasmu.

Dráždění Bodu milionu dolarů je nejvhodnější ve chvíli, kdy máte erekci a jste velmi vzrušeni. Znovu totiž opakujeme, že tělo se vzrušuje a plní se krví zepředu dozadu. Pokud nic necítíte, nebo je to nepříjemné, počkejte, až budete více vzrušeni. Pokud vám toto místo nepřipadá jako vhodné pro sexuální dráždění, můžete se zase soustředit na svůj penis a šourek.

DEJTE SI NA ČAS. Je důležité věnovat sebeuspokojování tolik času, kolik ho potřebujete pro své potěšení, i kvůli tomu, abyste se naučili oddálit ejakulaci. „V naší práci jsme u více než tisíce případů zjistili," uvádějí Hartman a Fithianová, „že pokud se muž naučí vydržet při masturbaci nebo sebeuspokojování patnáct až dvacet minut, vydrží při styku tak dlouho, jak se mu bude chtít. Zdá se, že tato doba (patnáct až dvacet minut) je kritická. Jakmile ji překonáte, máte to pod kontrolou. Je to docela jednoduché."

Může vám to připadat jako dlouhá doba, a to také je, zvláště pokud jste si při masturbaci zvykli na dvou- až tříminutové rychlovky. Jeden muž schopný dosahovat opakovaných orgasmů tento rozdíl vysvětluje takto: „Když jsem si hrával sám se sebou, obvykle jsem se vystříkl po třech až pěti minutách, abych se zbavil napětí, protože

jsem se nudil a podobně. Sebekultivace je něco jiného. Snažím se hrát si sám se sebou tak dlouho, jak to vydržím bez vyvrcholení. Po nějaké době jsem si se sebou mohl hrát dvacet minut." Jakmile se naučíte dosahovat opakovaných orgasmů, budete schopni během těchto zhruba dvaceti minut dosáhnout několika vyvrcholení (bez ejakulace) a dokážete rozvádět omlazující léčivou energii do celého těla. Další multiorgastický muž popsal sebekultivaci takto: „Je to něco mezi masturbací a meditací."

To poslední, čeho bychom chtěli dosáhnout, je, aby se sebeuspokojování stalo mechanickou záležitostí, nebo se změnilo v zátěž. Stejně jako u milování tu není stanovený správný čas ani počet orgasmů. Obojí závisí na situaci, množství volného času a úrovni vašeho vzrušení. Když se začnete nudit, ptejte se sami sebe, co tuto nudu způsobuje. Vracíte se do starých kolejí? Nezačínají být vaše doteky příliš mechanické? Nesoustřeďujete se příliš na své pohlaví? Nebo myslíte na něco jiného? Pokud se nedokážete soustředit, pokuste se znovu spojit se svým tělem pomocí dýchacích cvičení uvedených v následující kapitole.

Zvyšování citlivosti našeho těla a jeho hýčkání nejsou věci, které bychom považovali za nějak zvlášť mužné, ale slast je stejně mužná jako bolest – a mnohem zábavnější. Při cvičení vám pomůže, když si dáte horkou koupel (třeba s trochou uklidňujícího sezamového nebo olivového oleje) nebo třeba masáž. Když ztlumíte světla a rozsvítíte svíčku, pomůže vám to se soustředit. Můžete se také posadit před zrcadlem (třeba s rozsvícenou svíčkou) a sledovat, jak vaše tělo vypadá. Zkuste objevit jeho citlivá místa. Dotýkejte se svých rukou a paží, chodidel (pokud na ně dosáhnete), lýtek a stehen a hlaďte je. Věnujte svou pozornost hrudníku a bradavkám. Když se uspokojujete, drážděte nejdříve stehna a břicho, a teprve potom zamiřte ke svému pohlaví.

ROZVÍJEJTE SVOU LÁSKU. Většina mužů se sice uspokojuje sama (ať už s pocitem viny, nebo bez něj), ale jen málokteří to přitom dokážou dělat s láskou, rozvíjet lásku – milovat sami sebe. Rozvoj lásky k sobě samému je nezbytné pro to, abyste byli milujícími partnery. Sexuální energie prostě násobí energii vašeho těla, jak pozitivní, tak negativní. Cítíte-li lásku, bude tato láska znásobena vaší sexuální touhou. Je-li tím, co cítíte, nenávist, znásobí se nenávist.

Je velice důležité porozumět tomu, jak sexuální energie při vašich sólových i párových cvičeních zesiluje vaše pocity. Kultivace vaší sexuální energie láskou a soucitem vám také pomůže zabránit ejakulaci; je mnohem obtížnější si udržet kontrolu, pokud cítíte zlost nebo netrpělivost.

Podle taoistické sexuologie nelze oddělovat srdce a pohlaví, protože sexuální energie obíhá celým vaším tělem. Jeden muž schopný dosahovat opakovaných orgasmů to vysvětluje takto: „Vlastně jsem chtěl udržet sex oddělený od svých pocitů. Jak jsem však cvičil taoistické sexuální praktiky, mé pohlaví se pevněji propojilo s mým srdcem a já jsem objevil skutečnou, hlubokou lásku ke své partnerce i k ostatním lidem."

Taoisté mají jednoduché cvičení na propojení vašeho srdce a pohlaví (lásky a sexuality). Vyzkoušejte ho, pokud se na začátku milování s partnerkou nebo sami se sebou cítíte podráždění, frustrovaní nebo nesoustředění: položte svou pravou ruku na podbřišek a levou na své srdce a propojte tak sexuální energii s láskou. Pokud často cítíte zlost, nenávist nebo další negativní emoce, musíte tyto pocity transformovat, než budete rozvíjet svou sexuální energii. Tady může pomoci Vnitřní úsměv a Šest léčivých zvuků – techniky popisované v knize Mantaka Chii *Taoist Ways to Transform Sex into Vitality* – i psychoterapie.

Láska k sobě samému se liší od egoismu nebo narcismu a je základem všech sólových i párových cvičení. V knize *The G Spot* autoři upozorňují, že nepsali knihu o lásce. Ani naše kniha není o lásce; je především o sexu. Taoisté však věděli, že tyto dvě stránky nelze oddělovat, pokud chcete zůstat zdraví.

Teď vyzkoušejte cvičení, při němž vám sebeuspokojování pomůže rozšířit sexuální pozornost a přenést slast do celého vašeho těla. V dalším oddíle se naučíte náročnějším cvičením, která vám pomohou ovládat své vzrušení a prožívat opakované orgasmy. Jsou však založena na tom, že si silně uvědomujete své potěšení, takže na tomto místě začneme se sebeuspokojováním.

Pokud dokážete vnímat mimovolní stahy PC svalu, k nimž dochází při kontrakční fázi orgasmu, bez ejakulace, jste již na správné cestě k opakovaným orgasmům. Pokud jste již měli dva takové mini-

CVIČENÍ 5

SEBEUSPOKOJOVÁNÍ

1. Začněte tím, že na svůj penis nanesete lubrikant. To zvýší vaši citlivost. Olej je většinou lepší než krém, protože ten rychleji zasychá.
2. Uspokojujte se, jak je vám to příjemné, a nezapomeňte masírovat a dráždit celý svůj penis, šourek a perineum a Bod milionu dolarů.
3. Snažte se uvědomovat si úroveň svého vzrušení: sledujte cinkání u kořene penisu, vnímejte fáze erekce a naslouchejte svému zrychlenému tepu.
4. Když se přibližíte k ejakulaci, přestaňte a odpočiňte si. Snažte se zaznamenat stahy PC svalu a konečníku, k nimž dochází při kontrakční fázi orgasmu, ale nebuďte překvapeni, že bude trvat nějaký čas, než je pocítíte bez ejakulace. Pokud se vaše prostata začne stahovat a vy budete mít strach, že byste mohli mít ejakulaci, můžete kolem prostaty sevřít PC sval.
5. Až se zase začnete ovládat, můžete začít znovu a pokračovat tak dlouho, jak vám to bude příjemné.

orgasmy, už jste multiorgasmický muž! Nejdříve to nebudou orgasmy, při nichž se zatřese země, ale postupně se rozšíří na celé vaše tělo. Zatím si užívejte chvějivý pocit těchto miniorgasmů. Jeden multiorgasmický muž o této zkušenosti řekl: „Když už se blížím k okamžiku ejakulace, přestanu, uvolním se a dýchám. Je to skoro jako kdybych si dovolil vrátit se nebo upadnout do orgasmu bez ejakulace. Někdy je to jako slastné stahy prostaty. Jindy to cítím v celém pohlaví a je to stejně intenzivní – ještě silnější – než orgasmus s ejakulací. Má žena často neví, jestli jsem ejakuloval, dokud jí to neřeknu."

Pokud jste ještě nezačali vnímat orgasmus kontrakční fáze a pokud je vám nepříjemný tlak v pánvi, můžete zkusit cvičení Masáž pánevní oblasti, popisované dále v této kapitole, nebo prostě můžete ejakulovat. Odvedení sexuální energie z pánve a masáž pánevní oblasti vám pomůže snížit tlak, který na začátku cítí většina mužů. Když náhodou dospějete k ejakulaci, nedělejte si z toho těžkou hlavu. Teprve se začínáte cvičením učit a získáváte kontrolu nad svým vzrušením.

Naučte se ovládat svou ejakulaci

Už jste se začali učit ovládat svůj dech a svaly pohlaví a jste připraveni začít s konkrétními technikami, s jejichž pomocí ovládnete ejakulaci, až budete silně vzrušeni. Čím pilněji budete cvičit praktiky, které jste se zatím naučili, tím snadnější budou cvičení uváděná dále v této kapitole a lépe se dokážete zarazit, než dospějete do „bodu, za nímž není návratu".

JAK PŘESTAT

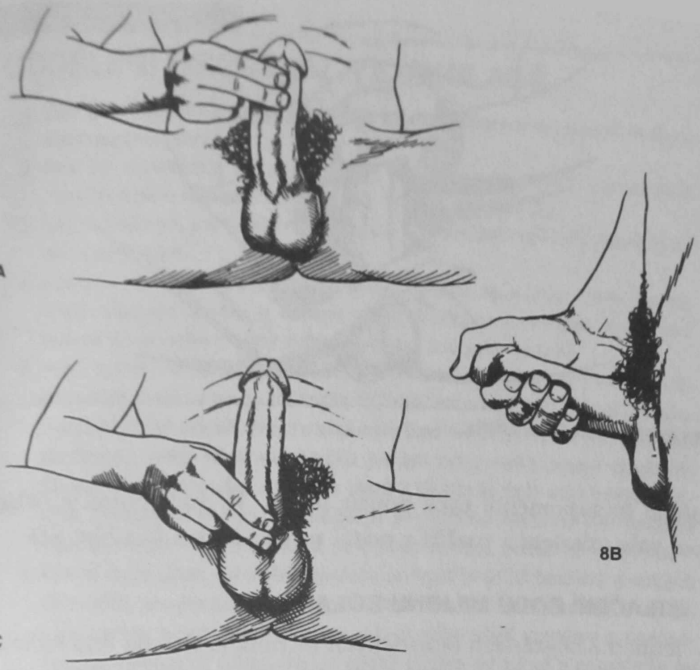
První a nejdůležitější věc je, že si musíte uvědomovat míru svého vzrušení a *přestat několik tahů* (nebo pohybů, jste-li s partnerkou) předtím, než budete mít pocit, že musíte ejakulovat. Mnozí sexuologové této technice říkají *stop/start*, ale to je jen taková fráze. Je lepší přestat dříve než později. Zpočátku asi budete muset s dráždění přestat na deset až dvacet vteřin než nutkání ejakulovat ustoupí.

DÝCHÁNÍ

Hluboké dýchání, které jsme už popisovali, je při ovládání vašeho vzrušení a oddálení ejakulace ohromně důležité, zvláště jste-li silně vzrušeni. Ukázalo se, že obzvlášť účinná je technika, při níž se zhluboka nadechnete a zadržíte dech na několik okamžiků, než pomine pocit blížící se ejakulace. Někteří muži schopní dosahovat opakovaných orgasmů však při oddalování ejakulace dýchají rychleji. (Toto rychlé povrchní dýchání se v jógické tradici nazývá *ohnivé dýchání*.) Hluboké pomalé dýchání pomáhá vaši sexuální energii ovládat, zatímco mělké rychlé dýchání pomáhá energii rozptýlit. Zkuste to a uvidíte, co vám funguje lépe.

STAHY PC SVALU

Jak jsme již uvedli, PC sval obklopuje prostatu, kterou musí semeno projít při vypuzování během orgasmu. Když se naučíte sevřít prostatu během kontrakční fáze orgasmu (když se stahuje mimovolně), může vám to pomoci zabránit tomu, abyste přešli od kontrakcí k ejakulaci. (Mezi kontrakcí a vypuzením leží pověstný „bod, za nímž není návratu".) Jeden multiorgastický muž tuto zkušenost popsal následovně: „Ejakulaci zadržuji prostě tak, že sevřu PC sval

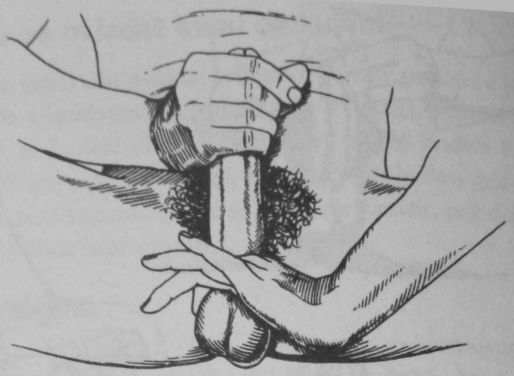


OBRÁZEK 8. ODDÁLENÍ EJAKULACE POMOCÍ SEVŘENÍ

přesně ve správný okamžik. Zabralo nějaký čas, než jsem to dokonale zvládl, ale výsledek určitě stojí za tu námahu."

SEVŘENÍ PENISU

Mnozí sexuologové doporučují sevření penisu, techniku, která byla původně vyvinuta pro muže, kteří trpí „předčasnou" ejakulací. Je to jednoduché. Dva prsty každé ruky položte na spodní stranu penisu, palec dejte na špičku a prsty sevřete (viz obr. 8a). Někteří muži také zjistili, že když svůj penis uchopí jako řídítka bicyklu a palcem zatlačí na jeho špičku nebo spodní stranu, pomáhá jim to snížit vzrušení (viz obr. 8b). Tyto techniky jsou sice účinné při sólových praktikách, ale jsou nešikovné během styku, protože byste museli vytáhnout penis z vaginy. Nakonec dokážete sevřít špičku svého penisu pouze svojí myslí, a vyhnout se tak nepraktickému použití rukou. Další vhodnou technikou je sevření penisu u jeho



OBRÁZEK 9. TAH ZA ŠOUREK

kořene (nezapomeňte také použít mysl). To vám pomůže ovládnout vaše vzrušení a rozšíří a posílí to vaši erekci (viz obr. 8c).

STLAČENÍ BODU MILIONU DOLARŮ

Jednou z nejstarších taoistických technik je tlak na Bod milionu dolarů a současné stažení PC svalu. To vám pomůže oddálit ejakulaci díky tomu, že soustředíte pozornost a přerušíte ejakulační reflex. Nejdřív si najděte svůj Bod milionu dolarů, který je přesně před konečníkem (viz obr. 2). Když zatlačíte na správné místo, měla by tam být dutina. Budete muset zatlačit dovnitř celý první článek prstu. Muž schopný dosahovat opakovaných orgasmů vysvětluje své zkušenosti: „Tlak na Bod milionu dolarů na chvíli poněkud zmenší mou erekci a značně sníží nebezpečí ejakulace." Tuto techniku je navíc možné použít během spojení bez vytažení penisu.

STAHOVÁNÍ ŠOURKU

Protože vaše varlata se musejí přitáhnout k tělu, aby mohlo dojít k vypuzení semene, může tah za šourek směrem od těla oddálit ejakulaci. Uchopte svůj šourek nahoře kolem dokola palcem a ukazovákem (viz obr. 9). Pevně zatáhněte směrem dolů.

ODVÁDĚNÍ SEXUÁLNÍ ENERGIE

Tajemství toho, jak zabránit ejakulaci účinněji než jakoukoli mechanickou technikou, spočívá v tom, naučit se pumpovat vaši sexu-

CVIČENÍ 6

ODDĚLENÍ ORGASMU A EJAKULACE

1. Začněte tím, že na penis nanesete lubrikant podobně jako při cvičení sebeuspokojování.
2. Než se soustředíte na své pohlaví, nezapomeňte hladit a masírovat i zbytek svého těla a zvláště břicho, stehna a bradavky.
3. Uspokojujte se, jak je vám to příjemné, a drážděte celý svůj penis, šourek a perineum.
4. Pozorně sledujte míru svého vzrušení, snažte se zaznamenat, jak narůstá: sledujte chvění u kořene vašeho penisu, pozorujte stadia své erekce a vnímejte změny svého dýchání a zrychlený pulz.
5. Když ucítíte, že se blížíte k bodu, odkud není návratu, přestaňte s drážděním, dýchejte a lehce stáhněte PC sval kolem prostaty. Svoji ejakulaci můžete také oddálit tím, že stisknete Bod milionu dolarů, použijete tah za šourek, nebo stisknete špičku penisu prsty nebo pouze mentálně. Můžete si to vyzkoušet a zjistíte, která z těchto technik vám funguje nejlépe. Ovšem ze všeho nejdůležitější je pozorně sledovat své vzrušení a přestat včas – aspoň několik tahů před bodem, odkud není návratu.
6. Pokud máte pocit, že vaše sexuální energie je příliš bouřlivá a obtížně se ovládá, snažte se tuto energii mentálně vést nahoru páteří a několikrát sevřete a uvolněte PC sval. Jste-li stále příliš vzrušeni a nedokážete se ovládnout, přestaňte na deset až dvacet minut a soustřeďte se na hluboké dýchání.
7. Snažte se sledovat stahy svého PC svalu a konečníku, k nimž dochází během kontrakční fáze orgasmu.
8. Jakmile několikrát dosáhnete vyvrcholení bez ejakulace, přestaňte. Budete se cítit klidní a plní energie. Snažte se sledovat, jak vaše sexuální energie obíhá vaším tělem. Budete to vnímat jako chvění, šimrání nebo píchání.

ální energii z pohlaví nahoru páteří a do zbytku vašeho těla. Pokud se v podbřišku neustále vytváří sexuální energie, bude jí nakonec příliš a vystřelí tou nejjednodušší cestou – vaším penisem. Pokud ovšem dokážete tuto energii odvést, bude mnohem jednodušší zabránit ejakulaci. Jak jsme to probírali v předchozí kapitole, je to i tajemství dosahování orgasmů celého těla. V dalším oddíle najdete podrobný návod, jak řídit oběh sexuální energie vaším tělem. Mezitím si prostě představujte, že vedete svou sexuální energii z penisu přes perineum a nahoru páteří. Stahy perinea vám pomohou pumpovat tuto energii nahoru a připraví vás na cvičení Velkého tahu, které vysvětlíme dále v tomto oddíle.

Ve cvičení 6 tyto techniky využijete ke svému zklidnění, když začnete být silně vzrušení. Budete se snažit vnímat slastné mimovolní pumpování prostaty a konečníku (kontrakční fázi orgasmu) bez ejakulace. Jeden muž vysvětluje, jak dokáže dosáhnout orgasmu bez ejakulace: „Dělám řadu různých věcí. (1) Zdá se, že pomáhá změna, neopakovat stejné věci pořád dokola – měním hloubku přirážení pokud se miluji s partnerkou, nebo používám různé tahy, pokud je to jen mezi mnou a mojí rukou. (2) Když cítím, že se blížím k vrcholu, zpomalím. (3) Používám hluboké dýchání. A (4) vedu nashromážděnou čchi nahoru páteří a po Malém nebeském cyklu."

Ať už používáte jakékoli techniky na to, abyste se vzrušili nebo uklidnili, *to nejdůležitější na celém cvičení je dýchání, svírání PC svalu a to, abyste se naučili uvolnit do orgasmu bez ejakulace.*

KUDY NA TO

Tlak v pánvi

Tlak v pánevní oblasti je přirozeným důsledkem zvýšeného množství krve a čchi, které do této oblasti proudí, a nárůstu vaší sexuální energie. Pokud je vám tento tlak nepříjemný, pokračujte až k ejakulaci nebo k uvolnění tlaku použijte hlubokého dýchání, stahů PC svalu a masáže perinea (kterou popisujeme dále v této kapitole v oddíle nazvaném „Uzamčení prsty"). Až se naučíte vnímat pulzování prostaty a odvádět svou sexuální energii nahoru, bude méně pravděpodobné, že ucítíte v genitáliích tlak. Jeden z mužů schopných dosahovat opakovaných orgasmů popisuje své zkušenosti následovně: „Když přestanu s drážděním, můj penis často zůstane ztopořený několik dalších minut, ale já necítím napětí ani nepříjemné pocity. Necítím tlak ve varlatech, protože dýchám zhluboka a odvádím energii nahoru. Cítím se prostě uvolněný."

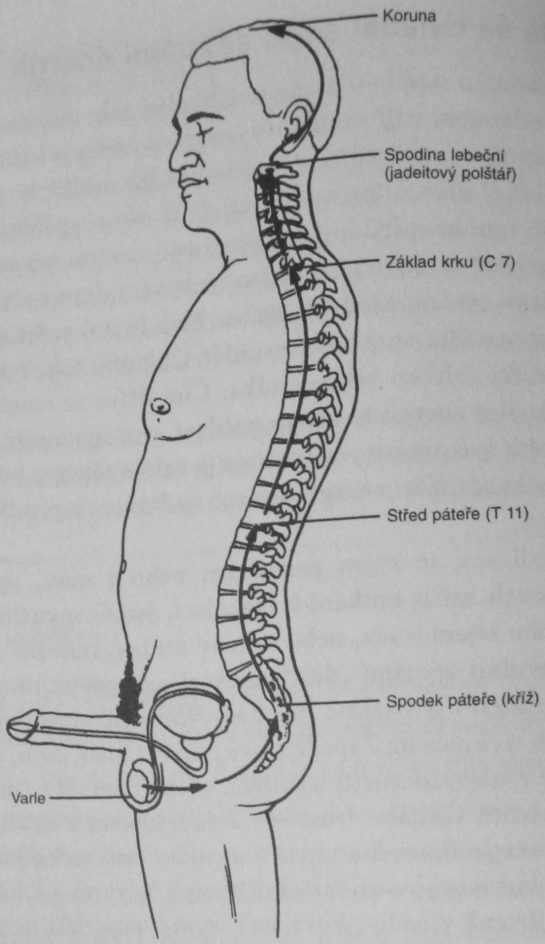
Naučte se ovládat svou sexuální energii

V následujícím oddíle se naučíte Chladný tah, taoistickou techniku pro odvedení vaší sexuální energie z varlat a její oběh tělem, *než* se vzrušíte a rozpálíte. V následujícím oddíle se naučíte Velký tah, který můžete provádět, když už jste rozpáleni a vzrušeni. Je ovšem mnohem jednodušší pracovat se svou sexuální energií, dokud je ještě „chladná", a proto vřele vám doporučuji, abyste se naučili toto cvičení předtím, než se budete pokoušet o Velký tah. Pokud se naučíte správně provádět Chladný tah, budete muset použít Velký tah jen velice zřídka. Čím dříve se naučíte odvádět svou sexuální energii ze svého pohlaví, tím snadnější pro vás bude znásobit své orgasmy a prožívat je celým tělem a konečně i využívat svou sexuální energii pro své uzdravení a prodloužení svého života.

Máte-li sex se svým partnerem nebo i sami, umožní vám Chladný tah snížit nutkání k ejakulaci. Jste-li sexuálně vzrušeni, ale nemáte zájem o sex, nebo to není možné, umožní vám Chladný tah uvolnit sexuální „tlak" vzrušení a proměnit tuto energii na větší kreativitu a vitalitu. Michael Winn to vysvětluje: „Naučil jsem této technice na Západě tisíce mužů a zjistil jsem, že je to nejrychlejší a nejbezpečnější technika, s jejíž pomocí se muži mohou zbavit pocitu sexuální frustrace a nadrženosti a zvýšit proudění tvůrčí energie do svého srdce a mozku. Tato technika umožňuje mužům kultivovat svou sexuální energii kdykoli a kdekoli – když stojí ve frontě v bance, když sedí ve své kanceláři nebo dokonce když se uprostřed noci s erekcí probudí z erotického snu."

Chladný tah

Chladnému tahu se také říká *dýchání varlaty*, protože při této technice se vaše varlata zdvihají a klesají, jako kdybyste jimi dýchali. Vlastně přitom používáte svou mysl a svaly ke zdvihání a uvolňování varlat a k odvedení sexuální energie z pohlaví nahoru do mozku. Podle taoistů umožňuje orgasmus bez ejakulace nejen zabránit ztrátě semene (a hormonů, bílkovin, minerálů, vitaminů a aminokyselin, které obsahuje), ale také předejít ztrátě bioelektrické energie (čing-čchi), která se ze spermatu tvoří. Vaše



OBRÁZEK 10. VEDENÍ ENERGIE NAHORU KE KORUNĚ VAŠÍ HLAVY

sexuální hormony a sexuální energie jsou produkovány ve varlatech a odtud také vedete energii páteří do mozku (viz obr. 10). To vám umožní snížit sexuální energii v genitáliích a posléze i vést nahoru páteří vlnu osvěžující a oživující energie, která cestou stimuluje všechny tělesné nervy. Budete schopni pocítit tuto vlnu orgasmické slasti kdykoli, a nebudete muset být ani sexuálně vzrušeni. To určitě dokáže proměnit každý váš den – nebo možná týden, měsíc nebo celý život!

CVIČENÍ 7

CHLADNÝ TAH

1. *Uchopte nebo sevřete varlata* jednou rukou, aby se zahřála, dokud neucítíte slabé šimrání nebo první záchvěv sexuální energie. (Pokud jste na veřejnosti, můžete prostě myslet na nějakou erotickou myšlenku nebo fantazii.)
2. *Vdechněte a jemně vtáhněte* svaly kolem šourku, perinea a konečníku. Když vdechujete a táhnete svaly nahoru, představujte si, že tuto sexuální energii nasáváte a vedete ji z varlat k perineu a dále ke konečníku a kostrči.
3. *Vydechněte a uvolněte* svaly, ale stále sledujte narůstající sexuální energii.
4. *Znovu několikrát vdechněte, vtáhněte svaly a potom vydechněte a uvolněte se,* dokud na perineu neucítíte teplo nebo šimrání. Jakmile budete schopni tuto sexuální energii vést, můžete prostě začít používat páteř jako brčko, a nasávat energii z varlat a perinea podél páteře až ke spodině lebeční. (Jemné přitažení brady může pomoci proudění energie z páteře do hlavy.) Provádějte to pět až deset minut nebo dokud v hlavě neucítíte světlo nebo rozpínání. Snažte se svou myslí ovlivnit oběh této energie v hlavě.
5. *Nakonec se jazykem dotkněte patra asi 1,5 centimetru* za předními zuby tam, kde se sklání dolů (viz obr. 11). Jazyk funguje jako vypínač spojující přední střední a zadní střední dráhu, a umožňuje tak energii proudit po přední straně těla k pupku.

VEĎTE SVOU ENERGII NAHORU

Naučit se řídit oběh této energie může zabrat určitý čas, takže nebuďte zklamaní, zejména pokud nemáte zkušenosti s meditací nebo jinými vnitřními uměními. Můžete také zjistit, že energii cítíte na určitých místech podél páteře, ale na jiných nikoli. Pokud cítíte, že energie proudí až do mozku, víte, že cvičení provádíte správně.

Můžete být překvapeni, když zjistíte, že tuto energii můžete vést téměř okamžitě. Jak jsme uvedli na začátku této kapitoly, bude to hodně záviset na vaší sexuální síle a citlivosti. Jeden multiorgasmický muž vysvětlil své zkušenosti takto: „Už od puberty jsem měl velice silnou sexuální energii, což vedlo k řadě sexuálních zklamání. Myslel jsem si, že aby se člověk naučil řídit svou sexuální energii, musel by být něco jako jogín a žít třicet let v jeskyni. Když jsem se naučil tomuto jednoduchému cvičení, užasl jsem nad tím, že jsem

během deseti minut ucítil rozpínání v páteři a hlavě. Během několika měsíců jsem dokázal ovládnout svou neustálou nadrženost a zbavit se pocitu frustrace, který jsem pociťoval po mnoho let."

KUDY NA TO

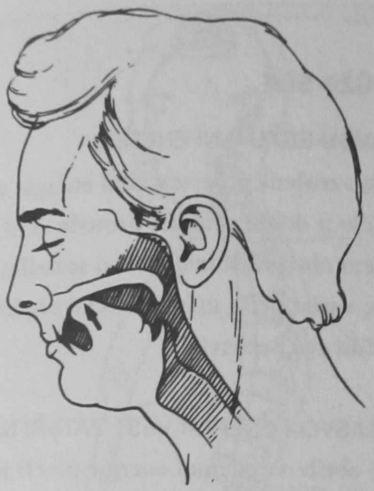
Uvolnění

Jsou-li vaše záda a pánev ztuhlé, bude pro vás obtížné vést vaši sexuální energii páteří nahoru. Je důležité, abyste uvolnili oblast pánve, páteř a krk. Představte si, že sedíte na cválajícím koni, pohybujte pánví dopředu a dozadu a nechte bradu poskakovat nahoru a dolů. Vaše páteř by se měla houpavě vlnit.

VEĎTE SVOU ENERGII DOLŮ

Kromě toho, že povedete sexuální energii z pohlaví po zadní střední dráze nahoru do mozku, je také velice důležité, abyste energii svedli po přední střední dráze dolů do břicha, kde může být bezpečně uložena. To je pro muže mnohem obtížnější než vedení energie nahoru. Michael Winn to vysvětluje: „Řada mužů zjistí, že vést energii nahoru páteří je jednoduché. Mezi varlaty a mozkem existuje propojení. Někteří dokonce tuto dráhu objeví sami od sebe, ale pro většinu mužů je obtížnější energii odvést po přední straně těla dolů, kde jsou uloženy jejich orgány a kde nevědomky zadržují velké množství své emocionální energie. Pro ženy, které provádějí toto cvičení, je obvykle mnohem snadnější svést energii po přední straně dolů a obtížnější ji vést páteří nahoru. V několika případech jsem se setkal s muži, pro které bylo jednodušší vést sexuální energii nahoru přední střední dráhou, a v takových případech jsem jim doporučil, aby oběh prostě prováděli v opačném směru."

Všechny kroky sice pomáhají vzestupnému pohybu energie, ale *stahování konečníku je nejdůležitější součástí celého cvičení, protože toto svírání doslova pumpuje energii nahoru páteří.* Nakonec se při vedení energie do hlavy budete moci spolehnout na svou mysl a pouhé rychlé sevření konečníku.



OBRÁZEK 11. DOTÝKEJTE SE JAZYKEM SVÉHO PATRA

Nejdříve budete pracovat na vedení energie do hlavy, což vám pomůže prožít „mozkový" orgasmus nebo orgasmus celého těla i pocit nabití energií. Abyste si však zachovali rovnováhu a aby vaše tělo mohlo energii uložit pro pozdější využití, je stejně důležité, abyste energii odvedli dolů k pupku (viz obr. 12). Taoisté znali pravý význam výrazu „Co stoupá nahoru, musí zase sestoupit dolů."

Lidé ze Západu často vtipkují o jogínech, kteří sedí a meditují nad svým pupkem. Většina lidí si myslí, že pupek je pouze zajizvený pozůstatek pupeční šňůry, ale ve skutečnosti je naším fyzickým i energetickým středem. Pupek byl naším prvním spojením s vnějším světem: všechen kyslík, krev i výživné látky proudí do těla plodu tímto vstupem na břiše. Kolem pupku je zásobárna energie, kde můžete bezpečně ukládat energii vytvořenou při cvičení. Tělo pak může tuto energii „trávit" tak, jak to potřebuje. Když se vám zpočátku nepodaří odvést sexuální energii až do hlavy, můžete ji vést páteří na úroveň břicha a tam ji přímo odvést do této zásobárny u pupku. Při troše cvičení se vám podaří zvládnout celou dráhu velice brzy.

Co se může stát

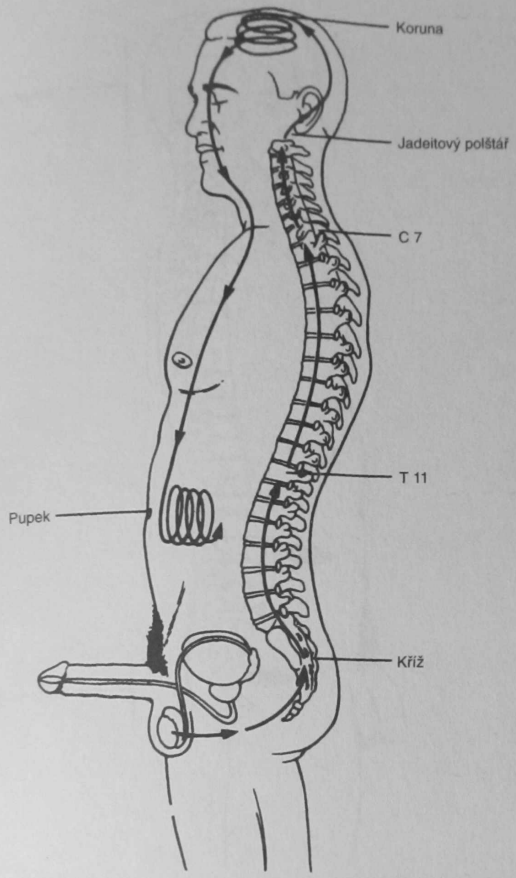
NECÍTÍM SVOU SEXUÁLNÍ ENERGII

Když nejste vzrušeni, vaše sexuální energie se snadno vede nahoru a tělo ji dobře přijímá, protože není příliš horká. Pokud ovšem obtížně vnímáte svou sexuální energii, když se dotýkáte varlat nebo máte erotické představy, můžete přímo dráždit své pohlaví.

NEDOKÁŽU SVOJI ENERGII VÉST PÁTEŘÍ NAHORU

Jestli máte obtíže s vedením energie páteří nahoru, může vám pomoci to, že použijete přirozené pumpy ve vaší páteři. V mozkomíšním moku je ponořen váš mozek a mícha. Pumpy v kříži (zadní část pánve) a na spodině lebeční pomáhají oběhu této tekutiny a vám mohou pomoci při vedení energie páteří nahoru (viz obr. 13). Tyto pumpy používané v současnosti při osteopatické léčbě byly známy starým taoistům už před několika tisíci lety. Následující cvičení můžete provádět vestoje, nebo vsedě.

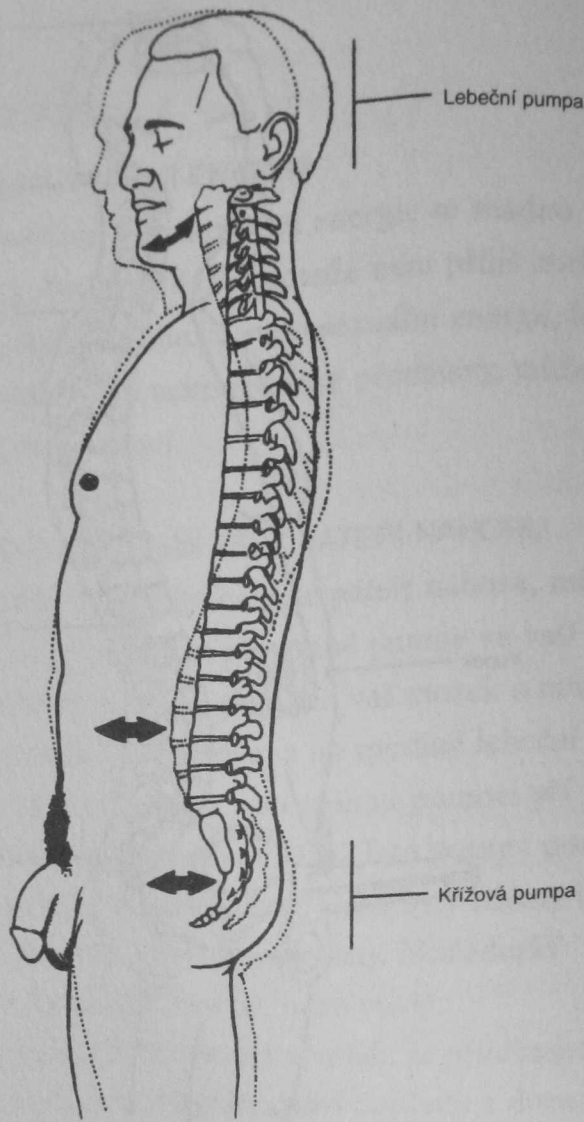
1. Aktivujte svoji křížovou pumpu tak, že přitáhnete konečník ke kostrči a kýváte pánví dopředu a dozadu.
2. Aktivujte kraniální pumpu (na spodině lebeční) tím, že zatahujete bradu dozadu a nahoru a pak zase vystrkujete dopředu v jemných kroužcích. Dbejte na to, aby svaly čelistí a krku nebyly napjaté.
3. Po spuštění křížové a lebeční pumpy si odpočiňte a veďte energii nahoru páteří do mozku. Směřování energie ke koruně hlavy také pomůže, pokud oči obrátíte nahoru k vrcholu hlavy. Opakovaně aktivujte tyto pumpy, dokud neucítíte, jak energie proudí nahoru.



OBRÁZEK 12. VEDENÍ ENERGIE DOLŮ K VAŠEMU PUPKU

NEMOHU SVÉST ENERGII DOLŮ

Jak jsme se o tom již zmínili, má mnoho mužů a některé ženy potíže se svedením energie dolů. Můžete si rukama hladit přední střední dráhu, která vede uprostřed těla, od čela přes krk a hrudník až na břicho. Můžete také zkusit „polykat" energii a využít při tom svých slin. (Pokud to nefunguje, můžete mít blokádu v přední střední dráze. Pře-



OBRÁZEK 13. KŘÍŽOVÁ A LEBEČNÍ PUMPA
Pomozte energii stoupat nahoru páteří tím, že budete kývat křížovou kostí a přitahovat bradu dovnitř a nahoru

čtěte si „Kudy na to: Otevření bloků v přední střední dráze" dále v této kapitole.)

1. Pohybujte jazykem v ústech kolem dokola. Tím se aktivují vaše slinné žlázy.
2. Když máte v ústech velké množství slin, veďte sexuální energii z mozku do svých slin tím, že se na ně soustředíte. (Pamatujte si, že energie následuje myšlenku.)

3. Na jedno polknutí spolkněte všechny sliny a v mysli sledujte, jak klesají hltanem do žaludku. Opakujte to a představujte si, jak se energie shromažďuje v břiše.
4. Nakonec třete oběma rukama přední stranu těla od krku dolů až k břichu.

V současnosti v sobě většina lidí nosí velké fyzické a emoční napětí. Když se budete snažit řídit oběh energie, můžete ucítit napětí nebo překážku na zádech nebo v hrudníku. Obzvlášť muži často zadržují své pocity a to může vést k energetickým blokům v přední střední dráze, kolem níž se ukládají emoce – to znamená v srdci, solárním plexu, žaludku a střevech. Je velice důležité, abyste tyto bloky odstranili, než se pokusíte o Velký tah. (Pokud i po odstranění bloků ve vaší přední střední dráze máte potíže se svedením energie dolů, zkuste účinné Ventilační cvičení popisované v následujícím oddíle.)

KUDY NA TO

Otevření bloků v přední střední dráze

Pokud máte potíže se svedením energie dolů a obáváte se, že asi máte nějaké blokády, zkuste následující cvičení:

1. Položte levou ruku na břicho a pravou na začátek krku přesně nad srdečním centrem.
2. Při nádechu si představujte, že vedete energii přední střední dráhou nahoru do své pravé ruky a odtud krkem do špičky jazyka.
3. Při výdechu si představujte, že se proudění obrací, takže energie klesá dolů přes srdce do břicha. To napomáhá odstranění energetických blokád v přední střední dráze.

Velký tah

Když jste se teď naučili ovládat oběh své sexuální energie, dokud nejste příliš vzrušeni, musíte se naučit tuto energii ovládat a řídit

její oběh, když vzrušeni *budete*. Energie bude více horká, výbušnější a bude obtížnější zabránit tomu, aby nevystřelila z vašeho penisu. Než se ovšem pokusíte o Velký tah, musíte si být jisti, že dokážete provádět oběh energie popisovaný v posledním cvičení. Snažit se zastavit rozbouřenou sexuální energii je jako pokoušet se zastavit stádo koní mířící k útesu. Než se o to pokusíte při cvičení Velký tah, musíte si být jistí, že umíte jezdit, a to vás učí cvičení Chladný tah.

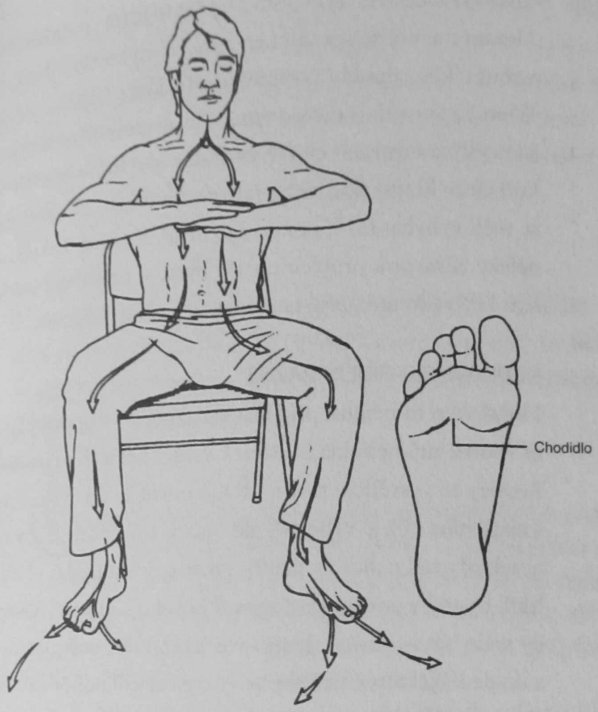
Jak jsme upozornili v kapitole 1, je ejakulace prostě mimovolní svalový spazmus, který se učíte ovládat vůlí, takže se budete moci rozhodnout, zda a kdy chcete ejakulovat. Michael Winn vysvětluje, jak Velký tah funguje: „K ejakulaci může dojít jedině, pokud je v místních nervech dostatek energie a v místních svalech dostatek krve na to, aby se spustily svalové spazmy. Na technice Velkého tahu, která brání ejakulačním spazmům není nic záhadného. Sevřete PC svaly okolo spermatických kanálků a potom postupně pumpujete velkými svaly hýždí (a pokud je to nezbytné i svaly chodidel, rukou a čelistí). Tyto velké svaly stahují krev z pohlaví. Současně vedete energii z nervů genitálií pomocí toho, že posunete ohnisko mentální pozornosti na vlnu nervových podráždění, která postupuje nahoru páteří a do mozku. Spojení těchto technik prostě odvede krev a energii, které svaly pohlaví potřebují k mimovolním stahům. Je to docela jednoduché. Kterýkoli muž, který bude správně a pravidelně cvičit, to nakonec zvládne. Měl jsem stovky studentů, na kterých to mohu dokázat."

Až se začnete učit Velký tah, budete muset používat různé techniky popsané v tomto oddíle. Nakonec při Velkém tahu vystačíte s použitím své mysli a možná s rychlým sevřením PC svalu. Toto je zkušenost jednoho ze studentů: „Na začátku jsem musel svírat svaly zejména v oblasti perinea a konečníku a soustřeďovat se přitom na vedení energie nahoru. Teď energie stoupá nahoru skoro sama."

KUDY NA TO

Varování

Velký tah je velice silné cvičení, proto je nezbytné, abyste se řídili několika bezpečnostními upozorněními.



OBRÁZEK 14. VEĎTE ENERGII DOLŮ DO NOHOU A PRSTŮ NA NOHOU

NIKDY NENECHÁVEJTE SEXUÁLNÍ ENERGII V MOZKU PO DELŠÍ DOBU

Nezapomeňte se jazykem dotýkat patra, což energii umožní proudit dolů přední střední dráhou k pupku, kde je možné ji bezpečně uchovávat. Dříve učila řada učitelů východní sexuality své studenty, jak vést energii nahoru do mozku, ale neučila je, jak ji znovu svést dolů. To vede k takzvanému *kundaliní syndromu*. Taoisté si uvědomovali, jak důležité je dokončit celý okruh. Kdykoli cítíte, že máte příliš mnoho energie, vdechujte do břicha, a když vydechujete, veďte energii až dolů do chodidel a prstů na nohou (viz obr. 14).

ZKONTROLUJTE, ZDA JSOU VAŠE POCITY V HARMONII

Nezapomeňte, že sexuální energie, která bude obíhat celým vaším tělem, znásobí všechny pocity, které vnímáte. Michael Winn to vysvětluje následovně: „To nejdůležitější je pokusit se nejdříve odstranit citové výstřelky a vyhýbat se cvičení, pokud cítíte krajní zlost nebo jiný extrémní cit." Cvičení byste se měli vyhýbat také, pokud jste příliš unaveni. Pokud máte nějaké zdravotní problémy, měli byste si promluvit s cvičitelem Léčivého tao, ještě než začnete s tímto cvičením.

NEBERTE TO PŘÍLIŠ VÁŽNĚ

I když vám to nemusí připadat důležité, je váš postoj ke cvičení vlastně tím nejzákladnějším. Cvičitel Léčivého tao Walter Beckley to vysvětluje takto: „Řada mužů se do cvičení pouští s nadšením, což je výborné, ale musejí být opatrní, aby energii nezablokovali nahoře v páteři, protože by si mohli ublížit. Měli byste ke cvičení přistupovat hravě a s radostí. Vaše tělo by mělo být uvolněné. Je pro vás lepší, když energii ztratíte a dojde k ejakulaci, než abyste energii tlačili nahoru násilím."

PŘIPRAVTE SE

Pokud je to možné, cvičte s prázdným, ale nikoli hladovým žaludkem. Po jídle vždycky počkejte aspoň hodinu. Tělo potřebuje energii na to, aby strávilo jídlo, které jste právě snědli, a to znamená, že bude k dispozici méně energie, která by mohla obíhat. Oblečte si volné šaty. V místnosti by měl jemně proudit čerstvý vzduch, ale vyhýbejte se průvanu. A nezapomeňte pořád dýchat nosem.

VAŠE POZICE

Zpočátku neprovádějte toto cvičení vleže na zádech, protože stoupající sexuální energie by se mohla zadrhnout v hrudníku a způsobit bolest. Na začátku cvičte vsedě, vestoje nebo si

lehněte na bok. Pokud ležíte na boku, lehejte si vždycky na pravý bok. (Ležení na levém boku příliš zatěžuje vaše srdce.) Až toto cvičení zvládnete, budete je moci provádět v jakékoli pozici. Vleže na pravém boku se také nepodkládejte žádnými předměty (například polštáři) protože to může způsobit ohnutí energetických kanálů a způsobit bolesti zad.

VAROVÁNÍ

Pokud máte pásový opar v aktivním stadiu, neprovádějte toto cvičení, dokud se nevyléčíte. Pokud máte opar ve fázi remise (to znamená, že nemáte žádné viditelné puchýřky), můžete toto cvičení provádět.

Zpočátku budete k vedení energie nahoru využívat velkých svalů. Brzy se naučíte používat tyto svaly méně a budete se spoléhat více na svůj PC sval. Nakonec dokážete soustředit svoji pozornost na vrcholek hlavy a vést energii nahoru bez námahy. Než se to naučíte, může to zabrat nějaký čas, ale nakonec budete schopni vést posilující proud energie páteří nahoru jenom tím, že na to pomyslíte.

Jakmile zvládnete Velký tah, dokážete vést energii nahoru v jakékoli situaci: na procházce, když stojíte ve frontě, při řízení auta nebo vleže v posteli. Ze začátku si ale vybírejte klidné chvíle, kdy nebudete vyrušováni, takže se budete moci soustředit na vedení tohoto jemného životodárného toku energie vaším tělem.

Nezabývejte se tím, když po prvních dnech nebo týdnech cvičení nepocítíte žádný silnější účinek. Každý člověk potřebuje na to, aby se naučil řídit oběh energie tělem, jinou dobu. Pokud jste cvičili další mentální cvičení, jako jsou meditace, jóga nebo bojová umění, budou vám tato cvičení připadat snadnější. Jestli je to váš první pokus o vnitřní umění, nebuďte zklamaní. Naučit se soustředění vyžaduje čas. I když vám to bude připadat obtížné, budete překvapeni, jak rychle začnete vnímat energii, která se pohybuje vaším tělem. Protože energie proudí přirozenými obvody, řídí energie vaši mysl stejně jako mysl vede energii. Jak jsme už upozornili dříve, budete brzy schopni zapomenout na jednotlivé kroky

CVIČENÍ 8

VELKÝ TAH

1. Postavte se a uspokojujte se, dokud nebudete mít silnou erekci, ale nepřibližujte se příliš k bodu, za nímž není návratu (přestaňte tak třicet vteřin až minutu předtím, než by došlo k ejakulaci).
2. Přestaňte s drážděním a na okamžik si odpočiňte, abyste se znovu ovládli. Potom současně pevně sevřete PC sval kolem prostaty a zatněte prsty na nohou do podlahy.
3. Vdechněte a veďte svou sexuální energii z perinea ke konečníku a páteři tím, že silně zatnete hýžďové svaly.
4. Podobně jako když pumpujete brzdovým pedálem v autě, stahujte ve vlnách svaly od konečníku nahoru k páteři a pokaždé se krátce nadechněte. Proudění energie nahoru páteří také pomůže, když budete páteří pohybovat dopředu a dozadu, jako kdybyste jeli na koni.
5. Když energie dojde dolů k lebce, zkontrolujte, že máte mírně přitaženou bradu, což pomůže proudění energie z páteře do hlavy.
6. Obraťte oči vzhůru, jako kdybyste se dívali na vrcholek své hlavy. To pomůže energii vystoupat až ke koruně vaší hlavy.
7. Když jste přivedli energii až ke koruně hlavy, provedli jste jeden Velký tah. Vaše erekce je měřítkem toho, jak úspěšně jste Velký tah prováděli: když vedete energii z pohlaví páteří nahoru, měla by se vaše erekce zmenšit.
8. Opakujte kroky 3 až 6 ještě osmkrát.
9. Když jste devětkrát napumpovali energii do koruny hlavy, použijte svou mysl, oči a všechny své smysly k devíti, osmnácti nebo třiceti šesti spirálovým oběhům energie v mozku, nejdříve jedním směrem a potom druhým. Když dokončíte kroužení, chvilku si odpočiňte a vnímejte pocit energie v mozku, který často připomíná teplo a chvění jako při malíčkém orgasmu.
10. Když v mozku ucítíte plnost, dotkněte se jazykem patra a nechte energii proudit z mozku přední střední dráhou nejdříve mezi obočí, potom k nosu, krku, srdci a solárnímu plexu, a nakonec k pupku, kde ji můžete uložit.

tohoto cvičení a prostě vést svoji energii nahoru. Ale stejně jako při řízení auta, než budete moci zapomenout na jednotlivé úkony, musíte se je nejdříve naučit.

Pumpování energie nahoru při Velkém tahu funguje na stejném principu jako vodní pumpa. Pumpováním svaly vytváříte podtlak a sání, které energii táhne nahoru, ale energii je nejsnadnější vést

nahoru páteří, když jste uvolněni. Během okamžiků uvolnění by vaše mysl měla zůstat soustředěna na tok energie.

Je nejlepší cvičit ráno nebo odpoledne, protože večer by energie posílená Velkým tahem mohla narušit spánek. Pokud k tomu dojde, nebo když máte příliš mnoho „nervové" energie, dotkněte se prostě jazykem patra (to propojí zadní střední a přední střední dráhu) a veďte energii dolů od hlavy k pupku, kde ji můžete bezpečně uložit. Můžete také energii nechat v hlavě obíhat po spirále, jak jsme o tom hovořili dříve, a použít techniky, kterým jste se naučili při Chladném tahu. Pokud potíže s nadbytkem energie neodstraníte, můžete použít ventilační cvičení, které popíšeme dále v tomto oddíle.

KUDY NA TO

Co se může stát

NIC NECÍTÍM

Doporučovali jsme, abyste Velký tah prováděli, když vaše sexuální energie není příliš rozbouřená. Čím více je horká, tím obtížněji se ovládá a tím větší je pravděpodobnost, že ejakulujete a ztratíte tak energii, kterou se pokoušíte vést nahoru. Pokud ovšem dostatečně necítíte sexuální energii, vzrušte se tak, že urazíte 95 až 99 procent cesty k orgasmu. Až budete schopni mít orgasmus bez ejakulace, můžete se vzrušit až k orgasmu a přitom vést energii do mozku. Když se orgasmus blíží, nebo ho prožíváte, přestaňte a proveďte Velký tah tři- až devětkrát, nebo dokud orgastické pocity nevystoupí nahoru.

JE PŘÍLIŠ VZRUŠUJÍCÍ

Můžete zjistit, že vaše energie je příliš horká, příliš výbušná a že buď máte ejakulaci, nebo máte potíže s vedením energie nahoru páteří. Je-li tomu tak, nevzrušujte se tolik. Potřebujete mít dostatek energie, abyste ji mohli vést nahoru, ale aspoň ze začátku jí nepotřebujete mít příliš mnoho.

CVIČENÍ 9

VENTILAČNÍ CVIČENÍ

1. Položte se na záda. Zvedněte kolena pomocí polštáře, jestliže cítíte jakoukoli bolest v kříži nebo v bedrech.
2. Umístěte své ruce před ústa tak, aby se konečky vašich prstů dotýkaly tak, aby dlaně směřovaly k chodidlům.
3. Zavřete oči a zhluboka dýchejte. Měli byste cítit, jak se zvolna roztahuje vaše břicho i hrudník.
4. Usmívejte se, klidně vydechujte a přitom vydávejte zvuk heeeeee. Ve chvíli, kdy vydechujete, tlačte ruce proti chodidlům a představujte si, že vaše tělo vypadá jako dutá trubice, jejíž obsah se snažíte pomocí svých rukou vyprázdnit.
5. Opakujte znovu zvuk i pohyb třikrát, šestkrát, nebo devětkrát. Pokaždé si představujte, že vytlačujete nadměrnou energii z hlavy přes srdce, břicho, nohy a chodidly ven z těla. Můžete také zkusit provádět cvičení vestoje nebo vsedě. Pokud se vám stále nedaří ventilovat svoji energii, kontaktujte instruktora Léčivého tao nebo učitele akupunktury.

POŘÁD EJAKULUJI

Pokud se příliš přiblížíte k bodu, za nímž není návratu, měli byste se snažit neustále stahovat svůj PC sval, abyste pevně sevřeli prostatu a zabránili tak ejakulaci. Můžete nechat PC sval zařatý, když budete pumpovat hýžďovými svaly. Pokud se blížíte k ejakulaci a potřebujete k přesměrování energie nahoru další prostředek, současně se svíráním hýžďových svalů sevřete ruce v pěst a zatněte zuby a svaly čelistí. To zvýší tlak vašeho pumpování. Této technice by se však měli vyhýbat všichni muži, kterým se napětí ukládá v krku a čelistech.

BOLÍ MNE ZÁDA

Někdy bývá trochu obtížné přivést energii do spodní části páteře a někteří lidé cítí slabou bolest, šimrání nebo „pí-

chání a jehličky", když tato energie poprvé vstupuje do křížové kosti. Pokud se to stane vám, nebuďte vystrašeni. Proudění energie můžete pomoci jemnou masáží této oblasti prsty.

BOLÍ MNE OČI

Může se stát, že když obracíte oči nahoru nebo dokola, ucítíte bolest očních svalů nebo hlavy. Je to typický příznak bolesti svalů a není čeho se obávat. Pokud tento problém přetrvává, provádějte tuto část cvičení opatrně, nebo se spojte se cvičitelem Léčivého tao.

BOLÍ MNE HLAVA

Pokud vás bolí hlava, cítíte „elektřinu", nebo máte potíže se spánkem, pravděpodobně necháváte příliš mnoho stagnující energie v hlavě. Když energie zůstává na jednom místě, může se přehřívat – tento problém lze snadno vyřešit tím, že energii udržíte v pohybu. Dejte pozor na to, aby energie v hlavě obíhala devět-, osmnáct- nebo třicet šestkrát jedním směrem a potom druhým. (Stejně jako při vaření musíte v hrnci míchat, aby se jídlo nikde nepřipálilo.) Až dokončíte kroužení energie v hlavě, nechte ji proudit dolů přední střední dráhou po přední straně těla. Pokud vám svedení energie přední střední dráhou činí obtíže, můžete ji nechat klesnout dolů páteří.

CÍTÍM SE PODRÁŽDĚNÝ A ROZZLOBENÝ

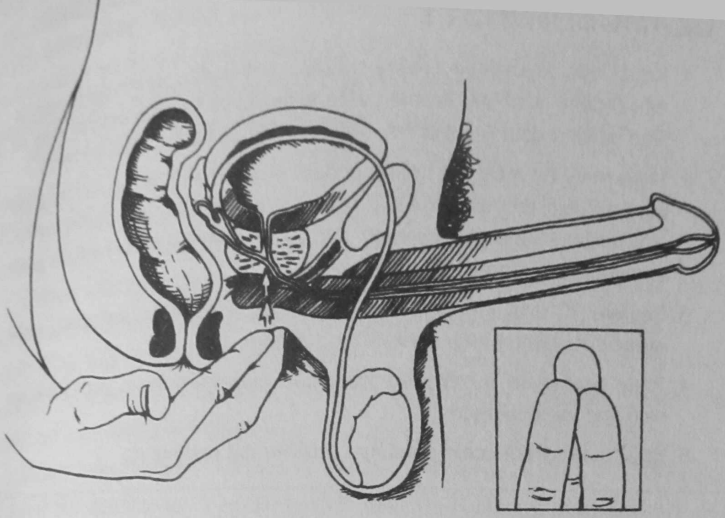
Kromě toho, že zesiluje zlost, kterou již cítíte, může nová energie, pokud dostatečně neobíhá, způsobit přehřátí a vést k negativním pocitům, například zlosti. V takovém případě se soustřeďte na to, abyste zlost a další negativní emoce změnili na lásku a soucit. Přečtěte si také pasáž „Kdy ejakulovat" dále v této kapitole.

DALŠÍ VEDLEJŠÍ ÚČINKY

Malé procento mužů, kteří zkoušejí tuto techniku, cítí, jak se přebytečná energie zablokuje v horní části jejich těla. Příznaky tohoto stavu se můžou případ od případu lišit, ale může k nim patřit nespavost, zvonění v uších, srdeční palpitace, napětí nebo bolesti hlavy, které mohou přetrvávat několik dní. Když ucítíte některý z těchto příznaků, okamžitě přestaňte se cvičením a proveďte ventilační cvičení uvedené dále v tomto oddíle. Pokud tento problém přetrvává spojte se s cvičitelem Léčivého tao nebo akupunkturistou. Většina západních lékařů nedokáže tento problém správně diagnostikovat ani léčit, protože nejsou vyškoleni k tomu, aby rozuměli pohybům energie v těle a jejím fyzickým účinkům. Stojí za to připomenout, že tyto problémy nejsou způsobeny oběhem vaší sexuální energie, ale dřívějšími emočními a fyzickými napětími, která se ukládají v horní části vašeho těla. Sexuální energie tyto obtíže prostě násobí, a proto je pro vás důležité, abyste věnovali pozornost těmto hlubším tématům předtím, než se svými sexuálními cvičeními pokročíte dále.

Již jsme se zmínili o tom, že pokud máte potíže se svedením energie dolů, můžete mít blokádu v přední střední dráze. Taoisté používají k otevření zablokovaných energetických drah a k léčení těla zvuků. Tato technika se nazývá Šest léčivých zvuků. (Podrobný popis tohoto cvičení lze najít v knize Mantaka Chii *Taoist Ways to Transform Sex into Vitality*.) Zvuk, který otevírá přední střední dráhu a pomáhá odventilovat přebytečnou energii, se nazývá zvuk *trojitého ohřívače* či *trojitého hořáku*.

Po každém cvičení Velkého tahu nezapomeňte na masáž genitálií. To rozptýlí energii, kterou jste neodvedli nahoru a pomůže to zmírnit pocity napětí nebo plnosti. Masírujte také své perineum, kostrč a kříž, jak je to popsáno ve cvičení Masáž pánve dále v této



OBRÁZEK 15. UZAMČENÍ PRSTY

kapitole. Pokud cítíte plnost ve varlatech, můžete udělat i cvičení Masáž varlat uvedené v kapitole 8. Masáž varlat i Masáž pánve pomáhají vašemu tělu při vstřebávání sexuální energie a spermatu.

Uzamčení prsty

Teď vám ukážeme, jak zastavit semeno, když jste překročili to, čemu Masters a Johnson říkají *nevyhnutelnost ejakulace* – jinými slovy, když překonáváte bod, za nímž již není návratu. Kdykoli je to možné, je nejlepší použít Velký tah a postupně k zastavení ejakulace používat mysl namísto prstů, což může být nešikovné. Tuto techniku používejte, když si potřebujete zachovat energii, například když jste nemocní nebo těžce pracujete, ale nedokážete zabránit ejakulaci. Pokud k zastavení výronu semene použijete po překročení bodu, za nímž už není návratu, uzamčení prsty, ztratíte erekci. Můžete však zjistit, že se vám vrací rychleji. Jeden z mužů schopných dosahovat opakovaných orgasmů o tom říká: „Když použiji uzamčení prsty, mohu velice rychle znovu dosáhnout erekce a mít sex."

CVIČENÍ 10

UZAMČENÍ PRSTY

1. Když cítíte, že ejakulaci nejde zabránit, přitiskněte prostřední tři prsty (jinak řečeno všechny kromě palce a malíčku) své dominantní ruky na Bod milionu dolarů právě tak silně, abyste zastavili proud semene.
2. Vaše prsty by měly být trochu ohnuté a prostředníček by měl tlačit přímo na trubici močovodu. Když se blížíte k ejakulaci, tato trubice se rozšíří, takže ji bude snadné najít. Další dva prsty by měly tlačit po jejích stranách, aby ji přidržely na místě.
3. Sevřete PC sval, který obklopuje prostatu, a vtáhněte perineum. Veďte energii orgasmu nahoru páteří a do mozku.
4. Prsty nechte na místě před začátkem ejakulačních kontrakcí během nich i po jejich skončení.
5. Když pumpování zcela přestane, můžete dát prsty pryč.

V posledním oddíle jsme o Bodu milionu dolarů hovořili jako o místě, na které můžete tlačit, když chcete oddálit ejakulaci. Bod milionu dolarů je také místem, v němž můžete skutečně zabránit tomu, aby semeno opustilo vaše tělo, když překročíte bod, za nímž není návratu. Jeden z multiorgasmických mužů popisuje, kdy mu uzamčení prsty nejvíc pomohlo: „Zpočátku jsem uzamčení prsty používal během sebekultivace. Tak jsem se dokázal postupně stále více přibližovat k bodu, za nímž není návratu, protože jsem ho mohl použít, když jsem ho překročil. Doporučoval bych ho používat nejdříve během sebekultivace, kdy to není tak nešikovné jako při milování."

Uzamčení prsty v podstatě spočívá v tlaku třemi prostředními prsty vaší pravé ruky na Bod milionu dolarů, prohlubeň přímo před konečníkem (viz obr. 15). Pokud jste levák, použijte levé ruky; při použití této techniky budete potřebovat sílu své dominantní ruky. (Zkontrolujte také, že máte krátce ostříhané nehty, abyste se neporanili.) Musíte tu zatlačit, právě když cítíte, že procházíte bodem, za nímž není návratu – ale než začnete skutečně ejakulovat – a s tlakem vydržte, dokud ejakulační stahy neustanou.

Budete tlačit na místo, kde se setkává močovod s kanálkem přivádějícím ejakulát. Toto je doporučení jednoho z multiorgasmických mužů: „Měli byste si uvědomit, že tlak a soustředění, které budete

při orgasmu potřebovat, zpočátku sníží vaše potěšení z orgasmických kontrakcí. Pokud na to budete myslet, budete lépe schopni udržet tlak na konci orgasmu." Nemějte strach: postupně to bude stále snadnější a nebude to tolik odvádět vaši pozornost.

Pokud tlačíte na správné místo, nevyjde žádné semeno. Jestli semeno vychází ven, ještě jste svůj Bod milionu dolarů neobjevili. Příště zkuste prsty posunout blíž ke konečníku a věnujte pozornost tomu, abyste pevně zatlačili prsty do prohlubně.

Pokud vás zajímá, jestli toto cvičení provádíte správně, můžete se vymočit do skleničky. Když je moč čirá, děláte to správně. Je-li moč silně zakalená, proudilo semeno při retrográdní ejakulaci do vašeho močového měchýře. Pokud k tomu dojde, zkuste příště (jak jsme už upozornili) posunout vaše prsty blíže ke konečníku.

Když svými prsty zabráníte výronu semene, vrátí se většina tekutiny do nadvarlat a semenných váčků. Tkáně v této oblasti jsou velice pružné a touto technikou je nemůžete poškodit. Je však velice důležité po tomto cvičení masírovat oblast pánve (viz cvičení Masáž pánve), provést stahy PC svalu a v ideálním případě provést oběh energie tělem, jak jsme to popisovali v předešlém oddíle. Když začnete používat uzamčení prsty, můžete cítit určitý tlak nebo dokonce bolest, což znamená, že je velice důležité, abyste svému tělu pomohli se vstřebáváním semene. Jeden multiorgasmický muž vysvětluje své zkušenosti takto: „Když používáte uzamčení prsty, musíte si dát pozor na to, abyste netlačili příliš silně. Jednou v noci začaly mé svaly pumpovat a já jsem opravdu silně zatlačil, ale potom jsem určitou dobu cítil bolest."

Většiny tlaku, který můžete cítit v oblasti pánve poté, co jste použili uzamčení prsty nebo Velký tah, se můžete zbavit tím, že budete masírovat některé důležité body v pánevní oblasti. První a nejdůležitější je masáž perinea (místa mezi kořenem penisu a konečníkem) a varlat (viz cvičení Masáž varlat v kapitole 8). To vám uleví od většiny tlaku a vašemu tělu to pomůže opět vstřebat semeno. Je také důležité, abyste masírovali svou kostrč – a zejména prohlubeň mezi konečníkem a kostrčí (viz obr. 16) a osm otvorů v křížové kosti (viz obr. 17). To vašemu tělu pomůže vstřebat sexuální energii, kterou jste vytvořili.

CVIČENÍ 11

MASÁŽ PÁNVE

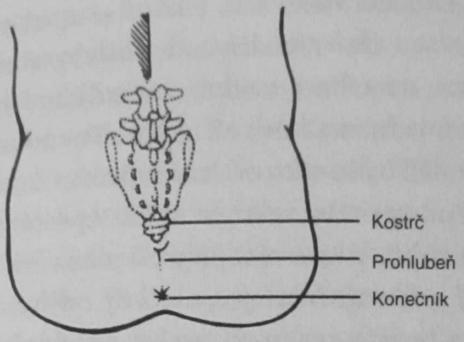
1. Masírujte prsty váš Bod milionu dolarů krouživými pohyby, nejdříve jedním a poté opačným směrem.
2. Opakujte tuto masáž v oblasti mezi řitním otvorem a kostrčí.
3. Zopakujte tuto masáž na každé z osmi jamek v oblasti kříže. Pokud nemůžete nahmatat jednotlivé jamky, masírujte celou oblast na sedmi různých místech. Opět kružte nejdříve jedním směrem a pak směrem opačným.

KUDY NA TO

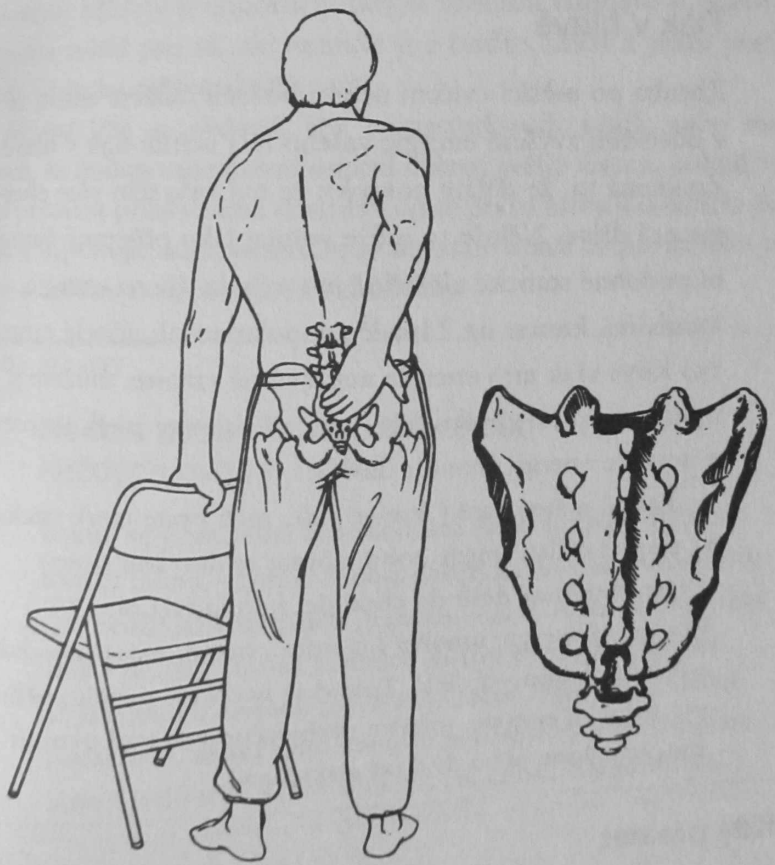
Bolest

Pokud cítíte silnou bolest, pravděpodobně tlačíte příliš vepředu nebo příliš pozdě. Když k tomu dojde, močovod, který teď připomíná přišlápnutou hadici, se roztáhne tlakem tekutiny a to může bolet. Musíte uzavřít kohout dříve, než se voda (nebo, v tomto případě, semeno) dostane do hadice. Příště si dejte pozor, abyste tlačili více vzadu a/nebo dříve. Sledujte také, abyste netlačili příliš silně. Zejména během prvních několika týdnů se obvykle objevují určité nepříjemné pocity způsobované tlakem prstů a tlakem tekutiny v oblasti pánve, ale neměly by trvat příliš dlouho. Jestli cítíte bolest, zkuste zlepšit svou techniku nebo tento prostředek opusťte a naučte se mnohem důležitější Velký tah.

Když se zmenší vaše erekce, vyteče malé množství semene, takže tento postup není metodou omezující nebezpečí početí nebo bezpečného sexu. Pokud ji však budete používat spolu s jinými metodami antikoncepce, jejich účinek se zlepší. Protože při této metodě stále ztrácíte určité množství energie, bude pro vás nejlepší, když se



OBRÁZEK 16. MASÁŽ PROHLUBNĚ MEZI KOSTRČÍ A KONEČNÍKEM



OBRÁZEK 17. MASÁŽ OTVORŮ V KŘÍŽOVÉ KOSTI

co nejdříve naučíte Velký tah. I když se zpočátku budete cítit unaveni, energie se vám vrátí dříve, než kdybyste měli ejakulaci.

Je to velice namáhavé cvičení a zezačátku byste ho neměli používat častěji než jednou za dva až tři dni. Pokud už jste starší nebo jste nemocní, neměli byste toto cvičení provádět častěji než dvakrát za týden. Zadržená sexuální energie může způsobit, že ucítíte horkost a budete mít žízeň. V takovém případě pijte větší množství vody. Když budete cvičit jeden až tři měsíce, a někdy i dříve, ucítíte že se zvýší váš zájem o sex a budete mít častěji erekci. Opatrně zvyšujte svoji sexuální aktivitu (sólovou i v páru) a snažte se to nepřehánět.

KUDY NA TO

Tlak v hlavě

Zhruba po měsíci cvičení nebo i později můžete zjistit, že v důsledku zvýšení energie vašeho těla ucítíte tlak v hlavě. Znamená to, že děláte pokroky, že má vaše tělo více energie než dříve. Někdo to může vnímat jako příjemné šimrání podobné statické elektřině bez výboje. (Je to energie kundaliní, kterou na Západě zpopularizovali učitelé tantry.) Když však tato energie nepříjemně vzroste, můžete ji opět rozvést do zbytku těla, když přitisknete jazyk na patro a necháte energii proudit dolů.

Pokud máte vysoký krevní tlak, měli byste jazyk nechat ve spodní čelisti (místo toho, abyste se dotýkali patra) a vést energii až dolů do chodidel nohou (viz obr. 14). Uzemnění energie umožní i fyzické cvičení, masáž chodidel a přísná obilninová dieta. Pokud se nechcete naučit oběhu své sexuální energie, můžete přebytečnou energii uvolnit tím, že jednou nebo dvakrát ejakulujete.

Kdy přestat

Většina mužů přestane s masturbací nebo milováním, jakmile dojde k ejakulaci, ale jakmile zvládnete Velký tah a naučíte se dosa-

hovat opakovaných orgasmů, budete skutečně postaveni před velmi reálnou otázku, kdy přestat. Budou dny, kdy se budete chtít uspokojovat nebo milovat dlouhou dobu a jindy vám postačí uspokojení z multiorgasmické rychlovky. Rozhodnutí je opravdu na vás a bude záviset na tom, co se děje ve vašem životě. Měli byste se řídit touhou a uspokojením vlastním a svého partnera.

Je ovšem důležité to alespoň zpočátku nepřehánět. Vrchní cvičitel Léčivého tao Masahiro Ouchi to vysvětluje takto: „Když muži začnou cvičit sexuální kung-fu, cítí se velice silní a často nevědí, kdy přestat. Dejte si na čas a dovolte, ať se vaše tělo a tělo vašeho partnera přizpůsobí." Měli byste také sledovat, zda má vaše partnerka dostatek sexuální síly, aby zvládla novou intenzitu vašeho milování. Můžete jí doporučit, aby si přečetla kapitolu 6, která je napsána zvlášť pro ni, ale nenuťte ji a buďte citliví k jejím potřebám. Vždycky můžete cvičit sami.

Mnozí lidé se obávají, aby nemasturbovali příliš, nebo mají strach, že budou zanedbávat ostatní oblasti svého života, pokud budou prožívat příliš velkou slast. Pokud se podle taoistů dokážete potěšit a uspokojit sami, nemusíte se neustále honit za povrchním sexem a dalšími neuspokojivými dráždidly.

KUDY NA TO

Nechte svou erekci poklesnout každých dvacet minut

Pokud se pravidelně uspokojujete nebo milujete déle než dvacet minut – což je docela dobře možné, jakmile se naučíte prožívat opakované orgasmy – *je důležité, abyste svoji erekci nechali zhruba každých dvacet minut poklesnout, abyste znovu obnovili oběh krve tělem.* Stojí za to znovu zopakovat, že sexuální kung-fu není test výdrže. Uspokojujte a kultivujte se tak dlouho, jak chcete a podle chuti.

Kdy ejakulovat

Pokaždé, když máte orgasmus, přijímáte do svého těla více sexuální energie, takže když nakonec ejakulujete, ztrácíte méně energie, než kdybyste předtím neměli několik orgasmů. Například:

1. Kdybyste měli šest orgasmů (a pokaždé odvedli energii do mozku a zbytku vašeho těla) a potom ejakulaci, ztratíte kolem 50 procent své sexuální energie.
2. Když po šesti orgasmech použijete uzamčení prsty, ztratíte zhruba čtvrtinu své sexuální energie.
3. Pokud budete mít šest orgasmů a potom použijete Velký tah (bez ejakulace), neztratíte žádnou sexuální energii.

Poslední možnost vám dává nejlepší příležitost rozvinout extatické orgasmy, které budete cítit v mozku a celém těle. Umožní vám také kultivovat tuto energii a zlepšit tak vaše celkové zdraví. Pokud však nedokážete provádět oběh energie po Malém nebeském cyklu, vzniká při vytváření a uchovávání takového množství energie riziko přehřátí.

KUDY NA TO

Předcházejte přehřátí

Podle taoistů je energie erekce energií dřeva (čili jater). Když tedy neejakulujete a vedete orgasmickou energii nahoru, znásobíte si energii jater. Pokud se tato posílená energie nepromění v lásku a soucit, přemění se ve zlost a nenávist. Když tedy máte velké množství energie, cvičte se zvlášť v soucitu a lásce ke své partnerce, nebo, když partnerku nemáte, k dalším lidem ve vašem životě.

K dalším technikám, jak předejít přehřátí, patří to, že budete pít větší množství vody a dokonce polykat vlastní sliny, což tělo ochlazuje. Vaše citové rozpoložení může také ovlivnit energii ve vašem těle. Pokud cítíte klid a lásku, může vaše tělo energii snadněji přijímat. Když cítíte zlost

nebo pohrdání vůči sobě nebo svému partnerovi, je tu veliké riziko přehřátí. Když cítíte, že se přehříváte, nebo že máte více energie než můžete vstřebat, měli byste asi ejakulovat. Pokud tyto obtíže přetrvávají, zkuste cvičit Vnitřní úsměv nebo Šest léčivých zvuků, cvičení popsaná v knize *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality,* nebo vyhledejte cvičitele Léčivého tao.

Taoistický ideál je ejakulovat tak zřídka, jak je to možné, ale každý muž se dokáže zdržet ejakulace pouze pro určitou dobu. Řečeno slovy Su Nü: „Člověk musí dokázat odhadnout své síly a podle toho ejakulovat. Cokoli jiného je pouze násilí a bláznovství." Vaše síly závisejí na vašem věku, zdravotním stavu, myšlenkovém naladění a vůli.

Sun Tsu-miao, slavný staročínský lékař, doporučoval, aby *muži pro udržení dobrého zdraví a dosažení dlouhého věku ejakulovali dvakrát za měsíc*, pokud se zdravě stravují a cvičí. Uvedl i následující konkrétnější vodítka.

Muž ve *dvaceti* může ejakulovat každé *čtyři* dny.
Muž ve *třiceti* může ejakulovat každých *osm* dnů.
Muž ve *čtyřiceti* může ejakulovat každých *deset* dnů.
Muž v *padesáti* může ejakulovat každých *dvacet* dnů.
Muž v *šedesáti* by už *neměl ejakulovat vůbec.*

Rozumí se samo sebou, že tyto předpisy neomezovaly, kolikrát může mít muž jakéhokoli věku sex nebo orgasmus bez ejakulace. Toto omezení počtu ejakulací může vyznít jako zklamání, ale jakmile dosahujete opakovaných orgasmů bez ejakulace, nebudou vám ejakulace vůbec scházet. Řečeno slovy jednoho multiorgasmického muže: „Jakmile máte multi (orgasmy bez ejakulace), nechcete se už vrátit k výstřikům (ejakulačních orgasmů). Výstřiky jsou jen ve vašem pohlaví; multi jsou orgasmy celého těla."

Sun C'-Miao, který se dožil 101 let, ejakuloval teprve tehdy, když se miloval stokrát. Místo dodržování nějakého striktního numerického předpisu byste se měli spíše snažit pozorně sledovat své

tělo. Jste-li vyčerpaní nebo nemocní, opilí nebo nacpaní jídlem, měli byste se ejakulaci vyhnout. Pokud těžce pracujete, asi si budete chtít semeno uchovat, zatímco na dovolené možná budete chtít ejakulovat trochu častěji. Staří taoisté, kteří žili v souladu s přírodou, se domnívali, že stejně jako si v zimě uchovávají svou energii rostliny a zvířata, měli by to tak dělat i lidé. Kromě ročních období existují i další rytmy, které mají vliv na to, kolikrát byste měli ejakulovat. Když se budete snažit počít dítě, budete muset ejakulovat při každé ovulaci své partnerky.

Obecně řečeno, když máte ejakulaci, měli byste se cítit osvěženi a plní energie. Pokud se po ejakulaci cítíte prázdní, vyčerpaní nebo máte depresi, měli byste prodloužit časový úsek mezi ejakulacemi, nebo se ejakulace zdržet docela, dokud svou sexuální energii zase nenashromáždíte. Když chcete ejakulovat, můžete si část semene a sexuální energie uchovat, když se k bodu, za nímž není návratu, budete blížit pomalu a nebudete nedočkavě pospíchat k vyvrcholení. Po ejakulaci můžete také cvičit stahy PC svalů a zpevňovat svaly pánve a omezovat tak množství energie, které obvykle po ejakulaci uniká.

Současně je důležité, abyste nebyli zákazem ejakulace posedlí a nevyčítali si, když budete mít ejakulaci. Michael Winn to vysvětluje: „Je velice důležité, aby se z vás nestali fanatičtí odpůrci ejakulace. Většina lidí, když se dozví o sexuálním kung-fu, si pomyslí: „Skvěle, to je úžasné. To dává smysl. To chci." A potom mají potíže s ovládnutím svých ejakulací. Pak se začnou odsuzovat a cítí vinu. Uniká jim to hlavní, že totiž nejde o to, zda ejakulujete nebo nikoli, ale o to, zda před ejakulací vrátíte část své sexuální energie zase do těla. Samozřejmě, že čím déle dokážete oddálit ejakulaci, tím větší máte příležitost ke kultivaci této energie ve prospěch svého tvůrčího a duchovního růstu. *Pokud cítíte potřebu ejakulovat, blížíte se k výstřiku a nemůžete ho zadržet, prostě si to užijte. Netrestejte se za to. To, co je nakonec doopravdy důležité, není pouze energie spermatu, ale celková láska mezi vámi a vaší partnerkou.*"

Nezapomínejte, že energie je něco víc než jen sperma: pokud dokážete vstřebat veškerou energii ze svého spermatu, udělali jste veliký krok kupředu jak z hlediska úrovně slasti, kterou jste schopni prožívat, tak z hlediska energie, jejíž oběh můžete využít pro své zdraví. Skutečné sexuální uspokojení vychází z potěšení i zdraví; v další kapitole vám ukážeme, jak se o ně podělit s vaší partnerkou.

MOC A SEXUALITA

Cvičení, jimž se naučíte v této knize, jsou velice náročná, a jakmile je zvládnete, bude přirozené, že budete hrdí na svoji schopnost ovládat svou sexuální energii a na svoji nově nabytou zručnost v posteli. Je však velice důležité, abyste se vystříhali machismu a falešné mužnosti, které často provázejí mužskou sexualitu. Takhle to vysvětluje vrchní cvičitel Léčivého tao Masahiro Ouchi: „Sexuální kung-fu se lze docela snadno naučit a mnozí muži začnou cítit v posteli ohromnou sílu, která se však nemusí změnit v ukázku moci. Moc se týká dobývání a to je protiklad lásky a každého opravdového duchovního cvičení." Ouchi, držitel černého pásu v karate, srovnává sexuální kung-fu s tím, co pozoroval v karate: „Většina lidí, kteří mají černý pás, tuto moc používá nesprávně. Stávají se egoisty a ztrácejí flexibilitu, citlivost a jemnost, které jsou skutečnými zdroji této síly."

Chcete-li cvičit sexuální kung-fu správně, musíte otevřít svá srdce a cvičit s pocitem pokory a láskyplného soucitu, nikoli arogance a soustředěnosti na sebe. Egoismus je jen projevem nejistoty, a jakmile se naučíte skutečné sexuální důvěře, budete schopni opustit předstírání a pózy. Nezapomínejte, že tato cvičení a vaše nová sexuální energie znásobí vaše pocity, a proto je nezbytné, abyste je kultivovali. Pokud máte potíže s arogancí a egoismem, zkuste cvičit Šest léčivých zvuků (viz *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality*). Když se těmito emocemi nebudete zabývat, budou bránit vašemu cvičení, vašemu potěšení i vašemu vztahu.

UMĚNÍ MILOVAT

Mnoho mužů, kteří začnou cvičit sexuální kung-fu, se natolik zabývá svým cvičením, že ztrácejí kontakt se svou partnerkou a se spontánním a extatickým průběhem milování. Sami můžete cvičit tak často, jak je vám to příjemné, ale když jste se svou partnerkou, je ohromně důležité, abyste nezapomínali na to, že to není jen *vaše* cvičení. Smyslem milování je dávat lásku a z této lásky pochází potěšení a zdraví; nejde o to vytvářet si další sexuální energii nebo předvádět svou šikovnost. Masahiro Ouchi to vysvětluje: „Technika je pouze – technika. Není to skutečné umění. Musíte se technice naučit tak dobře, abyste na ni mohli zapomenout. Stejně jako

když hrajete na hudební nástroj se musíte nejdříve naučit stupnice, ale potom na ně musíte zapomenout a hrát podle svého srdce." V dalších dvou kapitolách přejdeme od cvičení sólové kultivace, která vám pomohou stát se multiorgasmickým mužem, k partnerským cvičením kultivace, která pomohou tomu, aby se z vás a vaší partnerky stal multiorgasmický pár. (Gayové mohou přeskočit přímo na kapitolu 7.)

Poznejte svoji partnerku

„Mezi dovednostmi, které mohou muži mít, je znalost ženy tou, jíž nelze postrádat," praví *Rozprava o nejvyšším tao pod nebesy*. „Pouze schopní se dokážou zhostit úkolu pojmout ženu." Sjednocení muže a ženy bylo základem sexuálního kung-fu, protože se mělo za to, že skrze toto prvotní spojení lze dospět k nekonečné slasti a nedocenitelnému zdraví. S tímto ideálem taoisté zjemňovali milování, až se z něho stalo vyšší umění sblížení a extáze.

Harmonický milostný život byl považován za velice podstatnou součást manželského štěstí a novomanželům se dávaly „knihy na polštář", které graficky znázorňovaly, jak tohoto blaha dosáhnout. Nikoho by nenapadlo, že se naučí vařit bez pomoci jedné či dvou kuchařských knih, ale pokud jde o milování, které je právě tak složité jako vaření, západní muži jsou nuceni objevovat tajemný svět sexuality prostřednictvím beznadějně romantických představ získaných z filmů a televize.

Hollywoodský sex není dobrý; je to pouze rychlý sex. Vášnivé, naléhavé objetí zobrazované ve většině filmů, při němž je žena okamžitě vlhká a ihned uspokojená po pár minutách koitálního zmítání, by bylo směšné, kdyby se tolik diváků nesnažilo tento nerealistický model milování napodobit. Stojí za připomenutí, že režisérský imperativ, že děj musí běžet, a odpor veřejnosti ke sledování potěšení lidského těla znemožnily, aby se na plátnech zkoumaly jemné nuance milování. Candace Bergenová zveřejnila svůj recept na filmový orgasmus v časopise *Esquire*: „Deset vteřin těžce dýcháš, vrtíš hlavou sem a tam, simuluješ lehčí astmatický záchvat a trošičku umíráš." Totéž platí pro předehru.

Pornografické filmy, v nichž je „děj" obvykle pouze celuloidovým pojítkem mezi sexuálními scénami, by nám měly dát příležitost k obohacení našeho erotického repertoáru. Ovšem frenetické nepřetržité přirážení ve většině pornografie má spíše rytmus masturbující mužské ruky než jemných a hlubokých dojmů z plnokrevného milování.

Proto není divu, že západní muži odkojení filmy, televizí a pornografií, ejakulují tak rychle. Téměř 80 procent mužů z Kinseyho studie ejakulovala do dvou minut po vniknutí do partnerky. Na takovém „rychlopalném" koitu tratí muži i ženy. Hartman s Fithianovou spekulují o tom, že takto rychlý styk neumožní, aby se do krve uvolnily přirozené chemické látky, které doprovázejí doteky a sexuální vzrušení, a to brání dosažení celkového pocitu pohody, který obvykle k milování patří. Taoisté by řekli, že při takovém chvatném sexu si muž se ženou nedokážou vyměnit sexuální energii a navzájem se sladit, a dokonce si mohou navzájem energii vysávat. To ale neznamená, že rychlovka není občas to pravé, zvláště když s partnerkou cvičíte extatické milování, což vám umožňuje se rychle sladit a navzájem uspokojit.

Téměř čtvrt století po zveřejnění Kinseyho výzkumu – na vrcholu sexuální revoluce a hnutí za osvobození žen – zjistil Morton Hunt ve své studii, že muži namísto dvou minut vydrží deset. Přestože to stále nedosahuje taoistických měřítek, je to přesto zlepšení o 400 procent. Muži jsou obvykle znázorňováni jako necitliví milenci, kteří se v posteli řídí pouze svým vlastním uspokojením. To bylo zřejmě hlavním motivem toho, že se muži v posledních letech naučili delší výdrži v posteli, aby přinesli potěšení svým part-

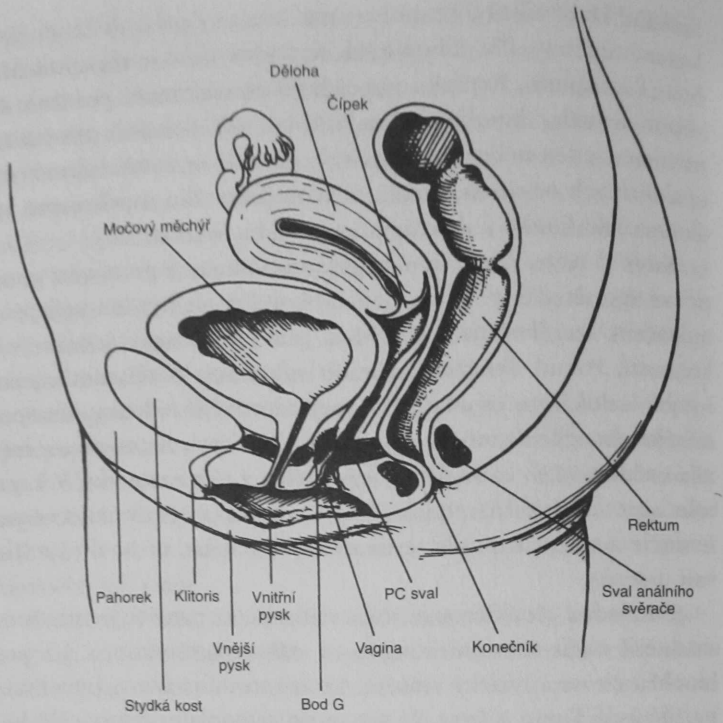
nerkám, které zjistily, že mohou mít orgasmy nebo dokonce opakované orgasmy. Při pohovorech se čtyřmi tisíci mužů zjistil Anthony Pietropinto, že překvapujících 80 procent mužů posuzuje své vlastní sexuální uspokojení podle toho, zda dokázali přinést své partnerce jeden nebo více orgasmů. Jakmile se naučíte dosahovat opakovaných orgasmů, dokážete svou partnerku uspokojovat tak dlouho, jak dlouho jí dosažení orgasmu bude trvat.

Když se učíte, jak svoji partnerku uspokojit, je první věcí opustit své ego. Nedáváte jí orgasmus. Nesnažíte se být tím nejlepším milencem, kterého kdy měla. Muži jsou příliš zaujati sexuální výkonností. Pokud dokážete nahradit výkonnost potěšením – jejím i svým – dokážete uspokojit i ty nejžádostivější milenky. Nezapomínejte, že nejlepší milenci jsou muži, kteří jsou naprosto uvolnění a uvědomují si, co se děje v jejich těle i v těle partnerky. V kapitole 2 jste začali zjišťovat, jak rozumět tomu, co se odehrává ve vašem těle a v této kapitole se naučíte, jak poznat, co se děje v těle vaší milenky.

Je tu jedna věc, kterou je třeba mít stále na paměti. Je mnohem snadnější cvičit sexuální kung-fu se stálou partnerkou, s níž jste hlouběji citově i fyzicky svázáni. Ve své studii multiorgasmických mužů zjistili Dunn a Trost, že pro muže je mnohem jednodušší dosahovat opakovaných orgasmů s důvěrně známou partnerkou, u níž cítili blízkost. To jejich milování dodávalo potěšení. Všichni muži, s nimiž Dunn s Trostem hovořili, uvedli, že jejich cílem není pouze dosahovat opakovaných orgasmů, ale mít z milování potěšení a uspokojení. Opakované orgasmy budou pouze jedním z pokladů, které objevíte při svém objevování cest k tomu, jak při milování dosáhnout užšího sblížení a vyšší extáze.

Její tělo

Sexualita ženy byla v dějinách Západu zdrojem mnoha záhad a mystifikací. Ženské sexuální orgány (převážně vnitřní, na rozdíl od převážně vnějších mužských) z nich dělaly téma mnoha studií a ještě více zmatků. Každý muž (i žena) potřebuje o ženském těle vědět pár základních skutečností (viz obr. 18). Nezapomínejte, že se jedná o obecný popis a že se sexuální anatomie mužů i žen liší u každého jednotlivce stejně jako zbytek naší anatomie.



OBRÁZEK 18. SEXUÁLNÍ ANATOMIE ŽENY

VENUŠIN PAHOREK

Když postupujete po ženském břiše dolů, nejdříve uvidíte její Venušin pahorek, latinsky mons veneris. Venuše byla samozřejmě bohyní lásky. Pahorek je tukový polštářek obvykle pokrytý chloupky na symfýze stydké kosti. Jako teenager jste asi cítili tuto část těla své přítelkyně, když jste se „objímali a mazlili" oblečení. Pahorek je hned nad klitorisem; u některých žen je tato oblast velice citlivá na dotek a tlak, jiné chtějí, abyste svou pozornost přesunuli níže.

VNĚJŠÍ PYSKY

Jak pahorek klesá mezi ženská stehna, rozděluje se a vytváří dva velké vnější pysky. Ačkoli se jim říká „pysky", pokud není žena vzrušená, bývají poměrně ploché a pyskům se příliš nepodobají.

VNITŘNÍ PYSKY

Na rozdíl od vnějších pysků nejsou vnitřní pysky pokryté chlupy a podobají se všem mukózním sliznicím jako jsou rty úst. Nejsou-li vzrušeny, mají různou barvu od růžové přes kaštanovou nebo tmavě červenou. Při sexuálním vzrušení zduří, ztmavnou a ztuhnou. Někdy se mohou zvětšit až na dvou- až třínásobek své běžné velikosti a změnit barvu na jasně červenou. Tyto změny jsou také známkou velkého vzrušení a blížícího se orgasmu.

KLITORIS

Sledujte vnitřní pysky nahoru, tam kde se pod Venušiným pahorkem sbíhají. Tady vytvářejí záhyb chránící citlivý žalud klitorisu, který se podobá žaludu (hlavičce) mužského penisu a je i stejně bohatý na citlivé nervy. Obvykle se žalud skrývá pod záhybem, ale lze ho odkrýt, když se záhyb jemně stáhne dozadu. Žalud je tak citlivý, že slušný počet žen považuje přímé dráždění za bolestivé. Takové ženy dávají často přednost dráždění dříku klitorisu, který se táhne k Venušinu pahorku a je pod kůží cítit jako pohyblivý provazec. Po orgasmu má mnoho žen pocit, že mají klitoris tak citlivý, že se ho není možné přímo dotknout někdy i několik minut. Tato přecitlivělost se podobá tomu, co po ejakulaci prožívají mnozí muži.

Podobně jako penis je klitoris tvořen topořivou tkání a při vzrušení jeho žalud zduří krví. Mnozí lidé přirovnávají klitoris k hlavičce penisu a oba orgány vývojově vznikají ze stejné embryotické tkáně. Klitoris je ovšem jedinečný tím, že je to jediný orgán u obou pohlaví, který existuje výhradně kvůli sexuální slasti. Tolik k představě, že ženy jsou méně náruživé než muži: ony jsou ty, kdo mají část těla určenou výhradně ke vzrušení a potěšení.

MOČOVOD

Pod klitorisem je otvor močovodu, který vede k močovému měchýři. Na rozdíl od mužů, jejichž močovod je poměrně dlouhý (prochází celým penisem), mají ženy z močového měchýře poměrně krátkou trubičku a to je hlavní důvod, proč ženy trpí infekcemi močovodu a močového měchýře častěji než muži. Pohyb dovnitř a ven při styku může bakterie zatlačit do ženina močovodu. Pokud vaše partnerka trpí častými infekcemi, navrhněte jí, ať se po milování vymočí. To může bakterie odplavit.

VAGINA

Pod klitorisem a močovodem je vstup do vaginy. Stěny vaginy se navzájem dotýkají a mohou tak vytvořit daleko větší prostor. Stěny vaginy mají množství záhybů a to vysvětluje schopnost vaginy přizpůsobit se téměř jakékoli velikosti penisu nemluvě o dítěti při porodu. Tato schopnost roztáhnout se a stáhnout a dokonce se sevřít okolo prstu způsobuje, že rozdíly ve velikosti penisu obvykle nečiní problém.

V klidu je zadní stěna vaginy asi sedm centimetrů dlouhá a přední stěna asi o centimetr kratší. Když se žena vzruší, její vagina se roztahuje a prodlužuje. Prostřední dvě třetiny vaginy se rozšíří a to často omezuje dráždění vzadu, ale vnější třetina naopak zduří a stáhne se, takže žena může pevně sevřít i malý penis. Jak jsme upozorňovali v první kapitole, čím silnější jsou PC svaly vaší partnerky, tím lépe dokáže sevřít vaginu okolo vašeho penisu a tak zvýšit dráždění obou. Jestli má vaše partnerka ráda, když do ní pronikáte hluboko, ale máte potíže s drážděním zadní části vaginy, zejména je-li roztažená, potěší vás, že existují pozice, které její vaginu zkrátí a umožní vám do ní pronikat hlouběji (viz oddíl nazvaný „Pozice i pro zdraví a potěšení v následující kapitole).

Mnohé ženy uvádějí, že jsou nejcitlivější u vstupu do vaginy, ale jiné ženy tvrdí, že jsou citlivé na jiných místech jako je zadní stěna nebo dokonce děložní čípek (viz následující text, „Bod G a další citlivá místa"). Přes nejlepší snahu badatelů, jako jsou Masters a Johnson, neplatí při sexuálním dráždění žádná obecná pravidla. Proto bádejte se svojí partnerkou a nechte ji, ať vám sdělí, co je pro ni nejpříjemnější.

BOD G A DALŠÍ CITLIVÁ MÍSTA

Možná jste slyšeli o místě v ženské vagině, kde doteky přivádějí ženu k šílenství. Tomuto místu se často říká bod G po lékaři Ernestu Gräfenbergovi, který ho v roce 1950 jako první popsal. Přestože to již není nic nového, je myšlenka bodu G stále sporná, některé ženy ho najít dokážou a jiné nikoli. Současná teorie tvrdí, že bod G je shluk žlázek, kanálků, krevních cév a nervových zakončení, který obklopuje močovod ženy.

Takže, kde přesně je? Většina žen, které uvádějí, že jsou schopné bod G najít, ho umísťuje jeden až pět centimetrů od vstupu do va-

giny na její přední vrchní stěnu hned za stydkou kostí. (Ovšem některé ženy svůj bod G nalézají dále vzadu.) Když pohlédnete na vaginu své partnerky a představíte si ciferník hodin, na němž by klitoris byl na dvanáctce, bývá bod G obvykle někde mezi jedenáctkou a jednou.

Když žena není vzrušena bývá obtížnější bod G najít, ale můžete cítit hrbolatou nebo svraštělou kůži. Při dráždění může otéci do velikosti koruny nebo i větší a vystupuje ze stěny vaginy. Alan a Donna Brauerovi naznačují, že ho lze nejlépe najít hned poté, co žena dosáhla orgasmu: „Už je poněkud zvětšený a citlivý." Doporučují ho hladit asi jednou za vteřinu a zkoušet lehčí a silnější tlak. Další vhodná chvíle pro dráždění bodu G je, když se vaše partnerka k orgasmu blíží. Každopádně bude vaše partnerka spíše vnímat toto dráždění jako příjemné, pokud již bude silně vzrušená. Zkuste jí lízat klitoris a zároveň jí prstem hladit bod G, a uvidíte, jak bude reagovat!

Měli byste také vědět, že některé ženy zpočátku vnímají dráždění bodu G jako nepříjemné a cítí nutkání na močení, takže byste své výzkumy měli nejdříve probrat se svou partnerkou a vysvětlit jí, že pokud u ní dojde k této reakci, bude to normální. Brauerovi také radí, abyste použili jemnější doteky. Může to trvat asi minutu, než je nepříjemný pocit a zdánlivé nutkání na močení nahrazeno příjemnými pocity. Pokud je jí to nepříjemné nebo pokud se příliš zabývá potřebou močit, můžete jí navrhnout, aby si bod G zkusila nejdřív najít sama. Nejsnadnější to pro ni bude v sedě nebo když si přidřepne. (Pokud ji trápí močení, ať se před milováním posadí na záchod a vymočí se, to ji přesvědčí, že má prázdný močový měchýř.)

Při styku v obvyklé „misionářské" poloze tváří v tvář se obvykle bod G zcela vynechává. Tuto oblast lze lépe dráždit vaším penisem, když vaše partnerka leží na břiše a vy do ní pronikáte zezadu, nebo když je ona nahoře a může svou pozici přizpůsobit, aby jí to bylo příjemné. Pro dráždění bodu G jsou také nejlepší mělké pohyby. Zpočátku jsou ovšem prsty tím nejúčinnějším prostředkem při přímém způsobu dráždění bodu G.

Některé ženy uvádějí, že jejich citlivá místa jsou umístěna na čtyřech a osmi hodinách zhruba v polovině hloubky vaginy. Na těchto místech jsou nervové uzlíky, což může vysvětlovat jejich citlivost na tlak. Při hlazení její pochvy a přirážení různými směry jste už možná objevili, že vaše partnerka má další vlastní citlivá místa.

Přesto si pamatujte, že ne všechny ženy mají bod G nebo jiné zvláštní „místo", a pokud je to případ vaší partnerky, jsou nějaké tlaky na ní, které by mohly vést k pocitu méněcennosti, tím posledním. Toto celé zkoumání slouží k jejímu potěšení, nejde o to pokoušet se najít vypínač nebo knoflík, který ji vzruší. Udělejte z dráždění bodu G součást z výběru slastí, které jí nabízíte.

EJAKULACE

Ženská ejakulace? Řada sexuologů skutečně popsala schopnost bodu G „ejakulovat" při silném vzrušení čirou tekutinu. To některé badatele vedlo k závěru, že se bod G může podobat prostatě u mužů. (Jak jsme na to už upozornili, mužské i ženské sexuální orgány se vyvíjejí ze stejných tkání embrya.) Mnohé ženy, které mají ejakulaci, mají strach, že se pomočily, nebo, jak jsme uvedli dříve, mohou zpočátku při doteku na bodu G cítit nutkání na močení. Tato tekutina však určitě není moč a nutkání na močení obvykle s postupujícím vzrušením rychle ustoupí.

Při milování můžete v určité chvíli cítit, že proti vašemu penisu něco „vystříklo". Někdy je tento výstřik dokonce viditelný. Malý počet žen při orgasmu ejakuluje z močovodu asi čajovou lžičku nebo méně tekutiny. (Ženy, které ejakulují by se měly také snažit vést svou sexuální energii nahoru, protože při ejakulaci část energie ztrácejí – i když méně než muži.) Podle badatele Lonnie Barbacha „nedávné chemické analýzy (ženského) ejakulátu naznačují, že se liší od moči i poševního sekretu a svým vysokým obsahem glukózy a kyseliny fosforečné se spíše podobá mužskému ejakulátu. Má se za to, že zdrojem této tekutiny je systém žláz a kanálků nazývaný parauretrální žlázy. Ty obklopují močovod ženy a vyvíjejí se ze stejné embryotické tkáně jako prostata u mužů". Ať už se to vysvětluje jakkoli, může pro vás být ženská ejakulace docela překvapením, pokud na ni nejste zvyklí. Jeden muž popisuje, že když se poprvé miloval se svou přítelkyní, dostal zásah do obličeje. Taková síla je pravděpodobně vzácným jevem, ale nebuďte vyděšeni, když zjistíte, že s některými ženami byste při orálním sexu potřebovali potápěčské brýle.

KONEČNÍK

Pro některé ženy je konečník erotogenní zónou a pro jiné zakázanou oblastí. Měli byste zjistit, jak to cítí vaše partnerka. Pokud

vás oba zajímá anální styk a anální sexuální hrátky (doteky na jejím konečníku a vstupování do něj prstem), je vždycky nejlepší začínat pomalu a citlivě a dávat si pozor na dostatek vlhkosti. Pokud se její konečník během vašeho dráždění stahuje, měli byste dráždění omezit. Když je uvolněný, můžete dráždění zesílit.

PRSA

Prsa jsou ve srovnání se zbytkem ženské sexuální anatomie poměrně jednoduchá. Bradavky spočívají v tmavých kruzích dvorců a při vzrušení se vztyčují. Jsou to sice erotické symboly, ale velice se podobají potním žlázám a jejich prvořadý úkol, jak dosvědčí každá kojící matka, je být zdrojem teplého mléka pro kojence. Bylo by možné navrhovat zajímavé teorie o tom, proč v naší západní kultuře s umělou výživou a se ztrátou sacího instinktu se velká prsa stala takovým symbolem touhy. Ať už jsou důvody jakékoli, záplava takových obrázků vedla mnohé muže (i ženy) k chybnému přesvědčení, že jejich velikost odráží sexuální náruživost: čím větší prsa, tím žádostivější žena je. Ve skutečnosti vzrušivost prsou (podobně jako její sexualitu obecně) ovlivňuje erotická vnímavost ženy, její zkušenost, a to, jak sama sebe vnímá. Velikost s tím nemá nic společného.

Při hledání „čudlíků a páček", které spínají vzrušení, se muži často zaměřují na bradavky své partnerky. Některým ženám se sice líbí bezprostřední dráždění bradavek, ale většina dává ze začátku přednost lehčím a ne tak přímým dotekům. Obvykle je lepší nejdříve kroužit kolem prsou vaší partnerky, aby se zvýšila její touha a očekávání, dříve než se skutečně dotknete samotných bradavek. Některé ženy ovšem cítí při hlazení prsou nebo bradavek jen velice slabé pocity, takže nebuďte zklamáni. Tření prstů o sebe, dokud se nezahřejí, než se dotknete jejích bradavek, zvýší množství *čchi* či energie, a to může napomoci stimulaci. Když se lehce dotknete bradavek, můžete cítit proudění elektrického proudu mezi svými prsty a její bradavkou. Lízání bradavek jazykem je často velice účinné, protože v jazyce je hodně *čchi*. Někdy je podobně jako u mnoha mužů potřeba nervová zakončení bradavek aktivovat jemným a postupně zesilujícím drážděním. Vaše partnerka však musí být tomuto pomalému probouzení otevřená.

PLODNOST

Cykly plodnosti a menstruace jsou zejména pro většinu mužů velice nejasné a to vedlo k mnoha obavám a zmatkům. Tohle není místo pro přednášku z biologie, ale je několik biologických faktů, které by o těle své milenky měl vědět každý muž. Věděli jste například, že ačkoli vajíčko žije od dvanácti do čtyřiadvaceti hodin, může žena otěhotnět ještě pět dní po styku?

Jak je to možné? Než vaječníky ženy uvolní vajíčko, vypustí žlázy na děložním čípku „plodný" hlen. Tento hlen pomáhá tomu, aby semeno dospělo k vajíčku, a během deseti minut po ejakulaci jsou spermie ve falopovských kanálcích a „udýchaně" pádlují ocásky směrem k vajíčku. Další spermie ovšem zůstanou na okraji děložního kanálku, kde se jim dostane výživy a jsou vypuštěny po třech až pěti dnech. Takže pokud jste měli styk v sobotu v noci a žena již měla v pochvě „plodný" hlen, ale ovulaci má až v úterý, můžete se stále stát ve středu otcem. (Toto je veřejně prospěšná reklama, kterou vám přinášejí místní bojovníci za plánované rodičovství.)

Mnohé ženy si stěžují, že jejich partneři nehrají aktivní roli při úvahách a plánech o antikoncepci ani při jejím používání. Se stále častějším používáním kondomů se tato situace mění, ale nikoli dostatečně. Je dobré znát rozdíl mezi plodným a neplodným hlenem, protože kondom se může roztrhnout, a nepoužívat žádnou ochranu je hloupost. Plodný hlen je čirý, slizký a táhne se. Pokud si trochu dáte mezi palec a ukazováček, když je vzdálíte, potáhne se hlen mezi nimi a spojí je čirým tenkým vláknem. Pokud její hlen není plodný, bude bělavý, lepkavý a bude ho méně. Nejlépe si lze všimnout toho, že se na rozdíl od plodného hlenu netáhne.

Pokud žena neotěhotní, krev a buňky připravené k výživě oplodněného vajíčka se oddělí a začíná menstruace. Menstruační cyklus se může značně lišit. Jen několik žen má přesný osmadvacetidenní cyklus. Pravidelné cykly mohou mít délku od dvou do sedmi týdnů a některé ženy menstruují pouze dvakrát až třikrát za rok. I když je menstruace každé ženy jiná, obvykle začíná výtokem světlého růžově zabarveného hlenu nebo kapiček krve, zesiluje do silného krvácení červené krve a potom, než ustane docela, zeslábne na hnědavé „skvrny". Některé ženy krvácejí hodně, jiné málo, ale většina přestane krvácet během týdne.

Během menstruace mnohé ženy pociťují příznaky, jako je bolest prsou, otoky, uhry, bolest spodní části páteře, průjmy nebo zácpa. (U žen s chronickým oparem může v tomto období docházet k akutním projevům.) Dokážete si představit, že vzhledem k těmto obtížím, nemluvě o stigmatu, které stále menstruaci obklopuje, mnohé ženy v tomto období příliš nemyslí na sex. Jiné však zjistily, že menstruace je obdobím největšího vzrušení, a každou část cyklu některé ženy vnímají jako dobu své nejsilnější touhy. U řady žen může dokonce spojení v průběhu menstruace ulevit křečím. Čím lépe budete rozumět cyklu své partnerky a čím budete chápavější, tím lépe se budete moci sladit s rytmickým prouděním jejího života a rytmickým tokem milování.

Její orgasmus

Ženský orgasmus byl po staletí, ne-li po tisíciletí, předmětem zvědavosti a zdrojem sporů a obecně se přijímal medicínský názor, který teprve v posledních sto letech připustil jeho existenci. I přesto provázela ženský orgasmus v tomto století neznalost a různé nejasnosti. Hlavní diskuse se vedly kolem odlišností a relativní „zralosti" klitorálního a vaginálního orgasmu. Dnes víme, že některé ženy dosahují orgasmu snadněji drážděním klitorisu a jiné při stimulaci vaginy. Je to docela jednoduché. Jedno není o nic lepší než to druhé.

KLITORÁLNÍ A VAGINÁLNÍ ORGASMUS

Soudobá teorie praví, že existují dva různé nervy, které jsou odpovědné za dva různé orgasmy. Stydký nerv vede mimo jiné ke klitorisu a pánevní nerv vede k vagině a močovému měchýři – při vaginálních orgasmech často dochází i ke stahům močového měchýře (viz obr. 30). Stydký nerv má více nervových zakončení, a to může být důvod, proč mívá více žen klitorální než vaginální orgasmus. Skutečnost, že se oba tyto nervy spojují v pánevním kmeni může být také vysvětlením, proč některé ženy mají „smíšené" orgasmy, které vycházejí z klitorisu i z hloubi vaginy. Zdá se, že to, zda má žena vaginální orgasmy, ovlivňují dva faktory: síla jejích PC svalů a citlivost jejího bodu G a dalších vnitřních míst.

Ženy, které mívají oba druhy orgasmů, si často všimnou jejich rozdílnosti. Shere Hite cituje ve své slavné zprávě o ženské sexua-

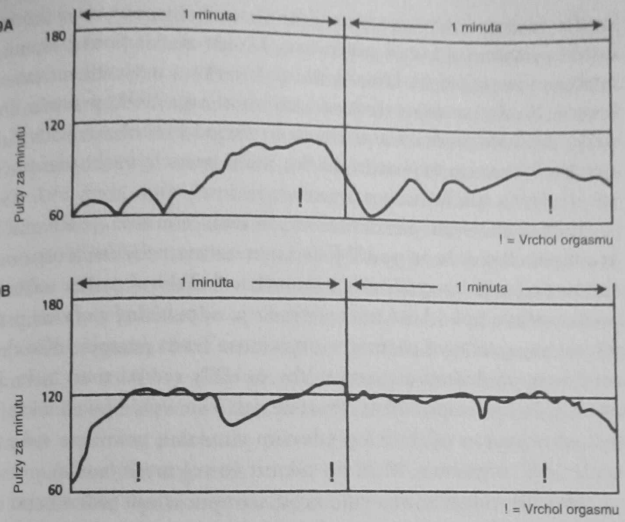
litě ženu, která popisuje své zkušenosti: „Během masturbace prožívám klitorální orgasmus, který se blíží mé představě mužského orgasmu – celkové narůstání pocitů v oblasti klitorisu a pocit „svalových stahů". Vaginální orgasmus spíše prostupuje celým tělem a nedá se tak konkrétně popsat – jsou to širší vlny pocitů." Jak jsme o tom mluvili v kapitole 2, lze říci, že i muži mají dva různé orgasmy: orgasmus genitální (penisu) a pánevní orgasmus (prostaty.) Podle taoistické sexuologie vlastně existuje řada různých druhů orgasmů, k nimž může docházet v různých místech a – věřte nebo ne – i různých orgánech těla, jako jsou mozek, srdce a játra. Když dokážete odvést svou sexuální energii do mozku, můžete prožít „mozkový orgasmus". Nezapomeňte, že orgasmus jsou prostě stahy a uvolnění nebo „pulzování", a k tomuto pulzování může docházet kdekoli v celém těle.

HLAĎTE PŘI MILOVÁNÍ JEJÍ KLITORIS

Shere Hite uvádí, že kolem 70 procent sledovaných žen potřebovalo k dosažení orgasmu alespoň určité dráždění klitorisu. Jak jsme již uvedli, odpovídá klitoris vaší partnerky žaludu vašeho penisu. Pro většinu mužů je hlavička penisu nejcitlivější součástí jejich sexuální anatomie – tak jako klitoris pro většinu žen. Chtít po ženě, aby měla orgasmus bez dráždění klitorisu, je stejné jako chtít po muži, aby dosáhl orgasmu bez dráždění žaludu penisu. Je to možné, ale trvá to mnohem déle.

Není překvapující, že mnoho žen nedokáže dosáhnout orgasmu v misionářské poloze, protože nejcitlivější součást jejich anatomie – klitoris – je stimulována pouze nepřímo. Někdy se během spojení stydká kost muže tře o klitoris nebo potahuje za kožní záhyb, který ho zakrývá, ale to jsou pouhé náhražky přímého dráždění vaším penisem, prsty nebo ústy. Není překvapující, že Kinsey, Hunt a Hite zjistili, že téměř polovina amerických žen nemá při styku orgasmus nikdy nebo jen zřídka.

Mnohé ženy dosahují orgasmu během spojení daleko snáze, pokud samy nebo jejich partner také dráždí klitoris. Muži obvykle dosahují při spojení orgasmu rychleji než ženy (dvě až tři minuty oproti dvaceti), ale zdá se, že ženy mohou při masturbaci dosahovat orgasmu stejně rychle jako muži – pravděpodobně proto, že přímo dráždí svůj klitoris a protože vědí, co mají rády. Jeden mul-



OBRÁZEK 19. ODDĚLENÉ (A) A SPOJITÉ (B) OPAKOVANÉ ORGASMY ŽENY
(pramen Hartman a Fithianová)

tiorgasmický muž vypráví svou zkušenost s dráždění klitorisu své partnerky při milování: „Když jsem za ní nebo když je ona nahoře, mám volné ruce a můžu si hrát s jejím klitorisem. To jí doopravdy rozpálí. Začne vzdychat tak nahlas, že jsme jednou museli přestat a zavřít okna."

Někteří muži i ženy si stěžují, že jim dráždění klitorisu partnerky rukama během styku připadá nepřirozené a příliš mechanické. Jeden z mužů schopných dosahovat opakovaných orgasmů si vzpomíná: „Dlouhou dobu jsem to, že muž musí použít prsty, považoval za známku slabosti. Zjistil jsem však, že někdy ženu potěší vaše prsty nebo jazyk a dokonce by jim dala přednost, protože je to zcela odlišný pocit." Určitě nelze tento druh dráždění považovat za nepřirozený nebo za známku mužovy slabosti, pokud ho skoro tři čtvrtiny žen potřebují ke svému sexuálnímu uspokojení.

Muži, kteří nejsou zvyklí při styku používat ruce, mohou zjistit, že potřebují určitou dobu, aby sladili pohyby rukou a přirážení. S praxí je tato koordinace postupně stále snazší, zvláště pokud zpo-

malíte tempo a dáte své partnerce (i sobě) čas, aby si vychutnala každé přiražení a každé pohlazení. Musíte si dát pozor, abyste se zcela nesoustředili na klitoris své partnerky a neztratili pouto milování. Snažte se také sledovat, co vaše ruka dělá, protože jinak může mít vaše partnerka pocit, že to začíná *být* mechanické. Když dokážete kráčet a žvýkat žvýkačku, měli byste být schopni současně přirážet a hladit svou partnerku.

Jestli se chce vaše partnerka dráždit sama, tím lépe. Jeden muž řekl své přítelkyni, že se podílí-li se sama na tom, aby měla orgasmus, má on pocit, že ho využívá k „masturbaci". Taková reakce může být pochopitelná, pokud má muž pocit, že je odpovědný za (a má právo na) to, aby „dal" své partnerce orgasmus. Tento postoj je důvodem, proč ženy předstírají orgasmus, aby potěšily své partnery nebo jim ukázaly, že byly uspokojeny. Protože, jak jsme vysvětlovali v kapitole 2, se orgasmus odehrává především v mozku, nemůžete své partnerce „dát" orgasmus. Musí ho zakusit ve své mysli (a těle).

Jak stále více žen objevuje svou schopnost mít jeden nebo několik orgasmů, cítí se muži pod stále silnějším tlakem, aby uspokojili tento stále širší orgastický potenciál. Touha mužů uspokojovat ženu je vznešená a potřebná, ale ne už tlak, který ji provází. Ten navíc může zesilovat u mužů až příliš rozšířený pocit trémy. Pokud si uvědomíte, že prostě pomáháte své partnerce rozvinout její orgastický potenciál, budete k tomu přistupovat realističtěji a budete pod menším tlakem.

ORGASMUS MÍSTO OTISKŮ PRSTŮ

Klitorální, vaginální a smíšený orgasmus jsou pouze tři kategorie, jimiž sexuologové popisují genitální orgasmy u žen. Jak jsme uvedli v kapitole 2, rozlišují sexuologové ještě mezi krátkými *oddělenými* orgasmy, a delšími *spojitými* orgasmy (viz obr. 19). Některé ženy mají oddělené orgasmy, jiné spojité a ještě další mají jejich kombinace. Hartman, Fithianová a jejich spoluautorka Betty Campbellová naznačují, že vzorce orgasmu jsou u každé ženy natolik individuální, že by jim bylo možné říkat „orgasmické otisky prstů". Lonnie Barbach poznamenává, že to, jak vaše partnerka (a vy sami) prožívá orgasmus, ovlivňuje jak fyziologie, tak i osobní a kulturní očekávání. A to je také jeden z důvodů, proč lidé mívají „standardní" vzorec orgasmu. Některé ženy mívají silné orgasmy,

jiné jen jemné orgasmy a další mají jeden spojitý orgasmus. Ženy, které dokážou prožívat opakované orgasmy, mohou mít kombinace všech uvedených možností. Je důležité si uvědomit, že orgasmus vaší partnerky bude (podobně jako váš) pokaždé trochu odlišný.

Podle sexuálního kung-fu mohou i ženy směrovat energii z pánve nahoru do mozku a rozšířit své orgasmy na celé své tělo. Tento oběh *čchi* dodá vaší partnerce energii stejně jako ji dodává vám. (V kapitole 6 vám nabídneme cvičení, která může vaše partnerka provádět k rozšíření svého orgasmu.) Ženy jsou obecně méně soustředěny na své pohlaví a v důsledku toho je pro ně snazší rozšířit své orgasmy a prožívat je celým tělem. Možná i v důsledku tohoto rozptýlení orgasmu jsou mnohé ženy genitálně „preorgastické" (to znamená, že nikdy neměly genitální orgasmus). V kapitole 6 uvedeme techniky, které mohou preorgastickým ženám pomoci dosáhnout orgasmu, a techniky pro orgastické ženy určené k dosahování opakovaných orgasmů.

Dosahování opakovaných orgasmů pro vás bude snadnější, pokud má vaše partnerka ráda dlouhé milování. Více párů strádá tím, že muž nedokáže vydržet dost dlouho, než tím, že se žena unaví dřív než muž. Pokud ovšem dokážete dosahovat opakovaných orgasmů a ona nikoli, nemůže k tomu dojít. Je sice důležité ji do ničeho nenutit a přijímat to, zda potřebuje více či méně potěšení, ale měli byste ji podpořit v tom, aby rozvíjela svůj potenciál (například podle kapitoly, kterou jsme napsali zvlášť pro ni). V kapitole 9 také přinášíme návrhy pro páry, u nichž dochází k vážným nerovnováhám v sexuální náruživosti. Většina žen však chce svým partnerům pomoci dosahovat opakovaných orgasmů a tou nejdůležitější věcí, kterou může vaše partnerka udělat, je objevit své vlastní potěšení a rozvíjet své sexuální uspokojení.

Její vzrušení

Většině žen trvá déle, než se vzruší, než většině mužů a jejich touha obvykle trvá déle než u jejich partnerů. (Když budete cvičit sexuální kung-fu, budete výjimkou z druhé části tohoto pravidla.) Podle taoistů se muži podobají ohni a ženy vodě. Oheň rychle vzplane, ale voda ho může snadno uhasit. Abyste svou milenku uspokojili, musíte její touhu přivést k varu a to vyžaduje, aby váš

oheň dost dlouho hořel. Tajemství uspokojení vaší partnerky spočívá v tom, abyste porozuměli různým fázím jejího vzrušení a dokázali své vzrušení sladit s jejím.

JAK POZNÁM, KDY UŽ V ŽENĚ VŘE TOUHA? Taoističtí lékaři zaznamenali fáze vzrušení, kterých si všimli u žen. Mnohá jejich pozorování potvrdili západní badatelé a zvláště Kinsey v kapitole své knihy *Sexual Behavior in the Human Female* nazvané „Fyziologie sexuální reakce a orgasmus". Tyto fáze tu uvádíme nikoli proto, abychom zvýšili sebevědomí žen, ale abychom mužům pomohli porozumět tomu, jak lépe uspokojit touhu své partnerky. Až budete číst o těchto obecných fázích, nezapomínejte na Kinseyho závěr, že sexualita každého jedince je jedinečná: „Pro sexuální reakce není nic více charakteristické než skutečnost, že u žádných dvou jedinců nejsou stejné."

Teď už nemůžeme najít lepšího průvodce obecným popisem ženského vzrušení než Su Nü, důvěrnou rádkyni Žlutého císaře. Žlutý císař se jí jednou zeptal: „Jak poznám, zda žena prožívá slast?" Su Nü odpověděla, že existuje Pět znamení, Pět tužeb a Deset pohybů, které prozrazují vzrůstající vzrušení ženy. Pět znamení a Pět tužeb popisují, co se při vzrušení děje v těle ženy, a Deset pohybů prozrazuje, jak její pohyby sdělují, co dalšího by chtěla.

Než uvedeme tyto taje ženského vzrušení, stojí za to připomenout, že žijeme v otevřenější a upřímnější době než žila Su Nü, a tak se nemusíte omezovat na čtení z čajových lístků těla své partnerky. Můžete se jí zeptat, co by si přála; ještě lepší by bylo, kdyby vám to sama řekla. Milostné zápolení ovšem někdy není příznivé vyprávění, ani jasnému stanovení preferencí. Vášeň přemáhá řeč a v takových chvílích vám může pomoci, že jste se naučili rozeznat známky ženina rostoucího vzrušení. Před milováním nebo po něm můžete se svou partnerkou probrat, zda Su Nü správně rozuměla jejím osobním tužbám. Mělo by být samozřejmé, že při jakémkoli sexuálním spojení je zásadní souhlas, a skutečnost, že si všímáte ženina vzrušení, neznamená nic, pokud její mysl nechce, abyste pokračovali. „Ne" znamená ne bez ohledu na to, co říká její tělo.

Taoistické texty jsou někdy ohromně otevřené a jindy poměrně vágní. Některé stavy vzrušení vypadají jasně až samozřejmě, jiné působí jako příliš jemné na to, aby se daly zachytit. Znamení, Tuž-

by a Pohyby se trochu překrývají a je těžké je oddělit, takže se to budeme snažit trochu zjednodušit. Nezapomeňte, že jsou to obecná vodítka a nikoli podrobná mapa. Neočekávejte, že při každém milování zaznamenáte všechny fáze, a nečekejte, že si každou z nich budete moci odškrtnout, než postoupíte dále. Milování by především mělo být plynulé a spontánní a tato vodítka vám pomohou, abyste nesešli ze správné cesty.

ZNÁMKY TOUHY

Stejně jako ovládání ejakulace začíná dýcháním, je prvním signálem touhy u vaší milenky změna jejího dechu, který se postupně zrychluje a stává se mělčím. Pokud se podle Su Nü její chřípí rozšiřuje, ústa otevírají a objímá vás oběma rukama, chce aby se vaše pohlaví dotýkala. Když se její tělo chvěje, přeje si, abyste se lehce dotýkal jejího pohlaví. Je-li její tvář zardělá, chce, abyste si hrál se žaludem penisu okolo jejího Venušina pahorku, a když roztahuje nohy, přeje si, abyste hlavičkou penisu třel její klitoris a vstup do vaginy.

Su Nü pokračuje: Když její bradavky ztvrdnou a zdvihá břicho, pomalu a mělce do ní vstupte. Když má sucho v krku a polyká sliny, začněte se v ní pomalu pohybovat. Když začne pohybovat zadkem, cítí velikou slast. Když je její vagina hodně mokrá nebo zvedá své nohy, aby vás objala, vstupte do ní hlouběji. Jestliže tlačí stehna k sobě, je přemožena slastí. Když se vrtí ze strany na stranu, chce, abyste do ní hluboko pronikal. Jestli se potí tak, že promáčí pokrývku nebo napíná své tělo a zavírá oči, chce mít orgasmus. Když vzpíná své tělo proti vašemu, dospěla k vyvrcholení. Když se napíná a uvolňuje, naplnila slast celé její tělo. Pokud vaginální šťávy stékají po jejích stehnech a zadku, je plně uspokojená a můžete ji pomalu opustit.

Teď, když jsme probrali, podle jakých znamení *poznáme* rostoucí touhu své partnerky, musíme se zabývat tím, jak tuto touhu *uspokojit*, a tomu je věnována následující kapitola.

Prožívejte opakované orgasmy jako pár

Ovládnutí ejakulace při sebeukájení je jedna věc, ale její ovládnutí během milostného zápolení je něco docela jiného. Kontrola, kterou jste získali v kapitole 3 nad svým dýcháním, soustředěním, PC svaly, a co je nejdůležitější, nad svojí sexuální energií, vám ohromně pomůže při tom, abyste dokázali prožívat opakované orgasmy se svou partnerkou, ale potřebujete se také naučit cvičení určená pro partnerské milování.

Jak uspokojit svou partnerku

Na rozdíl od mužského vzrušení, nemá to ženské omezení. Je pravda, že mnohé ženy mívají natolik uspokojivý (a vrcholný) orgasmus, že necítí potřebu v milování pokračovat. Navíc, jak jsme o tom hovořili dříve, některé ženy dokonce ejakulují. Protože se však ženy nemusejí obávat, že ztratí erekci nebo vystříknou své semeno, mohou se většinou oddat slasti takovým způsobem, jak to muži nedokážou. Přesto ani ženy nedosahují potěšení

bez jakéhokoli úsilí. Dosahování orgasmu, opakovaných orgasmů a rozšířených orgasmů vyžaduje od žen znalosti, dovednosti a úsilí stejně jako od mužů. A takhle můžete pomoci vy.

Podle sexuálního kung-fu se všechny druhy doteků považují za součást spojení mezi mužem a ženou. Doteky rukou či rtů jsou stejně tak součástí sladění s partnerem, jako je pohlavní styk. Tak jako při sebeuspokojování pravděpodobně budete mít svůj vlastní způsob, jak potěšit svou partnerku, a přestože většina žen má v zásadě stejné erotogenní zóny, je každá žena samozřejmě v různou dobu různě citlivá. Vyzkoušejte následující taoistické techniky, ale hlavně se řiďte tím, čemu dává přednost vaše partnerka.

„Podstatou předehry je pomalost," praví *Rozprava o nejvyšším tao pod nebesy*. „Pokud budete postupovat pomalu a trpělivě, bude žena nadmíru spokojená. Bude vás obdivovat jako svého bratra a milovat vás jako své rodiče. Ten, kdo ovládl toto tao, zaslouží, aby byl nazýván nebeským vznešeným." Když chcete přivést touhu své partnerky do varu, je důležité očekávání a postupné zvyšování intenzity, a proto začněte vášnivým líbáním. Začněte spíše na jejích končetinách než na jejím pohlaví. Hlaďte, masírujte a líbejte její ruce a zápěstí, chodidla a kotníky. Postupujte nahoru po pažích a nohou na její břicho. Dráždění bodů na meridiánech (energetických kanálech) jejího těla pomáhá zvyšovat vzrušení: řada bodů je v okolí páteře (zadní střední dráha), vzadu na bedrech, na krku a kolem uší. U většiny žen je také velice citlivá spodní strana paží a vnitřní strana stehen. *Hlazením* rozumíme to, že by vaše doteky měly být většinou lehoučké, i když při dráždění na větších svalech například na hýždích můžete trochu přitlačit.

PRSA

Jak jsme už upozornili dříve, když se blížíte k prsům, měli byste kolem nich kroužit ve spirálách a stále menšími kroužky se blížit k bradavkám. Většina mužů se po nich vrhá příliš brzy. (Nejspíš jde o pozůstatky sacího reflexu.) Kroužení okolo přivede její sexuální energii do bradavek. Nezapomeňte třít své palce a ukazováčky o sebe, abyste vytvořili více *čchi*. Konečně se lehce dotýkejte bradavek a zkuste je třít mezi palci a ukazováčky. (Můžete hladit obě prsa nebo se vždy soustředit na jedno z nich.) Některé ženy mají rády silnější stisk a mačkání, ale řiďte se reakcí své partnerky. Jak

jsme už říkali, je váš jazyk silně nabitý *čchi* a tak ji lízání, kroužení kolem bradavek a jejich sání může velice vzrušovat. Když se její bradavky naplní krví a vztyčí se, děláte to správně.

POHLAVÍ

Když se blížíte k pohlaví své partnerky, je lepší nejdříve dráždit vnitřní stranu stehen, Venušin pahorek a pysky, dříve než dosáhnete klitorisu. Představujte si, že se pohybujete v soustředných kruzích s rostoucí intenzitou a slastí. Když konečně dosáhnete jejího klitorisu, budou její sexuální energie a vzrušení ohromné.

Každá žena má ráda jiné dráždění klitorisu a vy se musíte stát odborníkem na toto konkrétní potěšení. Ještě důležitější než místo je kvalita doteku. Prstem můžete pravidelně hladit nebo kroužit po spirále – ani příliš rychle, ani příliš pomalu. Nedělejte prudké pohyby: citlivost klitorisu je daleko koncentrovanější, než je tomu u penisu, a lépe uspějete se soustředěnými jemnějšími pohyby než se silným drážděním, které se líbí většině mužů.

Pokud jde o místo, je nejlepší začít s méně citlivými částmi tohoto velice citlivého sexuálního orgánu. Hlaďte základnu a strany klitorisu. Potom zkuste přejíždět po kožním záhybu a třít klitoris mezi palcem a ukazováčkem – jemně! Nezapomeňte se předtím, než se dotknete vysoce citlivého žaludu, věnovat kožnímu záhybu. Zkoušejte různé hlazení v odlišných úhlech a s různým tlakem. Pokud se to vaší partnerce líbí, posune pohlaví mírně směrem k vám, aby si dráždění lépe vychutnala. Úpění, vzdechy, rychlé oddechování, stažené svaly, kroucení chodidly, pocení, úsměvy a další výrazy tváře jsou dobré znamení. Pokud je váš tlak příliš silný nebo nepříjemný, trochu odtáhne pánev. Zkuste další, tentokrát lehčí doteky.

KUNG-FU JAZYKA

Prsty sice lze použít, ale nejsou ideální, protože nejsou ani zdaleka tak citlivé jako klitoris vaší partnerky. Tvrdé kosti vašich prstů a ostré nehty mohou způsobovat bolest. (Vždycky si dávejte pozor, abyste měli krátké a hladce obroušené nehty.) Proto je váš jazyk pro tento úkol vhodnější.

O orálním sexu se ve spojení s různými pachy a chutěmi vypráví spousta vtipů. Někteří muži se při takovém pomyšlení zakření, a jiní se usmějí nad příjemnou vzpomínkou. Jeden muž vypráví

o tom, jak se z něho stal fanoušek orálního sexu: „V minulosti jsem vůbec nechtěl používat svůj jazyk, protože jsem měl pocit, že z toho nic nebudu mít. Určitě jsem byl trochu egoista – byl jsem zvyklý brát. A najednou měla moje partnerka tak neuvěřitelné orgasmy díky tomu, co jsem jí dělal jazykem. Sledovat to byl tak skvělý pocit. Až jsem se z toho roztřásl. To, co taoisté říkají o sladění, je pravda. Dostával jsem díky tomu, že jsem dával. O to spousta chlapů přichází. Já jsem to dlouho dělal stejně." Bez ohledu na to, co si o orálním sexu myslíte vy osobně, měli byste vědět, že je to pravděpodobně nejrychlejší způsob, jak při přípravě na milování dosáhnout výronu vaginálních šťáv. Jak jsme o tom hovořili dříve, je to i nejsnazší a pro některé ženy jediný způsob, jak dosáhnout orgasmu.

Jestli nemáte cunnilingus v oblibě, nemusíte se do toho hned vrhat po hlavě. Když budete lízat klitoris své partnerky, bude váš nos a obličej v blízkosti jejího Venušina pahorku a spodní části břicha. Pokud vám vadí nepříjemný pach, můžete se společně vykoupat nebo použít vonný olej. (Měli bychom připomenout, že mnozí muži jsou vzrušeni, nebo se postupně vzrušují pachem vaginy své partnerky.) Nejlepší samozřejmě je nesoustřeďovat se zpočátku pouze na její klitoris: lízejte její vnitřní pysky, citlivé místo u vstupu do vaginy a také perineum.

Důležité je také nefixovat se zcela na její pohlaví a ztrácet ze zřetele zbytek jejího těla. Některé ženy vnímají při orálním sexu pocit oddělení, ale tento pocit je možné zmenšit, pokud rukama dále hladíte její nohy, břicho, prsa, ruce a obličej. Mnohé ženy zjišťují, že dráždění na bradavkách při orálním sexu ohromně zvyšuje jejich slast. Jiné ženy mají pocit, že je to odvádí od intenzivního dráždění klitorisu. Pokud jde o techniky dráždění klitorisu, pravděpodobně budete chtít vyzkoušet kombinaci přejíždění rty, rychlých doteků jazykem a sání ústy. Ohromně příjemné může být střídavé lízání jazykem a jemné sání ústy. Opět si dávejte pozor, abyste netlačili příliš. Lehký, stálý a rytmický tlak je obvykle nejlepší.

Mnoho mužů si chybně myslí, že k orálnímu sexu patří zasunutí jazyka do vaginy partnerky. To obvykle není pravda, protože jazyk bývá příliš krátký a příliš měkký na to, aby mohl účinně dráždit ženinu vaginu. Taoisté však doporučují techniku, při níž se bod G dráždí tak, že se jazyk ohne nahoru a táhne se k sobě. Stojí to za pokus – zejména jestli máte silný jazyk! (Jazyk můžete posi-

lovat tak, že ho vyplazujete a zase zasunujete jako had tak rychle, jak jen to jde, po dobu jedné až dvou minut.)

PRONIKNUTÍ

Obvykle jsou vaše prsty při dráždění vnitřku vaginy vaší partnerky účinnější než váš jazyk. Můžete do ní proniknout jedním prstem (nebo, je-li silně vzrušená, dvěma). Budete kroužit po stěnách vaginy a zkoumat, kde je nejvíce citlivá. Nezapomeňte vyzkoušet bod G asi tři až pět centimetrů od klitorisu. Můžete také prsty pomalu zasouvat dovnitř a ven (nejdříve pomalu) a napodobovat tak pohyby penisu.

V tuto chvíli bude touha vaší partnerky už téměř vřít a bude chtít, abyste do ní vstoupili. To však ještě nedělejte. Uchopte penis rukou, jako byste ho chtěli zavést do vaginy. Než však do ní vstoupíte, třete žalud svého penisu o její klitoris. To ji pomůže rychleji přivést do varu. Potom do ní postupně vstupujte, tři centimetry, pak další tři, potom penis trochu vytáhněte, takže spočívá ve vstupu do její pochvy. Tento pomalý, váhavý postup vám pomůže ovládnout svou vlastní touhu a dovolí vám přirážet v rytmu, který vás oba mnohokrát dostane na vrchol slasti.

Jestliže vaše partnerka dosahuje opakovaných orgasmů, budete ji asi chtít přivést k orgasmu, než do ní vstoupíte, nebo možná budete čekat, až do ní vstoupíte. Když už alespoň jeden orgasmus prodělala, bude daleko trpělivější, až budete potřebovat na okamžik přestat, když se budete blížit k bodu, za nímž není návratu. Při milování vám také její orgasmus vlastně pomůže ovládnout vaši ejakulaci. Podle taoistického chápání voda (vaginální tekutiny) ochlazují oheň. Až lépe zvládnete své nutkání ejakulovat, nebudete se tím tolik zabývat, protože k ovládnutí tohoto nutkání dokážete účinněji použít svůj dech a svou mysl, a rytmus svého milování nebudete muset přerušovat tak často.

ZAPOJENÍ JEJÍCH EROTICKÝCH OBVODŮ

Při uspokojování své partnerky byste se měli snažit vyhýbat sexuálním scénářům nebo vzorcům milování, z nichž by se mohla stát rutina. Postup uspokojování vaší partnerky popisovaný v předchozím oddíle není jediný. Obecně se řídí vzorcem vzrušení většiny žen, ale ne nutně všech žen, a určitě ne vždycky. Při „rychlov-

ce" se třeba rovnou pustíte do orálního sexu. Zkoušejte a hrajte si. Sledujte, co si vaše partnerka přeje a jakou má zrovna náladu. I když vám mohou různé techniky pomoci při uspokojení vaší partnerky, je dobré nezapomínat na radu Heranta Kačadouriana z knihy *Fundamentals of Human Sexuality*: „Primitivní hledání páček a tlačítek vede k mechanickému sexu, protože energií, která nabíjí erotické obvody, jsou pocity." Znalost těla vaší partnerky je sice nezbytná, ale není to náhrada za opravdový cit.

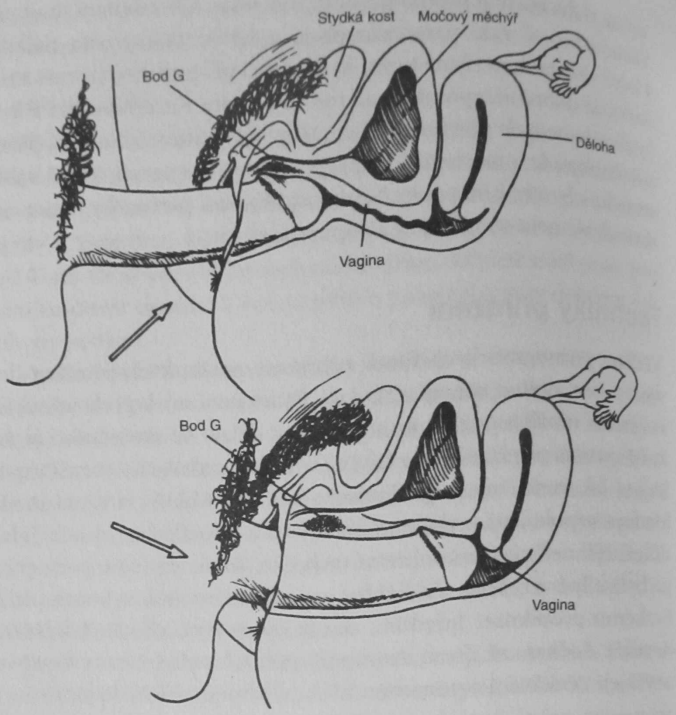
Techniky přirážení

Většina pornografických filmů zobrazuje muže, kteří přirážejí dovnitř a ven, dokud nemají ejakulaci. Proto není nijak překvapivé, že si většina mužů myslí, že to takhle mají dělat. Ve skutečnosti je takový rytmus přirážení receptem na rychlou ejakulaci a menší uspokojení jak muže, tak ženy. Taoisté zjistili, že řádné přirážení je základem uspokojení, ovládnutí ejakulace a sexuálního zdraví. Ještě důležitější než nějaká konkrétní technika, je to, aby vaše partnerka již byla silně vzrušená. Za každou cenu byste se měli vyhnout příliš brzkému proniknutí (předtím, než je dostatečně vlhká). I když se nemůže dočkat, až do ní vstoupíte, pomalé pohyby ruky i pánve zvýší její očekávání a pomohou vám ovládnout vaši ejakulaci.

NAJDĚTE SI SVŮJ RYTMUS

Taoisté používali různé rytmy přirážení, při nichž se většinou využívalo přechodu mezi mělkým a hlubokým proniknutím (viz obr. 20). Podle těchto vzorců měl muž několikrát mělce přirazit a potom přirazit hluboce. Nejobvyklejší vzorec je *devět mělkých a jedno hluboké*. (Až se naučíte ovládat svou ejakulaci, můžete tento poměr snížit na šest nebo až tři mělké na jedno hluboké.)

Nejen že vám změny mezi hlubokým a mělkým přirážením pomohou vydržet déle; vzrušuje to i vaši partnerku. Hluboké přirážení vytlačí z vaginy vzduch a vytvoří podtlak, který mělké přírazy zvyšují. Měli byste si dávat pozor, abyste penis nevytáhli úplně, což vakuum poruší; naopak při pohybu zpět zůstaňte asi tři centimetry uvnitř. Jeden multiorgasmický muž tuto zkušenost popisuje takto: „Když jsem četl o této taoistické technice přirážení, vážně jsem nevěřil, že to bude fungovat, ale ženy z toho šílely: prostě *milují*



OBRÁZEK 20. MĚLKÉ A HLUBOKÉ PŘIRÁŽENÍ

hluboké a mělké. Dosahují orgasmu mnohem rychleji a mívají dva až tři orgasmy dříve než já jeden. V minulosti jsem nedokázal vydržet dost dlouho na to, abych ženu přivedl do takového stavu."

Důležitější než konkrétní počet hlubokých a mělkých přírazů je nacvičit si základní rytmus, který dokážete udržet a který bude vám i partnerce příjemný po delší dobu. Nedopusťte, abyste se ztratili v počítání a vaše přirážení začalo být mechanické.

HLUBOKÉ PŘÍRAZY

Když většina mužů hluboce přirazí, vytahují penis ven po stejné dráze, a přitom se tře žalud jejich penisu – jejich nejcitlivější místo – o celou délku vaginy jejich partnerky. Pokud máte potíže s dosa-

žením nebo udržením erekce, je takové hluboké přirážení dovnitř a ven obzvlášť účinné (viz cvičení Měkký vstup v kapitole 8). Dokážete si ovšem jistě představit, že takové přirážení je velice vzrušující a vede k rychlé ejakulaci.

Z tohoto důvodu objevili taoističtí mistři hluboké přirážení nahoru a dolů. Při tomto přirážení se používá kořen vašeho penisu, což pro vás není tak citlivé místo, k dráždění klitorisu vaší partnerky (jejího nejcitlivějšího místa, viz obr. 21). Vliv na oddálení ejakulace je zřejmý. Místo abyste se pohybovali zpět, zůstaňte hluboko v pochvě své partnerky a opakovaně přirážejte nahoru a dolů. To je obzvlášť důležité, pokud na ni přichází orgasmus, ale vy se blížíte k vyvrcholení.

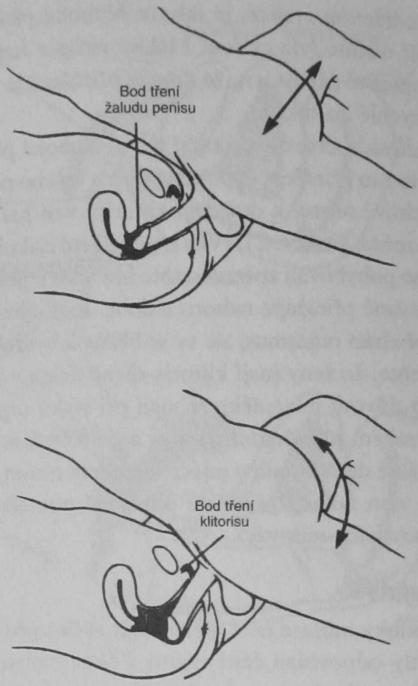
Nezapomeňte, že ženy mají klitoris různě daleko od vaginy. To také může být důvod, proč některé mají při styku orgasmus snáze než jiné. Hlubokým přirážením nahoru a dolů budete moci některé ženy klitorálně dráždit, ale u jiných si budete muset pomoci prsty. Tak či tak vám takové přirážení ohromně pomůže v nejintenzivnějších okamžicích milování.

RŮZNÉ SMĚRY

Kromě hloubky můžete také měnit směr svého přirážení. Podle čínské medicíny odpovídají části vaginy i části penisu různým tělesným orgánům a žlázám (viz obr. 22). Abyste svoji partnerku skutečně uspokojili a dodali jí energii, měli byste při milování dráždit celou její vaginu. To vám může připadat jako spousta práce a nebudete to moci dělat při každém milování, ale čím větší část vaginy budete moci svým penisem promasírovat, tím lépe.

Začněte mělkým přirážením – doleva a doprava, nahoru a dolů. Potom přirážte hluboce, kořenem penisu se třete nahoru a dolů o klitoris své partnerky a žaludem jemně masírujte děložní čípek. Zpět se pohybujte v určitém úhlu, takže dráždíte stěny pochvy. (Jakmile se naučíte rozlišovat mezi hlubokým a mělkým přirážením, můžete zkoušet i střední hloubku.) Nezapomínejte, že ženy mají různá citlivá místa, takže při přirážení různými směry máte nejlepší šanci svou partnerku uspokojit.

Kromě hloubky a směru můžete také měnit rychlost přirážení. Lékař Li Tchung-süan C' žil v sedmnáctém století a poeticky zachytil devět různých druhů přirážení, které vaší partnerce nabídnou širokou škálu hloubek, směrů a rychlostí:



OBRÁZEK 21. PŘIRÁŽENÍ DOVNITŘ-VEN A PŘIRÁŽENÍ NAHORU-DOLŮ

1. Udeřte nalevo a napravo jako odvážný generál, který pronikl řadami nepřátel. (Představa boje mezi pohlavími není taoistické sexualitě docela cizí.)
2. Vztyčte se a náhle se ponořte, jako když se divoký kůň vrhá do horského proudu.
3. Vnikejte dovnitř a unikejte ven, jako když si hejno racků hraje na vlnách.
4. Použijte hluboké přirážení a mělké mazlivé tahy, jako když vrabec zobe zrnka rýže.
5. Dělejte mělké a pak hlubší tahy a pravidelně postupujte (zleva doprava), jako když veliký kámen klesá na dno moře.
6. Pomalu zasunujte, jako když had zalézá do svého doupěte.

7. Rychle ji naplňte, jako když vyděšená myška utíká do své díry.
8. Vznášejte se a potom udeřte, jako když orel chytá prchajícího zajíce.
9. Zvedejte se a klesejte jako veliká plachetnice v bouřlivém větru.

Nakonec spojíte různé způsoby přirážení ve svém vlastním zvláštním rytmu pánve, který bude záviset na době a místě – i požadované slasti.

„Já ti ho tam našroubuju...“ pro pokročilé

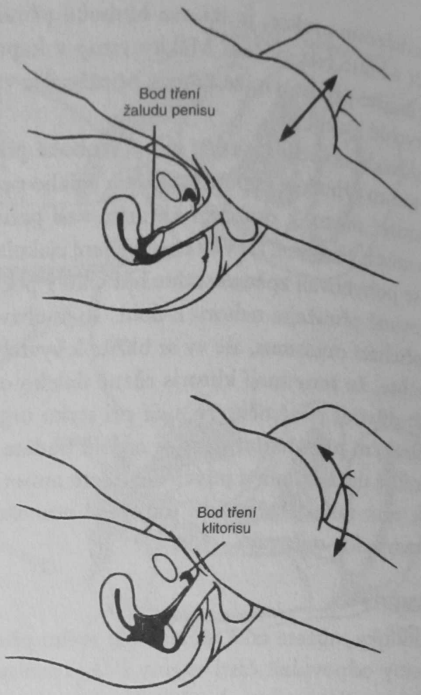
Většina mužů při přirážení dráždí pouze malou část vaginy své partnerky. Proto pokročilé sexuální kung-fu používá spíše „šroubování“ než „přirážení“. I když jsou s tímto výrazem v naší kultuře spojeny určité vulgární konotace (screw je angl. šukat i šroubovat), je to vlastně docela přesný popis spirálového pohybu, který taoisté doporučují pro skutečné potěšení vaší partnerky (i vaše). Místo přirážení dopředu a vytahování zpět byste měli „šroubovat“ svými boky nebo v ideálním případě křížem v polovičních kruzích, nejdříve na jednu stranu a potom na druhou. Jeden z mužů, který dosahuje opakovaných orgasmů, tuto techniku vysvětluje takto: „Dovnitř vstupuji v kruzích a když vycházím ven, také kroužím. Hraji si s jednou stranou a potom si hraji s druhou, nejdříve mělce a potom hlouběji. Potom dělám spoustu dalších kroužků. A zjistil jsem, že to mnoho žen doopravdy miluje, zvláště když mají další orgasmy.“

Zkušení milovníci na celém světě odhalili účinky pohybu boky během milování a mnozí muži zjišťují, že jim při pohybu křížem nebo boky zpočátku pomáhá, když kývají rameny. Pohyb boky ovšem není zdaleka tak jemný a účinný jako pohyb křížem, který je uprostřed pánve (viz obr. 23). Podle taoistů právě kříž ovládá penis.

KUDY NA TO

Kroužení křížem

Zpočátku budou tyto rotace pravděpodobně vycházet z boků nebo pánve. Pokud totiž často netančíte latinské nebo africké tance, nejste asi zvyklí kroužit svým křížem. Nespěchejte



OBRÁZEK 21. PŘIRÁŽENÍ DOVNITŘ-VEN A PŘIRÁŽENÍ NAHORU-DOLŮ

1. Udeřte nalevo a napravo jako odvážný generál, který pronikl řadami nepřátel. (Představa boje mezi pohlavími není taoistické sexualitě docela cizí.)
2. Vztyčte se a náhle se ponořte, jako když se divoký kůň vrhá do horského proudu.
3. Vnikejte dovnitř a unikejte ven, jako když si hejno racků hraje na vlnách.
4. Použijte hluboké přirážení a mělké mazlivé tahy, jako když vrabec zobe zrnka rýže.
5. Dělejte mělké a pak hlubší tahy a pravidelně postupujte (zleva doprava), jako když veliký kámen klesá na dno moře.
6. Pomalu zasunujte, jako když had zalézá do svého doupěte.

7. Rychle ji naplňte, jako když vyděšená myška utíká do své díry.
8. Vznášejte se a potom udeřte, jako když orel chytá prchajícího zajíce.
9. Zvedejte se a klesejte jako veliká plachetnice v bouřlivém větru.

Nakonec spojíte různé způsoby přirážení ve svém vlastním zvláštním rytmu pánve, který bude záviset na době a místě – i požadované slasti.

„Já ti ho tam našroubuju...“ pro pokročilé

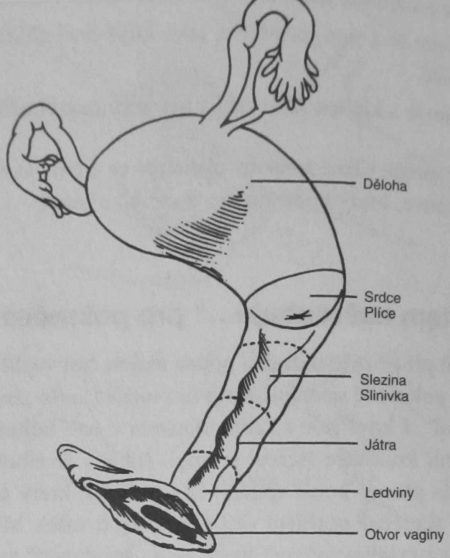
Většina mužů při přirážení dráždí pouze malou část vaginy své partnerky. Proto pokročilé sexuální kung-fu používá spíše „šroubování“ než „přirážení“. I když jsou s tímto výrazem v naší kultuře spojeny určité vulgární konotace (screw je angl. šukat i šroubovat), je to vlastně docela přesný popis spirálového pohybu, který taoisté doporučují pro skutečné potěšení vaší partnerky (i vaše). Místo přirážení dopředu a vytahování zpět byste měli „šroubovat“ svými boky nebo v ideálním případě křížem v polovičních kruzích, nejdříve na jednu stranu a potom na druhou. Jeden z mužů, který dosahuje opakovaných orgasmů, tuto techniku vysvětluje takto: „Dovnitř vstupuji v kruzích a když vycházím ven, také kroužím. Hraji si s jednou stranou a potom si hraji s druhou, nejdříve mělce a potom hlouběji. Potom dělám spoustu dalších kroužků. A zjistil jsem, že to mnoho žen doopravdy miluje, zvláště když mají další orgasmy.“

Zkušení milovníci na celém světě odhalili účinky pohybu boky během milování a mnozí muži zjišťují, že jim při pohybu křížem nebo boky zpočátku pomáhá, když kývají rameny. Pohyb boky ovšem není zdaleka tak jemný a účinný jako pohyb křížem, který je uprostřed pánve (viz obr. 23). Podle taoistů právě kříž ovládá penis.

KUDY NA TO

Kroužení křížem

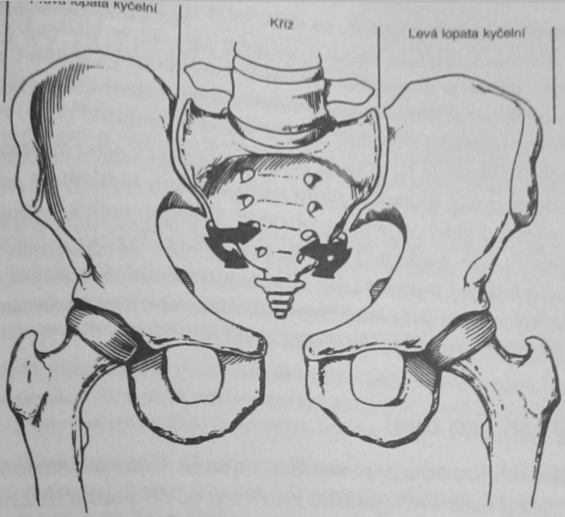
Zpočátku budou tyto rotace pravděpodobně vycházet z boků nebo pánve. Pokud totiž často netančíte latinské nebo africké tance, nejste asi zvyklí kroužit svým křížem. Nespěchejte



OBRÁZEK 22. REFLEXOLOGIE BODŮ VAGINY

a nakonec dokážete spirálovitě „šroubovat" jemnými pohyby svého kříže. Abyste oddělili pohyby svého kříže, položte si jednu ruku na stydkou kost a druhou na kříž a zkuste spirálové pohyby doleva a pak doprava. Potom zkuste vytlačit páteř (konec křížové kosti) dopředu (trochu ohněte záda) a přitom sklopit penis nahoru, a potom zkuste sklopit penis dolů, tlačit páteř dozadu (páteř maličko prohněte). Jakmile izolujete pohyby kříže, dokážete doopravdy šroubovat.

Podle taoistů jde hřebík (přímé přírazy) snadno ven, ale šroub (kroužení) vydrží dlouho uvnitř. Elvis Presley používal takové kroužení pánví (vlastně křížem) s ohromným úspěchem na jevišti a dosáhl veliké popularity. I vy zjistíte, že vás v ložnici čeká podobný aplaus, jakmile mistrovsky zvládnete tuto techniku.



OBRÁZEK 23. KROUŽENÍ KŘÍŽOVOU KOSTÍ

I staré dobré tvrdé přirážení, které vrže celou postelí, má své místo a svůj čas, zvláště pokud vaše partnerka má ráda, když do ní pronikáte hodně hluboko a vy se dokážete dobře ovládat. Jeden multiorgasmický muž to vysvětluje: „Ženy obvykle mají rády tvrdé přirážení později, jakmile se uvolní. Pokud přijde příliš brzy, může to být trochu bolestivé. A tak s postupující nocí zjišťuji, že přirážím silněji, protože jejich vášeň je na to připravena. Když je toho na mne příliš, musím opravdu dýchat a pokud je to někdy zcela nezbytné, vystoupím ven a použiji jazyk a prsty." Jedna z výhod používání kondomu – budeme se tím zabývat v oddíle nazvaném „Kdy začít: Pár slov o bezpečném sexu" dále v této kapitole – je, že zmenšuje citlivost penisu a tak se můžete milovat déle, zvláště pokud si vaše partnerka přeje, abyste do ní pronikali tvrdě a hluboko. Především ale musíte zůstat spojeni s oblastí svého pohlaví a sledovat své rostoucí vzrušení.

Čím víc budete cvičit, tím lépe se dokážete ovládat a tím méně budete muset soulož přerušovat. Jeden muž schopný dosahovat opa-

kovaných orgasmů popisuje, co dělá, když se blíží k bodu, za nímž není návratu: „Když se miluji a začínám cítit, že se blížím k vyvrcholení, snažím se doopravdy naslouchat svému tělu a sdílím s partnerkou, jak jsem blízko a jak se cítím. Když už jsem docela blízko, přestanu a zhluboka dýchám, čímž se mé tělo uvolní."

Skoro vždycky je lepší začít pomalými přírazy nebo kroužením. (Taoistická praxe je protikladem uspěchaného, krátkého a sobeckého postoje, jaký vyjadřuje obvyklé chápání mužské sexuality „Sem a tam, dík madam.") Stejně jako veškerá fyzická a duchovní cvičení vyžaduje i milování disciplínu i zlepšování. Vás zajímá obojí: obvyklý vzorec příjemného přirážení/šroubování i rozmanitost spontánních změn hloubky, rytmu i směru.

Velký tah pro dva

Techniku Velkého tahu jsme uvedli v kapitole 3, ale tady budeme rozebírat, jak ji máte cvičit se svou partnerkou. Při použití Velkého tahu během milování se oba budete snažit znásobit a rozšířit své orgasmy. Ve cvičení Sblížení duší, které popisujeme dále v této kapitole, se také naučíte vyměňovat si se svou partnerkou sexuální energii, prozatím se prostě naučíte oběhu sexuální energie ve svém vlastním těle.

Toto cvičení jsme rozdělili na postupné kroky, takže se mu můžete snadněji naučit, ale když je používáte s partnerkou, měly by se spojit v plynulý a jemný zážitek.

Zpočátku vám může připadat obtížné zadržet ejakulaci, protože s partnerkou budete sdílet příjemné pocity a rostoucí touhu. Neměli byste zapomínat, že v tomto cvičení trénujete své tělo, a pokaždé když uspějete, bude to příště snadnější.

V časovém intervalu mezi tím, kdy začnete cítit vzrušení, a okamžikem, kdy přichází orgasmus, byste měli vést energii nahoru. Pokud budete příliš dlouho čekat, nedokážete zabránit tomu, aby se nevyřinula ven. Až dokážete oddělit orgasmus od ejakulace, můžete vést energii nahoru až ucítíte stahy genitálií v kontrakční fázi orgasmu, a rozšiřovat tak orgasmus do celého těla.

Pokud máte potíže s přivedením energie do hlavy, veďte ji nejdříve nahoru k páteři a vnímejte, jak vstupuje do kříže a stoupá k bodu proti pupku, odkud můžete energii do pupku přelít. Jakmile se tam uloží, pokuste se zbytek odvést nahoru do hlavy.

CVIČENÍ 12

VELKÝ TAH BĚHEM MILOVÁNÍ

OBJETÍ Když jste oba silně vzrušeni, přestaňte a obejměte se. Pohlédněte si navzájem hluboko do očí. Snažte se skutečně zahlédnout vnitřní dobrotu svého partnera a vyjadřujte svým pohledem hloubku své lásky k němu. To, že necháte oči otevřené, také pomáhá vést energii nahoru. Posílejte si navzájem energii svými pohledy, rty, dlaněmi rukou a povrchem své kůže.

PRONIKNUTÍ/KROUŽENÍ Když je vaše partnerka hodně vzrušená, třete žaludem svého penisu její vnitřní stydké pysky a zejména klitoris. To, že je připravená, poznáte podle naběhlých pysků a klitorisu a množství pošev ních šťáv. Pomalu do své partnerky vstupujte. Můžete začít s devíti mělkými a jedním hlubokým přírazem. (Nezapomínejte, že to jsou obecná vodítka a nikoli pravidla.)

STAŽENÍ Stále zůstaňte uvnitř své partnerky a lehce stáhněte žalud i kořen svého penisu a PC sval. K sevření těchto „kruhových" svalů použijete svou mysl i pánevní svaly. Jestli to bude třeba, sevřete kořen penisu prsty.

PŘESTÁVKA Když cítíte, že se blížíte k orgasmu, vysuňte penis tak, aby ve vagině zůstalo asi tři až šest centimetrů (tedy hlavně žalud). Nezapomeňte své partnerce sdělit, že se blížíte k vrcholu, a že by vás k němu neměla nutit. (Pokud je to zcela nezbytné, vystupte z ní docela.)

TAH Stáhněte konečník a použijte mysl k vedení energie nahoru ze špičky svého penisu přes perineum a kostrč nahoru páteří do hlavy (viz cvičení Chladný tah a Velký tah v kapitole 3). To pomůže rozvést energii orgasmu z vašeho pohlaví, sníží to nutkání ejakulovat a rozšíří to orgasmus z orgasmu pohlaví na orgasmus celého těla.

UVOLNĚNÍ Uvolnění dovolí, aby se cévy ve vašem penisu rozšířily, a umožní vám vyměňovat si s partnerkou více sexuální energie. Erekce se možná trochu zmenší a to krvi bohaté na hormony dovolí, aby se vrátila a posílila zbytek vašeho těla a aby při další erekci přitekla do penisu čerstvá krev. Stále se objímejte, líbejte a dovolte energii obíhat. Až budete připraveni, můžete pokračovat v přirážení/šroubování a opakovat Velký tah, dokud nebudete oba naprosto uspokojeni.

POVÍDEJTE SI S PARTNERKOU

Zpočátku vám mohou cvičení sexuálního kung-fu připadat jako trochu nepříjemné přerušování milování, ale brzy se začnou stávat stále přirozenější součástí méně frenetického, ale o to smysluplnějšího a příjemnějšího milování. Mezitím ovšem budete od své partnerky potřebovat podporu a trpělivost, a proto je důležité své partner-

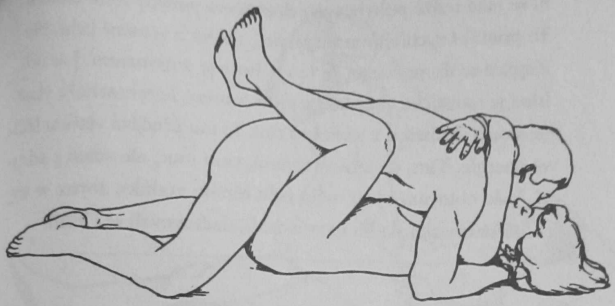
ce vysvětlit, co to děláte. Jeden muž dosahující opakovaných orgasmů na to vzpomíná: „Moje dívka reagovala velmi otevřeně a kladně. Jistě to ovlivnila skutečnost, že náš sex byl brzy mnohem krásnější. Asi bylo důležité i to, že jsem často cvičil sám, takže jsem naše milování nemusel moc často přerušovat, abych ovládl ejakulaci. Samozřejmě bylo jistě důležité, že jsem své partnerce vysvětlil, co dělám, aby mohla tento postup pochopit."

Můžete své partnerce doporučit, aby si přečetla kapitolu 6, ale pokud vám to načasování nebo vášeň nedovolí, měli byste jí několika zadýchanými slovy vysvětlit, co děláte. Jeden multiorgasmický muž vysvětluje toto cvičení takto: „Řeknu ženě, že mou sexuální filozofií je taoismus a požádám ji o pomoc. Obvykle počkám, až jsme nějakou chvíli v posteli, a řeknu: ‚Za chvíli budu potřebovat tvou pomoc, abych se zastavil. Možná budu muset vystoupit, možná trošku zpomalit.' Tak jí dám najevo, proč to chci udělat a co si myslím. Zjišťuji, že to ženy respektují, rády to poslouchají a je to pro ně vzrušující."

Je velice důležité, abyste toho své partnerce řekli dost na to, aby vás mohla ve cvičení podporovat. Jeden muž dosahující opakovaných orgasmů říká: „Když opravdu začínám cítit, že moje pumpa chce začít pumpovat, musím se častěji zastavit a jenom dýchat a provádět cvičení. A potom začínám vysvětlovat, co dělám a proč to dělám, proč je to pro mne důležité a že si myslím, že je to důležité pro nás oba. Než vysvětlím, co dělám, říká spousta žen: ‚Tak se udělej, mám to ráda.' Potom řeknu: ‚Opravdu si vážím toho, že to chceš pro mě udělat, ale nechci se udělat, protože bych ještě nechtěl usnout. Chci si to užít. Chci si udržet svojí energii.' A ony chápou, proč občas musím vytáhnout penis a zhluboka dýchat."

Pozice pro zdraví a potěšení

Taoisté byli velice nápaditá a přicházeli s novými a vynalézavými sexuálními pozicemi. Pro taoisty tyto pozice nebyly jenom kvůli zpestření; každá měla odlišnou energetickou a zdravotní funkci. Věřili, že láska projevovaná skrze sexualitu je tou nejmocnější medicínou, a taoističtí lékaři při určitých potížích předepisovali několik týdnů horlivého milování v určité pozici. Pokud chcete tyto různé pozice vyzkoušet se svou partnerkou a používat je pro vlastní uzdravení, jsou popsány v knize *Healing Love Through the Tao:*



OBRÁZEK 24. MUŽ NAHOŘE

Cultivating Female Sexual Energy. My tu uvedeme nejzákladnější a nejdůležitější pozice a některé obecné rady, které platí pro všechny pozice. Tyto pozice mohou velice pomoci při přizpůsobení různých velikostí těla a pohlaví a při dráždění různých eroticky citlivých míst. Jak budete spolu se svou partnerkou zjemňovat své porozumění sexuálním potěšením, dokážete si zvolit pozici, která vám bude vyhovovat.

KUDY NA TO

Základní pravidla

Než budeme rozebírat konkrétní pozice, jsou tu dvě základní vodítka, která vám umožní zvolit správnou pozici pro danou náladu a konkrétní okamžik.

1. Chcete-li se uvolnit a sladit se svou partnerkou, používejte stejné části těla na stejné: rty na rty, dlaně na dlaně, pohlaví na pohlaví. Pro vzájemné dráždění a vzrušování použijte odlišné části těla: rty na ucho, ústa na pohlaví, pohlaví na konečník.

2. Ten, který se pohybuje (obvykle ten, který je nahoře) předává většinu energie druhému z obou partnerů. Ten spod-

ní se také může pohybovat a doplňovat pohyby toho nahoře. To pomáhá rychlejšímu rozpínání, oběhu a výměně čchi. Na Západě se domníváme, že ten nahoře je dominantní. Jak odlišné je taoistické chápání, je vidět z toho, že ten nahoře vlastně slouží druhému z partnerů tím, že mu předává většinu léčivé energie. Tím, co taoisty zajímá, není moc, ale vášeň a zdraví. Vaše milování by se mělo řídit těmito vodítky, abyste se vy i vaše partnerka sladili i vzrušovali, uzdravovali se i léčili.

MUŽ NAHOŘE

Ještě předtím, než misionáři pronikli do Číny, byla taoistům dobře známá poloha, při níž muž leží na ženě a obvykle se opírá o ruce nebo lokty. Jednou z hlavních výhod této pozice je, že si s partnerkou můžete hledět do očí a vášnivě se líbat. Pozice tváří v tvář přináší hluboké uspokojení vašim pocitům a smyslovým orgánům, které všechny (oči, jazyk, uši, nos i kůže) přicházejí do přímého kontaktu. Tyto orgány a zejména váš jazyk a oči jsou hlavními nositeli energie životní síly (viz oddíl „Duchovní sexualita" dále v této kapitole).

V této pozici vás partnerka může hladit po páteři a pomáhat vám vést energii nahoru do hlavy. V této pozici se také dotýká mnoho částí vašich těl – nohy, břicho, hrudník atd. – a hmotnost těla spočívající na stydké kosti a prsou vaší partnerky může napomáhat jejímu rychlejšímu vzrušení. Tato pozice vám také umožňuje použít různé techniky přirážení a šroubování, abyste uspokojili svou partnerku i ovládali svoje vzrušení.

Hlavní nevýhodou této pozice je, že ruce obvykle používáte jako oporu a pokud nesklopíte kříž a nenadzvednete penis nahoru, skoro úplně míjíte bod G partnerky. Tuto obtíž můžete řešit tím, že si vaše partnerka podloží pod hýždě polštář, takže má pánev sklopenou dolů. Může také přehodit nohy přes vaše paže nebo ramena, což má stejný účinek jako použití polštáře a dovoluje vám to do ní hlouběji proniknout. Čím výše bude nohy mít, tím hlouběji do ní můžete vstupovat. To je obzvlášť užitečné, pokud má vaše partnerka poměrně velikou vaginu a vy máte spíše menší penis.

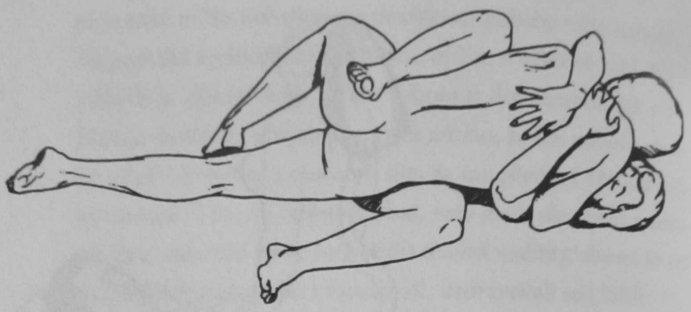
OBRÁZEK 25. ŽENA NAHOŘE

Nezapomínejte, že podle taoistů je muž jako oheň a žena jako voda. Protože ženám déle trvá, než se dostanou do varu, je obvykle lepší, je-li muž nahoře. Když touha ženy vře a hrozí, že uhasí mužův oheň (přivede ho k ejakulaci), budete asi chtít, aby žena byla nahoře, což muži umožní lépe se soustředit. V této pozici ovšem musí žena být ochotná přestat, když se muž blíží k bodu, za nímž není návratu.

ŽENA NAHOŘE

Při této pozici muž leží na zádech a žena na něj nasedne. Většina mužů zjišťuje, že je to pozice, v níž se nejsnáze naučí ovládat svou ejakulaci a dosáhnout opakovaných orgasmů. Je to proto, že v této pozici můžete uvolnit své pánevní svaly a dobře sledovat míru svého vzrušení. Kontrole ejakulace napomáhá také zemská přitažlivost a muž se může soustředit na vedení energie páteří nahoru.

V této pozici může navíc vaše partnerka nasměrovat váš penis na nejcitlivější místa své vaginy včetně bodu G, a to je také důvod, proč právě v této pozici mnoho žen nejsnadněji dosahuje (opakovaných) orgasmů. Vaše partnerka také může udržovat žalud vašeho penisu v oblasti nejcitlivějších vnějších několika centimetrů své po-



OBRÁZEK 26. NA BOKU

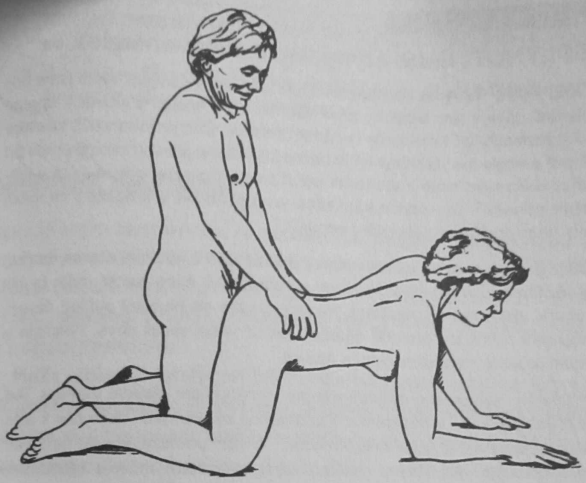
chvy. Když je muž nahoře, bývá pro něho obtížné zůstat takhle na povrchu, protože chce obvykle proniknout hlouběji do těsnější oblasti – což ho samozřejmě rychleji přivádí k vyvrcholení. V této pozici může vaše partnerka kroužit křížem, takže se váš penis může třít o stěny její vaginy v libovolné hloubce a směru.

V této pozici můžete také prsty dráždit její klitoris a pomoci jí tak dosáhnout orgasmu. Další výhodou této pozice je, že při milování můžete sát a hladit prsa své partnerky. Podle starých taoistů můžete pít sexuální energii své partnerky z jejích rtů, z její vaginy *a* z jejích prsou.

Tato pozice je obzvlášť vhodná také tehdy, když je muž podstatně větší než žena nebo příliš rychle ejakuluje, nebo když je žena v pokročilém stadiu těhotenství (a je třeba se vyhnout tlaku na její rostoucí břicho). Tuto pozici také velice oceňují starší muži a muži, kteří trpí srdečními problémy, protože nemusejí vydávat tolik energie.

NA BOKU

Tato pozice vyžaduje od obou partnerů poměrně malé úsilí, a je proto vhodná pro pozdější fáze milování. K dosažení a zachování správné koordinace je třeba určité zručnosti, takže je nejlepší pro milence, kteří se navzájem dobře znají. Nejsnadnější bývá, když začnete nahoře a potom se převalíte doprava nebo doleva do polohy na boku. Kromě toho, že tato pozice nevyžaduje žádnou přílišnou námahu, má i výhody polohy tváří v tvář a kontaktu celého



OBRÁZEK 27. MUŽ ZEZADU

těla, což obojí umožňuje silnější výměnu energií. Může být ovšem nepříjemná nebo nepohodlná, pokud pohyby vašeho těla nejsou dobře sladěny s pohyby partnerky. Navíc v této pozici neproniká penis příliš hluboko.

MUŽ ZEZADU

V této pozici kopulují zvířata, jejichž hlavním cílem je oplodnění, a mají pro to dobré důvody. Jak jste si možná všimli, je v této pozici vagina partnerky obzvlášť úzká a to znesnadňuje ovládnutí ejakulace. Proto je tato pozice nejvhodnější, pokud nejste příliš vzrušeni nebo dokážete velmi dobře ovládat svou ejakulaci. Vagina je v této poloze proto tak úzká, že do ní pronikáte hluboko, a proto také dávají této pozici některé ženy přednost. Hloubku proniknutí lze ovládat náklonem partnerky: čím více je skloněná dopředu, tím hlouběji pronikáte. Tato pozice je obzvlášť vhodná pro muže s menším penisem nebo ženy s větší vaginou. Umožňuje také přímé dráždění bodu G partnerky, naopak její klitoris je drážděn poměrně nepřímo – tuto situaci lze vyřešit pomocí prstů.

ní se také může pohybovat a doplňovat pohyby toho nahoře. To pomáhá rychlejšímu rozpínání, oběhu a výměně čchi. Na Západě se domníváme, že ten nahoře je dominantní. Jak odlišné je taoistické chápání, je vidět z toho, že ten nahoře vlastně slouží druhému z partnerů tím, že mu předává většinu léčivé energie. Tím, co taoisty zajímá, není moc, ale vášeň a zdraví. Vaše milování by se mělo řídit těmito vodítky, abyste se vy i vaše partnerka sladili i vzrušovali, uzdravovali se i léčili.

MUŽ NAHOŘE

Ještě předtím, než misionáři pronikli do Číny, byla taoistům dobře známá poloha, při níž muž leží na ženě a obvykle se opírá o ruce nebo lokty. Jednou z hlavních výhod této pozice je, že si s partnerkou můžete hledět do očí a vášnivě se líbat. Pozice tváří v tvář přináší hluboké uspokojení vašim pocitům a smyslovým orgánům, které všechny (oči, jazyk, uši, nos i kůže) přicházejí do přímého kontaktu. Tyto orgány a zejména váš jazyk a oči jsou hlavními nositeli energie životní síly (viz oddíl „Duchovní sexualita" dále v této kapitole).

V této pozici vás partnerka může hladit po páteři a pomáhat vám vést energii nahoru do hlavy. V této pozici se také dotýká mnoho částí vašich těl – nohy, břicho, hrudník atd. – a hmotnost těla spočívající na stydké kosti a prsou vaší partnerky může napomáhat jejímu rychlejšímu vzrušení. Tato pozice vám také umožňuje použít různé techniky přirážení a šroubování, abyste uspokojili svou partnerku i ovládali svoje vzrušení.

Hlavní nevýhodou této pozice je, že ruce obvykle používáte jako oporu a pokud nesklopíte kříž a nenadzvednete penis nahoru, skoro úplně míjíte bod G partnerky. Tuto obtíž můžete řešit tím, že si vaše partnerka podloží pod hýždě polštář, takže má pánev sklopenou dolů. Může také přehodit nohy přes vaše paže nebo ramena, což má stejný účinek jako použití polštáře a dovoluje vám to do ní hlouběji proniknout. Čím výše bude nohy mít, tím hlouběji do ní můžete vstupovat. To je obzvlášť užitečné, pokud má vaše partnerka poměrně velikou vaginu a vy máte spíše menší penis.

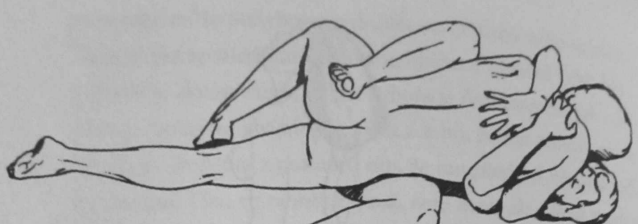
OBRÁZEK 25. ŽENA NAHOŘE

Nezapomínejte, že podle taoistů je muž jako oheň a žena jako voda. Protože ženám déle trvá, než se dostanou do varu, je obvykle lepší, je-li muž nahoře. Když touha ženy vře a hrozí, že uhasí mužův oheň (přivede ho k ejakulaci), budete asi chtít, aby žena byla nahoře, což muži umožní lépe se soustředit. V této pozici ovšem musí žena být ochotná přestat, když se muž blíží k bodu, za nímž není návratu.

ŽENA NAHOŘE

Při této pozici muž leží na zádech a žena na něj nasedne. Většina mužů zjišťuje, že je to pozice, v níž se nejsnáze naučí ovládat svou ejakulaci a dosáhnout opakovaných orgasmů. Je to proto, že v této pozici můžete uvolnit své pánevní svaly a dobře sledovat míru svého vzrušení. Kontrole ejakulace napomáhá také zemská přitažlivost a muž se může soustředit na vedení energie páteří nahoru.

V této pozici může navíc vaše partnerka nasměrovat váš penis na nejcitlivější místa své vaginy včetně bodu G, a to je také důvod, proč právě v této pozici mnoho žen nejsnadněji dosahuje (opakovaných) orgasmů. Vaše partnerka také může udržovat žalud vašeho penisu v oblasti nejcitlivějších vnějších několika centimetrů své po-



OBRÁZEK 26. NA BOKU

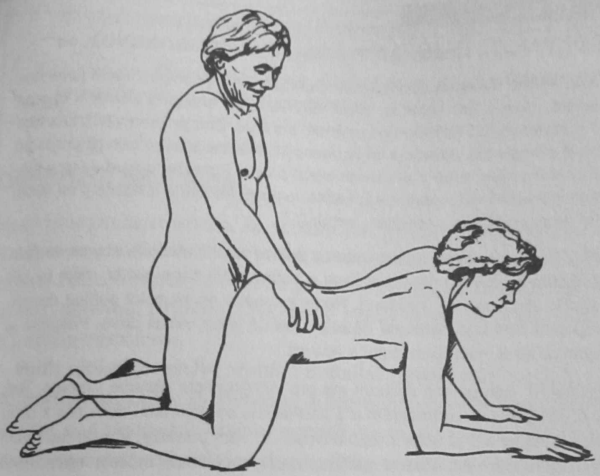
chvy. Když je muž nahoře, bývá pro něho obtížné zůstat takhle na povrchu, protože chce obvykle proniknout hlouběji do těsnější oblasti – což ho samozřejmě rychleji přivádí k vyvrcholení. V této pozici může vaše partnerka kroužit křížem, takže se váš penis může třít o stěny její vaginy v libovolné hloubce a směru.

V této pozici můžete také prsty dráždit její klitoris a pomoci jí tak dosáhnout orgasmu. Další výhodou této pozice je, že při milování můžete sát a hladit prsa své partnerky. Podle starých taoistů můžete pít sexuální energii své partnerky z jejích rtů, z její vaginy *a* z jejích prsou.

Tato pozice je obzvlášť vhodná také tehdy, když je muž podstatně větší než žena nebo příliš rychle ejakuluje, nebo když je žena v pokročilém stadiu těhotenství (a je třeba se vyhnout tlaku na její rostoucí břicho). Tuto pozici také velice oceňují starší muži a muži, kteří trpí srdečními problémy, protože nemusejí vydávat tolik energie.

NA BOKU

Tato pozice vyžaduje od obou partnerů poměrně malé úsilí, a je proto vhodná pro pozdější fáze milování. K dosažení a zachování správné koordinace je třeba určité zručnosti, takže je nejlepší pro milence, kteří se navzájem dobře znají. Nejsnadnější bývá, když začnete nahoře a potom se převalíte doprava nebo doleva do polohy na boku. Kromě toho, že tato pozice nevyžaduje žádnou přílišnou námahu, má i výhody polohy tváří v tvář a kontaktu celého



OBRÁZEK 27. MUŽ ZEZADU

těla, což obojí umožňuje silnější výměnu energií. Může být ovšem nepříjemná nebo nepohodlná, pokud pohyby vašeho těla nejsou dobře sladěny s pohyby partnerky. Navíc v této pozici neproniká penis příliš hluboko.

MUŽ ZEZADU

V této pozici kopulují zvířata, jejichž hlavním cílem je oplodnění, a mají pro to dobré důvody. Jak jste si možná všimli, je v této pozici vagina partnerky obzvlášť úzká a to znesnadňuje ovládnutí ejakulace. Proto je tato pozice nejvhodnější, pokud nejste příliš vzrušeni nebo dokážete velmi dobře ovládat svou ejakulaci. Vagina je v této poloze proto tak úzká, že do ní pronikáte hluboko, a proto také dávají této pozici některé ženy přednost. Hloubku proniknutí lze ovládat náklonem partnerky: čím více je skloněná dopředu, tím hlouběji pronikáte. Tato pozice je obzvlášť vhodná pro muže s menším penisem nebo ženy s větší vaginou. Umožňuje také přímé dráždění bodu G partnerky, naopak její klitoris je drážděn poměrně nepřímo – tuto situaci lze vyřešit pomocí prstů.

CVIČENÍ 13

SPLYNUTÍ DUŠÍ (výměna sexuální energie)

ROZPÍNÁNÍ Techniky uspokojování, přirážení a šroubování, které jsme popisovali dříve v této kapitole, zvýší vaši sexuální energii a sexuální energii vaší partnerky do té míry, že bude moci obíhat. Čím je žena vlhčí, tím více jinové energie má. Jak jsme dříve naznačili, můžete jinovou energii přímo pít při orálním sexu nebo z bradavek jejích prsou. Pomůže, pokud vy (a v ideálním případě i vaše partnerka) vedete energii nahoru a kroužíte jí ve svém těle (tedy po Malém nebeském okruhu).

OBJETÍ Obejměte se s partnerkou v poloze tváří v tvář tak, aby se dotýkala většina vašich těl. Pokud je žena o hodně lehčí nebo slabší, měla by být nahoře. Jinak na tom nezáleží. Nezapomínejte na hluboký pohled do očí: propojení očima je ohromně důležité, jak už jsme uvedli dříve. Posílejte si svými pohledy navzájem lásku a energii.

DÝCHÁNÍ Koordinace dýchání má pro výměnu čchi zásadní význam. Teď, když jste přestali s přirážením a s partnerkou se objímáte, dejte nos k uchu své partnerky a své ucho k jejímu nosu. To vám pomůže, abyste navzájem slyšeli své dýchání. Potom synchronizujte svůj dech: můžete nadechovat a vydechovat najednou, nebo může jeden vydechovat, zatímco se druhý nadechuje. Soustřeďte se na toho druhého a uvědomujte si, jak se vaše hrudníky zdvihají a klesají ve společném rytmu.

OBĚH Abyste se sladili, musíte vy i vaše partnerka zvládnout oběh energie po vlastním Malém nebeském okruhu. To je první krok k harmonizaci zadní střední dráhy, která vede po páteři nahoru a je píše jangová s přední střední dráhou, která vede dolů po přední straně těla a je spíše jinová. Vzpomeňte si, že energie se táhne nahoru sevřením konečníku a/nebo použitím mysli, a potom se vede skrz jazyk po přední straně těla dolů.

VÝMĚNA

1. Když chvíli společně dýcháte, měli byste oba vést energii ze svého pohlaví nahoru do koruny hlavy.
2. Potom, při společném nádechu si představujte, jak vtahujete její chladnou jinovou energii z vaginy do svého penisu. (Ona by si měla představovat, že vtahuje horkou jangovou energii z vašeho penisu do své vaginy.)
3. Oba byste měli dále vést tuto energii dozadu k perineu, potom ke kostrči a nakonec nahoru páteří ke koruně vaší hlavy.
4. Pak vydechněte a nechte energii klesat z koruny hlavy po střední čáře mezi obočími dolů po tváři a skrz jazyk – který, pokud se bude dotýkat jazyka vaší partnerky, vám umožní vyměňovat si energii ústy. Z jazyka by měla být energie svedena dolů po přední střední dráze k pupku.

(Energii můžete také vést ze srdce přes hrudník do jejích prsou a odtud po její střední dráze. Totéž může udělat i ona pro vás.)

5. Pokračujte v dýchání a energii si vyměňte devět- až osmnáctkrát, nebo tak dlouho, dokud vám to bude příjemné.

Duchovní sexualita

Není žádným tajemstvím, že většina lidí prožívá transcendenci intenzivněji ve svých ložnicích než ve svém kostele, synagoze nebo mešitě. Milování nám dovoluje překročit omezení našeho fyzického těla, splynout s jiným člověkem a někdy dokonce pocítit jednotu s celým vesmírem.

Podle taoistů neustále probíhá sexuální spojení mezi nebem a zemí, které se navzájem vyrovnávají a harmonizují. Když se milujeme, můžeme se s touto univerzální energií spojit. Cvičitel Léčivého tao Stefan Siegrist to vysvětluje takto: „Díky taoistické sexualitě může člověk znovu zakusit ztracenou harmonii (či duchovní jednotu) s přírodou a vesmírem, o níž často mluví filozofie a náboženství." Na rozdíl od jiných náboženství chápou taoisté sexualitu a duchovnost jako navzájem neoddělitelné. Duchovnost je „vtělena", a má se za to, že duch prostupuje celým fyzickým světem včetně našich těl.

Podle taoistů má každý z nás tři druhy energie, které se navzájem překrývají. V této knize pracujeme především nejvíce s fyzickou energií, s naší *ťing čchi*, čili sexuální energií. Jak tuto energii rozvíjíme, zjemňuje se na *čchi*, čili bioelektrickou energii (popisovanou v kapitole 2), která se potom šíří celým naším tělem. Ta se potom dále zjemňuje na *šen*, čili duchovní energii. Všechny tři jsou v těle navzájem propojeny a ovlivňují se. V tomto oddíle se naučíte vést oběh a zjemňovat svou sexuální energii společně se svou partnerkou. Tato technika vám pomůže změnit orgasmus z čistě fyzické zkušenosti na zkušenost duchovní: to je skutečná podstata splynutí duší.

JIN A JANG

Většina lidí, kteří něco vědí o taoismu, slyšela o jin a jang a jejich komplementárním a cyklickém postavení v symbolu tao. Mnozí lidé vědí, že jin je *ženská* energie vesmíru a jang je její *mužský* protějšek.

Tyto dvě prvotní energie představují elektron a proton, umožňují veškeré tvoření a vám i vaší partnerce dovolí sladit a zjemnit vaše sexuální energie. V *I-ťingu* se praví: „Vzájemné působení jin a jang se nazývá tao a proces neustálého tvoření, který je jeho důsledkem, se nazývá změna."

OBRÁZEK 28. SYMBOL TAO

Řečeno slovy Su Nü: „Jang může působit pouze ve spolupráci s jin, jin může růst pouze v přítomnosti jangu." Všichni v sobě máme mužské i ženské energie a jin a jang jsou dynamické síly, které se skutečně mohou proměnit jedna v druhou. Mnozí lidé na Západě teď tvrdí, že označení pohlaví mužské a ženské je prostě společensky vytvořeno. Podle taoistů však, přestože se každý jedinec může značně lišit, mají muži obecně více jangové (mužské) energie a ženy obvykle mají více jinové (ženské) energie. Taoisté vždycky přiznávali, že muži jsou zčásti ženští a že každá dvojice protikladů je zřejmě lživá. Tuto představu v symbolu tao představuje malý kroužek mužské energie v ženském symbolu a malý kroužek představující ženskou energii v symbolu mužském. Obojí obsahuje součást toho druhého.

I když bychom se měli vyhýbat dvojicím protikladů, musíme si uvědomovat naše různé potřeby, a obzvlášť v ložnici, nebo být připraveni snášet následky. Jang se například rychleji probudí a také rychleji vyhasne; jin se probouzí pomaleji a také pomaleji vyhasíná. Protože jsou muži obvykle spíše jangoví a ženy spíše jinové, mohou si výměnou svých energií při milování navzájem pomáhat, aby se dostali do lepší rovnováhy. Ideální je, pokud si oba partneři uvědomují, že k takové výměně dochází. V další kapitole vysvětlíme, co by vaše partnerka měla vědět o vedení své energie. Výměnu energie s milující partnerkou je možné vnímat, i když nic neví o taoistické sexualitě, ale je obtížné provádět cvičení 13 bez její aktivní a vědomé účasti. Čím víc toho s ní dokážete sdílet, tím bude výměna snadnější a silnější.

Pokud máte potíže s vedením energie své partnerky nahoru, měli byste stáhnout penis, perineum a konečník. Lehce těmito svaly několikrát zapumpujte, to vám pomůže táhnout energii nahoru. (Můžete její energii také rytmicky nasávat krátkými nádechy jako

OBRÁZEK 29. VÝMĚNA ENERGIE

při cvičení Chladný tah; viz kap. 3.) Jestliže svoji sexuální energii dokážete dobře ovládat a nebudete mít obavy z ejakulace, můžete svou horkou jangovou energii vysílat z penisu do své partnerky. Ona by si měla naopak představovat, že svoji jinovou energii posílá ze své vaginy do vašeho penisu.

Její jinovou energii nemůžete přijímat, aniž byste jí dávali svoji jangovou energii. To, že jí dovolíte přijímat svoji přebytečnou jangovou energii vám také pomůže zabránit tomu, aby se vám v pohlaví vytvářel nadbytek energie a došlo k ejakulaci. Pokud ejakulujete, je výměna energie obtížná, protože většinu té své ztrácíte. Nezapomínejte, že důležitá je výměna.

Při první výměně sexuální energie se vám pravděpodobně nepodaří otevřít všechny body na páteři. To může trvat dlouho – do-

konce celé měsíce – ale nakonec ucítíte teplý proud mezi svými ústy a pohlavím. „Někdy," vypráví jeden multiorgasmický muž, „když oba máme orgasmus a vášnivě se líbáme, cítíme, jak námi oběma prochází energie. Běží přes naše jazyky, dolů po mém těle, přes můj penis do její vaginy a nahoru jejím tělem zpátky k našim jazykům. Je to ohromné."

Zpočátku vám možná tato energie bude připadat tak výbušná, že pro vás bude obtížné rozlišit vlastní a partnerčinu energii. Nakonec ovšem budete schopni rozeznat chladnou jinovou energii své partnerky od své vlastní horké jangové energie. Pokud vaše partnerka neví, jak provádět oběh své energie, můžete jí pomoci tím, že energii ze svého penisu nasměrujete do její vaginy, nahoru po její páteři ke koruně hlavy, dolů k vašim jazykům a potom zpátky dolů po přední části jejího těla k její vagině.

KUDY NA TO

Spontánní pohyby energie

Nebuďte překvapeni, pokud se bude energie zpočátku pohybovat spontánně a nevypočitatelně. Můžete cítit, jak energie stoupá po přední střední dráze mezi vámi a vaší partnerkou. Některé páry vnímají, jak energie vystřeluje do vrcholku jejich hlav a potom je zkrápí, zatímco jiné uvádějí, že se cítí obklopeni energetickým obalem. Pokud něco z toho pocítíte, nemějte obavy. Prostě se uvolněte a užívejte si pohyb těchto jemných energií vašimi těly i kolem nich.

ROZVÍJENÍ VAŠÍ ENERGIE

Po značném úsilí dokonce dokážete otevírat stále vyšší energetická centra, nazývaná Číňany *tan-chien* (čili zásobárna). Podle taoistů je jedna taková zásobárna na úrovni pupku, další u srdce a třetí v hlavě (viz obr. 3). Michael Winn to vysvětluje: „Je sice naprostá pravda, že celé tělo je jeden veliký propojený tan-chien, čili energetické pole, ale nejsnadnější je otevírat tato centra postupně. Nejdříve musíte otevřít spodní centra, abyste zajistili pevnou základnu pro centra vyšší."

Někteří lidé na Západě, kteří se zabývají jógou, tyto zásobárny zaměňují s hinduistickými čakrami, jež jsou známy jako synonyma pro energetická centra v těle. Sedm nebo dvanáct čaker je v zásadě více lokalizováno a odděleno než tan-chieny, které jsou součástí jediného širšího energetického obvodu, Malého nebeského okruhu, který objímá celé tělo. Hinduistická tantrická filozofie je sice v mnohém podobná taoismu a zvláště ve svém důrazu na uchování a přeměnu energie spermatu, konkrétní postupy používané v tantře jsou odlišné.

SJEDNOCENÍ

Toto vzájemné otevření Malého nebeského okruhu dvou milenců je skutečným splynutím sexuální a duchovní energie. Nakonec, po zjemnění vaší sexuální energie vyšším milováním a meditací, může vyústit do prodlouženého orgasmu a dokonce změněného stavu vědomí. Podle taoismu k tomuto orgasmickému splynutí milenců dochází, pokud jsou jin s jang v naprosté harmonii. Čím lépe se naučíte uvolnit a zcela se vzdát svému partnerovi, tím pravděpodobnější je, že zažijete toto mimořádné spojení. Jeden muž, který zažívá opakované orgasmy, říká: „Sex s mojí dívkou není mechanickou bitvou těl, která tápavě hledají okamžitou slast, ale skutečnou výměnou a opravdovým spojením dvou těl – skoro jako by naše těla splývala v jediné."

Tato podoba harmonizace je velice silná. Pokud se dokážete otevřít a přijímat energii lásky od svojí partnerky a ta se zase otevře a přijímá vaši energii, prožijete splynutí a blízkost, která se nepodobá ničemu jinému. Obě vaše energie, jin a jang, jsou součástí stejné univerzální energie; mají pouze odlišný náboj. Tak se vy a vaše partnerka můžete skutečně stát jediným tělem. Když tento proud sexuální energie mezi vámi dosáhne správné intenzity a rovnováhy, bude se zdát, že se vaše individuální těla rozplývají v extatické vibraci vašich obíhajících a pulzujících energií. To je skutečný orgasmus těla a duše. Pokud jsou ve vašem vztahu otevřeny i další kanály pro komunikaci a sdílení, pomůže tato výměna energií vaší lásce vyrůst a vaše vzájemná láska bude obohacovat ty okolo vás.

Zdravému sexuálnímu spojení často říkáme *milování* a to je právě to, co děláte. Sexuální energie rozvíjí vaše pocity a postoje a zvyšuje jejich intenzitu. Proto se také sexuální slast obvykle po-

kládá za nejvyšší blaho a proto je pocit zamilování tak intenzivní a všeobjímající. Vezmeme-li to z té negativní stránky, jsou proto i hádky mezi milenci ty nejdivočejší. Je tedy nanejvýš důležité, abyste se se svou partnerkou pokusili vyřešit emocionální rozpory, *než* se pokusíte o oběh sexuální energie. Jinak řečeno, sexuální energie je jako oheň: může vám uvařit jídlo, ale může vám také spálit dům. Všechno záleží na tom, jak se používá. Pokud při milování vznikají negativní pocity, přestaňte nebo se pokuste je přeměnit na pozitivní pocity tak, že se usmějete a budete přemýšlet o kladných vlastnostech své partnerky.

Opravdový úsměv přenáší energii lásky a ta má moc zahřát a léčit. Vzpomeňte si na chvíli, kdy jste byli naštvaní nebo fyzicky nemocní, a někdo se na vás široce usmál; najednou jste se cítili lépe. Norman Cousins, dřívější redaktor *Saturday Review*, píše ve své knize *Anatomy of an Illness*, že se vyléčil ze vzácného onemocnění pojivových tkání tím, že se díval na staré filmy s bratry Marxovými. Úsměv a smích mají schopnost proměnit negativní energii v pozitivní a vyléčit vaše tělo a mysl. Pokud jste celkově hodně negativní, měli byste cvičit Vnitřní úsměv a Šest léčivých zvuků, které jsou popsány v knize Mantaka Chii *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality*.

Kdy přestat

Jak jsme se o tom zmínili v kapitole 3, většina párů s milováním přestane, když muž ejakuluje. Je možné, že pokračuje nějaké mazlení nebo u nových a velice vášnivých vztahů i další kolo milování po chvíli refrakce (doba, kterou trvá, než po ejakulaci dostanete další erekci). Ale u většiny lidí je noc (ráno nebo odpoledne) u konce, jakmile muž ejakuluje. Jak jste si asi domysleli, u multiorgasmického sexu bez ejakulace tento mezník neexistuje. Můžete se se svojí partnerkou milovat, jak dlouho budete chtít.

Jak jsme již upozorňovali, taoistická sexualita sice nemá být prověrkou výdrže, ale když to čas dovolí, budete možná chtít strávit hodinku, dvě nebo i víc ve vášnivém a harmonickém objetí. (*Nezapomínejte po každých zhruba dvaceti minutách nechat svou erekci trochu poklesnout, aby krev mohla znovu obíhat.*) Klasické taoistické texty naznačují, že je zapotřebí tisíc láskyplných přiraže-

ní, než je žena plně uspokojena. Může se zdát, že by to znamenalo příšernou spoustu úsilí a vyžadovalo velikou tělesnou sílu, ale jak upozorňuje Jolan Chang ve své knize *Tao of Love and Sex*, jestliže půlhodinka běhu vyžaduje minimálně dva tisíce kroků, proč by delší milování nemohlo znamenat tisíc nebo více přiražení? V životě většiny z nás samozřejmě není čas, abychom se mohli takhle intenzivně milovat každou noc, a trvale by se taková intenzita asi nelíbila žádnému páru. Dosahování vyšších úrovní orgasmického a energetického milování je ovšem důležité si odložit na chvilku, kdy nemůže zazvonit telefon, abyste se svou partnerkou mohli objevit skutečný potenciál slasti. Určitě je to lepší, než jít do kina!

Pokud je vaše partnerka obvykle žádostivější než vy, může sexuální kung-fu pomoci zachránit váš milostný život. Podstatně zvýší vaši sexuální energii a dovolí vám snadno uspokojit přání vaší partnerky. I když pro většinu žen by tisíc láskyplných přiražení bylo rájem, pro jiné, méně sexuálně náruživé, by to mohl být očistec. Je-li vaše partnerka celkově méně žádostivá než vy, určitě by si měla přečíst následující kapitolu a pokusit se rozvinout svou vášnivost i slast. Pokud tu samozřejmě jsou hlubší psychologické důvody, které jednomu z vás brání v tom, abyste plně vyjádřili své sexuální já, měli byste vyhledat pomoc profesionálního terapeuta. Schopnost obou partnerů dosahovat opakovaných orgasmů je silné afrodiziakum, ale skutečné, trvalé uspokojení vychází ze vztahu založeného na sexuálním i citovém souladu.

To, jak milování zakončíte, je stejně důležité jako jeho začátek. Jak jsme vysvětlovali v kapitole 1, má ztráta energie, kterou většina mužů cítí po ejakulaci, za následek, že je pro ně obtížnější, aby zůstali pozorní a citliví ke své partnerce. Protože ženská sexualita není tak prudká jako mužská, většina žen chce milování ukončit postupně, s něžnými slůvky a hlazením. Až ovládnete sexuální kung-fu, už nebudete padat z útesu ejakulace a dokážete milování postupně uzavřít.

Jeden muž dosahující opakovaných orgasmů popisuje svou zkušenost: „Dříve jsem nechápal ani nestál o ty něžnosti a zamilované řeči po sexu, které měla má přítelkyně tak ráda. Jakmile jsem měl ejakulaci, netoužil jsem svou partnerku hladit, mluvit s ní a dokonce ji ani líbat. Ale teď v sobě mám hlubokou touhu svou partnerku hladit a být na ni něžný jak během milování, tak i *po* něm.

Často mám pocit, jako by její kůže jiskřila elektrickým napětím, a proto je jemná jako hedvábí."

Pokud vaše partnerka má (nebo chce mít) opakované orgasmy, zjistíte, že se můžete společně vést na vlnách orgasmu tak dlouho, jak se vám bude chtít, a dolaďovat svou vášeň i potěšení. Jestli vaše partnerka nemá opakované orgasmy, nebo snad vůbec nedosahuje orgasmu, bylo by pro ni tisíc zamilovaných přírazů možná tou nejlepší příležitostí, aby to změnila. Co je však důležitější, taoistická sexualita vám dovoluje zažít hlubokou blízkost, kterou je jen obtížné popsat slovy a zcela nemožné přepočítávat na orgasmy.

Kdy začít: Pár slov o bezpečném sexu

Ve slavné scénce komika Eddieho Murphyho se ozývají obecné obavy, které jsou dnes spojeny se sexem: „AIDS, to není jako za starých dobrých časů, kdy byly pohlavní choroby jednoduché. Tenkrát jsi dostal kapavku a bolel tě klacek, došel sis pro injekci – a bylo to hnedka vyřešené. Pak přišli s oparem. Ten ti vydrží navždycky – jako kufr. A teďka mají AIDS, a ten zabíjí. Říkám si, co přijde dál? Počítám, že tam ptáka jenom strčíte a hnedka vybuchne."

Je těžké se soustředit na větší potěšení, blízkost a duchovní růst, který sexualita umožňuje, když se obáváte o zdraví fyzického těla svého i své partnerky. Z tohoto důvodu má cenu pohovořit o podstatě a postupech bezpečného sexu. Také vás může uklidnit, že podle taoistů velmi posilujete svůj imunitní systém, pokud cvičíte sexuální kung-fu a nemáte při tom ejakulaci. Také tím samozřejmě snižujete riziko přenosu onemocnění prostřednictvím tělesných tekutin.

AIDS – získaný syndrom imunitní deficience – je onemocnění, které vzniká prostřednictvím nákazy virem lidské imunodeficience (HIV). AIDS sice není jedinou nemocí, která se přenáší pohlavním stykem, ale je z nich určitě nejnebezpečnější. AIDS se v současnosti považuje za zcela smrtelný, i když není jasné, zda se AIDS nakonec rozvine u všech lidí, kteří s virem HIV žijí. Lidé obvykle na AIDS umírají proto, že je jejich imunitní systém natolik poškozen, že nedokáže bojovat s infekcemi, které AIDS často provázejí.

HIV se šíří prostřednictvím tělesných tekutin – a zejména krví a spermatem. Zatím neexistují důkazy, že se HIV může přenášet slinami. K sexuálním praktikám, které jsou bezpečné, nebo jen velice

málo rizikové, patří objímání, masáž, líbání nasucho (bez výměny slin) a vzájemná masturbace. Pravděpodobně bezpečné jsou tyto praktiky: francouzské líbání, felace (bez ejakulace), cunnilingus a vaginální nebo anální spojení s použitím kondomu.

Dvěma hlavními rizikovými skupinami jsou sice homosexuální nebo bisexuální muži a nitrožilní uživatelé drog, ale ohroženi jsou i heterosexuální muži a ženy. Tato skutečnost přispívá nejen k atmosféře paniky, která pomohla zmobilizovat lékařskou komunitu a rozšířit povědomí o významu sexuální výchovy, ale i způsobila, že se většina lidí v ložnici roztřese.

To, že se svých potenciálních partnerů ptáte, zda si dělali test na AIDS a na jejich sexuální minulost, je dnes stejnou součástí seznamování, jako když se jich ptáte na jejich zaměstnání nebo příbuzné. Mnohé páry si chodí udělat test na AIDS společně. Sice se to nepovažuje za romantické rande, ale testy jsou pro pár jedním ze způsobů, jak vyjádřit lásku a zájem o zdraví a pohodu toho druhého.

Bezpečný sex se doporučuje všem párům, u nichž by jeden z partnerů mohl být vystaven AIDS. Páry, které uvažují o sexu, by si měly nejdříve udělat test na HIV, potom šest měsíců používat techniky bezpečného sexu a potom si udělat další ověřující test. (Po nakažení to může trvat šest měsíců, než se to projeví pozitivním testem.) Pokud jsou oba testy negativní, existuje jen velice malá pravděpodobnost, že jsou nějaké důvody k obavám, pokud pár zůstává monogamní.

Během šesti měsíců, které pár čeká na druhý HIV test, se může věnovat technikám bezpečného sexu, jako je spojení s použitím kondomu nebo vzájemná masturbace. Kromě toho může cvičit sólové techniky kultivace a rozvíjet tak svůj individuální sexuální a duchovní potenciál. Použití rukou ke vzájemnému uspokojování, technika, o níž jsme se zmiňovali dříve, vám nejen nabízí bezpečný sex během šesti měsíců čekání, ale dovolí vám poznat jemné nuance vašeho individuálního vzrušení a slasti a to pomůže dosahovat opakovaných orgasmů. Porušení rutiny vám díky tomu, že se budete vyhýbat zaběhaným scénářům, může dovolit, abyste prozkoumali nové pocity a sexuální potěšení. Nejdůležitější je, že ke sladění s vaší partnerkou dochází na energetické úrovni a není při tom potřeba spojení. Hlazení a dokonce společná meditace, při níž si navzájem hledíte do očí, může být hlubokou intimní a uspokojující zkušeností.

BEZPEČNĚJŠÍ BEZPEČNÝ SEX

Pokud muž nemá ejakulaci, nepřenáší na ženu tolik tělesných tekutin (a případně různých bakterií a virů). Také při tom nepřijímá tolik tekutin (a případně různých bakterií a virů) od ženy. Pokud mi prominete to přirovnání, připomíná váš penis gumové zvířátko. Když ejakulujete, vytlačíte semeno ven a tak vznikne slabý podtlak, který potom nasává tekutiny z vaší partnerky. Pokud tento podtlak nevznikne, je pravděpodobnost přenosu bakterií od vaší partnerky nebo naopak menší.

I při sexu bez ejakulace může stále docházet k přenosu tělesných tekutin (to je také důvod, proč to, že nedochází k ejakulaci, není spolehlivou antikoncepční technikou). Sex bez ejakulace je přesto bezpečnější než s ní, zvláště pokud se kondom roztrhne. (Zvyšuje také účinnost veškerých použitých antikoncepčních metod.)

KUDY NA TO

Umění a věda použití kondomu

Dobrá zpráva je, že snížení citlivosti, kterou při použití kondomu cítí většina mužů, jim může pomoci při ovládnutí ejakulace. Špatná zpráva je, že kondomy skutečně snižují mužskou citlivost. Někteří muži mají dokonce při použití kondomu potíže s udržením erekce. Pokud je to váš případ, měla by vám partnerka při nasazování kondomu hladit pohlaví. Vaši citlivost také zvýší, když si před nasazením kondomu na penis nanesete trochu lubrikačního prostředku. Kondom přesto nemůže sklouznout. Následuje pár dalších věcí, na které byste při používání kondomu neměli zapomínat.

1. Při vaginálním a análním styku vždycky používejte kondom. Snažte se používat kondomy se spermicidem, který obsahuje nonoxynol-9, který účinně hubí zárodky různých sexuálně přenášených chorob včetně HIV. (Pokud jako reakce na nonoxynol-9 vzniká na penisu nebo vulvě jasně červený zánět, přejděte na značku bez tohoto germicidu, ale buďte velmi opatrní.)

2. Vždycky použijte kondom, když bude vaše partnerka provádět orální sex. V tomto případě bude vaše partnerka asi chtít použít „suchý" kondom bez lubrikantu a neobsahující nonoxynol-9, který má příchuť dezinfekce.

3. Na konci kondomu s plochou špičkou nechte asi centimetr místa. U kondomů s nádržkou na špičce tento prostor vzniká automaticky. Zkontrolujte, že kondom zakrývá celý váš penis, uhlaďte ho a vytlačte veškeré vzduchové bubliny. Pokud nemáte obřízku, stáhněte před nasazením kondomu předkožku. Jestli vám kondom sklouzává, můžete si ho přidržet prsty.

4. Na vnější stranu kondomu naneste větší množství lubrikačního prostředku. (Nedostatečná lubrikace je jedním z hlavních důvodů, proč se kondomy trhají.) Používejte pouze lubrikanty na vodní bázi, jako K-Y jelly nebo Astroglide. Lubrikanty na ropném základě, jako je vazelína, mohou latexové kondomy nebo rukavice rozpouštět.

5. Po spojení vytáhněte ještě ztopořený penis a podržte konec kondomu, aby nesklouzl. Kondom zahoďte a zejména, pokud jste měli ejakulaci, penis omyjte nebo si nasaďte nový kondom, než se budete dál hladit.

6. Kondom obvykle sklouzne nebo se roztrhne, protože nebyl správně nasazený, protože sex byl „příliš" divoký, nebo protože si ho muž při vytahování nepřidržel. Když se kondom roztrhne nebo sklouzne ještě před ejakulací, nebo pokud je roztržený u kraje, nemáte se pravděpodobně čeho obávat. Roztržený kondom prostě sundejte a nasaďte si nový. Pokud se kondom roztrhne a vy jste měli ejakulaci, odborníci na bezpečný sex doporučují, aby se vaše partnerka vymočila a do vaginy si nanesla spermicidní pěnu nebo želé, které pomáhají hubit spermie, viry a bakterie. Spermicid by tam měla ponechat nejméně hodinu. Pokud existuje

obava z otěhotnění, měla by si žena vzít „ranní" pilulku, kterou dostane od svého lékaře.

MOC TVOŘIT A NIČIT

To, jak snadno se AIDS a další sexuálně přenosné choroby šíří, je patologickou připomínkou základního taoistického poznatku o podstatě sexuálního sblížení: milování je fyzická a energetická výměna a může hluboce ovlivnit zdraví a pohodu obou partnerů. Při našem západním zdůrazňování individuality a nezávislosti jsme zapomněli na tuto vzájemnou závislost a provázanost. Sexuální revoluce nebrala v úvahu význam této výměny. Sexuálně přenosné nemoci, jako jsou AIDS nebo herpes, nám nedovolí zapomenout, že nás hluboce ovlivňuje naše sexuální minulost.

Západní medicína sice uznává, že během styku se mohou přenášet bakterie a viry, ale ještě neuznala zbytek biochemické a energetické výměny, k níž při sexu dochází. Pokaždé, když se milujete se svou partnerkou, dochází podle taoistů k výměně hormonů, enzymů, vitaminů i vašich sexuálních výměšků. To je docela přirozené. Taoisté věří, že při propletení vašich těl a zduřelých pohlaví si vyměňujete daleko víc – fyzicky, citově i duchovně. Může trvat ještě nějaký čas, než západní věda dokáže oddělit a kvantifikovat různé složky této výměny, ale pokud cvičíte sexuální kung-fu, pocítíte důkaz této výměny ve svém vlastním těle.

Opatrnost je správnou reakcí na epidemii AIDS, ale strach, který obchází našimi ložnicemi, není namístě. Sexualita měla vždycky velkou sílu; spojení vždycky mělo potenciál zázračně tvořit a tragicky ničit. Sex nás může uzdravit nebo nám může ublížit. Respekt nebo dokonce úcta, ale ne strach, jsou přiměřenými složkami našeho zdravého postoje k sexualitě. Taoisté vždycky věděli, že je to skutečná alchymie, zdroj našeho života a zdraví.

KAPITOLA 6

S Maneewan Chia
a Rachel Carlton Arava, M.D.

Spokojenost zaručena

Pro ženy

Tato kapitola byla napsána pro vás jako ženské partnerky muže, který cvičí sexuální kung-fu. (Kung-fu doslova znamená „cvičení", takže sexuální kung-fu prostě znamená „sexuální cvičení".) Tato kapitola vám stručně vysvětlí, co je to taoistická sexuologie, a jak může vám a vašemu partnerovi pomoci k slastnějšímu, zdravějšímu a intimnějšímu milostnému životu. Nemá to sice být samostatná kapitola, kterou byste měly číst nezávisle na zbytku této knihy, a může být užitečné, pokud si přečtete co nejvíc ostatních kapitol a zvláště kapitoly 4, 5 a 9 určené pro páry. (V této kapitole sice opakujeme některé věci z ostatních kapitol, ale muži, kteří tuto knihu čtou, si možná budou chtít zopakovat to, co se už naučili, a zjistit, co je nejdůležitější pro jejich partnerku.)

Opakovaný orgasmus u mužů?

Skutečnost, že muži mohou mít mnohonásobné orgasmy, je stále pro většinu z nás, pro ženy i muže, tak šokující, že tomu budete jen těžko věřit. Jak jsme zmínili v úvodu, stojí za to připomenout, že ženský opakovaný orgasmus byl teprve v posledních čtyřiceti letech uznán a přijat jako normální. Ještě úžasnější je počet žen, které začaly prožívat opakované orgasmy – jakmile zjistily, že je to možné. Od padesátých let, kdy Alfred Kinsey prováděl své slavné studie o lidské sexualitě, se procento žen, které prožívají několikanásobné orgasmy, ztrojnásobilo, ze 14 na více než 50 procent.

V osmdesátých letech zjistili sexuologové William Hartman a Marilyn Fithianová, že kolem 12 procent studovaných mužů dosahuje opakovaných orgasmů. Když i váš partner začne zjišťovat, že to je i v jeho možnostech, a pokud mu pomůžete, aby zvládl několik jednoduchých technik, i on bude prožívat opakované orgasmy. Partnerka jednoho z multiorgasmických mužů si na to vzpomíná: „Když měl můj kluk poprvé orgasmus bez ejakulace, nemohla jsem tomu uvěřit. Zřejmě prožíval stejnou slast jako obvykle a já jsem cítila, jak jeho penis pulzuje, ale k mému překvapení nevytrysklo žádné semeno a za chvíli jsme se mohli milovat dál. Pořád je pro mne úžasné, že může mít tak intenzivní orgasmy bez ejakulace. Teď jsem překvapena, když ejakuluje." Další partnerka takového muže popisuje, co prožívala, když měl její partner orgasmus bez ejakulace: „Na okamžik se přestal pohybovat, vzdychal a třásl se. Cítila jsem, jak to v jeho penisu hluboko ve mně silně tepe. Normálně by to bylo ono, ale ne tentokrát."

Ale opakované orgasmy jsou jenom začátek. Na Západě považujeme orgasmus za jediný smysl a cíl sexuality, a mnoho žen stráví ohromné množství času obavami o to, zda mají orgasmus, kdy ho mají, a jaký je. V taoistické sexualitě není prožitek orgasmu, jednoho nebo mnoha, hlavním cílem. Tyto slastné vrcholy jsou prostě součástí extatického procesu milování. Jakmile se vy i váš partner naučíte provádět oběh sexuální energie tělem, můžete prožívat slastné vlny orgasmu tak často, jak budete chtít. Při milování budete prožívat hlubokou blízkost – fyzickou, citovou a dokonce i duchovní spojení – které jste asi předtím zažili zřídka, pokud vůbec.

Proč já? Proč on? Proč tohle?

Každé sebezdokonalování, a sexuální stejně jako každé jiné, vyžaduje určité úsilí, a tato kniha byla napsána proto, aby vašeho partnera i vás jasně a prostě naučila, jak prohloubit svůj sexuální život a svůj vzájemný vztah.

Pokud vám tuto kapitolu (nebo knihu) dal přečíst váš partner, můžete mít trochu pochybnosti o těchto módních sexuálních praktikách a o tom, zda je vy (nebo on) potřebujete. Měly byste vědět, že taoistická sexualita je cokoli, jenom ne nová. Je to přinejmenším tři tisíce let stará tradice vědění a nashromážděných poznatků o tom, jak se mohou lidé milovat nejzdravěji a s největším potěšením. I ten nejvyzrálejší milovník se asi může něčemu přiučit z tohoto pokladu zkušeností. Je zajímavé, že v taoistické tradici byly jako sexuální poradci (včetně rádců samotného císaře) většinou ženy. Jak se to liší od Západu, kde ještě donedávna dávali veškeré sexuální rady – pokud vůbec – muži.

Zejména pokud je již váš sexuální vztah bohatý a uspokojivý, můžete se divit, proč máte číst knihu o něčem, „co jde přirozeně". Většina lidí má sice instinktivní sexuální touhu, co s ní uděláme a jak ji budeme udržovat a rozvíjet v průběhu života, to vůbec není samozřejmé. Na Západě považujeme za samozřejmé, že se v průběhu let vytrácí vzájemná vášeň partnerů, ale podle taoistů to vůbec není přírodní zákon, a tato přitažlivost vlastně vůbec nemusí pominout. (Blíže o tom pohovoříme v závěrečné kapitole, „Milování na celý život".)

Pokud jste tuto knihu koupila svému partnerovi, nebo se chcete o mužské sexualitě dozvědět víc, asi budete toužit pomoci svému partnerovi při tom, aby dokázal dosahovat opakovaných orgasmů. Přesto máte možná pocit, že trávíte příliš mnoho času snahou uspokojit svého partnera, a určitě existuje mnoho žen, kterým jde jen o to. Tato kniha však vůbec není o tom, jak potěšit jeho. Jedním z hlavních přínosů taoistické sexuologie je to, že vašeho partnera naučí, jak rozvinout své sexuální dovednosti a jak vás může lépe uspokojit. Tato kniha je sice nazvaná *Multiorgasmický muž*, ale stejně tak dobře by se mohla jmenovat *Multiorgasmický pár*. Řečeno slovy partnerky jednoho z mužů, který dosahuje opakovaných orgasmů: „Když můj muž začal cvičit sexuální kung-fu, začala jsem prožívat opakované orgasmy mnohem častěji. A to je ohromný dar."

TRVALÉ POTĚŠENÍ

V naší společnosti se ženám říká, že své muže musejí sexuálně uspokojit. V taoistické sexuologii vzniklo velké množství technik proto, aby pomohly mužům uspokojit ženy. Podle taoistů koneckonců nelze potěšení jednoho z partnerů oddělovat od potěšení toho druhého. V naší společnosti je stereotypem manželského vztahu frigidní žena a stále žádostivý manžel, ale je pravdou, že existuje mnoho žen, které milování zajímá víc než jejich partnery, zejména pokud jsou vyčerpaní sexem, který se soustřeďuje na ejakulaci.

Jak jsme to probírali v kapitole 1, je obraz neuspokojené ženy, jejíž milenec ejakuluje, zavzdychá a zhroutí se na ni, tak běžný, že se z něho stal tradiční vtip. Není divu, že mnoho žen ztrácí zájem o sex, který je tak frenetický a nedochází při něm ke skutečnému spojení, fyzickému ani citovému. I tohle je stereotyp a všechny výzkumy ukazují, že v posledních letech se muži více snaží uspokojit své partnerky a déle vydržet v posteli.

Váš milý pravděpodobně nezavzdychá a nezhroutí se na vás, pokud se o svou i vaši sexualitu zajímá natolik, že čte tuto knihu, ale taoističtí mistři odedávna vědí, že je pro muže obtížné uchovat si zájem o uspokojení své partnerky nebo o intimní blízkost, jakmile má ejakulaci. Jeden multiorgasmický muž vysvětluje svou zkušenost: „Jakmile jsem ejakuloval, nechápal jsem její potřebu hladit se a povídat si a nestál jsem o to. Teď, když ejakulaci nemívám, mám moc rád chvíle, když spolu po milování ležíme a pomalu se hladíme. Někdy je to skoro jako meditace."

ZA VELKÝ TŘESK

Naštěstí taoisté skoro před třemi tisíci lety také zjistili, že orgasmus a ejakulace nejsou totéž, a že muži mohou mít orgasmy (vlastně i opakované orgasmy) bez ejakulace. Je to možné, protože orgasmus a ejakulace jsou dva různé fyziologické procesy, jak to často potvrdila i západní medicína (viz kap. 1 a 2). Partnerka muže dosahujícího opakovaných orgasmů vysvětluje, jak se její manžel změnil, když se naučil prožívat orgasmus bez ejakulace: „Můj muž se po ejakulaci rychle unavil. Někdy míval chuť na alkohol, býval netrpělivý a snadno se rozčílil. Teď má tolik energie a lásky."

Mužská sexualita na Západě se jako na svůj cíl mylně soustřeďuje na ejakulaci, která nutně přináší zklamání, místo na orgasmický proces milování. Kniha *Multiorgasmický muž* vašeho partnera naučí, jak ve svém těle oddělit orgasmus od ejakulace, a dovolí mu překonat zaměřenost na momentální uvolnění ejakulace a rozvíjet s vámi trvalejší a hlubší úrovně sexuální slasti. Taoistická sexualita vašemu partnerovi dovolí, aby byl citlivější k vašemu tělu díky tomu, že lépe cítí své vlastní. Překonání sexuální teorie Velkého třesku, která často nechává ženy neuspokojené, umožní mužům a ženám sladit svou sexualitu k ještě vyšším úrovním sblížení a extáze.

SEX LÉČÍ

Potěšení ze sexu je ovšem pouze jedna složka toho, že se cítíte dobře. Taoistická sexualita může vám a vašemu partnerovi pomoci v tom, abyste byli zdravější, a, věřte nebo ne, také žili déle. Sexuální kung-fu vzniklo jako obor čínské medicíny, a staří taoisté byli sami lékaři. Jako lékaři se zajímali stejně o dobrý fyzický stav těla, jako o jeho sexuální uspokojení. Sexualita byla považována za nejsilnější lék při léčení i prevenci. Pokud jste byli nemocní, mohl vám taoistický lékař klidně předepsat – kromě bylin a akupunktury – i dvoutýdenní režim milování v určitých pozicích.

Má to i další, více zřejmé výhody. Při milování bez ejakulace – když muž při orgasmu neejakuluje – je každá použitá antikoncepce ještě účinnější. Stejně důležité je v dnešní době sexuálně přenosných chorob a zájmu o výměnu tělesných tekutin i to, že sex bez ejakulace je také bezpečnější. Ať už použijete jakékoli opatření (nejobvyklejší je použití kondomu), jeho bezpečnost se zvýší, pokud váš partner nebude mít ejakulaci.

Kromě toho je sex bez ejakulace také čistší – už žádné mokré skvrny a hádání, kdo na nich bude spát. Mnoho žen také potěší, že jim semeno jejich partnera nevytéká z pochvy. Partnerka jednoho multiorgasmického muže to formuluje takto: „Měla jsem pocit, jako by má vagina jiskřila mými vlastními šťávami. Byla jsem ráda, že ze mne celou noc neteče jeho semeno."

Hluboké sexuální sblížení, které nabízí taoistická sexualita, není všelék na všechny partnerské potíže nebo náhražka ostatních druhů komunikace, ale může prohloubit vaši lásku. Otevřená a upřímná komunikace je podstatnou součástí těchto cvičení a nebude to fun-

govat, když se budete jenom hihňat a snášet to. Až se váš partner bude učit ovládat svou ejakulaci, přijdou chvíle, kdy vás požádá, abyste se přestala pohybovat nebo mu jinak pomohla, ale většinou bývá tato momentální oběť odměněna mnoha jinými chvilkami, minutami a hodinami slasti. Sex by ovšem nikdy neměl být obětí, kterou jeden z partnerů dělá pro druhého, a pokud to bude nutné, může vždycky cvičit techniky uvedené v této knize sám. Takové „sólové rozvíjení" je důležitou součástí cvičení a nepohlíží se na něj stejně jako na masturbaci na Západě. Nejdůležitějším faktorem pro to, aby váš partner začal dosahovat opakovaných orgasmů a aby se z vás dvou stal multiorgasmický pár, je vaše podpora a opravdová touha.

Pomozte svému partnerovi při prožívání opakovaných orgasmů

První věc, kterou musíte udělat, než budete moci svému partnerovi pomáhat, je překonání veškerého odporu, který možná cítíte k tomu, že chce prožívat opakované orgasmy a cvičit sexuální kung-fu.

NEBUDE NAŠE MILOVÁNÍ MECHANICKÉ? Většina žen se zpočátku obává, že milování s jejich partnerem začne být mechanické. Jak dr. Barbara Keeslingová poznamenává ve své poslední knize *How to Make Love All Night (And Drive a Woman Wild)*, mnoho žen se obává, že techniky pro dosahování opakovaných orgasmů, kterým se jejich partneři naučí, „změní jejich chlapce v mechanické býčky". Dokládá, že tato zkušenost přivádí muže „k jeho tělu, ne od něho". Jako sexuální terapeutka, která naučila přes stovku mužů dosahovat opakovaných orgasmů, mluví ze své osobní a profesionální zkušenosti.

Stejně jako když se učíte hrát na hudební nástroj, vyžaduje zvládnutí sexuální kung-fu určitý čas a úsilí, a možná to bude zpočátku trochu rušivé. Nejlepší přístup je uvolnit se a užívat si to. Muž, který prožívá opakované orgasmy, mluví o tom, jak taoistická sexualita pomáhá uvolňovat napětí, které sexualitu často obklopuje: „Baví mne o tom mluvit; je zábavné se tomu smát. To může uvolnit veškeré napětí, které v ložnici panuje. Protože já mluvím na rovinu o svém těle, ženy hovoří o svém. Jedné ženě jsem vyprávěl o svém cvičení a ona najednou vytáhla vibrátor a řekla, „Nechtěla

jsem to nikomu ukázat, protože jsem byla velice upjatá. Ale teď mám pocit, že se s tebou můžu podělit o všechno, protože ty ses dokázal podělit se mnou. To bylo opravdu skvělé."

Většina mužů se o sexu dozvídá při masturbaci a z pornografie. Ať už z jakéhokoli důvodu – vina, nezkušenost, strach z přistižení – se většina mužů naučí masturbovat rychle. Pornografie také muže většinou odvádí od jejich těla. Není proto příliš překvapující, že většina mužů není příliš spojena se svým tělem, ani si neuvědomuje míru svého vzrušení. Taoistická sexualita učí muže poznávat pravé možnosti jeho těla při prožívání slasti a slasti jeho partnerky. Zpočátku se sice váš partner bude muset soustředit na to, aby se naučil ovládnout své vzrušení a své nutkání ejakulovat, ale jakmile tuto kontrolu získá, bude se moci mnohem lépe soustředit na vás a hluboký proces vašeho společného milování.

POTŘEBUJE MUŽ KE SVÉMU OPRAVDOVÉMU USPOKOJENÍ EJAKULACI? Některé ženy se domnívají, že uspokojit muže znamená pomoci mu k ejakulaci. Tyto pocity nejsou nijak překvapivé, protože na konci milování většina mužů ejakuluje, a mnohé ženy v zápalu pubertálního mazlení od svých prvních partnerů slýchají, že pokud nebudou mít ejakulaci, bude je to bolet. To možná platí pro pubertu, ale pokud váš partner cvičí sexuální kung-fu, necítí už tuto potřebu ejakulovat. Jeden multiorgasmický muž to vysvětluje: „Někdy při milování, zvláště pokud bylo dlouhé a nádherné, chtěla moje dívka, abych ejakuloval. Přesto jsem to obvykle neudělal a ona později zjistila, že ejakulaci nepotřebuji a že ji i sebe dokážu lépe uspokojit bez toho."

Po mnoha letech milování zakončeného ejakulací vašeho partnera můžete mít z toho, že pokaždé neejakuluje, zvláštní pocit. Zpočátku mají některé ženy pocit, že už nejsou tak sexy nebo že nejsou tak dobré milenky. Tento pocit je sice pochopitelný, ale určitě to není tak, že jste méně sexy nebo dobré v posteli, a nebude to dlouho trvat, než zjistíte, že váš opravdový úspěch jako milenky nezávisí na ejakulaci vašeho partnera, ale na jeho – a vašem – potěšení.

JAK HO ROZPÁLIT

Než se začnete učit konkrétní techniky, jak svému partnerovi pomáhat, uvádíme několik základních faktů o mužské sexualitě, které

byste měly znát, pokud je již neznáte. Je to pouze stručný přehled a podrobnější rozbor tohoto tématu je v kapitole 2. (Obrázek 2 na straně 29 vám možná pomůže si představit, co kde je.) Mužskou sexualitu si obvykle spojujeme s penisem – a co by mohlo být složitého nebo skrytého na tomto velice zjevném orgánu? Ale penis je jenom začátek.

Většina mužů se sice může naučit prožívat pocity celým svým tělem při orgasmech celého těla, které popisuje tato kniha, ale většina mužova sexuálního vnímání zůstává, alespoň zpočátku, v jeho podbřišku. Jak píše dr. Alex Comfort ve své knize *The New Joy of Sex*, „Genitálním přístupem se muži dostávají do té správné nálady." Můžete se tomu vysmívat, ohrazovat se proti tomu nebo to omlouvat, ale pravda je, že to takhle funguje u většiny mužů. Pohlaví má ústřední význam pro většinu mužské sexuality, ale pohlaví, to není jen penis.

Kromě penisu samotného a zvláště jeho žaludu, který má nejvíce nervových zakončení, jsou u mužů často velice citlivá varlata (ale musí se s nimi zacházet mnohem jemněji než s penisem). Neměly byste zapomínat na to, že váš partner nemusí mít erekci nebo ji může dokonce ztratit, pokud dráždíte jeho varlata. To neznamená, že neprožívá intenzivní slast, ale slabá erekce nebo její ztráta často může vám nebo jemu způsobovat starosti. Pokud se mu svěříte, že víte o tom, že to je normální součást jeho vzrušení, může mu to pomoci odložit zbytek takových obav.

Je dobré nezapomínat na to, že pokud muž leží na zádech, zemská přitažlivost odvádí krev z jeho erekce. Pokud má váš partner potíže se získáním nebo udržením erekce, je pro něj lepší, když *nebude* na zádech. Když uchopíte kořen jeho penisu mezi palec a ukazováček, můžete mu pomoci se ztopořit. Když tyto prsty sevřete do pevného kroužku, zabráníte odtoku krve z jeho penisu během dráždění druhou rukou nebo ústy.

Velice citlivé je také perineum, oblast mezi varlaty a konečníkem. I konečník je velmi citlivý, ale pro mnoho mužů – i mnoho žen – je tabu, takže postupujte pomalu nebo se nejdřív zeptejte. Silně reaguje i vnitřní strana stehen. Mnozí muži mají také rádi dráždění bradavek a ty se jim vztyčují stejně jako ženám. U některých je k probuzení těchto nervů třeba delšího dráždění, zatímco jiné to nerozpálí, ať se budou (budete) jakkoli snažit.

Je dobré také nezapomínat na to, že mužova erekce je přímo spojena s jeho sebedůvěrou. Pověstné křehké mužovo ego je nejzranitelnější v posteli. Mnoho mužů toho o tajemstvích milování mnoho neví a nejen že se obávají neznámého, ale mají i pocit, že by měli znát všechno. Proto je nejlepší je nekritizovat. Pokud váš partner dělá něco, co se vám nelíbí, raději mu řekněte, co by měl udělat a nekritizujte, co dělá špatně. (Později bez vášnivých emocí mu můžete říci, co nemáte ráda, aby se toho příště vyvaroval. Pro zdravý sexuální život je velice důležité, abyste o sexu dokázali otevřeně komunikovat mimo ložnici.) A konečně, opravdové potěšení ženy je tím nejlepším afrodiziakem. Čím více s ní budete sdílet svou slast, tím lépe pozná, co se vám líbí, a tím bude vzrušenější. Vaše sexuální slast se bude vzájemně rozvíjet.

JAK HO ZCHLADIT

Teď, když jsme probrali, jak vašeho partnera úplně rozpálit a rozvášnit, je načase se naučit, jak ho zchladit. To je pro většinu mužů opravdová výzva, a jakákoli vaše pomoc bude velice vítána. To, že se blíží k bodu, za nímž už není návratu („ejakulaci nelze zabránit"), se pozná podle různých tělesných projevů. Před ejakulací se šourek vašeho partnera stáhne blíže k jeho tělu. (U starších mužů se to projevuje méně.) Svaly na jeho stehnech a břiše se také napnou, jeho tělo ztuhne a jeho hlas nebo dech se změní.

PŘESTAŇTE To nejdůležitější, čím mu můžete pomoci, aby nepřekročil bod, za nímž není návratu, je přestat se pohybovat, jakmile vám signály jeho hlasu nebo těla napoví, že se k němu blíží. K mužskému orgasmu dochází už před strmým srázem ejakulace. Aby váš partner mohl prožívat opakované orgasmy, musí se naučit prožít orgasmus ještě než spadne z útesu ejakulace.

Představte si, že váš partner létá na závěsném kluzáku. Když běží k hraně útesu, musí se naučit odstartovat a vzlétnout do orgasmu bez ejakulace přesně předtím, než z příkrého srázu ejakulace spadne. Když se budete hýbat ve chvíli, kdy je příliš blízko, můžete ho srazit dolů do postejakulární malátnosti. Pokud se dokážete na chvíli, než znovu ovládne své vzrušení, zarazit, můžete letět spolu. Pokud z útesu spadne, bude ve chvíli, kdy se přiblíží vaše vyvrcholení, ležet na kamenech dole.

PTEJTE SE To, že svému partnerovi pomůžete, aby si uvědomil své vzrušení, i to, že se blíží k bodu, za nímž už není návratu, mu ze začátku může velice prospět. To neznamená, že byste měla zaujmout nezaujatý postoj nebo fungovat jako pozorovatel, ale prostě mu dejte najevo, že jste zaregistrovala, že se přibližuje k okraji. Jeden multiorgasmický muž vypráví o pomoci své partnerky: „Když moje dívka vidí, že se blížím k vrcholu, zeptá se, jestli tomu tak je. To mne upozorňuje, abych si uvědomil své vzrušení. Může vás napadnout, že řeči o tom, jak blízko jsem k vrcholu, naše milování narušují, ale není tomu tak. Naopak ho doplňují, protože dochází k lepšímu sdílení, k lepší komunikaci, a to je nejdůležitější pro každý vztah, ať už v ložnici nebo někde jinde."

POVZBUZUJTE HO Nejlepší je nesoustředit se na ejakulaci, ale na proces milování. Jeden muž prožívající opakované orgasmy to vysvětluje: „Moje žena by mohla říci: ‚Ještě ne.' To by asi způsobilo, že bych měl ejakulaci rychleji, protože bych se na ni soustředil. Zjistili jsme, že když řekne: ‚To je krásný pocit' nebo ‚To je úžasné!' nebo jinak posílí mé mužské ego, pomůže mi to znovu se ovládnout a vyhnout se ejakulaci." Každý úspěšný trenér svému týmu říká, co by měl dělat, ne to, čemu by se měl vyhnout, protože tělo má největší slkon dělat to, o čem uvažuje mysl.

DÝCHÁNÍ Váš partner při ovládnutí svého vzrušení využije pomoci svého dechu. Když se přiblíží k ejakulaci, bude dýchat buď hluboce a pomalu, nebo mělce a rychle. To první mu pomáhá ovládnout jeho sexuální energii a to druhé mu ji pomáhá rozptýlit. Ať už je to cokoli, hodně mu pomůže, když ho na dýchání upozorníte nebo budete dýchat s ním. Sladění vašeho dýchání je součástí partnerských cvičení, která probíráme v kapitole 5.

OBĚH Nejdůležitější technikou, kterou váš partner použije při oddálení ejakulace, je pumpování jeho sexuální energie z pohlaví a nahoru po páteři do zbytku jeho těla. Když se bude v jeho podbřišku dále vytvářet sexuální energie, bude jí nakonec příliš na to, aby jí ovládl, a vystřelí ven tou nejkratší možnou cestou – z jeho penisu. Pokud ovšem tuto energii odvede pryč, bude pro něj mnohem snadnější zastavit své nutkání ejakulovat.

To, že se naučíte provádět oběh energie tělem je tajemstvím orgasmů celého těla u vás obou. Svému partnerovi můžete pomoci při oběhu jeho sexuální energie tak, že budete svýma rukama přejíždět po jeho páteři nahoru od kostrče k hlavě, a usnadníte mu tak vedení energie nahoru. Obecně platí, jak vysvětluje hlavní cvičitel léčivého tao Michael Winn: „Čím více se žena může dotýkat celého mužova těla a pomáhá mu méně se soustředit na penis, tím snadnější pro něho bude odvést energii z penisu do dalších částí těla." To, že budete sama provádět oběh energie, vám pomůže zintenzivnit váš orgasmus a doplnit energii. Také vám to pomůže prožít větší blízkost a společnou extázi.

Toto jsou základní techniky, které mohou vašemu partnerovi pomoci, aby i uprostřed vášnivého milování zachoval klid. Vy i váš partner také můžete použít i další mechanické techniky pro zabránění ejakulace.

SEVŘENÍ Technika *sevření* původně vznikla pro muže, kteří trpí „předčasnou" ejakulací. (Pokud váš partner rychle ejakuluje, nezapomeňte si oba přečíst oddíl „Ještě to není dokud to není: Konec s předčasnou ejakulací" v kapitole 8.) Technika sevření je docela jednoduchá: když se váš partner blíží k ejakulaci, dejte palec na spodní stranu jeho penisu a zatlačte. Další metoda je, že jeden z vás uchopí jeho penis, jako kdyby to bylo řidítko jízdního kola, a palec přitlačí na špičku (viz obrázek 8b na straně 65). Můžete také sevřít konec jeho penisu mezi palcem a prvními dvěma prsty. Každý z těchto postupů vašemu partnerovi pomůže zastavit nutkání ejakulovat a odvést jeho sexuální energii z penisu a z jeho pohlaví.

Zřejmá obtíž s touto technikou je v tom, že musíte přerušit styk a váš partner musí penis vytáhnout. Ženy, které dříve praktikovaly tao, byly schopné použít své vaginální (my dnes říkám PC svaly) a sevřít žalud penisu svého partnera, což také pomáhá zabránit jeho ejakulaci. Možná také zkusíte experimentovat s touto technikou, až si v této kapitole přečtete oddíl „Posilování vašeho sexuálního svalu."

TLAK Taoističtí mudrci objevili na perineu bod nazývaný bod miliónu dolarů, a zjistili, že je ohromně účinný při zastavení mužské ejakulace. Původně se nazýval bod milionu kousků zlata, protože tolik stálo, aby taoistický mistr člověku ukázal, kde se nachá-

zí. (Taoističtí mudrci nebyli tak svatí, že nebrali plat.) Bod milionu dolarů vašeho partnera je přímo před jeho konečníkem (viz obrázek 2 na straně 29). Na správném místě by měla být prohlubeň. Pokud váš partner na toto místo přitlačí prst a sevře svůj PC sval, pomůže mu to oddálit ejakulaci. Zaměří svou pozornost jinam a přeruší ejakulační reflex. Je důležité, abyste věděla, co dělá, když si při milování začne mačkat perineum. Pokud se svým partnerem dobře znáte svá těla a máte hodně společných zkušeností v posteli, můžete mu při oddálení ejakulace pomoci tím, že mu během spojení tohle místo zmáčknete vy. Bude potřeba zatlačit dovnitř asi celý první článek prstu. Je nezbytné použít pevný (ale ne příliš hrubý) stálý tlak po dobu jedné až dvou sekund.

Jakmile váš partner překročí bod, za nímž není návratu, zatlačí si váš partner možná na tento bod a bude přitom svírat své PC svaly, aby zabránil semenu opustit jeho tělo a aby tím neztratil všechny hormony a živiny, které semeno obsahuje (důvody, proč se chce vyhnout ztrátě semene, rozebíráme v kapitole 1). Tuto komplikovanější manipulaci, které říkáme uzamčení prsty a popisujeme ji v kapitole 3, je pravděpodobně lepší nechat na něm, ale měly byste vědět, o co jde. Pokud k uchování svého semene použije uzamčení prsty, stejně ztratí erekci, ale mnozí muži udávají, že se vrací mnohem rychleji. Nezapomínejte, že uzamčení prsty by se nemělo používat jako forma antikoncepce nebo bezpečné sexuality, protože nějaké semeno může přece uniknout.

Můžete také prstem rytmicky tisknout jeho bod milionu dolarů, což napodobuje stahy prostaty, které váš partner prožívá během orgasmu, a může mu to být velice příjemné. Toto rytmické stlačování by se ovšem nemělo používat, když se blíží k vrcholu, protože by ho to velmi pravděpodobně přivedlo k ejakulaci.

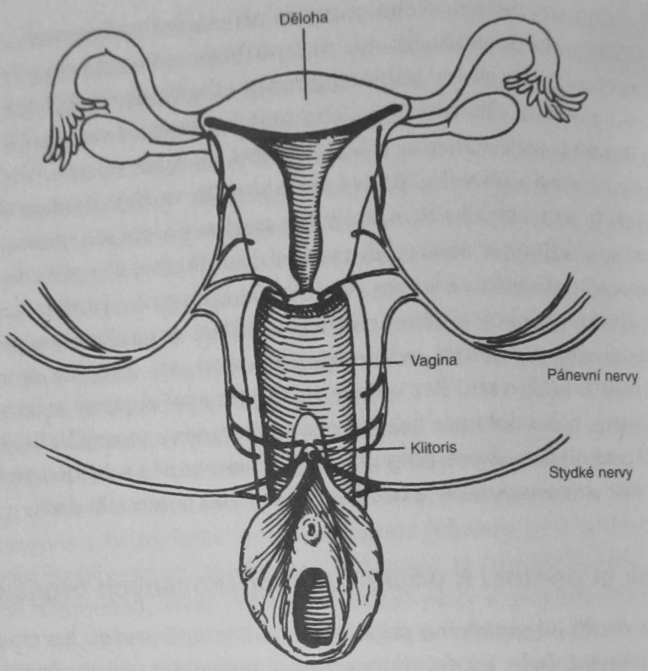
TAHÁNÍ Varlata vašeho partnera se musejí stáhnout blíže k tělu, aby se z nich mohlo vypudit semeno, jejich odtažení od těla proto může oddálit jeho ejakulaci. Udělejte ze svého palce a ukazováčku kroužek, jako když mu pomáháte udržet erekci. Místo, abyste prsty objaly kořen jeho penisu, uchopíte nahoře jeho šourek (viz obrázek 9 na straně 66). Potom pevně zatáhnete směrem dolů. (Uvědomte si, že mužská varlata jsou ohromně citlivá a mělo by se s nimi zacházet opatrně.)

Čím více budete svého partnera při cvičení podporovat, tím to pro něho bude snadnější a o to lepší bude vaše milování. Protože jste žena, jsou vaše sexuální schopnosti od přírody silnější než u vašeho partnera. Taoisté srovnávají mužské sexuální vzrušení k ohni a ženské k vodě. Oheň se snadno roznítí, ale lehce uhasne. Vodu lze přivést k varu pomalu, ale své teplo si může udržet dlouhou dobu. Voda je vždycky silnější než oheň a snadno ho dokáže uhasit. Taoisté se snaží muže naučit, jak vydržet dost dlouho, aby přivedli touhu svojí partnerky až k varu. Vědí, že tato schopnost je základem sexuálního uspokojení obou partnerů. Můžete se naučit nejen pomáhat svému partnerovi ovládnout jeho oheň, ale také, jak se sama přivést k bodu varu. Bez ohledu na to, zda nyní orgasmy máte nebo nemáte, nebo dokonce máte opakované orgasmy, to nejdůležitější co můžete udělat, abyste pomohla svému partnerovi i sobě, je rozvinutí vaší vlastní sexuality a uvědomění si svého potenciálu slasti.

Jak si pomoci k dosahování opakovaných orgasmů

Na rozdíl od mužského orgasmu, jemuž bylo věnováno jen trochu zkoumání, bylo ženskému orgasmu v posledním století věnováno mnoho tlustých svazků – většinu z nich samozřejmě napsali muži. (Tyto výzkumy a jejich nejdůležitější výsledky probíráme v oddíle „Její orgasmus" v kapitole 4.) Na Západě bylo okolo ženského orgasmu mnoho sporů – vaginální, klitorální a kombinace obou. Většina takových bádání však bohužel bylo vlastně snahou vytvořit „ideální" ženský orgasmus. My společně se sexuology Hartmanem, Fithianovou a Campbellem věříme, že každá žena má svůj vlastní vzorec orgasmu, a ten je tak individuální, že se mu dá říkat *orgasmický otisk prstů*. Máme také za to, že i u stejné ženy má každý orgasmus své specifické vlastnosti a že přináší určité pocity a úroveň uspokojení. (Když muž překoná Velký Třesk orgasmu, zjistí, že i on může mít různé orgasmy.)

Pokud jde o ženský genitální orgasmus, poslední výzkumy naznačují, že se ho vlastně účastní dva různé nervy: stydký nerv, který jde ke klitorisu; a pánevní nerv, který vede k vagině a děloze (viz obrázek 30). Skutečnost, že jde o dva nervy, může vysvětlovat, že mnoho žen prožívá klitorální a vaginální orgasmus odlišně. Skutečnost, že se tyto nervy v páteři kříží, může také vysvětlovat, proč



OBRÁZEK 30. STYDKÉ A PÁNEVNÍ NERVY

některé ženy prožívají „smíšený" orgasmus. Podle taoistů je orgasmus pohlaví – klitorální, vaginální nebo smíšený – pouze začátek. Taoisté odedávna vědí, že orgasmické pulzování a slast můžete cítit ve kterékoli části vašeho těla – klitorisu, vagině, mozku a dokonce i ve vnitřních orgánech.

VÁŠ KLITORIS

Kolem 70 procent žen potřebuje k dosažení orgasmu určité dráždění klitorisu. Možná je to proto, že stydký nerv, který vede ke klitorisu, má více nervových zakončení než pánevní nerv vedoucí k vagině. Při milování ve většině pozic muž přímo stimuluje nejcitlivější část svého penisu, žalud, zatímco žena nejcitlivější součást své sexuální anatomie, klitoris, dráždí pouze nepřímo.

Budete-li svého partnera povzbuzovat tak jako my v této knize, aby při milování dráždil váš klitoris, je to nejlepší cesta, jak si do-

pomoci k lepším orgasmům. Zpočátku to může být trochu nepohodlné, než se naučí koordinovat rytmus svých prstů s pohybem beder, ale brzy se to stane přirozenou a uspokojující součástí vašeho milování. Můžete mu také vést ruku tam, kde to máte ráda, a dokonce svými prsty přitlačit ty jeho na klitoris, a ukázat mu tak, kde a jak silný tlak máte ráda. Pokud máte vaginální orgasmy, nepotřebujete nebo ani nechcete klitorální dráždění při každém milování. Vaše ruka může vést ruku vašeho partnera podle toho, o co si vaše slast říká.

Některé ženy se stydí říci si o to, co chtějí, ale mnohé studie prokazují, že ženy, které svým partnerům dokážou říci nebo ukázat, o co stojí, to také velice často dostanou. Ženská sexuální pasivita a nesdílnost jsou zastaralým pozůstatkem viktoriánských postojů. Jen málo věcí dokáže muže vzrušit tak, jako aktivní a vzrušená partnerka. Pasivita a aktivita jsou podle taoistů vzájemně se doplňující součásti veškeré sexuality jak mužské, tak ženské.

Někdy pro vás může být nejjednodušší, když si k orgasmu pomůžete sama tím, že při milování sevřete stehna nebo se přímo dotknete svého klitorisu. Možná vás bude zajímat, že si o mužích často myslíme, že při styku dokážou orgasmu dosáhnout mnohem rychleji než ženy, ale vlastně se ukazuje, že ženy dokážou dosahovat orgasmu stejně rychle jako muži, pokud se uspokojují samy. Podle studie o ženách schopných prožívat opakované orgasmy provedené sexuology z Wisconsinské univerzity tyto ženy častěji „zesilovaly při styku klitorální dráždění silným tlakem nebo masturbací". Často také měly rády hlazení na prsou a líbání bradavek, prováděly i přijímaly orální sex, užívaly si erotické fantazie sledovali literaturu a filmy, a měly citlivého partnera, kterému mohly sdělovat své potřeby. Studie dospívá k závěru, že ženy neprožívají opakované orgasmy náhodou. Vybírají si techniky, které maximálně zvyšují jejich potěšení a hovoří o nich se svými partnery.

Mnohé ženy se stydí samy se uspokojovat před svým partnerem nebo dokonce o samotě. Masturbace nese takový cejch, že se takové úzkosti nelze divit. Pokud je to váš problém, přečtěte si pasáž nazvanou „Sebeuspokojování a sebekultivace" v kapitole 3. Zde se zmíníme jen o tom, že sebeuspokojování je zdravý a důležitý způsob rozvíjení vaší sexuality, který doplňuje, ale nenahrazuje milování. V *Human Sexuality*, knize vydané Americkou Lékařskou Asociací

(a zmiňované v kapitole 3), se praví, že čím jsou ženy starší, tím častěji se většinou samy uspokojují. Čím aktivnější roli přijmete při dosahování své slasti, tím pravděpodobněji plně rozvinete svůj sexuální potenciál. Řečeno moudrými slovy jedné skoro padesátileté podnikatelky: „V životě je za své orgasmy odpovědný každý sám."

To, zda žena může mít vaginální či smíšený orgasmus, případně orgasmus klitorální, obecně ovlivňují dva faktory: citlivost jejího bodu G a dalších míst uvnitř pochvy a síla jejích PC svalů.

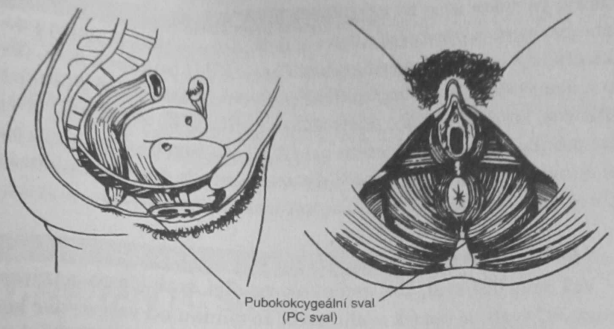
VÁŠ BOD G A DALŠÍ CITLIVÁ MÍSTA

Možná jste slyšely o místě ve vaší vagině, jehož dráždění vás údajně úplně rozvášní. Tomuto místu se často říká *bod G* po lékaři Ernestu Gräfenbergovi, který ho poprvé popsal v roce 1950. Později se mu říkalo *vnitřní spouštěcí bod* nebo *houbovitá tkáň močovodu*. Představa bodu G sice není nijak nová, ale stále se o ni vedou spory. Některé ženy bod G dokážou najít, jiné nikoli. Současná teorie učí, že bod G je souborem žláz, vývodů, cév a nervových zakončení, která obklopují ženský močovod.

Kde přesně tedy je? Většina žen, které tvrdí, že svůj bod dokážou najít, uvádí, že je umístěn tři až pět centimetrů od vstupu do vaginy. Můžete ho cítit přes přední horní stěnu, hned za stydkou kostí (viz obrázek 18 na straně 102). Když si představíte ciferník hodin, kde váš klitoris představuje dvanáctku, je bod G obvykle někde mezi jedenáctkou a jednou.

Když nejste vzrušená, hledá se váš bod G obtížně. Při stimulaci se může zvětšit do velikosti mince a vystupuje ze stěny vaginy. Alan a Donna Brauerovi naznačují, že se nejlépe hledá hned po vyvrcholení: „Už je trochu zvětšený a citlivý. Často je lehce zvrásněný a připomíná drobné hrbolky." Doporučují, abyste ho vy (nebo váš partner) dráždili hruba jednou za sekundu a zkoušeli lehčí a silnější tlak. Další vhodnou chvílí pro dráždění bodu G je, když se blížíte k orgasmu. Při silném vzrušení vám bude taková stimulace pravděpodobně příjemnější.

Měly byste vědět, že některé ženy cítí při stimulaci bodu G zpočátku určité nepohodlí a nutkání na močení. To je normální. Pokud se to stává vám, Brauerovi doporučují, abyste zeslabila tlak nebo řekla svému partnerovi, aby zjemnil své doteky. Asi minutu může trvat, než nepohodlí a zdánlivé nutkání na močení vystřídají slast



OBRÁZEK 31. PC SVAL ŽENY

né pocity. Pokud máte obavy, že se počuráte, můžete se vymočit před milováním, nebo se bod G pokuste najít, až budete sedět na toaletě. Pak si budete jistá, že máte prázdný močový měchýř.

V nejběžnější misionářské pozici tváří v tvář většinou penis vašeho partnera váš bod G zcela míjí. Váš partner ho může lépe dráždit, když ležíte na břiše a váš partner do vás vstupuje zezadu, nebo když jste nahoře, kde si můžete najít nejvhodnější pozici. Pro dráždění bodu G je také nejlepší mělké přirážení. Prsty (vaše nebo jeho) jsou však často nejúčinnějším přímým prostředkem, jak se zpočátku k bodu G dostat.

Některé ženy uvádějí, že jejich nejcitlivější místa jsou na čtvrté a osmé hodině zhruba v polovině stěny vaginy. V těchto místech jsou nervová zakončení, což může vysvětlovat jejich citlivost na tlak. Jiné ženy zjišťují, že pro ně je nejcitlivější zadní stěna vaginy. Až se váš partner naučí mělkému a hlubokému přirážení v různých směrech (jak my říkám *šroubování*), dokáže dráždit tato místa i jiná, která jsou typická jen pro vás.

Většina žen dokáže kroužit pánví, jsou-li nahoře, a navést tak penis svého partnera na svá nejcitlivější místa. Pozice, kdy je žena nahoře, má, jak jsme to probírali v kapitole 5, řadu výhod a to nejen pro ženu. Mnozí muži se totiž snadněji naučí dosahovat opakovaných orgasmů, jsou-li dole. Tato pozice má však i své nevýhody: úhel spojení v této pozici může způsobit zdánlivé zkrácení penisu

vašeho partnera až o tři centimetry proti jiným pozicím, a pro vašeho partnera je obtížnější udržet si delší dobu erekci, protože zemská přitažlivost z jeho penisu odvádí krev. Když jsou ženy dole, často si neuvědomí, že mohou aktivně pohybovat svou pánví a obzvlášť křížovou kostí a navádět penis svého partnera ke svým nejcitlivějším místům. Až se s partnerem naučíte tento rokenrol pánví, to bude opravdu tanec. (Podrobnější diskuse různých pozic pro milování je v oddíle „Pozice pro zdraví a potěšení" v kapitole 5.)

VÁŠ SEXUÁLNÍ SVAL

Váš sexuální sval, čili pubokokcygeální sval (často nazývaný prostě PC sval), je svazek svalů, které se táhnou od vaší stydké kosti vpředu ke kostrči vzadu (viz obrázek 31), a obklopují váš močovod, vaginu a konečník. Tvoří svazek, který podepírá nejen dělohu a vaječníky, ale i všechny vaše vnitřní orgány. Pokud váš PC sval není příliš silný, nemají vaše orgány oporu a mohou začít poklesávat.

Většina žen si PC sval uvědomí, když se snaží zadržet moč, když nemohou najít toaletu. Také perineální sval musí být silný, aby zabránil natržení při porodu. Námaha z porodu ovšem může váš PC sval oslabit. Hlavní cvičitelka Léčivého tao a akupunkturistka dr. Angela Shenová to vysvětluje: „Zejména potom, co má žena dítě, obvykle se snadněji unaví a nemá ze sexu takové potěšení. Ne každá žena, ale mnohé." Těmto ženám může sexuální kung-fu pomoci znovu nabýt energie a sexuální síly.

Význam PC svalu na Západě objevil ve čtyřicátých letech gynekolog Arnold Kegel. Sestavil známá Kegelova cvičení, která mnoha ženám pomohla při ovládání močového měchýře a usnadnila porod. Později ženy začaly tato cvičení používat ke zvýšení své sexuální touhy, k zesílení intenzity orgasmů a dosahování opakovaných orgasmů. Dr. Shenová zdůrazňuje: „Všechny ženy mohou prováděním těchto cvičení dosahovat více orgasmů než dřív a ještě je rozvinout."

OBJEVTE SVŮJ PC SVAL

Nejjednodušší způsob, jak objevit svůj PC sval, je zastavit proud moči tím, že sevřete svaly pánve, až příště půjdete čurat. Dejte si pozor, abyste měly břicho a nohy uvolněné. Snažíte se svůj PC sval izolovat. Pokud máte PC sval silný, měly byste být schopny zastavit proud moči a znovu začít čurat. Pokud je to pro vás obtížné

CVIČENÍ PRO VAŠI PARTNERKU 1

ZASTAVTE PROUD

1. Pomalu a silně vydechněte a vytlačte moč.
2. Nadechujte a sevřete svůj PC sval, abyste zastavily proud moči. (Dejte si pozor, abyste měly břicho a nohy uvolněné.)
3. Vydechněte a začněte znovu močit.
4. Opakujte kroky 2 a 3 čtyři- až pětkrát, dokud se nevyčuráte.

CVIČENÍ PRO VAŠI PARTNERKU 2

VTAHOVÁNÍ PC SVALU

1. Vdechněte a soustřeďte se na svou vaginu.
2. S výdechem sevřete svůj PC sval a svaly kolem očí a úst.
3. Vydechněte a odpočiňte si, uvolněte své PC svaly i svaly kolem očí a úst.
4. Při výdechu svaly napínejte a při nádechu uvolňujte. Opakujte devětkrát až třicetšestkrát.

a pokud během sevření nějaká moč ukápne, je váš PC sval slabý. Nemějte obavy: cvičením rychle zesílí. Pokud vám zastavení a opětovné spuštění moči připadá snadné, je váš PC sval silný. Přesto cvičení PC svalu může ještě rozvinout vaše potěšení ze sexu i vaše celkové zdraví.

Posilování tohoto svalu nejen zlepší váš sexuální život, ale v budoucnosti vám pomůže vyhnout se obtížím s močovým měchýřem (nebo je zlepšit, pokud jimi již trpíte). Zastavení moči vás zpočátku může pálit. To je naprosto normální reakce a měla by během několika měsíců přestat, pokud nemáte nějakou infekci. V takovém případě byste s dalším cvičením měly počkat, dokud nenavštívíte lékaře a infekci neodstraníte. Pokud vás svaly bolí, prostě potřebujete cvičit.

POSILOVÁNÍ VAŠEHO SEXUÁLNÍHO SVALU

Na Západě se vyučuje spousta různých cvičení na posílení vašeho PC svalu a většina z nich vznikla úpravou původní Kegelovy techniky. Všechny vás učí sevřít a uvolnit PC sval, značně se liší počet opakování nebo doba výdrže. Vtahování PC svalu je založeno na původní taoistické technice. Využívá také taoistický poznatek,

CVIČENÍ PRO VAŠI PARTNERKU 3

POSILOVÁNÍ CELÉ VAŠÍ VAGÍNY

1. Vestoje nebo vsedě zaveďte kamenné vajíčko. (Pokud se necítíte dostatečně vlhká, můžete vajíčko navlhčit vodou, slinami nebo vodou rozpustným lubrikantem (například K-Y jelly).
2. Sevřete svůj PC sval a vtáhněte vajíčko do vaginy, potom se trochu sehněte a tlačte vajíčko ven ke vstupu do vaginy.
3. Opakujte tento pohyb dovnitř a ven devět-, osmnáct- nebo třicetšestkrát.
4. Když jste hotovy, zatlačte větší silou a vajíčko vytlačte ven.

že kruhové svaly těla (kolem očí, úst, perinea a konečníku) jsou propojené. Sevřením svalů kolem očí a úst můžete zvýšit sílu cviku.

Sevření svalů kolem očí a rtů sice napomůže sevření PC svalu kolem vaší vaginy, ale *nejdůležitější součást cvičení je prostě svírat a uvolňovat váš PC sval tak často, jak je to jen možné*, to znamená prakticky kdekoli – při řízení auta, sledování televize, odesílání faxu nebo na nudné schůzi. Můžete zkoušet, kolik kontrakcí stihnete na červenou, nebo můžete držet jediné sevření než naskočí zelená. Nakonec budete moci provádět sevření s menším úsilím a aniž byste zatínaly svaly okolo očí a rtů.

Snažte se toto cvičení provádět alespoň dvakrát denně, ale můžete cvičit kolikrát se vám chce. Svaly vás mohou bolet jako po každém cvičení. Nepřehánějte to; počet opakování zvyšujte postupně. Vytrvalost je důležitější než kvantita. Jeden ze způsobů, jak si z toho udělat denní rutinu, je spojit cvičení s každodenními záležitostmi jako jsou ranní vstávání, sprchování nebo večerní uléhání do postele.

Ještě účinnější způsob posilování vašich PC svalů je jeho svírání proti něčemu – svému prstu, partnerovu prstu, vibrátoru, umělému nebo partnerovu penisu. Odpor vám pomůže sval lépe sevřít. Pokuste se sevřít pěst. Jde to jen trochu, ale když se ji pokusíte sevřít proti jednomu nebo dvěma prstům své druhé ruky, dokážete ji sevřít ještě více. Totéž platí pro váš PC sval.

Pokud cvičíte s partnerem, můžete sevřít jeho prst nebo penis a on vám řekne, jak silný PC sval máte. Během spojení můžete střídavě zatínat své PC svaly. Když sevřete svůj, stáhnete se okolo jeho penisu a zvýšíte pocity vás obou. Když on sevře jeho, nadzdvihne

svou erekci směrem k břichu a možná bude stimulovat váš bod G. Při dalším velice příjemném cvičení se uvolníte, když přirážíte k sobě a potom, když jdete od sebe, svůj PC sval sevřete. To při styku zvyšuje pocit sání a může to být pro oba velice vzrušující.

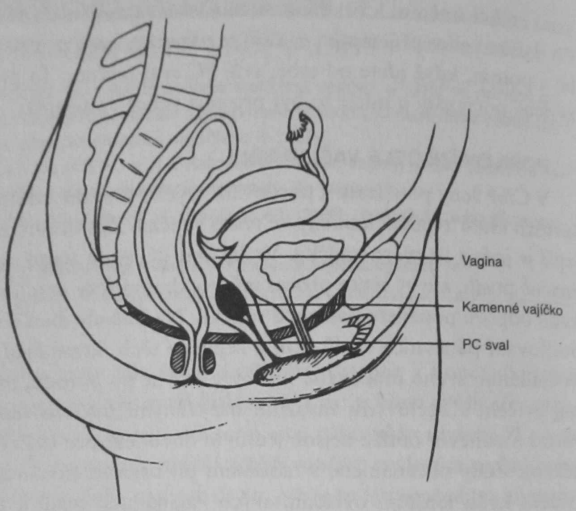
POSILOVÁNÍ CELÉ VAŠÍ VAGÍNY

V Číně ženy používaly k posilování svých PC svalů a dalších pochevních svalů zvláštní kameny ve tvaru vajíčka. Zjistili jsme, že nejlepší je jadeit ve tvaru vajíčka. Vtahování PC svalu tento sval jistě značně posílí, ale vy tento proces můžete dramaticky urychlit, když kvůli odporu použijete kamenné vajíčko. Na Západě dnes lékaři na posilování pánevních svalů žen, a zejména těch, které mají potíže s ovládáním svého močového měchýře hlavně po porodu, předepisují cvičení s ocelovými závažími nazývanými *zatížené tampony*. Porod a pánevní obtíže nejsou jediným důvodem pro cvičení s vajíčkem. Ženy obeznámené s taoismem po tisíciletí používaly tato cvičení kvůli lepšímu ovládání svých vaginálních svalů a zvýšení svého i partnerova potěšení ze sexu.

Cvičení s vajíčkem je docela jednoduché. Zavedete navlhčené vajíčko do vaginy (jako tampon) a potom jím pomocí vaginálních svalů pohybujete nahoru a dolů. Když je vajíčko hlouběji uvnitř, nemusíte je vůbec cítit, ale můžete jím dále pohybovat nahoru a dolů. Sevřením perinea a vaginy pohybujete vajíčkem nahoru a potom se trochu sehnete (jako když chcete rozhýbat střeva) a tlačíte vajíčko dolů (viz obrázek 32). Potom zase sevřete perineum a vaginu a tlačíte vajíčko nahoru a pak zase zpátky dolů. Toto cvičení provádějte dvě minuty a potom zatlačte silněji a vajíčko vytlačte ven.

Vedoucí cvičitelka Léčivého tao Marcia Kerwitová vysvětluje, jak kamenné vajíčko připravit a jak o ně pečovat: „Když si vajíčko donesete domů, musíte ho nejdříve sterilizovat. To provedete tak, že je deset minut vaříte, nebo ho ponoříte do roztoku louhu a vody v poměru jedna ku deseti. Dobře je omyjte. Vajíčko je třeba sterilizovat pouze před prvním použitím. Potom je stačí po každém použití omýt mýdlem a vodou nebo ponořit do octového roztoku."

Ze střediska Léčivého tao si můžete objednat vysoustružené jadeitové vajíčko, kterým se dá protáhnout nit, a tu můžete nechat viset z vaginy a po cvičení vajíčko lehce vytáhnout ven stejně jako tampon. Jednou z výhod používání soustruženého vajíčka s nití je,



OBRÁZEK 32. CVIČENÍ S KAMENNÝM VAJÍČKEM

že, jak vajíčkem pohybujete nahoru a dolů, cítíte, že se nit také pohybuje, takže vnímáte, že se vajíčko skutečně pohybuje a jak daleko. (Další podrobnosti o cvičeních s vajíčkem a dalších cvičeních sexuálního kung-fu pro ženy najdete v knize *Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy*.)

KUDY NA TO

Co když ...

MÉ VAJÍČKO UVÁZNE

Pokud používáte vajíčko bez niti, můžete mít někdy pocit, že uvázlo. Pokud k tomu dojde je nejdůležitější nepropadat panice. Nezapomeňte, že vajíčko nemůže vniknout příliš hluboko. V klidu zkontrolujte, zda je vaše vagina uvnitř suchá. Je-li tomu tak, můžete prstem do vaginy a kolem jejího otvoru nanést další lubrikant (na vodním základě). Zkuste si přidřepnout nebo se posaďte na toaletu, před-

kloňte se a tlačte vajíčko ven. Pokud vajíčko stále nevyšlo, zkuste skákat nahoru a dolů a smát se. Potom si znovu přidřepněte a zatlačte. Jestliže vajíčko stále nevyšlo, zkuste něco jiného. Tentokrát budou vaše svaly uvolněné a vajíčko pravděpodobně samo vyklouzne ven. Nakonec můžete do pochvy zasunout prst (nebo to může udělat kamarádka či váš partner) a vytáhnout vajíčko ven. To by vajíčko mělo dostat ven, ale pokud obtíže přetrvají, zavolejte cvičitele Léčivého tao. Když budete používat soustružené vajíčko s protaženým provázkem, nikdy se vám to nestane.

KDYŽ VAJÍČKO VYTÁHNU, JE DIVNĚ CÍTIT

Neobvyklý pach vašich sekretů může naznačovat vaginální infekci. To nemá s používáním vajíčka nic společného, ale dokud nákaza neodezní, neměly byste provádět cvičení s vajíčkem (nebo Velký tah). Na vaginální infekce existuje řada prostých léků. Pohovořte s někým na ženské klinice nebo se svým lékařem.

Můžete zjistit, že provádění těchto cvičení a posilování vašeho PC svalu vůbec, může vést k tomu, že se cítíte sexuálně vzrušené. Důvod pro posilování PC svalů je především rozvíjení vašeho orgasmického potenciálu, a pokud váš partner dosahuje opakovaných orgasmů, neměly byste mít potíže s uspokojením své zvýšené touhy. Pokud nemáte žádného partnera, nebo není zrovna po ruce, můžete se uspokojit sama nebo použijte cvičení Velký tah popisované dále v této kapitole k odvedení sexuální energie z pohlaví do zbytku vašeho těla, kde bude mít energetizující a omlazující účinek.

HLUBOKÉ VAGINÁLNÍ A DĚLOŽNÍ ORGASMY

Jak jsme se zmínili již dříve, mají ženy dva různé pohlavní nervy: stydký, který je spojen s klitorisem a okolní kůží; a pánevní, spojený s vaginou a dělohou. Po určitém uvědomění a troše praxe mohou ženy pociťovat stahy hluboko ve vagině a v děloze. Jedna mul-

CVIČENÍ PRO VAŠI PARTNERKU 4

HLUBOKÉ ORGASMY

1. Představte si, jak vypadá vaše děloha (viz obrázek 33). Když si dokážete vizualizovat nějakou část svého těla, dokážete se s ní pevněji spojit, propojit svou mysl a tělo.
2. Potom si zjistěte, kde leží vaše děloha. Postavte se, spojte palce na pupku a z ukazováčků vytvořte trojúhelník (viz obrázek 34). Tam, kde se jejich špičky dotýkají, je zhruba úroveň vaší dělohy. Děloha je zhruba tak velká jako menší švestka. (Přibližně tam, kam přirozeně položíte maličky, jsou vaječníky.)
3. Vdechněte, s výdechem lehce sevřete svaly kolem úst a očí a vnímejte, jak se uvnitř stahuje zadní stěna vaší vaginy (u děložního čípku). Pokud toto cvičení provádíte správně, měly byste hluboko uvnitř cítit lehký pocit orgasmu.

tiorgasmická žena popisuje své zážitky takto: „Nejdřív jsem cvičila sama. Svírala a uvolňovala jsem své vaginální svaly a potom jsem tyto kontrakce směřovala nahoru k děloze. Brzy se objevily mimovolní kontrakce při milování. Byly skutečně neuvěřitelné."

Tyto ohromně krásné a silné orgasmy byly známy čínským ženám, které praktikovali tao a dokázaly díky cvičením s vajíčkem ovládat svaly své vaginy a dělohy. V osmdesátých letech studovali Brauerovi tyto hluboké pánevní „vytlačující" kontrakce a nazvali je „rozšířená sexuální reakce". Ze záznamu elektrických mozkových vln dokonce zjistili, že mozkové vlny žen během těchto děložních orgasmů připomínaly vlny pozorované u lidí v hluboké meditaci. Taoisté odedávna učily ženy, že mohou prožívat tyto hluboké orgasmy, pokud si uvědomí hluboké svaly vaginy a dělohy a rozvinou své spojení s nimi.

OBĚH SEXUÁLNÍ ENERGIE

Pokud se naučíte samostatně provádět oběh energie, dokážete rozšířit svůj orgasmus na celé tělo. Dr. Angela Shenová to vysvětluje: „Pokud odvedete energii nahoru před orgasmem nebo během něho bude vyvrcholení intenzivnější a bude trvat déle. Budete potom také méně unavená." Oběh sexuální energie přivádí léčivou energii do celého vašeho těla a dovoluje vám a vašemu partnerovi skutečně extatické milování. Tato schopnost provádět oběh sexuální energie

je základem transcendentní sexuality i pevného zdraví. (Pokud máte ejakulaci, je ještě důležitější, abyste cvičila uchování a oběh této energie, protože jinak se vyčerpáte.

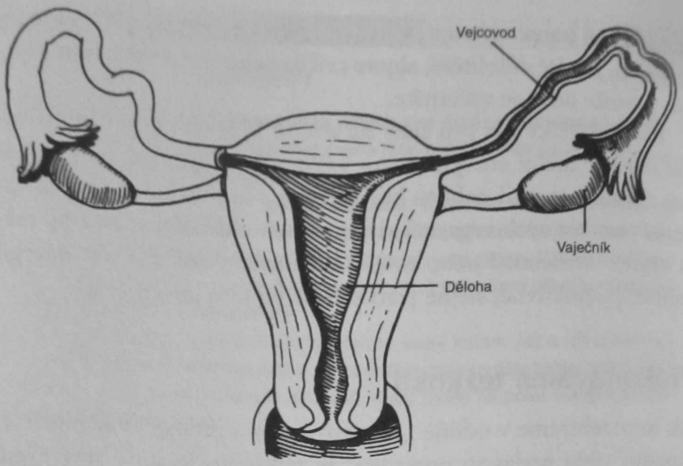
Cvičení Velký tah pro ženy na straně 175 vám pomůže provádět oběh sexuální energie celým vaším tělem. Mnohé ženy dokážou táhnout energii nahoru bez velkého cvičení. Jeden muž dosahující opakovaných orgasmů si vzpomíná: „Má dívka, aniž by měla nějaké zkušenosti nebo cvičila meditaci, dokázala vést energii nahoru instinktivně, stejně jako zřejmě mnoho jiných žen."

Překonáváme těžkosti

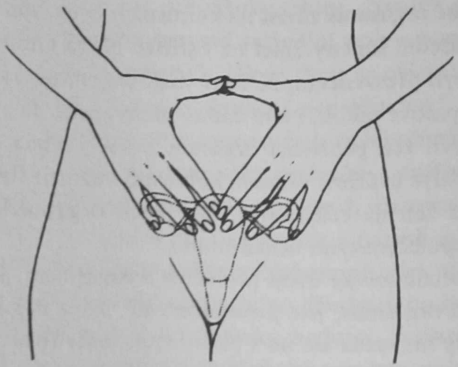
Jak to rozebíráme v oddíle „Mozkové vlny a reflexy" v kapitole 1, západní věda nedávno potvrdila, že orgasmus je spíše stav mysli než tělesný stav. A stav vaší mysli má hodně společného s tím, co se naučíte. Už v roce 1939 prokázala sexuoložka Margaret Meadová, jak moc orgasmus závisí na kulturních očekáváních. Srovnávala dva sousední kmeny žijící na ostrově Nová Guinea. Mundugumorové byli přesvědčeni, že ženy mají orgasmus, zatímco jejich sousedi Arapašové nikoli. Není žádné překvapení, že většina mundugumorských žen prožívala orgasmy, avšak většina arapašských žen nikoli. Když uvážíme význam kulturního uznání slasti, zjistíme, že u mnoha žen na celém světě byl jejich orgasmický potenciál omezován společenskými očekáváními.

Ženy obecně mívají dvojí problémy s orgasmem. Jestli jste nikdy neměla orgasmus, jste *preorgasmická*. Když někdy orgasmus máte a jindy ne, sama ale ne s partnerem, máte *situační orgasmy*. Skoro všechny preorgastické ženy se poměrně snadno mohou naučit prožívat orgasmus. Nejdůležitějším faktorem je ochota naučit se, jak si sama udělat dobře a při milování se starat o své potěšení. Nejdřív samozřejmě musíte být ochotná se sama stimulovat. (Pokud je to pro vás obtížné, projděte si začátek této kapitoly a oddíl „Sebeuspokojování a sebekultivace" v kapitole 3.)

Nejprve se musíte dobře seznámit se svým tělem a se svou sexualitou. Negativní pocity spojené s vaším tělem a s tím, jak při milování vypadáte, může odvádět vaši pozornost a narušit vaši schopnost prožívat potěšení a mít orgasmus. Začněte tím, že se na sebe nekriticky podíváte do zrcadla. Oceňujte krásu svého těla a jeho



OBRÁZEK 33. DĚLOHA



OBRÁZEK 34. JAK NAJDETE SVOU DĚLOHU

schopnost přinášet vám potěšení. Potom své tělo začněte zkoumat. Hlaďte celé své tělo a teprve potom se soustřeďte na své pohlaví. Můžete použít olej, který dráždění zesiluje. Sexuologové často zdůrazňují, že mozek je váš nejdůležitější sexuální orgán, takže se nezapomeňte eroticky naladit. Můžete si třeba vzpomenout na obzvlášť příjemné milování, přečíst si erotickou povídku nebo si vybrat z bohatého skladiště fantazií a tužeb ve vaší představivosti.

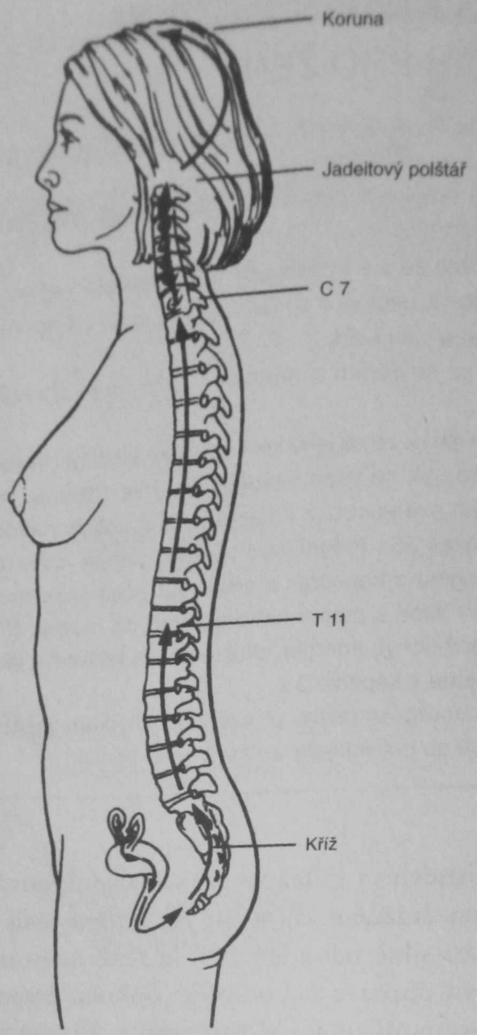
CVIČENÍ PRO VAŠI PARTNERKU 5

VELKÝ TAH PRO ŽENY

1. Představte si svou vaginu a klitoris. Pokud nevíte, jak vypadají, vezměte zrcadlo a podívejte se.
2. Lehce se dotýkejte pysků své vaginy a klitorisu, dokud nezačnete být vzrušená.
3. Nadechněte se a s výdechem lehce sevřete vaginu a okolí klitorisu.
4. Vdechněte a uvolněte se. Představujte si, že se vaše vagina rozevírá jako rozkvétající květ.
5. Výdech se sevřením a nádech s uvolněním opakujte devět- až třicetšestkrát.
6. Představujte si, že se jako květ rozevírá a zavírá i vaše děloha a vaječníky.
7. Až ucítíte, jak se vaše sexuální energie rozpíná, uvolněte se a veďte energii ke své kostrči a křížové kosti a potom nahoru páteří do mozku (viz obrázek 35). Pokud vám vedení energie nahoru činí potíže, zkuste sevřít vaginu a konečník a směřovat pocit orgasmu dozadu ke kostrči a křížové kosti a potom nahoru páteří do mozku. (Pokud stále necítíte vzestupný pohyb energie, zkuste použít křížové a lebeční pumpy, jak to popisujeme v kapitole 3.)
8. Nechte energii orgasmu proudit dolů zbytkem vašeho těla a směřujte ji tam, kde se potřebujete uzdravit nebo posílit.

Podle Kinseyho i Hitea se při sebeuspokojování spoléhají čtyři z pěti žen na dráždění klitorisu. Jak budete svůj klitoris hladit, to závisí na vás: silně nebo lehce, u kořene nebo na žaludu, nahoru a dolů, zleva doprava nebo kolem dokola. Experimentujte a zjišťujte, co je vám příjemné. Možná zjistíte, že vám při dosahování orgasmu pomáhá vibrátor. Najděte si, co se vám líbí. Při sebeuspokojování se mohou naučit prožívat orgasmy skoro všechny ženy. Nezapomínejte, že všechny orgasmy nejsou stejné. Mnoho žen, které mají orgasmy, si myslí, že to není pravda, protože očekávají, že vzorec jejich orgasmu bude odpovídat vzorci někoho jiného nebo že se země zachvěje a začnou padat hvězdy. Lonnie Barbachová říká: „U většiny žen je zážitek orgasmu zpočátku mírný, ale v jejich očekáváních se objevují pověstné ohňostroje." Dodává, že vaginální orgasmy bývají rozptýlené a zamlžené zatímco klitorální jsou více oddělené a rozeznatelné.

Až budete připravena „představit se veřejnosti", požádejte svého partnera, ať vás dráždí tak, jak jste zjistila, že to máte ráda. Řekněte



OBRÁZEK 35. VEDENÍ SEXUÁLNÍ ENERGIE NAHORU

mu, co se vám líbí nebo mu to ukažte. Až budete připravená, pokuste se o spojení. Nezapomínejte, že odpovědnost za své potěšení nesete vy. Zvolte polohu, při níž je dráždění nejlepší a sama se hlaďte na svém klitorisu nebo na něj naveďte ruku svého partnera. Při spojení veďte svou pánví partnerův penis tam, kde ho cítíte nejsilněji.

Pokud jste v určitém okamžiku svého života měla orgasmus a od té doby ne, musíte určit, co se změnilo. Změnil se váš zdravotní stav? Máte nějakou infekci nebo berete léky, které by mohly snižovat vaše vzrušení? Mnohé ženy prožívají menší vzrušení v tě-

hotenství nebo dokud kojí, ale jiné nikoli. Pokud si myslíte, že je to fyzický problém, poraďte se s lékařem. Určité léky a některé stavy například cukrovka mohou bránit orgasmu. Změnil se váš partner? Nebo se nějak změnil váš vztah? Necítíte zlost nebo lítost, které nevyjadřujete? Nerozptylují vás děti nebo práce? Je důležité se zabývat všemi podobnými situacemi než se pustíte do práce na prohloubení svého potěšení.

Pokud máte orgasmus při sebeuspokojování, ale ne při milování, musíte určit, co vám váš partner nedává. Nesoustřeďujete se příliš na jeho potěšení? Nejste příliš sebejistá? Nejste úplně vzrušená? Zkuste prodloužit předehru a sledujte, zda jste před spojením zcela vzrušená, nebo na spojení na nějaký čas zapomeňte a soustřeďte se na vzájemné uspokojování rukama a ústy. Orgasmus před stykem vám usnadní dosažení orgasmu v průběhu spojení.

Pokud zažíváte orgasmus při dráždění rukama nebo orálním milování, ale nikoli při styku, necítíte během spojení bolest? Je-li tomu tak, jste dostatečně vlhká? Můžete ovlivnit úhel nebo sílu přirážení? Pokud ne, zkuste jinou pozici. Pokud bolest necítíte, ale přesto při spojení nedosahujete orgasmu, ať vás partner přivede k orgasmu rukama nebo ústy než se v objetí spojíte. Najděte také svůj bod G a další citlivá místa nebo nechte svého partnera, ať to udělá on. Zkoušejte různé pozice – vy nahoře, zezadu, vsedě na jeho klíně – to nejvíce dráždí bod G. A nezapomeňte k dosažení orgasmu použít své (nebo i jeho) spolehlivé prsty.

Pokud stále nedosahujete orgasmu, nezoufejte. Pro preorgastické ženy existuje spousta možností, knihy, skupiny, poradny. Navíc byste měla vědět, že s taoistickou sexualitou můžete celým tělem prožívat značnou úroveň slasti bez ohledu na to, zda máte orgasmus nebo nikoli. Až se naučíte provádět oběh sexuální energie a slasti celým svým tělem, umožní vám to pocítit uvnitř sebe i u svého partnera výboj energie, po kterém bude otázka „Už jsi byla nebo ještě ne?" zcela irelevantní. Důležitější než dosažení orgasmu nebo opakovaných orgasmů je naučit se prožít výšiny slasti a sblížení, které vyplývají ze skutečného spojení těla, srdce, mysli a ducha.

Jang a jang

Pro gaye

Čína stejně jako všechny civilizace znala odedávna homosexuální praktiky. Dříve se nazývala *lung-jang,* podle jména princova milence ze čtvrtého století, *tchuan-siu,* „ustřiženého rukávu" na paměť toho, že si, jak se vyprávělo, císař ustřihl rukáv, aby neprobudil svého spícího milence. I když sexuální vztahy mezi muži byly někdy císařským dvorem přehlíženy a jindy zavrhovány – nepochybně podle toho, kdo spal v císařské posteli – taoismus homosexualitu nikdy neodsuzoval. Taoismus se vyhýbá tomu, aby odsuzoval kteroukoli část lidské sexuální zkušenosti, protože všechno se považuje za součást tao. Taoismus se spíše snaží lidi naučit, jak zůstat zdraví bez ohledu na jejich sexuální preference. Gayové prostě potřebují znát praktiky, které jim mohou pomoci k uspokojivým a zdravým sexuálním vztahům.

Neumím přestat, dokud nemám dost

Jeden homosexuální spisovatel a aktivista měl v rádiu rozhovor o tom, jak se v době před AIDS žilo v lázních,

kde mívali gayové několik sexuálních styků za noc. Na otázku, zda je touha po mnoha sexuálních zkušenostech typická pro gaye obecně, autor odvětil, že je typická pro veškerou mužskou sexualitu, ale že heterosexuálové jsou obvykle omezováni ženskou sexualitou. Pokud, pokračoval, chceme mužskou sexualitu vidět takovou, jaká doopravdy je, bez vlivu ženské sexuality, musíme se podívat na gaye.

Taoisté chápou tento rys mužské sexuality z hlediska vlastností mužské energie čili jang (k vysvětlení vlastností jin a jang srovnej kapitolu 5). Jang je aktivní, prchavý a rozpínavý. Při heterosexuálním sexu ženský jin přijímá a vyrovnává mužův jang. (Jak jsme upozornili v kapitole 5, jsou jin a jang proměnlivé kvality a jsou přítomné jak u mužů, tak u žen. Někteří muži jsou více jin a některé ženy více jang. Podle taoistů vesmír vždycky usiluje o rovnováhu ve vztazích stejně jako v přírodě.)

Obecně vzato, když se milují dva gayové, jang jednoho muže dobíjí jang toho druhého, a to spíše zvyšuje než snižuje jejich sexuální touhu. Gay a cvičitel Léčivého tao B. J. Santerre vysvětluje význam opakovaných orgasmů pro gaye: „Gayové opakované orgasmy opravdu potřebují. Většina heterosexuálů to dělá jednou nebo dvakrát za večer. U gayů je běžné, že to dělají vícekrát za noc. Pomocí této techniky dokážete plně uskutečnit toto nutkání, ať už máte partnera nebo nikoli."

Expanzivní jangová energie se těžko uchovává a často má tendenci unikat tou nejpřímější cestou – penisem. Není žádné překvapení, že cílem většiny sexuality heterosexuálních mužů je podle gaye, sexuálního popularizátora a léčitele Josepha Kramera „postavit se a vystříknout". Tento důraz na ejakulaci je pochopitelný, protože vám umožní uspokojit sexuální touhu; jakmile muž ejakuluje, začne být jinovější – jinými slovy pevnější, niternější a staženější.

Abyste se vyhnuli tomuto nekonečnému cyklu ejakulace, který extrémně vyčerpává vaše tělo a imunitní systém, potřebujete rozvíjet svou vlastní jinovou energii a rozvést svou rozpínavou jangovou energii do celého těla. Usměrňování této energie a její uchovávání je také, jak jsme vysvětlovali dříve, cestou k prožívání opakovaných orgasmů a orgasmů celého těla, které přinášejí lepší uspokojení než pohlavní „výstřik", na nějž je zvyklá většina mužů. B. J. Santerre to komentuje: „Pokud si zachováte své semeno, dokážete se vrátit do těch dnů, kdy lidé chodívali do lázní a tam měli orgasmy po celou

noc. Když zvládnete tuto techniku, dokážete totéž, ale nevyčerpáte se a nebude se vám ani chtít jít domů!"

Rozvíjení sexuální energie

Gayové se stejně jako všichni muži musí naučit provádět oběh své sexuální energie tělem, protože to rozvíjí jejich orgasmy, a také proto, aby měli užitek z léčivých vlastností své sexuální energie. Při sexu bez ejakulace je pro muže ještě důležitější, aby tuto energii odvedli nahoru, uspokojili tak svou touhu a prchavou sexuální energii (*ťing-čchi*) přeměnili na jemnější a stabilnější *čchi*. Techniky pro oběh sexuální energie a oddělení orgasmu od ejakulace jsme rozebírali v kapitolách 2 a 3. Zde chceme jenom probrat význam těchto cvičení pro gaye a mužské homosexuální páry.

Jeden gay, schopný prožívat opakované orgasmy, takto popisuje svou zkušenost: „Měl jsem milého v New Yorku a byl jsem tak zabraný do taoismu, že jsem mu řekl: ‚Musíš se do toho pustit.' Nedal jsem mu na vybranou. Když jsme na to měli náladu, začali jsme si spolu hrát. Jakmile jsme byli oba připraveni, prováděli jsme Velký tah každý svým tempem. Když jsme to dělali společně, byli jsme uspokojeni ve stejný okamžik, i když jsme neprováděli oběh energie. Během dvou minut jsme usnuli. Předávání energie pokračuje, i když spíte v náručí toho druhého, protože oba jste nabiti sexuální energií."

Jak jsme upozornili v kapitole 3, můžete tato cvičení provádět samostatně, i pokud vašeho partnera „tao nezajímá". Jeden gay schopný prožívat opakované orgasmy to vysvětluje: „Jakmile se uspokojím nebo miluji a provedu Velký tah čtyři- nebo pětkrát, jsem hotový. Když se potom přede mne postaví ten nejkrásnější kluk a řekne: ‚Chtěl bych tě vykouřit,' řeknu ‚*Prosím*, nech mě být.' Jsem uspokojený, i když jsem neměl ejakulaci."

Jestliže cítíte, že máte potíže s ovládáním své jangové sexuální energie, možná potřebujete nějakou harmonizující a ochlazující jinovou energii. Naštěstí existuje spousta zdrojů jinové energie, protože jin i jang jsou v celé přírodě od úrovně kosmu (nebe a země) až po mikrokosmos (vaše tělo). Protože každý z nás v sobě má jin i jang, můžete v sobě rozvíjet jinové vlastnosti, jako je jemnost, laskavost a úcta k sobě samotnému. (Podrobnější rozbor a návod, jak

tyto kvality rozvíjet a jak si poradit s citovými výkyvy, najdete v knize Mantaka Chii *Taoist Ways to Transform Stress into Vitality*.) Ze svého okolí můžete jinovou energii čerpat, když budete jíst jinové potraviny, jako je zelenina a ryby, nebo můžete jinovou energii přijímat přímo ze Země. Podle taoistů (i různých dalších tradic), je Země ženská (to znamená jinová). Lidé můžou jinovou energii ze Země přijímat tak, že tráví čas v přírodě, starají se o zahrádku nebo ji mohou přijímat v koncentrovanější podobě tak, že při cvičení Chladný tah popsaném v kapitole 3 vedou energii ze Země.

Buďte flexibilní

Většina gayů si uvědomuje možnosti, které pro jejich potěšení znamená jejich prostata a konečník (pokud ne, přečtěte si oddíl „Prostata" v kapitole 2). Přesto někteří gayové odsuzují ty, kteří jsou „dole". Tento postoj není nijak překvapivý, pokud si uvědomíme stigma spojované s „někoho ošoustat" a paralely, které se na Západě vedou mezi mocí a tím, kdo je nahoře. Jak jsme uvedli v kapitole 5 u heterosexuálních párů, nepovažuje taoismus toho nahoře za dominantního, ale za toho, kdo druhého partnera léčí. Ten, kdo je nahoře (nebo aktivnější z partnerů) předává více sexuální (a léčivé) energie tomu, kdo je dole (nebo pasivnějšímu z partnerů).

Podle taoistů musí být všecko, co je aktivní, také pasivní, a proto se gayům doporučuje, aby byli flexibilní – „nahoře" i „dole". Má to zřejmé sexuální výhody: „Kluk, který byl dole i nahoře, je lepší milenec, protože ví, jaké to je uspokojovat svého partnera i být uspokojován. Pokud jste pořád nahoře, znáte jen jednu stránku. Totéž platí, když jste jen dole."

Když jste dole, má to také výhodu, že při análním spojení se masíruje vaše prostata. Podle knihy Stephena T. Changa *The Tao of Sexology* mají gayové, kteří jsou obvykle dole, daleko méně problémů s prostatou než ti, kteří bývají nahoře, nebo heterosexuálové.

Přesto většina mužů nemění své preference a není ochotná experimentovat.

Pokud býváte nahoře a nejste ochotni být dole, může pro vás stejně být dráždění konečníku a cvičení análního svěrače prospěšné. J. B. Santerre k tomu říká: „Když lidé uvažují o spojení, každý si představí veliký pětadvaceticentimetrový klacek nebo umělý pe-

nis, ale může to být tenký prst. Jako při všem ostatním je i tady potřeba určitá praxe. K tomu, abyste byli v klidu, potřebujete správného partnera a musíte uvolnit své svaly. A nejen první den, kdy vás bude někdo šoustat. I když si nepřejete, aby do vás někdo vstupoval, můžete si hrát s konečníkem. I dráždění konečníku zvnějšku je velice důležité, protože tak můžete posílit svaly zadku a ty jsou zásadně důležité pro provádění oběhu sexuální energie."

Stojí také za to připomenout, že ti dole mohou být jak pasivní, tak aktivní. Čím více budete cvičit svůj PC sval (viz kap. 3) a análním svěrač, tím lépe můžete masírovat penis svého partnera a oba vás lépe uspokojit. J. B. Santerre pokračuje dále: „Pokud máte skutečně silný konečník, bude to pro vašeho partnera skvělé šoustání. Bude do vás vstupovat a vy můžete masírovat jeho penis. Nemusíte být zcela pasivní a čekat, co bude. Můžete se na spojení podílet tím, že budete svírat a uvolňovat horní nebo dolní část. Třeba se můžete sevřít velice rychle dvakrát nebo třikrát po sobě, nebo svému partnerovi dovolíte, aby se dostal trochu hlouběji a překvapit ho svým sevřením."

Gayové i heterosexuálové, kteří začínají experimentovat s análním stimulací, se někdy obávají, že by si mohli natrhnout kůži konečníku nebo tlustého střeva. Řešením je prostě použít lubrikant a mít jemného partnera. Jiní gayové mají strach, že opakovaný análním sex oslabí jejich análním svěrač. Neexistují důkazy, které by naznačovaly, že tomu tak je, a análním sex může svaly vašeho konečníku spíše posílit. Přesto, pokud máte obavy nebo máte pocit, že jsou vaše análním svaly slabé, můžete na jejich posílení zkusit cvičení pro svěrač uvedené v kapitole 9.

Monogamie a střídání partnerů

Věk AIDS si u gayů (i heterosexuálů) vynutil novou etiku monogamie. Pokud ovšem používáte techniky bezpečného sexu, není na několika partnerech v zásadě nic špatného. Taoistické texty vlastně heterosexuální muže poučují o výhodách většího počtu partnerek. Má to však háček: praktiky uvedené v této knize vyžadují hluboké spojení těla, srdce, mysli a ducha, a toho se obtížně dosahuje i s jedním partnerem, nemluvě o více. Podle taoistů je jedno hluboké sexuální spojení, homo- nebo heterosexuální, lepší než spousta povrchních.

Anonymní sex, který je typický pro západní sexualitu, je diametrálně odlišný od toho druhu fyzického, citového a duchovního spojení, který sexuální kung-fu usnadňuje a vyžaduje. Bez ohledu na to, zda si vyměňujete tělesné tekutiny, vždycky si vyměňujete energii. Proto si partnera (partnery) vybírejte rozumně.

Bezpečný sex

Většina gayů si silně uvědomuje svou potřebu bezpečného sexu a jsou o konkrétních technikách dobře informováni, takže se tu tímto tématem nebudeme podrobněji zabývat. (Pokud chcete znát nějaké podrobnosti o umění a vědě používání kondomu a dalších tricích bezpečného sexu, přečtěte si pasáž „Kdy začít: Pár slov o bezpečném sexu" v kapitole 5.) Snad postačí, že techniky bezpečného sexu velice doporučujeme, a že sex bez ejakulace zastávaný taoisty má zřejmé výhody při omezení výměny tělesných tekutin.

Bez ejakulace nejen omezíte výdej, ale i příjem. Jak jsme se o tom zmínili v kapitole 5, když pumpujete své semeno ven, vzniká slabý podtlak, který nasává tekutiny nebo cokoli jiného z okolí jako bakterie a viry (jako když z gumového zvířátka vytlačíte vzduch). Pokud tedy nemáte ejakulaci, méně riskujete, že nasajete bakterie nebo viry. (Dokážete si představit, že to je obzvlášť důležité při análním sexu, protože tlusté střevo přirozeně obsahuje veliké množství bakterií.)

Pamatujte, že i když cvičíte sexuální kung-fu, vyloučí se malé množství ejakulátu, takže byste neměli zapomínat na ostatní opatření bezpečného sexu.

Uzdravte se sexem

Většina lidí nechápe ozdravný potenciál sexuality. Taoisté si vždycky uvědomovali, že nám sex může jak ublížit, tak nás uzdravit. Pohlavní sexualita vrcholící ejakulací tělo vyčerpává. Jak upozorňuje Joseph Kramer, svou životodárnou energii si vytváříme v podbřišku, ale místo abychom ji přivedli ke svému mozku a srdci, kde nás může začít uzdravovat, jsme stažení, máme sevřené svaly hrudníku a zadržujeme dech. Tato energie nemá kam jít, vázne v podbřišku, a nakonec je jí tolik, že ji nelze udržet a při ejakulaci si prorazí penisem cestu ven.

Při sexuálním kung-fu jste velice blízko bodu, za nímž není návratu, a dokonce cítíte orgasmické kontrakce, ale nemáte ejakulaci. Toho dosahujete tak, že poznáváte stupeň svého vzrušení, používáte techniky popisované v kapitole 3, a to je nejdůležitější, odvádíte energii z pohlaví nahoru páteří do zbytku vašeho těla.

Jakmile si vytvoříte dostatek energie, můžete si ji vyměňovat se svým partnerem. Tato energetická výměna hluboce ovlivňuje zdraví a pohodu obou partnerů a dochází k ní i přes latexovou hráz, kterou teď nezbytně mezi sebe musíme stavět. Pouze náš západní izolacionismus a individualismus nás vedou k chybnému přesvědčení, že se můžeme sexuálně angažovat bez tohoto sblížení a vzájemného prostoupení. Když se však podíváme na definici slova *spojení*, zjistíme že jeho význam je velice blízký taoistickému chápání: „propojení", „výměna", „společenství".

Místo toho, abychom sex posuzovali podle správného měřítka, jímž je zdraví, jsme na Západě bohužel zvyklí používat morální měřítka. Tento přístup nás vedl k tomu, že sex hodnotíme podle kritérií jako slast/bolest a čistota/zvrácenost podle předpojatosti samotného soudce. Po celá staletí byl homosexuální sex stejně jako jiná sexualita včetně sebeuspokojování považován za zvrácený, hříšný, nechutný a nepřirozený. Svatý Augustin a Tomáš Akvinský šli tak daleko, že tvrdili, že veškerá sexualita, jejímž cílem není početí, je nepřirozená.

Protože taoisté dokázali sex chápat jako mocný zdroj životodárné energie těla, *čchi*, dokázali uznat jeho význam pro celkové zdraví našeho těla, pocitů, mysli i ducha. Od osmdesátých let si tragicky připomínáme schopnost sexu přinášet nemoci, ale v záchvatu strachu jsme zapomněli na jeho schopnost nás uzdravovat.

Rozvíjení sexuální energie je tedy obzvlášť důležité, pokud máte virus HIV nebo AIDS. Mnozí lidé, kteří čelí onemocněním, jež ohrožují jejich život, ztrácejí chuť na sex. Ale to je právě ten čas, kdy sexuální energii potřebují nejvíc. J. B. Santerre, který žil s HIV jedenáct let, to vysvětluje: „Sexuální energie je tak důležitá pro tok energie tělem, že si nemůžete dovolit ji nevyužívat. To, že se probudíte s erekcí, je důležitou známkou vitality, kterou mnozí nemocní muži už ani neznají. Když se probudíte a máte ho tvrdého, víte, že se vaše zdraví zlepšuje."

Pro muže (i ženy) nakažené AIDS nebo jinou sexuálně přenosnou chorobou často existují i další dvě překážky, které jim brání využít lé-

čivé síly sexuality: vina („chytil jsem to při sexu") a strach („nechci nakazit ostatní"). Tyto pocity jsou pochopitelné, leč chybné. Podobně to, že jste onemocněli kvůli sexu, neznamená, že nepotřebujete léčivou sílu své sexuality. Lidé, kteří onemocní ze vzduchu nebo z jídla, nepřestanou dýchat nebo jíst. Pokud máte strach, že nakazíte ostatní, můžete se uklidňovat tím, že sex bez ejakulace činí bezpečný sex ještě bezpečnějším. Pokud vaše obavy přetrvávají, můžete přesto provádět sólové sexuální kung-fu popisované v kapitole 2 a 3.

Rozumí se samo sebou, že když máte životu nebezpečné onemocnění nebo vážnou sexuální chorobu, je podle taoistů o to důležitější uchovat si své semeno. Jak říká J. B. Santerre: „Na AIDS ještě nemáme lék, ale víme, že někteří lidé umírají hned a jiní žijí dlouho. Pokud vaše tělo musí vytvářet nové sperma, nemůže tvořit bílé krvinky."

Pokud používáte sexuální kung-fu jako pomoc při léčbě vážného onemocnění, je velice důležité, abyste svému tělu dali čas tuto narůstající energii „strávit". Jeden multiorgasmický muž, který musel překonat vážné zdravotní problémy, to vysvětluje následovně: „Sexuální energie má silnou uzdravující moc, ale tento ozdravný proces je velice namáhavý pro vaše tělo. Zpočátku to může být dokonce nepříjemné. Staré příznaky se mohou vracet." Cvičení přidávejte pomalu, podle toho, jak se naučíte pracovat s touto mocnou léčivou silou vašeho těla. Kromě sexuálního kung-fu vám mohou pomoci i další taoistická léčebná umění.

Než zavoláte instalatéra

V určitém okamžiku našeho života zažije většina z nás nějaké sexuální obtíže. Můžete zjistit, že s novou partnerkou máte příliš rychle ejakulaci a se starou máte problémy s erekcí. Nejdůležitější je si uvědomit, že to jsou dočasné trable, které odrážejí různá období našich životů a vztahů.

Na Západě máme tendenci se upínat na často zbytečné nálepky jako *předčasná ejakulace* a *impotence*, které mrzačí mužskou sebedůvěru a jeho schopnost vypořádat se se změnami ve svém sexuálním životě snadno, uvolněně a dokonce s lehkým srdcem. Smysl pro humor je často tou nejlepší protilátkou na zcela vážné postupy, které používáme proti „sexuálním poruchám". Největší nebezpečí, jak upozorňují Mastersová a Johnson i další sexuologové, je upadnout do kruhu „strach – selhání – stud – strach", což je častou příčinou, že se tyto obtíže zabydlí v naší ložnici. Proto, i když teď netrpíte žádnou z následujících obtíží, není špatné si tento oddíl přečíst, takže budete vědět, co máte očekávat a jak si poradit, kdyby vám tito nezvaní hosté jednou pokazili večírek.

Ještě to není, dokud to není: Konec s předčasnou ejakulací

Podle taoistické sexuologie neexistuje nic takového jako „předčasná ejakulace". To neříkáme, abychom sexuologům nebo sexuálním poradcům kazili obchody, ani nepopíráme, že muži ejakulují příliš brzy na to, aby uspokojili své partnerky, nebo jenom tak. Pointa je v tom, že z taoistického hlediska ejakuluje naprostá většina mužů „předčasně". Podle sexuálního kung-fu byste se měli být schopni rozhodnout, kdy chcete mít ejakulaci, takže každá nechtěná ejakulace je předčasná. Navíc, pokud ejakulace již není cílem a orgasmu můžete dosahovat bez ejakulace, potom je většina ejakulací z definice předčasná nebo přinejmenším přebytečná.

Otázkou tedy není, zda dokážete vydržet určitý počet minut na stopkách, ale zda jste vy a vaše partnerka spokojeni s trváním vašeho milování. Když budete provádět cvičení uvedená v kapitole 3, naučíte se svou ejakulaci odkládat tak dlouho, jak si to vy nebo vaše partnerka budete přát.

Pokud problém přetrvává nebo je zvlášť tíživý, měli byste vyhledat profesionální pomoc. Sexuolog nebo sexuální poradce vám pomohou zjistit, zda pro vaši rychlou ejakulaci neexistují hlubší psychologické důvody (například strach „z přistižení", strach ze ztráty erekce atd.), odborník vám může poradit řadu cvičení, která vám pomohou znovu vybudovat sexuální sebedůvěru. Následuje příklad souboru cvičení, který vám pomůže najít sílu se zarazit. Je založen na porozumění tomu, že se musíte naučit určovat a případně ovládat míru svého vzrušení.

NAUČTE SE OVLÁDAT

Zpočátku by vás měla vaše partnerka dráždit ručně a vy se soustředíte na pocity ve svém pohlaví a na to, abyste dokázali přestat, když se blížíte k ejakulaci. Jakmile budete důvěřovat své schopnosti rozpoznat a odložit svou ejakulaci, můžete se pokusit o spojení se ženou nahoře, takže se stále budete moci soustředit na své pocity. Potom můžete zkoušet styk v dalších pozicích a nakonec můžete zkusit jen zpomalit namísto zastavení. Můžete se také vyhýbat tomu, abyste byli nahoře, protože krev přitahovaná gravitací do vašeho penisu vám zachování kontroly ztěžuje.

Nejlepší je také být s partnerkou, kterou dobře znáte a před níž nemáte trému. Bylo by také dobré, kdyby vás vaše partnerka mohla podpořit a pomoci vám uvědomit si vaše vzrušení („To je skvělé," „Krásně pomalu," „Uvolni se"). Vaše partnerka se také může naučit pohybovat boky a křížem a různými směry se třít o váš penis, zatímco vy jste v klidu. Pokud vaše partnerka zvládne tuto techniku, zažijete oba výšiny orgasmu bez ejakulace.

Uvědomte si, že skoro všichni mladí muži ejakulují poměrně rychle, a jak muži stárnou, obvykle snadno vydrží déle. Možná také z vlastní zkušenosti víte, že čím déle jste neměli sex, tím obtížnější je ovládnout nutkání ejakulovat. Čím častěji tedy máte sex, tím snadnější je ovládnout svoji ejakulaci. Jak jsme upozornili v oddíle o bezpečném sexu, může kondom trochu pomoci zmenšit citlivost penisu.

UČTE SE SEXUÁLNÍ VNÍMAVOSTI

Mnoho mužů si myslí, že se po pár drincích odreagují od své slasti a to jim pomůže oddálit ejakulaci. Jak si vzpomíná jeden z mužů schopných prožívat opakované orgasmy: „Dělával jsem jednu věc, a myslím, že se to naučila spousta chlapů, totiž dát si pár drinků předtím, než jdete do postele. Najednou nejste se svým podbřiškem příliš spojeni a můžete se déle milovat, protože je těžší dosáhnout orgasmu, poněvadž se vám motá hlava a vlastně tu nejste. Bylo to ale velmi frustrující, protože jsem obvykle stejně ejakuloval." Mohlo by se zdát, že příliš rychlá ejakulace je výsledkem přílišné citlivosti pohlaví, ale ve skutečnosti vzniká z nedostatku vnímavosti. Alkohol je anestetikum, a proto pocity zamlžuje. Alkohol sice může ztlumit vaše vzrušení, ale také snižuje vaši schopnost je ovládat. Klíčem ke skutečnému trvalému ovládání je větší vnímavost, nikoli menší. Proto také nefungují baseballové statistiky. Je také mnohem obtížnější uvědomovat si potřeby vaší partnerky, jste-li opilí nebo když se pokoušíte vzpomenout si na průměr Peta Rose na pálce.

Alkohol může také způsobovat jinou další sexuální obtíž – impotenci, čili neschopnost dosáhnout erekce. Pravidelné užívání marihuany má také své špatné sexuální stránky. Zjistilo se, že každodenní užívání marihuany snižuje produkci androgenů, které jsou přímo odpovědné za váš sexuální pud. To může způsobit snížený

zájem o sex a obtíže s erekcí. Další studie prokázaly, že opakované užívání marihuany může snižovat počet vašich spermií. Ukázalo se, že prodloužené milování a opakované orgasmy zvyšují hladinu přirozených drog v našem těle, endorfinů. Bude pro vás lepší, když společenské drogy změníte za drogy sexuální. Nemluvě o tom, že po endorfinech nemáte kocovinu.

Zaklínání hadů: Jak zvítězit nad impotencí

Žlutý císař řekl: „Chtěl bych mít styk, ale můj penis se nezdvihl. Cítím se tak zahanbený, že ze mne tečou kapky potu velké jako perly. Mé srdce touží po milování a přál bych si, abych si mohl pomoci rukou. Je tu nějaká pomoc? Chtěl bych slyšet hlas tao." Su Nü odpověděla: „Problém vaší výsosti je problémem všech mužů."

V určité chvíli svého sexuálního života zažili všichni muži zkušenost, že nebyli schopni dosáhnout erekce nebo ji ztráceli, když ji měli. Tento mechanismus je příliš složitý, aby se dal lehce vysvětlit, ale většinou se není čeho obávat. Fyzický stres (vyčerpání, nachlazení, otrava) nebo citový stres (přizpůsobování nové partnerce, trémá, napětí ve vztahu) může způsobit, že váš penis zůstane v nevhodnou chvíli zvadlý a scvrklý. Nejdůležitější v této obtížné chvíli je nezapomínat na to, že nejlepší je brát celou situaci lehce se smyslem pro humor a bez obviňování sebe nebo vaší partnerky. Neznamená to, že jste méně mužem nebo vaše partnerka méně ženou. První rada Su Nü Žlutému císaři zněla uvolnit se a pokusit se o harmonii se svou partnerkou.

MĚKKÝ DOVNITŘ, TVRDÝ VEN

Protože si taoisté uvědomovali, že čas od času trpí situační impotencí všichni muži, vyvinuli neselhávající techniku, kterou nazvali měkký vstup. Taoisté si uvědomili, že si člověk může *pomoci rukama*, jak si to přál Žlutý císař. S touto technikou a za spolupráce své partnerky do ní můžete vstoupit, i když jste úplně zvadlý. Jakmile budete uvnitř, teplo a pocity milování vám dovolí zakrátko nabýt erekce. Technika měkkého vstupu porušuje starou víru, že muž musí mít železnou erekci, než se může pokusit o styk, a je to užitečná součást sexuálního repertoáru každého muže. To, že víte, že tuto techniku ovládáte a můžete ji použít, pokud to bude ne-

CVIČENÍ 14

MĚKKÝ VSTUP

1. Vaše partnerka musí být dobře navlhčená, a vy byste ji měli uspokojovat, dokud nezačnou téci její šťávy. Pokud je to nutné, použijte na její vaginu, na svůj penis nebo na obojí lubrikant.
2. Obvykle je pro vás nejsnadnější, když budete nahoře, takže zemská přitažlivost pomůže toku krve do vašeho penisu a máte tak tolik možností pohybu, kolik je jen možné.
3. Udělejte z palce a ukazováčku kroužek okolo kořene svého penisu, pomalu je sevřete, abyste tlačili krev do jeho dříku a žaludu.
4. Opatrně vstupte do své partnerky, začněte přirážet a kroužek z prstů nechte na kořeni svého penisu.
5. Soustřeďte se na krev a sexuální energii, která plní váš penis a zaměřte se na pocity v něm. Sevřete perineum a zadek a tlačte krev do svého pohlaví.
6. Vaše partnerka vám může pomáhat drážděním vašich varlat, perinea a konečníku.
7. Přizpůsobte sevření svých prstů, aby váš penis zůstal nalitý, a potom, až váš penis bude dostatečně ztopořený na další přirážení, můžete prsty odstranit.
8. Pokud vaše erekce odeznívá, použijte znovu kroužek z prstů (i když to obvykle nebývá třeba).

zbytné, vám zvětší sebevědomí, když budete konfrontováni s nepříjemnou, ale běžnou situací, kdy se váš penis zvedá pomalu.

DŮVOD KE STAROSTEM

Pokud máte obtíže s erekcí při každém milování, budete jeden z 22 milionů amerických mužů, kteří mají vážnější problémy s erekcí. Nejdříve byste se měl ujistit, že je možné vyloučit fyziologickou příčinu. Impotenci může kromě jiného způsobovat cukrovka, operace prostaty, kornatění cév, alkoholismus, poranění páteřního kanálu a obtíže se zády. Také ji mohou způsobovat léky, jako jsou uklidňující prostředky, antidepresiva a přípravky na snižování vysokého krevního tlaku. V padesátých letech se mělo za to, že některé případy impotence (zhruba 10 procent) mají organickou příčinu, ale dnes se většina urologů domnívá, že téměř polovina případů, a u starších pacientů více, má určitý biologický základ. (Nezapomínejte, že urologové mají konkrétní zájem na případech,

které mají biologický základ, protože ty dokážou léčit a jsou za ně placeni.) Pokud chcete zjistit, zda je to váš problém, můžete si sami udělat malou diagnózu.

Během nočního spánku má většina mužů alespoň jednu nebo dvě erekce a každá z nich trvá zhruba půl hodiny. Nejdřív se pokuste vzpomenout, jestli jste se v posledních sedmi až čtrnácti dnech probudili se střední až tvrdou erekcí. Je-li tomu tak, pravděpodobně to není fyzický stav. Jestli si nedokážete vzpomenout, je tu jednoduchý test, který si můžete provést doma. Než půjdete spát, olízněte proužek od poštovních známek a přilepte je dokola kolem svého zvadlého penisu. Pokud bude po probuzení proužek přetržený, jste fyzicky schopni dosáhnout erekce. Když je proužek neporušený a vy nedokážete při sebeukájení dosáhnout erekce, měli byste vyhledat doktora.

I když máte organickou poruchu, nezapomínejte, že vám to nemusí bránit ve cvičení sexuálního kung-fu. Stejně jako jsou dvě různé věci orgasmus a ejakulace, platí totéž i o erekci a orgasmu. Hartman a Fithianová uvádějí příběh staršího páru, který měl po celé své manželství velice spokojený sexuální život, přestože muž byl naprosto impotentní v důsledku cukrovky. Oba se spoléhali na orální a manuální milování, ale oba dosahovali opakovaných orgasmů. Až se naučíte rozšířit svůj orgasmus na celé tělo, přestane být erekce a orgasmus pohlaví alfou a omegou vašeho sexuálního života.

EREKCE

Asi proto, že náš model mužské sexuality je postaven na zkušenosti osmnáctiletých mužů, kterým penis obvykle tvrdne často a rychle, uvažujeme o tom, zda nám stojí nebo nestojí, jestli je plně ztopořený nebo nikoli. Ve skutečnosti existuje řada stadií erekce a řada změn, které probíhají v našem penisu, když se topoří. Jak jsme uvedli v kapitole 2, taoisté si všimli, že erekce má vlastně čtyři fáze, čtyři *mety*, jak říkají: pevnost (někdy se říká také *prodloužení*), rozšíření, tvrdost a horkost.

Běžný důvod pro obtíže s erekcí je mechanický – nedostatečná stimulace vašeho pohlaví. Většina mužů potřebuje ke ztopoření přímé doteky na svém penisu, tření a masírování, a jak stárnou, je tato potřeba stále silnější. Ženy často dávají přednost tomu, když se k jejich pohlaví přibližujete pomalu a ve zmenšujících se kruzích,

a domnívají se, že je to u mužů stejné. Muži však většinou dávají přednost rychlému a přímému dráždění. (Nezapomínejte, že takhle se muži většinou učí masturbovat.)

Vaše partnerka by měla velmi aktivně přímo dráždit vaše pohlaví rukama a ústy. Řekněte jí, co potřebujete, a jaký je to pocit. Měli byste být také ochotni použít při dosažení či udržení erekce vlastních rukou.

Někteří muži ovšem zjišťují, že pokud se jejich partnerka příliš soustředí na ně a jejich pohlaví, dostanou trému. Může vám pomoci, když si se svou partnerkou uvědomíte, že i měkký penis má stejný počet nervových zakončení jako ztopořený, a může přinášet ohromné potěšení. Určité druhy doteků zvláště na varlatech mohou být velice příjemné, ale nemusí vést k erekci. Dejte své partnerce najevo, že vám přináší potěšení, i když se hned neztopoříte. Pokud zjistíte, že soustředění na své pohlaví ve vás vyvolává úzkost, zaměřte pozornost na svou partnerku, což je další rada Su Nü. Pro muže může být velice vzrušující, pokud zapomene na své erekce a současně se soustředí na potěšení ženy.

MOUDROST PENISU

Proces ztopoření závisí jak na fyzických, tak na psychických faktorech. Pokud jste zjistili, že vaše trubky fungují a že se vám dostává správného množství přímého dráždění, měli byste zvážit možnost, že obtíže mohou být spojeny s trémou, pocitem viny, strachem, stresem nebo dalšími psychologickými důvody. Znovu opakujeme, že občasná impotence může pramenit z toho, čemu Bernie Zilbergeld případně říká „moudrost penisu", která chce připomenout vašemu mozku, že vlastně v tuto chvíli o sex vůbec nemáte zájem. Domníváme se, že by erekce měla být stejně automatická, jako slinění, a že „skuteční" muži by měli být schopni sexu v každém okamžiku, ale ani jedno z toho není pravda. Takže byste si měli ujasnit se svým srdcem a pohlavím, zda skutečně děláte to, co chcete dělat. Pokud dojdete k záporné odpovědi, řekněte to své partnerce, proč to je, a/nebo jí navrhněte vhodnější chvíli.

Pokud je odpověď ano, a přesto stále máte s erekcí potíže, měli byste vyhledat psychologa nebo sexuologa. Když uvážíme všechny ty dezinformace a poprask, který se nadělá kolem mužského penisu a mužské sexuality obecně, není divu, že mnozí muži chápou sex ja-

CVIČENÍ 15

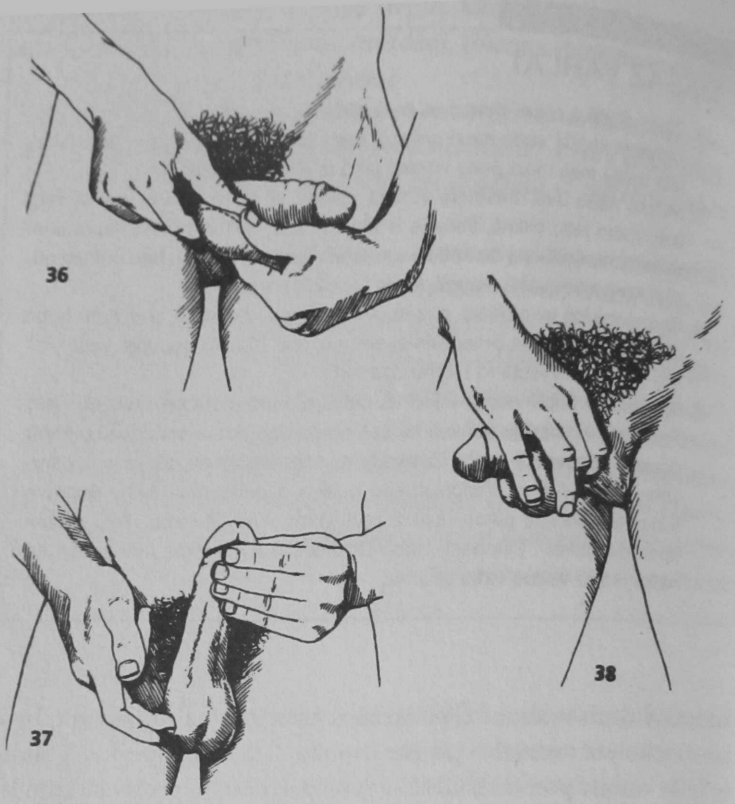
MASÁŽ VARLAT

1. Třete dlaně o sebe, dokud se nezahřejí.
2. Uchopte každé varle mezi palec a prsty každé ruky (viz obr. 36). (Varlata byste měli mezi prsty vnímat jako maličké meruňky.)
3. Minutu nebo dvě masírujte varlata palcem a prsty. Pokud vás varlata bolí, nebo jsou citlivá, třete je lehčeji a déle, dokud bolest nepomine. Bolest je způsobena blokádou a masáž může pomoci do této oblasti přivést krev a sexuální energii, které blokádu rozpustí.
4. Nadzdvihněte svůj penis, což uvolní přístup k varlatům, a minutu nebo dvě je poklepávejte prostředníčkem (viz obr. 37). To pomůže vaše varlata posílit a zvyšuje to tvorbu spermií.
5. Nakonec uchopte penis a šourek palcem a ukazováčkem (viz obr. 38). Teď lehce vytáhněte penis a šourek rukou dopředu a současně táhněte dozadu pánevními svaly. Opakujte to, táhněte rukou doprava a pánevními svaly doleva. Potom rukou doleva a pánevními svaly doprava. Nakonec táhněte rukou dolů a pánevními svaly nahoru. Toto cvičení opakujte devět-, osmnáct- nebo třicetšestkrát. To prospívá zdraví kanálků, které vedou vaše sperma.

ko určitý druh výkonu. Čím méně se zaměříte na to, jací jste byli, jak dlouho jste vydrželi a jak jste uspokojili svou partnerku, a budete spíše vnímat potěšení, které se svojí partnerkou prožíváte, tím lépe pro vás i vaši erekci. Bernie Zilbergeld moudře poznamenává: „Mužům by mohlo pomoci, kdyby si uvědomili, že většinu žen méně zajímá mužův výkon než jeho reakce na něj a na ně. Ženy spíše naštve mužova negativní reakce na potíže s výkonností (zlost, vina, neustálé omluvy, stažení se do sebe) než tyto potíže samotné."

FYZICKÉ VYČERPÁNÍ

Podle taoistických lékařů jsou potíže s erekcí způsobovány nejen fyzickými nebo psychickými problémy. Mohou být způsobeny také energetickými problémy – konkrétně slabou sexuální energií. Potíže při dosažení nebo udržení erekce jsou údajně způsobeny fyzickým nebo sexuálním vyčerpáním muže. Tímto problémem trpí mnoho starších mužů, kteří si neuchovávají své semeno. Lékem na impotenci je rozvíjení sexuální energie a současně je třeba za každou cenu zabránit ejakulaci. Jak jsme uvedli v kapitole 5, jsou mu-



OBRÁZKY 36-38. MASÁŽ VARLAT
POKLEPÁVÁNÍ VARLAT
VYTAHOVÁNÍ PENISU A ŠLACH VARLAT

ži obecně spíše jangoví než jinoví. S rostoucím vzrušením je muž stále více jang, ale po ejakulaci se změní na jin. Muži, kteří mají potíže s erekcí, potřebují více jangu, a proto se musejí ejakulaci bránit ještě důrazněji než ostatní.

MASÁŽ VARLAT

Taoisté také vytvořili cvičení, která vám pomohou vytvářet více sexuální energie. Milování (s použitím techniky měkkého vstupu, pokud to je třeba) a Velký tah byly obvykle předepisovanými partnerskými cvičeními. Kromě toho existuje řada cvičení pro sólový rozvoj, které mužům pomáhají obnovit jejich sexuální energii. Pod-

le taoistů vaše sexuální energie závisí na třech věcech: na množství vašich sexuálních hormonů, na síle vašich ledvin a na oběhu vaší bioelektrické energie čili *čchi*. Západní medicína potvrdila, že sexuální hormon testosteron se vytváří ve vašich varlatech, a taoisté se domnívají, že tvorbu sexuálních hormonů můžete zvýšit pomocí cvičení, které spočívá v masáži varlat. Toto cvičení skvěle posiluje vaši celkovou sexuální energii a uvolňuje různé tlaky, které můžete cítit po milování. Masáž varlat také napomáhá průtoku krve varlaty a udržuje je zdravá.

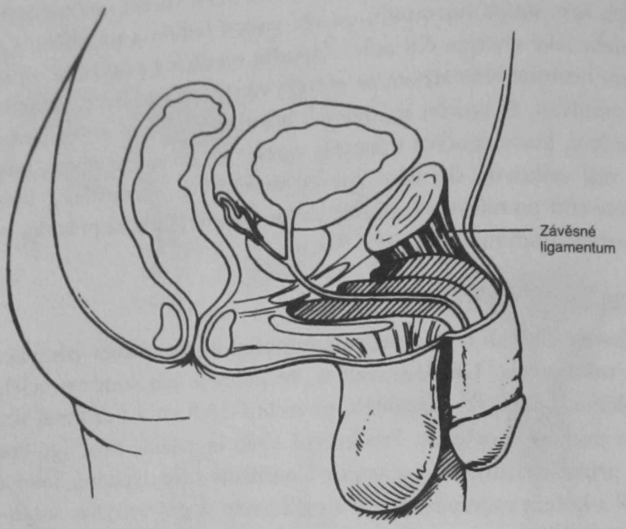
CELOSTNÍ PŘÍSTUP

Taoisté chápali nemoci včetně impotence jako projev zdraví celého vašeho těla. Uvědomovali si, že penis je jen součástí celého problému. Špatný krevní oběh, povrchní dýchání a nezdravá strava ho mohou zhoršovat. Pro krevní oběh je zvláště škodlivé kouření, protože zužuje cévy a arterie a narušuje vaše dýchání. Také alkohol a kofein vyčerpávají tělo a měli byste se jim vyhýbat, když se snažíte posílit svou sexuální energii. Obtíže s erekcí způsobují stav, který se musí léčit celistvím přístupem, posílením sexuální energie a udržováním náležitého zdravotního stavu.

Pane, můžu si prosím přidat: Prodlužování penisu

Každý muž, který byl někdy v šatně, ví, že se mužské penisy liší velikostí a tvarem. Tyto rozdíly však nemají velký vliv na potěšení, které při milování prožívá žena – zejména pokud muž cvičí sexuální kung-fu. Řečeno slovy Su Nü: „Ve fyzické výbavě jsou samozřejmě rozdíly. Velký nebo malý, dlouhý nebo krátký a fyzické odlišnosti jsou záležitostí vnějšího zjevu. Potěšení ze sexuálního styku je záležitostí vnitřního citu. Pokud je nejdříve spojíte s láskou a úctou a naplníte je skutečnými pocity; jaký bude mít potom význam, zda je velký nebo malý, dlouhý nebo krátký?"

I přes taková ujištění se mnoho mužů obává, zda mají dost velký penis, a celkem dost jich podstupuje plastickou operaci kvůli „zvětšení penisu". Tento nový chirurgický postup obvykle zahrnuje prodloužení penisu nařízntutím závěsného ligamenta, které spojuje penis se stydkou kostí (viz obr. 39). Kromě prodloužení si mo-



OBRÁZEK 39. ZÁVĚSNÉ LIGAMENTUM SPOJUJÍCÍ KOŘEN PENISU SE STYDKOU KOSTÍ

hou muži nechat penis také „zesílit" vstříknutím tuku, který se liposukcí odebere z jejich stehen, stydké oblasti nebo hýždí, do dříku penisu.

NEOPRAVUJTE, CO NENÍ ROZBITÉ

Který muž by nechtěl pár centimetrů navíc? Než se ale vydáte za plastickým chirurgem, měli byste vědět, že tu existují vážná rizika. Podle článku v *San Francisco Chronicle* může vést umělé prodloužení k poškození nervů a snížení citlivosti, impotenci, menšímu úhlu erekce, kožním výrůstkům, jizvám, infekci a gangréně. Tuk uvolněný po liposukci může způsobit srdeční nebo mozkovou embolii, odumírání tkáně v důsledku nedostatečného zásobení krví způsobeného nadbytkem tuku nebo se penis může ohýbat popřípadě se na něm tvoří boule.

Článek v *San Francisco Chronicle* také popisuje zkušenosti pětatřicetiletého automechanika, který měl po operaci řadu komplikací včetně „groteskní boule" u kořene penisu. Několik týdnů měl také penis černý a modrý. „Myslel jsem si, že mi upadne. Že zůstanu zmr-

CVIČENÍ 16

ZVĚTŠETE SVŮJ PENIS

1. Nadechněte se nosem do krku a potom tuto vzduchovou bublinu polkněte a tlačte ji až do žaludku. (Neměla by vám zůstat v hrudníku.)
2. Představujte si tento dech jako kouli energie *čchi*, kterou chcete ze žaludku dotlačit dolů přes pánev až do penisu. Pomůže vám to do penisu přivést více energie.
3. Jakmile jste tuto kouli energie přivedli do svého penisu, stlačte třemi prsty levé ruky Bod milionu dolarů mezi konečníkem a šourkem. To energii v penisu uzavře.
4. Normálně dýchejte a držte prsty na Bodu milionu dolarů. Současně začněte následující protažení.
5. Pravou rukou uchopte svůj penis a začněte ho rytmicky vytahovat dopředu a od svého těla. Zatáhněte šest- až devětkrát. Potom šest- až devětkrát zatáhněte doprava. Pak zatáhněte šest- až devětkrát doleva. Nakonec šest- až devětkrát zatáhněte dolů.
6. Palcem třete žalud svého penisu. Třete ho, dokud se penis neztopoří. Pokud se to nedaří, tahejte ještě chvíli, dokud nebudete mít erekci.
7. Uchopte dřík svého penisu, udělejte z palce a ukazováčku kroužek kolem jeho kořene a táhněte ho dopředu asi o tři centimetry. To tlačí energii do žaludu. Opakujte devětkrát.
8. Vytáhněte penis pravou rukou doprava a točte jím v malých kroužcích. Opakujte šest- až devětkrát jedním směrem a potom směr změňte. Stále udržujte tah. Potom zatáhněte doleva a proveďte šest až devět malých kroužků jedním směrem a potom druhým.
9. Při posledním cviku jemně poklepávejte penisem o vnitřní stranu svého pravého stehna a nezapomeňte ho stále vytahovat kupředu. Opakujte šest- až devětkrát a potom celé protažení opakujte na levém stehně.
10. Až tato protažení dokončíte, ponořte svůj penis asi na minutu do teplé vody. To mu pomůže přijmout horkou (jangovou) energii a rozšíří se.

začený na celý život." Nakonec šel se svým „novým" penisem k urologovi a ten provedl opravnou operaci. Dr. C. Eugene Carlton, prezident Americké Urologické Asociace také tvrdí, že ví o desítkách vážných infekcí a několika případech impotence. Musel léčit muže s tak vážnou infekcí, že mu na penisu musel při transplantaci vyměnit polovinu kůže.

I když necháme stranou tato zdravotní rizika a děsivé příběhy, je chirurgické prodloužení penisu podle taoistů chybné. Síla erekce je daleko důležitější než velikost. Po naříznutí závěsného ligamenta se

u mužů obvykle sníží úhel erekce a přidání tuku zvětšuje objem, ale nikoli sílu. Ztopoření penisu vyžaduje krev a sexuální energii. Pokud svůj penis zvětšíte příliš a nebudete mít dostatek krve a energie, můžete mít potíže s erekcí. Podle Su Nü se „dlouhý a veliký, ale slabý a měkký nemůže měřit s krátkým a malým, ale pevným a tvrdým".

V ŠATNĚ

Pravda je, že většina mužů se zabývá velikostí svého penisu v šatně – ne v ložnici. Z tohoto důvodu stojí za to si připomenout, že povadlé penisy se liší více než ztopořené. Penis, který v šatně vypadá malý, se v ložnici ztopoří více, než ten, který v šatně vypadá veliký. Navíc vzhledem k úhlu, z něhož se na svůj penis díváte, vám připadá menší než komukoli jinému. Je to krutý žert pánaboha a zaručeně vyvolává pocity méněcennosti. Proto se podívejte dolů a potom do zrcadla. Překvapení! Právě jste získali skoro pět centimetrů. Většina mužů má přehnaný dojem o velikosti ostatních mužů. Zčásti kvůli úhlu, z něhož se pozorují a zčásti proto, že neznají fakta. Podle urologa Caludia Telokena, který 150 mužům vstříkl lék způsobující erekci a potom měřil jejich penisy od stydké kosti po špičku žaludu, je „průměrný" ztopořený penis necelých 15 cm dlouhý. Na rozdíl od obvyklých názorů nebyly významnější rozdíly u žádné rasy nebo tělesného typu a navíc nemá velikost penisu nic společného se sexuální vnímavostí.

Pokud vás přesto zajímá velikost vašeho penisu, existuje staré taoistické cvičení na zvětšení penisu, které určitě stojí za to vyzkoušet, než podstoupíte rizika operace. Je založeno na procvičování a protahování vašeho penisu. Úspěšnost takových cvičení na zvětšování penisu není příliš vědecky potvrzena, ale Alan a Donna Brauerovi uvádějí, že 110 mužů, kteří se účastnili jejich rozsáhlého programu pro rozvoj sexuality, oznámilo trvalé zvětšení velikosti svých penisů od 0,8 cm až po tři centimetry. Je jasné, že při nedostatečném používání se penis scvrkává – doslova se zatahuje do těla – což také může být důvodem, že by se při častějším používání měl trochu zvětšit.

Nepochybně jste si všimli, jak se penis scvrkne po plavání v chladné vodě. Důvod, proč k tomu dochází a proč je určité prodloužení možné, je v tom, že se váš penis vlastně o pět až deset centimetrů zatáhne do vašeho těla. Tyto centimetry udržuje na místě

závěsné ligamentum, které se nařezává při plastické operaci. Je pravděpodobné, že časté erekce a sexuální aktivita způsobují protažení tohoto ligamenta a tak umožňují, aby se ukrytá část penisu trochu vysunula ven z těla.

Ví se, že časem prověřené cvičení Zvětšete svůj penis ho zvětšuje asi o tři centimetry během jednoho až dvou měsíců. To však závisí na vaší tělesné stavbě, zdraví a věku. Cvičení bude pravděpodobně lépe fungovat u mladších mužů, jejichž těla jsou stále pružná. Obtíže s krevním oběhem ho komplikují. Přírůstky můžete určit měřením ztopořeného penisu před začátkem a v průběhu cvičení. (Měřte od stydké kosti ke špičce penisu a s erekcí v pravém úhlu k tělu.) Bez ohledu na to, jakých úspěchů dosáhnete při natahování svého penisu, je toto cvičení vhodné i jako masáž celého urogenitálního systému včetně prostaty.

V LOŽNICI

Pokud vás více zajímá ložnice než šatny, můžete pro svojí partnerku udělat něco, co je mnohem lepší než plastická operace nebo i cvičení na prodloužení penisu: Než do ní vstoupíte, měla by být zcela vzrušená. Když bude její vagina zduřelá, bude jí váš penis připadat větší. Jak jsme již uvedli, jsou ženy obvykle nejcitlivější na klitorisu a v prvních několika centimetrech vaginy, a to znamená, že i muž s malým penisem na tato nejcitlivější místa dosáhne. Přizpůsobení pozic, které jsme popisovali v kapitole 5, také může každému páru pomoci překonat rozdíly ve velikosti pohlaví.

Některé páry mají spíše opačný problém: mužův penis je pro jeho partnerku příliš velký. I když se ženská vagina může značně roztáhnout, může být tato nerovnováha bolestivá, pokud si partneři skutečně nesednou. Jedním řešením je ovázat mužův penis okolo kořene kapesníkem nebo tkaničkou v místě požadované hloubky. To navíc rozšíří žalud mužova penisu a přinese to větší potěšení oběma partnerům. Stejně jako musíte nechat penis zhruba každých dvacet minut poklesnout, aby mohla obíhat krev, nezapomínejte odstranit kapesník nebo tkaničku. Pozice, kdy je žena nahoře, jí také pomáhá ovládat hloubku tak, aby spojení nebylo bolestivé.

Stojí za to připomenout, že pokud *budete cvičit sexuální kung-fu, budou vaše sexuální touhy a touhy vaší partnerky uspokojeny tak, že starosti o velikost vašeho penisu vyblednou v mlhavou vzpomínku.*

Budete se divit, jak vám mohlo něco tak nepodstatného jako to, zda má někdo větší nebo menší uši, brát tolik mentální energie. Řečeno slovy moudré a zkušené Su Nü: „Jsou-li dvě srdce v harmonii a energie volně protéká tělem, potom se krátké a malé stává přirozeně delším a větším a slabé a měkké přirozeně tvrdne a sílí."

Kolik spermií potřebuje jeden muž? Jak zvýšit počet spermií

Podle výzkumů dánského endokrinologa Nielse Skakkebaeka počet spermií u mužů ve Spojených státech a dalších dvaceti zemích za poslední půlstoletí dramaticky klesl – zhruba o 50 procent. O důvodech tohoto propastného snížení se stále diskutuje a možní viníci se pohybují někde mezi těsným spodním prádlem a chemickým znečištěním. Ve zprávě o vlivech životního prostředí, které to přinejmenším způsobují, řekl badatel Louis Guillette komisi Amerických kongresmanů: „Každý muž v této místnosti je jen z poloviny takovým mužem, jakým byl jeho dědeček."

Nízký počet spermií bývá hlavním důvodem, proč mají některé páry potíže s početím dítěte. Když uvážíme snižování počtu spermií, není žádným překvapením, že neplodnost je celosvětově stále vážnější problém. Světová zdravotnická organizace uvádí, že jeden z deseti párů je neplodný – to je dvakrát tolik než před deseti lety. Stojí za to připomenout, že *neplodnost* je stejně vágní a nepřesná diagnóza, a stejně jako *impotence* se používá jako stigma. Přesněji řečeno se tato diagnóza používá, když po nějaké době (obvykle roce styku bez ochrany) nedojde k početí. Jedna lékařská učebnice k tomu říká: „Otěhotnění je jediným nevyvratitelným důkazem, že spermie dokážou oplodnit vajíčko." Dokud nepočnete dítě, máte diagnózu neplodný. Vinen dokud se neprokáže nevina! Takže i když máte málo spermií, přesto stále můžete počít dítě.

Významnou příčinou neplodnosti jsou i problémy s ovulací, a pokud není žádné vajíčko, které se dá oplodnit, nezáleží na tom, kolik máte spermií. Pokud je ovšem vajíčko připraveno, je šance vaší partnerky na otěhotnění tím větší, čím více spermií máte. S vajíčkem se sice nakonec spojí jen jediná spermie. Ale všechny spermie spolupracují na tom, aby pronikly do dělohy a vajíčko oplodnily. Jestli máte spermií málo, možná se vám uleví, protože existu-

jí cvičení sexuálního kung-fu, která jejich počet pomáhají zvyšovat. To nejdůležitější, co můžete udělat pro zvýšení objemu, koncentrace a počtu svých spermií, je praktikování sexu bez ejakulace. Podle západní medicíny se s každým dnem, kdy nemáte ejakulaci, zvyšuje počet vašich spermií o 50 až 90 milionů.

Kromě uchovávání svého spermatu můžete varlatům pomoci při vytváření většího počtu spermií tím, že jimi budete třást, budete je masírovat a poklepávat na ně. Když se vaše varlata mohou volně kývat (bez těsného spodního prádla nebo kalhot), přirozeně se třou o sebe navzájem a o vaše stehna, ale protože teď většinu dne sedíte a jen strašně málo času trávíte tím, že běháte nazí po džungli, musíte jim pomoci. S kalhotami, které jsou v okolí pohlaví volné, se postavte a třeste varlaty nahoru a dolů. Potom kývejte bedry a křížem doleva a doprava, dopředu a dozadu (to pomáhá prokrvení oblasti pohlaví). Cvičení masáž varlat popsané dříve v této kapitole je také poměrně účinné – zvláště krok 4, při němž na varlata poklepáváte.

Moje co? Předejděte obtížím s prostatou

Mnozí muži se o své prostatě dozvědí, teprve když jim lékař sdělí, že s ní mají nějaké problémy, jako jsou infekce, zbytnění nebo rakovina. Skoro jeden z deseti mužů má nakonec diagnózu rakovina prostaty. Dnes je to tak běžné onemocnění, že se lékaři domnívají, že pokud muž žije dost dlouho, nakonec ji dostane. Podle taoistů to není nezbytné a sexuální kung-fu může vaši prostatu pomoci udržet zdravou.

Dvě cvičení popisovaná v kapitole 3 – Zastavte proud a Vtahování PC svalu – vám pomohou posílit PC sval, který obklopuje prostatu. Tím, že tento sval svíráte, můžete prostatu udržovat zdravou. Jak jsme uvedli v kapitole 3, jde vlastně o skupinu svalů, které spojují vaši stydkou kost („pubo") a kostrč („coccyx"). Dejte si pozor, abyste ho svírali lehce. Pokud tlačíte příliš silně, budete příliš napjatí a to vám nedovolí správně dýchat. Cvičení prostaty můžete provádět každý den nebo tak často, jak budete chtít. Nezapomínejte, že jako u každého cvičení budete mít zpočátku bolesti, pokud budete cvičit hodně. Podle taoistů je prostata spojena s hypothalamem, takže pokud svaly správně sevřete, měli byste to nakonec cítit v mozku.

CVIČENÍ 17

NA POMOC PROSTATĚ

1. Úplně vydechněte a současně lehce sevřete perineum a konečník.
2. Nadechněte se a s výdechem si představte svou prostatu, která je přesně nad perineem a sevřete kolem ní svůj PC sval.
3. Nadechněte a uvolněte se.
4. Opakujte toto cvičení devět- až osmnáctkrát.

Kromě cvičení můžete svou prostatu masírovat přímo. To také dělá lékař, pokud máte infekci. Dělá to přes váš konečník a to vy můžete také. Vysvětlujeme to v kapitole 2. Svou prostatu můžete masírovat tlakem na svůj Bod milionu dolarů a slabým kroužením nejdřív jedním a pak druhým směrem (viz cvičení Masáž pánve v kapitole 3). Vaší prostatě také prospívá používání Velkého tahu při milování i sebeukájení. Pokud trpíte potížemi s prostatou, nezapomeňte při ejakulaci použít uzamčení prsty.

Jeden multiorgasmický muž vypráví o svých potížích s prostatou předtím, než začal cvičit sexuální kung-fu a po něm: „Míval jsem silné bolesti prostaty, které začaly v pubertě. Několikrát za měsíc jsem prožíval strašlivou ostrou bolest v této oblasti, která trvala několik minut. Jednou byla bolest tak hrozná, že mi přátelé tvrdili, že jsem celý zezelenal. Doktoři mi radili, abych pravidelně ejakuloval, abych zmenšil tlak v prostatě. Trochu to pomohlo, ale vždycky jsem věděl, že vypouštění všeho toho spermatu je ohromné mrhání energií. Když jsem se blížil ke třicítce, objevil jsem sexuální kung-fu. Po několika měsících cvičení stahů PC svalu, masáže prostaty a varlat, Velkého tahu a uzamčení prsty moje potíže s prostatou doslova zmizely. Už jsem neměl bolesti několik let, a přestože jsem po tom, když jsem přestal ejakulovat, cítil v prostatě otok, tento stav postupně odezněl. Když uvážíme, kolik mužů trpí potížemi s prostatou, jsou tyto techniky skutečně zázračné, pokud u ostatních účinkují podobně jako u mne."

Sex není jako pizza: Léčení sexuálních zranění

Je jeden vtip připisovaný trenérovi Yankees Yogi Berrovi a ten zní: „Sex je jako pizza. Když je dobrý, je *doopravdy* dobrý. A když je

špatný, je *pořád* dost dobrý." Naneštěstí sex ve skutečnosti není jako pizza a mnozí muži mají negativní sexuální zážitky, které to mohou dosvědčit. Špatné sexuální zkušenosti mohou setrvávat v našem libidu a po letech se vrátit v intimních chvílích.

I dobrovolný sex může někdy ublížit a sex z donucení skoro vždycky. V posledních letech došlo k ohromnému nárůstu zaznamenaných případů sexuálního zneužívání, sexuálního obtěžování a sexuálních útoků. Pro pokrok naší společnosti je krajně důležitá naše ochota zabývat se těmito tématy, která byla dříve tabu. Je pochopitelné, že tyto šokující (a nezpochybňované) statistiky o množství těchto společenských zlořádů vedou ke stále silnější snaze přesně vymezit, co je to dobrovolný sex. Většina pozornosti médií je sice zaměřena na sexuální zneužívání žen, ale obětmi sexuálního využívání mohou být i muži. A muži i ženy mohou zažít špatný dobrovolný sex.

Souhlas (nebo nesouhlas) je někdy jasný a jindy nikoli, protože sexuální partneři se skoro vždycky liší věkem, silou, zkušeností, mocí atd. Pokud se snažíte projevit zájem o sex, je nejlepší být tak otevření, jak je to jen možné, a nespoléhat se na skryté náznaky. S tím, jak ženy objevují, že jsou sexuálními bytostmi stejně jako muži, stále více opouštíme nejasná a nebezpečně dvojznačná poselství dřívějších generací. „Ne" může konečně znamenat *Ne!* a „Ano" může konečně znamenat *Ano!*

Pokud jste prožili nedobrovolný sex, nebo dobrovolný sex, který se zle zvrtl, může to ve vás zanechat jizvy, které mohou způsobovat sexuální nebo citové problémy. V takovém případě byste měli zkusit odbornou léčbu nebo sexuologa. Jsou však některé věci, které můžete udělat sami a které vám pomohou soustředit se na okamžitou slast místo na minulou bolest.

Zůstat přítomný ve svém těle je úkol pro každého, kdo prožil sexuální trauma. Pozorně sledovat pocity svého těla jak pozitivní, tak i negativní je daleko lepší než dovolovat svým myšlenkám, aby se toulaly a „vznášely" nad vaším tělem, takže se z účastníka změníte v pozorovatele. Cvičení Břišní dýchání a Počítání do sta popisovaná v kapitole 3 vám pomohou zlepšit koncentraci a schopnost zůstat soustředění. Zvuky, ať už v podobě manter nebo vzlyků, mohou pomoci vyčistit vaši mysl od rozptylujících myšlenek. Pozitivní afirmace vám také pomohou, abyste zůstali přítomni. Tak často,

CVIČENÍ 18

MEDITACE DOTEKŮ

1. Posaďte se čelem k sobě se zkříženýma nohama. Nemělo by svítit prudké světlo, nejlepší jsou svíčky.
2. Oběma rukama se dotýkejte svého těla, obvykle od hlavy k nohám. (Vyhněte se těm částem těla, kde si nepřejete, aby se vás vaše partnerka dotýkala, a obvykle se vyhýbejte pohlaví nebo je nechte nakonec.)
3. Vaše partnerka by měla svýma rukama sledovat vaše a dotýkat se míst, kterých jste se právě dotýkali vy.
4. Vyměňte se a nechte svou partnerku, ať svýma rukama vede vaše ruce po svém těle.
5. Obejměte se a vnímejte dech toho druhého.

jak to bude nutné, si připomínejte kde jste, s kým jste a jak je to příjemné. Když se vynoří staré pocity, je obvykle nejlepší přestat s tím, co právě děláte, a sdělit své partnerce pocity, které vycházejí na povrch.

Pokud vám není příjemné probírat své sexuální zranění se svou partnerkou, zvláště pokud jde o novou partnerku, pokuste se jí říci, co si přejete. Jestliže dělá něco, co vám je nepříjemné nebo nemilé, řekněte jí to, ale tak, že jí spíš dáte najevo, čemu byste dal přednost, a raději nekritizujte to, co dělá. Pokud moc nemáte náladu na sex, navrhněte jí, že se budete objímat, masírovat nebo společně meditovat a hledět si do očí. Můžete jí také navrhnout, že zkusíte cvičení meditace doteků. To velice dobře pomáhá obnovit blízkost, která byla nějakým způsobem narušena.

S pomocí meditace doteků se znovu spojíte se svým tělem a podělíte se se svou partnerkou o ta místa svého těla, o která se budete chtít podělit. Pravděpodobně zjistíte, že to vaše partnerka bude považovat za větší sblížení před sexem. Pokud vaše tělo i mysl nebudou přítomné, budete mít velice málo sexuální energie, o kterou se budete moci se svou partnerkou podělit. Ona ani vy toho z milování nebudete moc mít a vaše potěšení bude minimální. Když zpomalíte a budete hladit celé své tělo, umožní vám to nashromáždit sexuální energii a dospět k vášnivému a plnému prožitku. Jak jsme již upozorňovali, taoisté už dávno zjistili, že sex má velikou moc léčit i ublížit, takže ji používejte moudře a s láskou.

Milování na celý život

Podle taoismu jsou naše těla pokládána za mikrokosmos v rámci přírody, takže sebe i svou sexualitu musíme považovat za stejně proměnlivé jako roční období: jaro, léto, babí léto, podzim, zima. Taoističtí mistři ovšem dokázali rok otočit ještě jednou a prožívat další jaro ve stáří. V zaujetí hledáním nesmrtelnosti objevili v sexuálním kung-fu skutečný pramen mládí. I moderní studie ukazují, že aktivní sexuální život je nezbytný pro boj se stárnutím a pro uchování zdraví. Teď probereme, jak vám vlastně může sex pomoci k delšímu životu a co přesně byste měli vědět o proměnách své sexuality.

Sex a stárnutí

Nikdy nejste příliš *mladí,* abyste četli o sexu a stárnutí. Na Západě jsme zvyklí stárnutí považovat za něco, k čemu dochází v pozdním věku, ale proces stárnutí začíná při narození a naše sexualita se každých pár let mění. Kinsey o tom říká: „Šedesátník – nebo osmdesátník – který se náhle začne zajímat o problémy stárnutí, je sko-

ro o celý život pozadu za okamžikem, kdy tento proces začal." Čím dřív si tento oddíl přečtete, tím na tom budete líp.

Nikdy ale nejste příliš *staří* na to, abyste si tuto kapitolu přečetli, protože podle taoistů je sex celoživotní záležitostí a je možný a žádoucí až do dne vaší smrti. Na Západě se starší muži, které stále zajímá sex, považují za chlípné – „zvrhlí starci". U taoistů tento předsudek nikdy neplatil; naopak, sex byl považován za důležitější pro zdraví a dlouhý život mužů a žen ve starším věku, nebo jak my říkám, *pozdní pubertě*. Takové přesvědčení nemají jen Číňané. Srovnání různých kultur ukázalo, že sex je životně důležitý pro starší muže u 70 procent všech kultur a pro starší ženy u 80 procent.

Když se vrátíme domů, průzkum časopisu *Cunsumer Reports* ukazuje, jak moc se liší skutečnost a kulturní stereotypy: mezi zkoumanými zůstává přes 80 procent ženatých a 75 procent svobodných mužů sexuálně aktivních. 85 procent má sex nejméně jednou týdně, 75 procent uvádí „veliké potěšení ze sexu", a 43 procent stále masturbuje. Neměli byste se ani domnívat, že chuť vaší partnerky na sex se s její menopauzou zmenší. Mnohé ženy dokonce zjišťují, že se jejich zájem o sex po menopauze spíše zvýšil, možná kvůli změněné hladině různých hormonů.

My na Západě opěvujeme pubertální mužskou sexualitu a myslíme si, že sexuální síla muže vrcholí v osmnácti a potom stále klesá. Řečeno slovy jednoho ze sexuologů: „Pubertální penis je ve své nejlepší síle. Potom až do konce života postupně degraduje." Problém vychází z obecného nepochopení sexuální síly na Západě. Z hlediska potence je pravda, že schopnost muže vytvářet spermie vrcholí koncem puberty, ale to je důležité pouze, pokud nás zajímá rozmnožování. Plodnost ženy a její schopnost rodit děti také vrcholí koncem puberty.

Ovšem z hlediska potěšení a nikoli potence mužova schopnost uspokojit svou partnerku a sebe se zvyšuje s tím, jak nabývá zkušeností a sebeovládání. I když se už muž nedokáže okamžitě ztopořit a nedokáže dostříknout své sperma tak daleko jako v pubertě, tyto změny sotva vyváží jeho schopnosti jako milence. Taoisté vědí, že když muž opustí zapálení pubertální sexuality s její rychlou ejakulací, jeho sexuální kung-fu a potěšení jeho partnerky se pouze zlepší.

JAK SE MĚNÍ VAŠE TĚLO

Jak stárnete, nutně dochází k řadě fyziologických změn. Pokud je vám například přes padesát, budete k dosažení erekce asi potřebovat cílenější dráždění svého pohlaví, než když jste byli mladší: není to proto, že by se snižoval váš sexuální apetit nebo přitažlivost pro vaši partnerku, ale prostě proto, že jak stárnete, vaše fyziologie se mění. Vaše erekce také asi nebude tak pevná a bude mít tupější úhel, než když jste byli mladší. Při ejakulaci bude také síla ejakulátu menší a doba potřebná na zotavení bude delší.

Tyto změny snižující s rostoucím věkem fyzickou sílu a energii se neliší od změn v ostatních fyzických schopnostech. Nemůžete čekat, že v šedesáti dokážete utíkat tak rychle nebo tak daleko jako ve dvaceti. S ohledem na věk však mezi sexem a sportem existuje jeden rozdíl: vaše schopnosti v posteli se mohou spíše zlepšovat. Starším mužům vlastně erekce vydrží déle než dříve (i když pokud erekci z jakéhokoli důvodu ztratíte, bude obtížnější jí znovu dosáhnout). Proto pro vás bude jednodušší uspokojit svou partnerku a dosahovat opakovaných orgasmů bez ejakulace. V nedávné studii Dunna a Trosta dosahuje polovina mužů několikanásobných orgasmů po dosažení věku pětatřiceti let. Řada z nich začala opakovaných orgasmů dosahovat mezi pětačtyřiceti a pětapadesáti. A starším mužům, kteří se to naučili, je všem přes padesát, stále mají několikanásobné orgasmy a stále sílí.

Většina západní sexuologické literatury také naznačuje, že se s tím, jak muž stárne, intenzita sexuálních prožitků zeslabuje. Podle taoistů tomu tak není. Taoisté neměří intenzitu podle počtu stahů pohlaví, kterých s přibývajícím věkem ubývá. Protože si uvědomují, že sexuální energie je záležitostí celého těla, posuzují intenzitu sexu podle mužovy schopnosti rozvíjet svou sexuální energii a vést oběh této energie, která se s větší zkušeností pouze zvyšuje. Vaše sexualita se v průběhu času bude nepochybně měnit a možná vám bude scházet mladické šílení. Rafinovanější slasti staršího věku však přinášejí stejné, ne-li větší, potěšení.

VAŠE TĚLO A SEX

Doufáme, že jste pochopili, že pro starší muže není sexualita kluzkým srázem erotických nepředložeností. Přesto zjistíte, že lépe

CVIČENÍ 19

POSÍLENÍ KONEČNÍKU

1. Zcela vydechněte nosem a potom několik sekund pumpujte svaly svého konečníku a hýždí a zatahujete je. (Opakovaně tyto svaly svírejte a uvolňujte.)
2. Pomalu se nadechněte a uvolněte se.
3. Opakujte kroky 1 a 2 devět-, osmnáct- nebo šestatřicetkrát, nebo dokud neucítíte ve svém podbřišku a konečníku teplo. Tato energie se postupně může šířit do vaší hlavy a k pupku, nebo ji můžete vědomě vést nahoru ke kostrči a kříži a páteří nahoru po mikrokosmické dráze. Zastavte a pohybujte v hlavě energií po spirále osmnáct- nebo šestatřicetkrát. Pokud ucítíte přebytek energie, nezapomeňte se dotknout jazykem horního patra a svést energii k pupku (viz kapitola 3).

dokážete zlézt vrcholy slasti, pokud se budete řídit základními potřebami svého postaršího těla. Za prvé je nezbytné zdravé tělo a pravidelné cvičení. Jedním z důvodů, proč sexuální život mnoha lidí vadne spolu s tím, jak stárnou, je, že jejich tělo zeslábne nebo onemocní. Východní moudrost i západní fyziologické studie dovozují, že cvičení nejen zlepšuje schopnost sexu, ale posiluje i sexuální touhu a orgasmus. Vaše břicho, hýždě, zadek a stehna jsou stejně důležité velké svaly jako menší PC sval probíraný dříve. Udržování síly těchto svalů má zásadní význam pro udržení sexuální vitality. Plavání, běh a další západní sporty jsou sice skvělé způsoby, jak si udržet fyzické zdraví (pokud je nepřeháníte), ale pravidelný sex je stejně, ne-li více, důležitý. Přísloví *používej to nebo o to přijdeš* docela přesně popisuje stárnutí mužského těla.

Podle taoistů uniká velké množství vaší sexuální energie konečníkem a hýžděmi. Zkuste sevřít hýždě a zjistíte, jak silně tento sval udržuje energii a posílá ji nahoru páteří. Taoističtí lékaři považovali sílu análního svěrače člověka za důležitou známku jeho zdraví. Vytahaný a slabý svěrač je známkou chabého zdraví; těsný a silný známkou dobrého. Svůj konečník a hýždě můžete posilovat pomocí následujícího cvičení. Toto cvičení vám kromě toho pomůže zbavit se napětí, dodá tělu energii a rozvíjí vaše sexuální ovládání. Pomáhá dodat energii vaší prostatě a Cowperovým žlázám, posiluje krevní oběh a erekci. Bylo známo, že pomáhá léčit hemoroidy.

EJAKULACE A STÁRNUTÍ

Nyní by mělo být zřejmé, že místem, kudy ztrácíte nejvíc energie, je penis při ejakulaci. Pro stárnoucí muže je, jak jsme to probírali v kapitole 3, milování bez ejakulace ještě důležitější, protože každá ejakulace vyčerpává tělo více. Jak jsme se o tom už zmínili, dlouhověký čínský lékař Sun C'-miao nedoporučoval mužům po čtyřicítce více než dvě ejakulace za deset dní, mužům po padesátce více než jednu za dvacet dní a mužům po šedesátce nedoporučoval ejakulovat vůbec. Uvedená čísla představují doporučená maxima a pokud dokážete přeměňovat svou sexuální energii tím, že ji vedete nahoru, čím méně často budete ejakulovat, tím lépe pro vás. Zpočátku to může být obtížné, pokud teprve začínáte se cvičením sexuálního kung-fu, ale jakmile jednou zažijete slast orgasmu bez ejakulace a pochopíte její zdravotní důsledky, budete ohromně motivováni k rychlému pokroku. Pokud začnete ještě v mládí, vaše chuť ejakulovat se rychle sníží, a k stáru o ni nebudete mít žádný nebo jen malý zájem.

Frekvence doporučené lékařem Sun C'-miao jsou pouhým vodítkem a každých pár roků prostě můžete snižovat počet svých ejakulací. To vám přirozeně dovolí udržet počet vašich ejakulací v souladu s vašimi rostoucími potřebami uchování semene. Je zajímavé poukázat na to, že dokonce i Mastersová a Johnson uznávají, že muži nemusejí ejakulovat při každém milování, zejména, když už dosáhli padesátky. Vyvozují z toho, že když muž dosáhne tohoto důležitého bodu, „je zřejmě nejefektivnějším sexuálním partnerem". Znovu opakujeme, že nemáte být posedlí potřebou nemít ejakulaci a že neselžete, pokud k ní dojde. Pokud ejakulujete, nechte to být a užívejte si to.

Jak udržet lásku při životě

Na Západě se obvykle domníváme, že láska a vášeň vrcholí o svatební noci a umírají krátce nato. Důvody pro tento úpadek nám nikdy nebyly zcela jasné, ale zdá se, že jakmile je vzrušující dvoření u konce, nahradí ho (zřejmě) nuda. Pro taoisty je svatební noc pouze začátkem celoživotního prohlubování lásky a intimity. Se sexuálním kung-fu je láska a sex lepší v padesáti nebo dokonce v šedesáti než ve dvaceti. Teď se dozvíte proč.

UDRŽUJTE SEXUÁLNÍ NÁBOJ

Podle taoistů závisí přitažlivost naší partnerky na síle jin-jangového náboje, který mezi námi vzniká. Čím je tento náboj větší, tím větší je vášeň a naopak. Ztráta tohoto náboje je důvodem, proč je tolik vztahů plochých a nudných. (Je to i důvod pro to, že mnohé tyto páry ucítí záblesk vášně poté, co byl jeden z partnerů na služební cestě. Dočasné odloučení totiž obvykle dobije polaritu obou partnerů.)

Jedním z hlavních důvodů, proč se tento náboj postupně ztrácí, je sex s ejakulací. Když muž ejakuluje, vyčerpává svůj jangový náboj. Ať už vědomě nebo nikoli, muž si začíná uvědomovat, že ho milování vyčerpává. To může vést k zahořklosti a touze sexu se vyhýbat. Zmiňovali jsme se o tom, že častějším stereotypem je stále žádostivý manžel a frigidní žena, ale pravdou je, že muži omezují frekvenci milování stejně často jako ženy. Postupem času může vyčerpání mužovy energie a zejména jeho jangu vést k nezájmu a nudě u obou partnerů.

Některé páry dokážou dočasně dobíjet svůj náboj tím, že spí v oddělených ložnicích nebo tráví čas odděleně. Partnerská cvičení (popisovaná v kapitole 5) párům umožňují udržet tuto polaritu a uchovat si plný náboj svého vztahu. Neexistuje žádný důvod, proč by láska musela zevšednět, nebo proč by ji měla ovládnout nuda. Existují sice různé důvody, proč lidé udržují mimomanželský poměř, ale nuda a nedostatečné sexuální uspokojení jistě patří k hlavním z nich. Pokud udržíte sílu přitažlivosti ve vašem vztahu, zmenší se nutkání vyhledávat náboj nového milence. Každý pár je schopen nevyčerpatelných slastí, pokud se naučí uchovávat a vyměňovat si sexuální energii. Jeden z multiorgasmických mužů popisuje zkušenosti své a své partnerky: „Cvičení prohloubilo náš vztah, naše láska roste a zdá se, že náš vzájemný magnetismus se nezmenšuje, ale spíše sílí."

Oproti běžné představě, že sex v manželství není uspokojující, ukazuje většina studií, že vdané páry mají spolu *lepší* sex než v mimomanželských poměrech. Bernie Zilbergeld poukazuje na to, že muži a ženy sex *méně* obměňují a *méně* experimentují v dočasném poměru než v manželství a že ženy mívají daleko více orgasmů se svým manželem než s milenci. A nejen ženy mají více orgasmů se

svými druhy. Kinsey navíc zjistil, že mužům se v mimomanželských vztazích často stává, že nedosáhnou orgasmu, ale s manželkou se to nestává téměř nikdy.

Dobrý sex není jedinou výhodou dlouhodobých vztahů. Ze studie prováděné Kalifornskou univerzitou v Berkeley vyplývá, že páry žijící v dlouhodobém svazku jsou ve starším věku šťastnější a laskavější. V naší společnosti v písních, literatuře a filmech donekonečna opěvujeme zamilovanost. Lásku mezi páry, které spolu žijí déle, zatracujeme, protože jí údajně chybí vášeň a vzrušení. „Vlastně jsme očekávali, že v těchto vztazích objevíme jakousi únavu," tvrdí Robert Levenson, jeden z výzkumníků. „To jsme však nezjistili, jsou živé, plné citu, zábavné, sexy, vůbec nejsou vyhořelé." Nedávné biologické studie naznačují, že přítomnost dlouhodobého milence v těle zvyšuje produkci endorfinů, přirozených analgetik, které partnerům dávají životní klid a bezpečí.

Páry, které se rozhodnou milovat bez manželského svazku, mohou mít stejně posvátné a intimní milování jako ti, kteří mají oficiální razítko a svolení – pokud spojují svůj jin a jang. Je však důležité nezapomínat, že než dosáhnete výšin fyzického, citového a duchovního sblížení a ovládnete spojení jin a jang, trvá to celé roky. Taoisté tvrdí, že sedm let trvá, než poznáte ženino tělo, sedm let, než poznáte její mysl a dalších sedm let, než poznáte jejího ducha. To neznamená, že potom se už nemáte co učit nebo že se začnete nudit; spíš to prostě znamená, že než se doopravdy seznámíte, bude to trvat jednadvacet let.

Období vašeho sexuálního života

Taoisté věděli, že vztahy nejsou lineární. Nevyvrcholí o svatební (nebo nějaké jiné) noci. Sílí a slábnou podle rytmů rodiny, práce, zdraví a dokonce i přírody. Je důležité si tyto cykly uvědomovat a žít s nimi v harmonii, v ložnici i mimo ni.

První a nejdůležitější ze všeho je potřeba se svou partnerkou o těchto cyklech hovořit, uvědomovat si svou narůstající a ustupující touhu a dokázat o tom mluvit takovým způsobem, aby se žádný z vás necítil odsuzovaný nebo podvedený. Mnohé ženy (a stále větší počet mužů) vidí přímý vztah mezi touhou svých partnerů a svojí přitažlivostí. Pro vás i vaši partnerku je důležité se této pas-

ti vyhnout pochopením, že sex má stejně mnoho společného s vaším srdcem, myslí a duchem jako s vaším tělem.

Západní materialismus nás podporuje v tom, abychom se na těla ostatních koukali jako na zboží. Učí nás, abychom se vzrušili při pohledu na plná ženská ňadra nebo mužovo vypracované břicho. Fetiše a fantazie vytvářené médii jsou nekonečné. Když tedy naše tělo stárne, domníváme se, že bychom měli s milováním přestat nebo se poohlédnout po „novém a vylepšeném" partnerovi. Taoisté chápou tělo dynamicky a uvědomují si, že skutečný náboj vychází ze hry jemných energií, a nikoli ze srážky dvou tvrdých, statických těl.

Joseph Kramer vysvětluje odlišnost taoistické sexuality: „Ve východní tradici dochází při sexu ke kontaktu očí téměř vždy. Miluji se s *tebou*. Dýchám s *tebou*. Jsem s *tebou* uvolněný. Jsem s *tebou* spojen svým srdcem. Jsem s *tebou* spojen svým pohlavím. Sex v taoistickém vztahu je daleko lepší v šedesáti než ve dvaceti." Nohy, břicha a pohlaví stárnou, ale oči jen moudří.

SEX ZAČÍNÁ DALEKO DŘÍV, NEŽ SE DOTKNETE

Protože je sex dynamická síla, musíte si dobře uvědomovat energii, kterou do něho dáváte. Sex vlastně začíná už čtyřicet osm hodin předtím, něž se budete skutečně milovat; energie a pocity nashromážděné během této doby vás budou provázet ve vaší ložnici. Jeden až dva dny před milováním se proto pokuste odbourat všechny negativní emoce a zejména zlost, které by bránily výměně energií mezi vámi. Čím klidnější a lépe vzájemně spojení na začátku budete, tím snadněji dosáhnete vyšších úrovní sblížení a extáze. Je jasné, že jen málo párů plánuje sex dva dny dopředu, a proto je potřeba, abyste si obecně uvědomovali své pocity a snažili se je zpracovat tak rychle, jak je to jen možné.

Ani předehra nezačíná až prvním vzájemným dotekem. Prostředí, které vytvoříte – svíčky, uklidňující hudba a romantická, láskyplná slova – pomáhá sladit vaše energie. Dávejte si pozor, abyste během milování a po něm zůstali přítomní se svou partnerkou: nezapomínejte na oči. Pokoušíte se zažít stav hlubšího sblížení, ne jen momentální vyvrcholení.

Pokud se z milování stává rutina nebo začne být mechanické, na chvíli přestaňte. To umožní, aby se polární napětí mezi vámi znovu dobilo. Nezapomínejte na důležitost doteků a blízkosti. Skuteč-

nost, že se nemilujete, neznamená, že byste se neměli objímat nebo si být citově blízcí. Zachovávání „sexuálního půstu" vám vlastně dovolí soustředit se na další, stejně důležité součásti svého vztahu. Soustřeďte se na kvalitu své lásky a váš sex se zlepší sám od sebe.

RYTMY VAŠÍ TOUHY

Zjistíte také, že cykly vaší touhy se vždycky neshodují. Někdy budete žádostivější než vaše partnerka, jindy méně. Nikdo, kdo je doopravdy spojený se svým tělem a pocity, netouží po sexu pořád. Co však máte dělat, když jeden z vás má zájem o sex, ale ten druhý nikoli? Je tu několik možností, které odpovídají různým způsobům milování.

Předpokládejme, že dnes večer vy toužíte po sexu a vaše partnerka nikoli. Pokud nemá zájem, může vás přirozeně ukojit ústy nebo rukou. Když nemá náladu, třeba vás bude hladit nebo objímat, když se budete uspokojovat sám. Jestliže nemá chuť ani na tohle, chce se třeba dotýkat jenom tak. Prostřednictvím doteků nebo objetí si můžete vyměňovat spoustu mocné, léčivé energie. (Jednou z možností je meditace doteků popsaná v kapitole 8.)

Pokud tím, co potřebujete, je konkrétně sex a sex je konkrétně tím, o co vaše partnerka nestojí, můžete se samozřejmě milovat (tedy ukojit) sám. Nezapomínejte, že všichni v sobě máme jin a jang, mužský a ženský aspekt. Spojení sama se sebou, tedy sjednocení těchto dvou aspektů je velice silnou stránkou taoistických cvičení. Michael Winn to vysvětluje následovně: „Prostřednictvím meditace je možné zkrotit sexuální energii pohlaví a ledvin a citovou energii srdce. Toto meditační cvičení, známé jako metoda vody a ohně (nazývané *menší Kchan* a *Li*), vám dovolí doslova se milovat ve svém nitru a dosáhnout ještě vyšší úrovně orgasmu, která rozpouští hranice mezi vaším tělem a duchem. Toto cvičení je velice prospěšné vašemu zdraví a tradice o něm mluví jako o metodě nápravy těla i duše."

Kvůli společenskému stigmatu, které masturbace nese, se mnozí lidé stydí uspokojit před někým jiným včetně svého partnera. Pokud však o této přirozené součásti lidské sexuality dokážete hovořit v otevřené diskusi, zjistíte, že své individuální sexuální rytmy dokážete navzájem sladit snadněji a s větším oboustranným potěšením.

ZAPOJTE SEXUÁLNÍ ENERGII DO SVÉHO ŽIVOTA

Lidé se k sexu často obracejí ve chvílích, kdy tím, co skutečně potřebují, je láskyplné pohlazení. Jeden muž schopný dosahovat opakovaných orgasmů k tomu říká: „Největším objevem pro mne bylo, že se můžu milovat v šatech. Jenom s někým být a sdílet s ním energii. Jen tak sedět, hladit se a držet se za ruce a cítit, jak vašimi těly probíhá sexuální energie, je velice vzrušující. Je to opravdová sexuální svoboda, protože sex už není něčím, čemu se věnujete jednou za čas. Vaše sexualita je součástí ostatního života, dodává mu barvu a intenzitu, vášeň a zájem o cokoli."

Pokud jste rodič, který se potýká s nároky práce i rodiny, nebo člověk s extrémně náročným povoláním, dostatek energie díky cvičení sexuálního kung-fu může předcházet vašemu vyhoření. Stále rostoucí nároky práce a rodiny v našem příliš zaměstnaném, přepracovaném životě plném stresu dokážou vyčerpat každého. Když dokážete rozvinout svou energii v ložnici i mimo ni, zjistíte, že máte více energie, než jste si kdy dokázali představit.

FANTAZIE

Mnozí západní sexuologové doporučují bohatý fantazijní život, a fantazie vám samozřejmě mohou pomoci generovat sexuální energii při sebeukájení. Když jste však se svou partnerkou, je nebezpečné se spoléhat na sexuální fantazie. Výměna jin a jang s vaší partnerkou je skutečná, nikoli imaginární. Pokud svou sexuální pozornost zaměříte na nějakou idealizovanou milenku nebo pornografickou představu, nedokážete vnímat skutečné hluboké proudění energie mezi vámi a vaší partnerkou. Fantazie vám brání, abyste byli přítomni a těšili se z toho, co je doopravdy fantastické na vaší partnerce a vašem společném potenciálu prožít výšiny extáze.

PŘIROZENÉ RYTMY

Nezapomínejte se řídit obecnými rytmy svého těla i přírody. Nemilujte se po velkém jídle. Když dojíte, musí vaše tělo soustředit svou krev a energii na trávení. Měli byste být spokojení, ne moc nacpaní a mít trošičku hlad. (Jakmile se jídlo usadí, budete plní.) Když skončíte s milováním, měli byste také být spokojení, ale ne naplnění, měla by vám zbývat trocha touhy. (Až se energie usadí, budete šťastni.)

Když onemocníte, měla by vaše partnerka být nahoře, abyste mohli přijímat její léčivou energii. A nezapomínejte na roční období. Rostliny a zvířata se rozmnožují na jaře. Lidé jsou sice jedineční svojí schopností milovat se po celý rok, ale neočekávejte, že vy nebo vaše partnerka budete stejně sexuálně aktivní na podzim a v zimě jako na jaře a v létě.

Sexuální kung-fu vám nabízí milování s opakovanými orgasmy, které daleko přesahují vše, čeho ve svém sexuálním životě dosáhne většina lidí, ale to neznamená, že musíte dosáhnout výšin extáze pokaždé, když jste se svojí partnerkou. Naslouchejte rytmům svého těla a své touze.

NEZVYŠUJTE SÁZKY

Pokaždé, když se západním čtenářům nabídne další sexuální možnost, sázky se zvýší. Jakmile byl „objeven" ženský orgasmus, začaly páry očekávat současné vyvrcholení. Když některé ženy zjistily, že mají opakované orgasmy a bod G, očekává se, že je mají všechny ženy. Každý muž má potenciál dosahovat opakovaných orgasmů a prožívat orgasmus celého těla, ale ne každý muž je chce prožívat pokaždé. Nevytvářejte trému a úzkost. Taoistické sexuální techniky, které vás tu učíme, se také nazývají *léčivá láska*. Když se soustředíte na lásku a uzdravení sebe i své partnerky, zbytek se dostaví přirozeně.

Dost volné lásky

Monogamie se vrací, i když pouze jako starost o své zdraví. Monogamie je však daleko víc, než jen tíživý požadavek doby. Se správnou partnerkou může být klíčová pro většinu mocných procesů alchymie fyzické slasti, citového sblížení i duchovního růstu.

Kdyby cílem sexuálního kung-fu bylo pouze shromažďování sexuální energie, bylo by nejlepší spát s tolika lidmi, s kolika by to jen bylo možné, a vyměňovat si s nimi energii. A existovaly by staré texty, které by takovou praxi doporučovaly. Není však důležité jenom to, kolik sexuální energie máte, ale i její kvalita. Cílem sexuálního kung-fu je proměnit sexuální energii v čistší a jemnější energie srdce, mysli a ducha.

SEXUÁLNÍ ENERGIE A POCITY

Když spíte s někým, kdo má mnoho negativních pocitů (jako je zlost nebo smutek), jeho pocity si zvnitřníte. *Bez ohledu na to, kolik latexu umístíte mezi sebe a svoji partnerku, stále si budete vyměňovat citovou a duchovní (ale i sexuální) energii.* Proto svému tělu a emoční a duchovní integritě neubližujte tím, že budete mít sex s někým, koho si nevážíte nebo ho nemilujete. Při volbě své partnerky si doslova volíte svůj duchovní osud.

Muži (a ženy), kteří nenalezli milující partnery, vlastně mají sexuální nutkání, které potřebuje uspokojit – něco je svědí a potřebují poškrábat. Pokud je to vaše situace, bylo by nejlepší věnovat se sólové kultivaci a naučit se provádět oběh sexuální energie a její přeměnu. Toto období cvičení vám umožní zvýšit úroveň vaší vnitřní energie; nakonec budete přitahovat stejně moudré a zralé partnerky. Když spíte s někým, koho nemilujete, vaše energie nebude v harmonii a buď vás vyčerpá, nebo vám způsobí nějaké nerovnováhy. Ze stejného důvodu byste se se svou partnerkou měli milovat pouze, pokud k ní cítíte opravdový cit. Pokud se domníváte, že musíte spát se ženami, které nemilujete, snažte se k nim být co nejmilejší a nejlaskavější. Jinak nedokážete skutečně cvičit sexuální kung-fu.

Poměrně hodně mužů zjišťuje, že jsou přitahováni více než jednou ženou. Jen pár z nich ovšem dokáže současně milovat více než jednu ženu a opravdu přitom nevybočit z klidu. Pokud si myslíte, že to dokážete, buďte připraveni na to, že vynaložíte spoustu úsilí na přeměnu a vyrovnávání jejich energií.

Pamatujte si, že sexuální energie prostě zesiluje všechny pocity, které cítíte. Sex je velice účinným nástrojem pro rozvíjení vašeho vztahu a spojení vašich životů, ale může být i ostrou zbraní, která umí tato pouta přetnout a zanechat trvalé jizvy. Jak zjistili mnozí, kdo prožívali sexuální revoluci šedesátých let, „volná láska" (angl. také „láska zadarmo") neexistuje: za sexuální poznatky je potřeba draze zaplatit a také si jich podle toho vážit.

Poučte své syny

Je pravděpodobné, že když jste vyrůstali a dozvídali se o své sexualitě, o sexuálním kung-fu vám nikdo neřekl. Takové štěstí má jen

málo lidí. Většina chlapců se o sexualitě dozví velice málo a prakticky nic o tom, jak ji používat. Jsou ponecháni v temnotě a tápavě hledají sexuální sblížení a slast. Jeden muž prožívající opakované orgasmy o tom vypráví: „Objevování taoistické sexuality pro mne bylo jako když narazíte na informace a vodítka, která vám měli ukázat hnedka na začátku. Cítil jsem, že tohle je správné milování, a jak jsem to dělal dříve, mi připadalo směšné, zahanbující a dokonce egoistické." Vy máte možnost svému synovi pomoci, aby se do této situace nedostal, a ušetřit mu tak spoustu obav a zklamání, které chybně považujeme za nevyhnutelnou součást dospívání.

JEN ŽÁDNÍ PTÁČCI A VČELIČKY

Oba rodiče hrají při sexuální výchově svých synů a dcer důležitou roli, ale protože toto je kniha především pro muže, zaměříme se zejména na otce a jejich syny, přestože většina toho, co chceme říci, platí také pro matky a dcery. Když se řekne rozhovor o sexu mezi otcem a synem, většina lidí si představí pověstné hovory „jako chlap s chlapem" o ptáčcích a včeličkách. Děti dnes dospívají příliš rychle, než aby měly staromódní řeči o ptáčcích a včeličkách nějakou cenu – pokud ji kdy měly. V pubertě už je vývoj vašeho syna příliš daleko na to, abyste s ním zahájili dialog o sexualitě.

Pokud se vám daří udržovat si ke svému synovi otevřený vztah, takový rozhovor nebude nikdy nutný. Zájem dětí o sex začíná brzy a jejich sexualita začíná ještě dříve. Každý, kdo pozoroval chlapečka, jak hladí svůj penis a šourek a tahá za ně (často docela silně), ví, že to jen náhodně nezkouší. Chlapec z toho má potěšení – větší, než když tahá třeba za prsty na nohou.

Miminka jsou sexuální bytosti, možná bychom měli říci spíše *senzuální*, protože sexualitu obvykle spojujeme s pozdějšími stadii vývoje. Jejich fyzické a genitální potěšení je však nepochybné – stejně jako se je snažíme popírat. Freud dětskou senzualitu nazýval „polymorfní perverzí", ale není na ní nic perverzního, snad kromě našich pokusů o její potlačení. To, jak reagujete na otázky svého syna, které se týkají jeho těla, a na jeho pokusy o jeho prozkoumání, tak se o sexualitě hodně naučí. *To, že si vytvoříte zdravý a láskyplný vztah ke své sexualitě a budete ho podporovat v tom, aby to udělal také tak, je tím prvním, co pro něho můžete udělat.*

VZTAH K VAŠÍ PARTNERCE

Děti se o intimitě také hodně naučí sledováním svých rodičů. To, jak zacházíte se svojí ženou nebo partnerkou, bude pro vašeho syna modelem, podle kterého on bude zacházet s dívkami a později ženami. Poznávání sexu je vlastně poznávání sexuálních rolí, komunikace a lásky. Vaše modely budou mít na vašeho syna daleko větší vliv než to, co říkáte, takže si pamatujte, že ho učíte neustále – když na sebe ječíte, i když se držíte za ruce.

V naší kultuře se obáváme, aby děti neviděly fyzické projevy lásky svých rodičů, ale není na tom nic špatného. Vlastně může být problém v tom, když to děti nevidí. Nepřítomnost takových fyzických projevů nejen zanechává děti v pochybnostech, jestli se jejich rodiče mají rádi, ale nenabízí jim žádný model, jak svým partnerům projevit lásku. *Druhou věcí, kterou pro svého syna – nemluvě o vaší partnerce a o vás – můžete udělat, je, že si ke své partnerce vybudujete zdravý a láskyplný vztah.*

VZTAH KE SVÉMU SYNOVI

Mnozí muži se podílejí na výchově svých synů více, než to dělali jejich otcové, a to přirozeně vede k bližším a láskyplnějším vztahům mezi otcem a synem. Většině otců je ovšem nepříjemné, když mají projevit city, a zejména fyzicky – pohladit svého syna, obejmout ho nebo políbit. Pokud to dokážou, když je jejich syn mladší, rychle s tím přestávají, jak stárne. Tito muži takovou lásku často nezažili od svých otců, a nemají tedy žádný model, jak ji projevovat.

Někteří muži mají strach, že pokud budou projevovat příliš mnoho citů, stanou se z jejich synů měkkoty, slaboši nebo homosexuálové. Neexistují žádné důkazy, které by něco takového potvrzovaly, ale je jasné, že strach z homosexuality v naší kultuře brání mužům projevovat vzájemné city, a co je nejtragičtější, i city ke svým synům. V posledních deseti letech se objevilo ještě něco, co brání otcům v tom, aby fyzicky projevovali své city ke svým synům a dcerám. Legitimní zájem o ochranu dětí před sexuálním zneužíváním a incestem vede k podezřívavosti vůči všem fyzickým projevům citu u mužů – protože většina pachatelů, byť jistě ne všichni, jsou muži.

Dotek je nejzákladnější z lidských potřeb a několik studií potvrdilo, že novorozenci, kteří ho mají málo, umírají. Ale dotek po-

třebují nejen miminka. Váš syn bude potřebovat váš láskyplný dotek po celý život. Nebuďte však překvapeni, když váš syn bude procházet stadiem, kdy bude vaši pozornost odmítat – zvláště kolem puberty, kdy ho budou více zajímat názory jeho vrstevníků, nebo bude usilovat o větší nezávislost. Pokud jste si s ním udrželi otevřený a láskyplný vztah, bude toto oddělení pouze dočasné. Herec a přeborník v bojových uměních Chuck Norris takto vzpomíná na největší radost při výchově svých dvou synů: „Dnes je mým největším zadostiučiněním, že mí odrostlí synové se mne před nikým nestydí políbit na přivítanou nebo na rozloučenou, a že si ke mně sami přicházejí pro radu nebo pomoc, když mají nějaké potíže."

Fyzické pouto je pouze částí láskyplného vztahu. Citová blízkost a úcta k vašemu synovi jsou nezbytně důležité pro uchování otevřeného dialogu. Norris, jehož otec byl alkoholik, vysvětluje, že chtěl svým synům nabídnout odlišný model: „Chtěl jsem, aby mí synové věděli, že tu jsem pro ně, že se starám a že jsem vždycky na jejich straně. Mám ke svým synům velice blízko. Hrál jsem si s nimi, naslouchal jejich problémům, držel je v náručí, když se poranili a sdílel s nimi většinu důležitých událostí, krizí i úspěchů v jejich životě." Díky tomu, že svému synovi budete naslouchat a uznáte jeho pocity a obavy, pozná, že za vámi může přijít. Pokud budete ochotni vyslechnout jeho trápení, dokáže se s vámi podělit i o své otázky týkající se slasti. *Tím bezpochyby nejdůležitějším, co pro svého syna můžete udělat, je, že si k němu vybudujete zdravý a láskyplný vztah.*

PODĚLTE SE SE SVÝMI SYNY O TAOISTICKOU SEXUOLOGII

Lidé sice nikdy nejsou příliš staří na to, aby začali cvičit taoistická cvičení, ale čím dříve se s tím začne, tím větší bude jejich přínos. To platí i pro vaše syny. Pokud se se svým synem dokážete podělit o některé taoistické poznatky uvedené v této knize, pomůžete mu, aby se vyhnul spoustě utrpení a promarněné energie.

Protože sexuální cvičení se provádějí v soukromí, nemůže se váš syn učit z vašeho jednání. Sexuální kung-fu je něčím, co mu musíte sdělit prostřednictvím slov – vlastních nebo cizích.

Chlapci cítí sexuální energii daleko dříve, než se začnou zajímat o sex. Chlapci (a muži) mají erekci a jsou vzrušení z nejrůznějších důvodů – kromě jiného z nudy. (Vzpomínáte si na svého „tvrdolí-

na" při hodinách matematiky?) Jeden muž prožívající několikanásobné orgasmy vypráví o svých zkušenostech: „Jednou ráno na mne syn zavolal z toalety a povídá: ‚Tati, nemůžu se vyčurat.' Šel jsem za ním a zjistil jsem, že se probudil s erekcí, a proto mu čurání nejde. Naučil jsem ho Chladný tah, který od té doby používá k ovládání své sexuální energie." Chlapce často mučí to, že nedokážou pochopit a ovládat svou sexuální energii. Pokud dokážete svému synovi pomoci v tom, aby zjistil, jak má usměrňovat svou životní energii, ušetříte mu ohromnou spoustu sexuálních zklamání.

Mladí lidé ovšem často nedokážou taoismu porozumět. Dr. Sun C'-miao v knize *Priceless Prescriptions* říká: „Když je muž mladý, obvykle tao nechápe. Pokud se o něm třeba doslechne nebo dočte, asi mu neuvěří nebo je nedokáže praktikovat. K stáru, když začne být zranitelnější, si ovšem význam tao uvědomí. Pak ale často bývá pozdě, protože obvykle bývá příliš nemocný na to, aby z něho mohl mít plný užitek."

Můžete si počkat na vhodnou příležitost, kdy si k vám syn přijde pro radu, nebo mu můžete dát tuto knihu nebo další materiály a vysvětlit mu, že je vám líto, že jste si nemohl tuhle knihu přečíst, když jste byl v jeho věku. Když ji necháte v knihovně nebo na viditelném místě, možná zjistíte, že ji čte sám od sebe, ale je důležité, aby si uvědomil, že se nemusí zamykat v ložnici nebo na záchodě, když si ji chce číst. Možná máte strach, že by neměl číst knihy (jako je tato), které otevřeně hovoří o sexu, dokud nedosáhne patřičného věku, ale vhodný věk je ten, kdy je dost zvědavý, aby je začal číst. Buďte si jisti, že je nebude číst dřív, než na to bude připraven, a že až bude připraven, dozví se o sexu tak nebo tak.

Sexualita, tajemství a taoismus

Teď už by vám mělo být jasné, že taoismus na rozdíl od mnoha jiných duchovních tradic nás podporuje v tom, abychom přijali skutečnost, že máme tělo a že jsme přítomni v těle a že sexualita je životně nezbytnou součástí našeho lidství. Pro většinu lidí na Západě, kteří byli vychováváni k tomu, aby se za své tělo tak či onak styděli, je to revoluční představa. Je ironie (někdo by řekl pokrytectví), že v západní kultuře sex současně dráždí a je zatracován. Proto je pro většinu lidí zvyklých na to, že se sex využívá k prode-

ji všeho od piva po automobily, představa, že je sex také duchovní disciplínou, stejně revoluční.

V této knize jsme se snažili objasnit staré taoistické poznatky o lásce a milování a také to, jak je mohou využít dnešní lidé. Pokud nebudete dělat nic víc, než používat cvičení popsaná v této knize, váš život určitě bude bohatší. Nebylo by však správné, kdybychom vám zatajili, že sexualita je pouze součástí taoistických praktik a že existují stejně účinné poznatky a cvičení pro rozvoj vašeho těla, pocitů, mysli i ducha také mimo vaši ložnici.

Tradiční taoistické lékařství známé na Západě jako čínská medicína a akupunktura pomohly spoustě lidí udržet si zdraví; *čchi-kung* a tchaj-či jsou základem vnitřních bojových umění, populárních dnes po celém světě; a filozofický základ taoismu Tao-te-čing je jednou z nejpřekládanějších a nejčtenějších knih světové literatury. Kromě toho začala v posledních dvaceti letech taoistická sexuologie měnit milostný život lidí po celém světě. Taoismus může nabídnout spoustu praktických poznatků – moudrosti, která může lidem všech náboženství pomoci žít zdravý a smysluplný život.

Jak jsme upozornili v úvodu, Mantak Chia a jeho žena Maneewan založili společnost Léčivého tao a napsali spoustu knih, v nichž vysvětlují různé součásti tohoto zdravotního systému. Ve městech po celém světě je přes tři tisíce cvičitelů Léčivého tao, kteří vám s cvičením mohou pomoci. Pokud vás zajímají další aspekty cvičení, měli byste si přečíst další knihy nebo se spojit s cvičitelem. Pokud vás nebo vaši partnerku zajímají konkrétně další sexuální praktiky, přečtěte si knihy pro pokročilejší, *Rozvíjení mužské sexuální energie* (napsané s Michalelem Winnem) a *Rozvíjení ženské sexuální energie* (napsané s Maneewan Chia). Existuje také spousta skvělých knih a učitelů taoismu, kteří nemají spojení s Léčivým tao. Taoismus nechce obracet na svou víru, takže byl méně viditelný než jiné velké duchovní tradice, ale když budete hledat učitele, naleznete ho.

Filozofie a cvičení, která jsme vás naučili v této knize, byla po tisíciletí střežena jako tajemství a předávala se z mistra na žáka po letech výcviku. Uvádíme je zde, protože se domníváme, že z toho může mít prospěch lidská kultura jako celek. Zmatky v sexuální oblasti jsou jedním z mnoha dilemat, jimž dnes čelíme, ale když uzdravíme sebe a své vztahy, začneme uzdravovat celou planetu – protože podle taoistů jsme stejně součástí přírody, jako je příroda součástí nás.

Domníváme se, že toto uzdravování musí začít v ložnici, protože tady vznikají nové generace. Lidstvo pokračuje díky lásce a sexu, a láska a milování v sobě skrývají snad největší moc proměňovat.

Tato cvičení byste neměli brát na lehčí váhu nebo si jich méně cenit proto, že jste za studium nezaplatili milion kousků zlata, ani nestudovali desítky let u mistra, který by vás je naučil. Važte si jich a mnohonásobně se vám odmění. Čtěte, čtěte znovu, cvičte a podělte se s ostatními. Čím větší potěšení budete rozdávat, tím více radosti se vám vrátí. Čím víc budete uzdravovat, tím budete zdravější. To je pravé tajemství taoistické sexuality.

Máte na sebe málo času, ale chcete být fit?
Nevíte, jak si zachovat svěžest a vitalitu až do vysokého věku?
Zajímají vás novinky z oblasti zdraví?

Hledáte vnitřní harmonii?

Čtěte REGENU!

- zdravý životní styl
- alternativní medicína
- léčba bylinkami, přírodní léčba
- dietetika
- nové diagnostické a terapeutické metody
- klasická čínská a indická medicína

ROČNÍ PŘEDPLATNÉ POUZE 220 KČ

Časopis si můžete objednat na adrese:

REGENA

Časopis REGENA
V Hodkovičkách 2/20
147 00 Praha 4
tel.: 241 768 556 – 557
fax: 241 768 561

PRAGMA VYDÁVÁ

Mantak Chia – Rachel Carlton Abrams, M.D.
MULTIORGASMICKÁ ŽENA

Za skvělého odborného vedení se vydáte na intimní cestu za svou touhou a sexuálním uspokojením. Objevíte nejen svůj skutečný sexuální potenciál, ale také se naučíte zdravě si užívat život ve svém těle. Kniha začíná testem, který vám pomůže uvědomit si své vlastní sexuální možnosti, které jsou vždy jedinečné. Provede vás sérií cvičení, jež vám umožní zažít mnohonásobné orgasmy a pocit dobrého zdraví a vitality, a nakonec se zaměří na popis vývoje a změn sexuálních potřeb během života ženy.

Mantak Chia, Maneewan Chia, Douglas Abrams
a Rachel Carlton Abrams, M.D.
PARTNEŘI A MULTIPLE ORGASM

Tato kniha je výborným odrazovým můstkem pro každého, kdo usiluje o taoistický přístup k sexuální intimitě. Taoistická sexualita, zvaná rovněž „milostná umění", je tři tisíce let stará tradice, která již dávno zná tajemství mnohonásobného orgasmu u muže i četná jiná tajemství sexuálního uspokojení. Techniky popsané v této knize byly testovány a zdokonalovány nesčetnými milenci po tisíce let v laboratoři skutečného života a páry zde najdou jednoduché postupy, s nimiž dosáhnou takové úrovně sexuálního potěšení a uzdravující radosti, o níž se jim ani nesnilo.

Daniel Reid
TAO ZDRAVÍ, SEXU A DLOUHÉHO ŽIVOTA

Lidé se čím dál více spoléhají na alternativní metody léčení. Touto knihou se nám dostává do rukou jedinečný návod na harmonický a pozitivní životní styl, jenž je zároveň i seriózním úvodem do samotného taoismu. Tao, nejstarší a základní prvek v nejstarší civilizaci světa, je pro náš dnešní svět stejně důležitý jako pro tradiční Čínu.

Nakladatelství PRAGMA
V Hodkovičkách 2/20, 147 00 Praha 4,
Tel.: 241 768 565, fax: 241 768 561
pragma@pragma.cz www.pragma.cz

Naučte se oddělit orgasmus a ejakulaci!
Radujte se z vyšší vitality a dožijte se vyššího věku!
Prožívejte ihned opakované orgasmy!

Konečně jednoduché tělesné a psychologické techniky, které mužům umožní splnit své sny i fantazie žen.

„Je to nejlepší dostupná kniha, která muže učí dosahovat opakovaných orgasmů." ***– San Francisco Chronicle***

„Cvičení (Mantaka Chii) bojují proti impotenci, zvyšují počet spermií, a ... prodlužují penis." ***– Esquire***

„Erotická – ale praktická – tato kniha je vzrušující... Chia a Abrams nezapomínají na nic. Jednou nestačí!" ***– Genre***

„S radostí doporučuji knihu *Multiorgasmický muž*... Celostní a nemechanický přístup k milování přináší hledisko, které americkým mužům dlouho scházelo."
– Barbara Keesling, Ph.D.,
autorka knihy ***How to Make Love All Night***

„Konečně nějaká kniha nabízí mužům informace, které jsme my přinesli ženám. ... Mužský opakovaný orgasmus nabízí mužům i ženám možnost lépe prožít sexuální slast a kniha *Multiorgasmický muž* přináší informace, jak toho docílit."
– Beverly Whipple, spoluautorka knihy ***The G Spot***

MANTAK CHIA vystudoval anatomii a fyziologii a je předním učitelem taoistické sexuality na Západě. **DOUGLAS ABRAMS** je spisovatel a redaktor a dlouhodobý student taoistické sexuality.

NAKLADATELSTVÍ
PRAGMA

ISBN 978-80-7349-025-6
9 788073 490256