
Александр Ласточкин
Древние секреты для вашей спальни
18+

**Александр Ласточкин**

# Древние секреты для вашей спальни. Или секс высших достижений

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70437685*
*SelfPub; 2025*

## Аннотация

Книга будет полезна всем взрослым мужчинам и женщинам, поскольку освещает самую закрытую тему – сексуальные отношения, и все, что нужно для их совершенствования. Ведь, если честно, мало кто может назвать себя мастером в этом вопросе.

Как же улучшить качество «секса»? Книга фактически является учебным пособием с изложением упражнений, освоив которые, вы выйдите на новый, гораздо более высокий, уровень владения «сексуальным мастерством». И это откроет вам путь к яркой, полноценной жизни.

# Содержание


Об авторе 4
Введение 6
Часть 1. Для мужчин 9
Предисловие 11
Факторы, влияющие на потенцию 13
Методика занятий 18
Подготовительные упражнения 20
Основные упражнения 22
Конец ознакомительного фрагмента. 54

# Александр Ласточкин Древние секреты для вашей спальни. Или секс высших достижений

## Об авторе

Я, автор этой книги, прошел в свое время большой путь от обычного мужчины, страдающего немалым количеством хронических заболеваний, до человека, совершенно здорового, живущего полноценной жизнью.

Я начал заниматься Йогой, Тантрическими и Даосскими практиками, когда мне было уже 55 лет. Кроме всех прочих болезней, у меня начинала развиваться импотенция, что было особенно обидно, поскольку в то время у меня была подруга, которая могла и хотела заниматься сексом каждый день.

Сейчас, когда я пишу эту книгу, мне за 70 лет, у меня абсолютно молодое тело, я практически никогда не устаю, никогда не болею, даже не простужаюсь, и потенция у меня такая, что я могу заниматься сексом столько, сколько захочу.

Я чувствую себя абсолютно счастливым человеком и хочу

передать всем свой опыт.

# Введение

Мы с вами, то есть Человечество, прошли большой путь от животного Мира до современного человека, но совсем оторваться от Природы мы не можем. Мы так же дышим, спим, едим, и т.д. И также размножаемся, по крайней мере, как млекопитающие. Также, да не совсем. Поговорим об это подробнее.

В Природе все логично. Самка заинтересована получить для продолжения рода наиболее жизнеспособного самца. Она инициирует процесс выбора, а самцы стараются продемонстрировать свои лучшие качества. Для этого у них есть различные возможности – у кого-то рога, и чем больше, тем лучше, у кого-то красивые перья и заливистая трель брачных песен. А самка, между прочим, неприметная, и гораздо скромнее, чем самец украшена, ведь ей это не нужно, её не выбирают, он сама выбирает. После того, как выбор состоялся, счастливая пара идет в укромное место, или не очень укромное, и совершают акт продолжения рода. Это происходит, как правило, быстро, и крайне рационально, используется минимум движений и усилий. Главное, чтобы семя попало куда надо, и произошло начатье. И этот процесс записан в генном коде, и существует сотни тысяч, если не миллионы лет.

Люди тоже иногда, довольно редко, используют соитие для осознанного продолжения рода. В этом случае процесс может быть таким же, как и у животных, без особенных изысков, главное, чтобы цель была достигнута. Но, конечно, такой «животный» вариант мало кого устраивает. Мы хотим получить от этого процесса удовольствие, а лучше – наслаждение, а ещё лучше – реализацию любовного влечения. Но, ведь процесс, данный нам Природой, не предусматривает изначально всего этого. Вот и получается, что мы используем, говоря современным языком, данную нам технологию не по назначению.

Вы можете спросить – неужели за последние несколько тысяч лет – с тех пор, как сформировался современный человек – ничего лучше не придумали? Оказывается, придумали, но держали это в тайне от простых людей. И в древней Индии и в Китае тайные знания о том, как «правильно» заниматься сексом были привилегией высшего сословия, что позволяло им держать многочисленные гаремы. Но в наше время все секреты уже стали известны, в том числе и из области сексуальных отношений.

И тем не менее, у большинства современных людей процесс соития происходит так: легли в постель, мужчина входит в женщину, делает несколько характерных движений, и,

минут через 5 – 10, у него наступает эякуляция, то есть выброс семени. После этого он резко теряет энергию и интерес к своей женщине. Но дело в том, что для женщины, чтобы она возбудилась, этого времени совершенно не достаточно. Как правило, женщине нужно минимум от 40 минут до часа, чтобы испытать такое возбуждение, которое позволит ей испытать оргазм. И вот, в результате такого «пятиминутного» секса, если он повторяется регулярно в процессе супружеской жизни, у женщины начинается нервное расстройство. И это мы можем наблюдать на примере огромного числа супружеских пар, проживших несколько лет, и пришедших к разводу.

Чтобы избежать такого грустного хода событий, надо просто изучить и применять те самые «секреты» древних мудрецов, изложенные здесь в виде простых рекомендаций для мужчин и женщин. Их выполнение позволит нашим читателям познать секреты сексуальности, и научиться использовать их для создания долговременных отношений, основанных на знании особенностей мужской и женской природы, и, самое главное, на любви.

# Часть 1. Для мужчин

Эта книга будет полезна любому современному мужчине, независимо от возраста, семейного положения и места проживания. Она рассчитана на самых обычных людей, написана без пошлости и медицинского занудства.

Не надо думать, что тема повышения потенции актуальна только для тех, кто страдает импотенцией. (Кстати, соответствующий современный медицинский термин – «эректильная дисфункция», но я предпочитаю употреблять здесь старый, более привычный термин). Хорошая сексуальная потенция – это показатель общего уровня здоровья, и не только физического, а еще и психологического. Она позволяет мужчине, прежде всего, чувствовать себя уверенно в жизни и строить на этой основе правильные отношения с женщинами. Да и в социальной сфере уверенность в себе играет далеко не последнюю роль.

Методика не предусматривает специальных медицинских процедур и приема каких-либо таблеток, кроме обычных витаминов. Вы сами, своими руками, в прямом смысле этого слова, поднимите свою потенцию на новый уровень. Конечно, придется поработать, но ведь это работа для себя и только для себя. И работать надо будет ежедневно, хоть и не помногу, минут по 20-30. Зато первые результаты вы обнаружите уже через неделю, а через месяц или два – все зависит

от вашего конкретного случая – сами удивитесь своим новым возможностям.

Основа книги – короткая и понятная пошаговая инструкция, изложенная простым языком, снабженная иллюстрациями и всеми необходимыми объяснениями.

Книга будет интересна также и женщинам. Ведь импотенция – это чаще всего следствие психологической травмы, а эти травмы возникают не на пустом месте. Так что, дорогие женщины, если ваш муж, или любимый мужчина, чувствует ослабление сексуальной потенции, вы имеете все возможности помочь ему в преодолении этого недуга.

Итак, книга предназначена:

Для мужчин, которые почувствовали ослабление сексуальной потенции.

Для тех, у кого нормальная потенция, но хочется ее усилить.

Для тех, кто хочет укрепить семейные узы.

Для тех, кто хочет поднять свой общий энергетический уровень и социальный статус.

Для женщин, которые хотят сделать бесценный подарок своим любимым.

# Предисловие

Все мы читали про восточных султанов, имевших многочисленные гаремы. Иногда количество наложниц превышало тысячу. Естественно, возникает мысль: а как же султан справлялся с таким количеством женщин? Конечно, ему не приходилось работать на производстве или в офисе, но все же заниматься сексом надо было как минимум каждый день. А ведь султаны были, как правило, не молоды. В чем же секрет, и есть ли он?

Секрет, конечно, был. Были древние учения Дао в Китае и Тантра в Индии, которые позволяли овладеть сексуальной энергией. Это были тайные учения, закрытые для основной массы населения этих стран. Они были предназначены только для элиты.

В наше время, когда есть Интернет, уже ничего не может быть тайным. Все секреты древних учений сейчас доступны каждому. Однако воспользоваться этим богатством по-прежнему удается далеко не всем. Но теперь это доступно не элите, а тем, кто может систематически работать над собой и изо дня в день упорно выполнять определенные упражнения. А таких людей не так уж много и в наши дни. И они, собственно говоря, и являются элитой нашего времени.

Итак, методика повышения потенции, изложенная в этой книге, предназначена для всех мужчин в возрасте старше 18

лет. И дать полный эффект она может только при систематическом выполнении упражнений в течение, по крайней мере, нескольких месяцев, а лучше нескольких лет. И все это при условии, что человек ведет здоровый образ жизни, не употребляет алкоголь, не курит и не растрачивает сексуальную энергию попусту (Об этом будет рассказано более подробно в следующих главах).

Внимание! Изложенная здесь методика повышения потенции предназначена, в основном, для самостоятельного использования, но её эффективность многократно возрастает при выполнении упражнений под руководством автора или других специалистов в этой области. Внимательно следите за своим самочувствием и при возникновении неприятных ощущений уменьшите интенсивность или прекратите занятия.

# Факторы, влияющие на потенцию

На потенцию влияют две основные группы факторов – физиологические и психологические. Рассмотрим для начала физиологические. Здесь мы не рассматриваем случай, когда имеется серьезное заболевание, например, сахарный диабет.

Эрекция полового члена, как известно, зависит от степени наполнения пещеристых тел кровью. Соответственно, слабая эрекция или её полное отсутствие вызвано недостаточным кровоснабжением. Обычно это бывает вследствие общего снижения пропускной способности сосудов из-за отложений на их стенках. Это так называемый атеросклероз. В той или иной степени он развивается у всех нас с возрастом. Но его степень может быть разной. Интенсивному отложению способствует, например, жирная пища, малоподвижный образ жизни, курение и другие вредные привычки.

Таким образом, напрашивается вывод: если у вас ослабла потенция, обратите внимание на свой образ жизни и примите меры для очистки сосудов и улучшения кровообращения. Постарайтесь уменьшить застой крови в области таза. Специальные упражнения и рекомендации по рациональному питанию будут даны ниже.

Психологические факторы, влияющие на потенцию, могут быть совершенно различными. Чаще всего это негатив-

ный прошлый опыт, вызванный некорректным поведением женщины. Временное отсутствие эрекции может быть у любого мужчины по различным причинам – таким, как слишком сильное волнение, неподходящее место или время свидания, или просто неудачное стечении обстоятельств. И если в такие моменты женщина ведет себя нетактично, мужчина получает психологическую травму. Если это происходит несколько раз, то реакция закрепляется, и мужчина начинает считать себя импотентом, хотя физиологических причин для этого может и не быть. В этом случае через определенное время действительно развивается импотенция, поскольку соответствующие мышцы, сосуды и нервные волокна детренируются.

Также способствует развитию импотенции и прекращение сексуальной активности у супругов, вызванное потерей интереса к сексу в среднем (и не только в среднем) возрасте. Ведь известно, что, если какая-либо функция организма не используется, она атрофируется. Здесь очень многое зависит от женщины, так как часто с появлением детей её внимание в значительной степени переключается на них и на домашнее хозяйство, а сексуальная жизнь уходит на второй план. Так что, если женщина не хочет иметь мужа–импотента, она должна уделять внимание сексуальной жизни в своей семье не меньше, чем это было в первые месяцы после свадьбы.

Есть еще один важный аспект в психологии импотенции. От природы сексуальный темперамент разных мужчин раз-

личен. Но, поскольку эта тема очень закрыта, здесь существует огромное количество различных легенд и домыслов. Некоторые мужчины начинают сравнивать себя с какими-то вымышленными эталонами или героями фильмов, и это, конечно, не способствует правильной оценке своего уровня потенции. На самом деле следует ориентироваться не на те качества, которые ценятся в специфическом мужском кругу, а на те, которые нужны мужчине для счастливой жизни с женщиной. А здесь гипертрофированная мужская потенция совсем не обязательна, а в семейной жизни вообще может только мешать. Как говорится «все хорошо в меру», то есть, целью должно быть достижение гармонии с партнером, а хорошая и «правильная» потенция – это необходимый для этого ресурс. О том, что такое «правильная потенция» и как её достичь, вы узнаете в конце книги.

**Некоторые рекомендации по технике секса при сниженной потенции**

Пока вы еще не освоили полностью приведенные ниже упражнения, положение дел могут поправить специальные техники при сексе.

При сниженной потенции не пытайтесь заняться сексом со случайной знакомой. В этом случае риск получить дополнительную психологическую травму многократно возрастает. Если у вас есть постоянная партнерша, попросите её отнестись с пониманием к вашей проблеме и помочь устранить

психологическую травму, которая когда-то привела к ослаблению вашей потенции. Для этого используйте технику мягкого ввода, которая состоит в следующем.

После того, как вы уделили достаточно внимания предварительным ласкам, обхватите свой половой член у самого основания кольцом из указательного и большого пальца. Сжимайте его настолько сильно, насколько это возможно без появления болезненных ощущений. Поскольку отток крови при этом затрудняется, член начнет набухать. Не разжимая пальцев, введите его во влагалище. Если женщина недостаточно возбуждена, воспользуйтесь специальной смазкой. Не разжимайте кольцо из пальцев до тех пор, пока не начнет появляться эрекция. Если у вас нет органических нарушений, эрекция появится под действием тепла, влажности и ощущений желанного контакта с женщиной.

Эффективность этого метода в значительной степени зависит от вашей партнерши и её желания помочь вам. Отнеситесь к ней с любовью, и она ответит вам тем же!

Здесь мы не рассматриваем употребление специальных сильнодействующих препаратов типа Виагры. Это на ваше усмотрение. Но есть совершенно безобидные легкие стимулирующие средства, которые нужно принимать в небольших количествах постоянно, и это даст увеличение потенции. Например, цветочная пыльца или перга – натуральные продукты пчеловодства. Также можно принимать настойки женьшеня или элеутерококка, а также многочисленные витамин-

ные препараты, повышающие общий тонус организма и, следовательно, потенцию.

# Методика занятий

Методика занятий рассчитана на то, что вы будете заниматься ежедневно, лучше в утреннее время. Выполнение всего комплекса займет 20-30 минут, но его надо делать каждый день, иначе результата, на который вы рассчитываете, не будет. Имейте в виду, что, кроме повышения потенции, у вас произойдет увеличение размеров полового члена и повысится его энергетическая наполненность, что наверняка положительно отразится на вашей сексуальной привлекательности.

Прежде чем приступать к выполнению упражнений, вы должны подготовить себя и физически и психологически. Физически – вы должны быть здоровы, насколько это возможно в наше время. Выработайте у себя привычку делать зарядку каждый день, правильно питаться (об этом позже), не засорять мозги разной бесполезной информацией – все это уменьшает общую энергетику организма, а значит, и потенцию.

Поскольку за основу предлагаемых упражнений взяты восточные методики Дао, Тантры, Йоги, желательно приобрести некоторый опыт в этих областях. Важно уметь расслабляться и «уходить в себя», то есть концентрироваться на своих ощущениях и отключаться от внешних раздражителей.

Психологическая подготовка заключается в том, что вы не

ставите перед собой конкретной цели по достижению конкретного результата к какому-нибудь определенному времени. Не привязываете результат к отношениям с определенной женщиной. Помните, что вы это делаете для себя – и не только для увеличения вашей сексуальной потенции, но и для улучшения вашего общего здоровья и повышения энергетического потенциала. Просто делайте приведенный ниже комплекс каждый день, следите за своим самочувствием, старайтесь не нервничать и не позволяйте другим людям «отсасывать» вашу энергию. А те задачи, которые вы поставили перед собой, решатся в свое время. В данном случае нетерпение – ваш злейший враг.

И еще один момент. Если вы живете не один, постарайтесь сделать так, чтобы никто не знал о ваших занятиях. За исключением тех случаев, когда вы с женой и вместе решили работать над повышением вашей потенции. Если у вас есть такая возможность, делайте упражнения без одежды и вообще постарайтесь как можно больше времени проводить в обнаженном виде.

# Подготовительные упражнения

**Первое подготовительное упражнение.**

Подготовка к занятиям начинается в тот момент, когда вы проснулись. Не вставая с постели, нащупайте средним или указательным пальцем правой руки точку промежности, находящуюся посередине между анусом и основанием мошонки. Обычно там бывает небольшое углубление. Массируйте эту точку круговыми движениями – по часовой стрелке и против, равное количество раз. Начинайте с 20 раз и постепенно доведите количество до 40. Следите за своими ощущениями. Если они будут болезненными, можно массировать через сложенную вдвое шелковую ткань. Следите за тем, чтобы мышцы, не участвующие в упражнении, не напрягались. Следите чтобы мимические мышцы лица были расслаблены, дыхание – ровным и спокойным, глаза закрыты.

**Второе подготовительное упражнение**

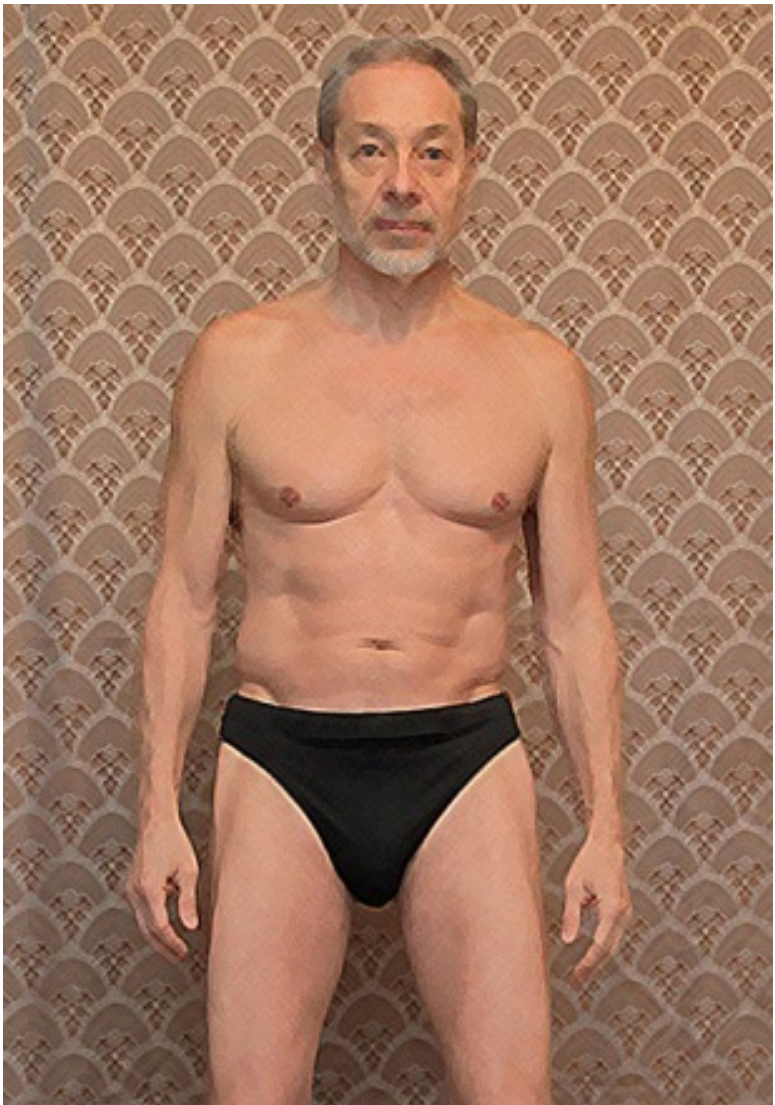
По-прежнему находясь в постели, лежа на спине, возьмитесь рукой за мошонку и начинайте её оттягивать вниз и немного в стороны, попеременно вправо и влево. Можно это делать и двумя руками сразу, растягивая в обе стороны. Одновременно массируйте кожу мошонки, перетирая её между большим и остальными пальцами. Массируйте только кожу,

яички не трогайте! Оттягивать нужно не слишком сильно, но чувствительно, до появления ощущения приятной наполненности. Время выполнения упражнения – 3-5 минут. Следите, чтобы все тело, кроме руки, которой вы делаете массаж, было расслабленным, глаза могут быть закрытыми. Это также прекрасный способ окончательно проснуться. Если вы встаете утром с трудом, это упражнение для вас.

# Основные упражнения

Упражнения выполняются в легкой одежде, босиком. Если пол холодный, можно надеть носки. Если вы раньше регулярно не занимались физическими упражнениями, вам будет поначалу сложно делать некоторые из них и непросто расслабляться. Будьте к этому готовы и не бросайте занятий. Обычно первоначальный период, когда тело привыкает к новым нагрузкам, составляет 2-3 месяца. Наберитесь терпения.

**Первое упражнение.**



*Упр. 1*

Встаньте на пол так, чтобы ноги были на ширине таза, колени слегка согнуты, наружные поверхности стоп параллельны. (В дальнейшем будем называть это положение «основная стойка»). Эта поза непривычна для нас, привыкших к другим позам на уроках физкультуры и в армии. Но это важно – раздвиньте пятки в стороны, стойте плотно на всей стопе.

Расслабьте тело и начинайте отслеживать свое дыхание. Оно должно быть обычным, просто вы специально следите за процессом дыхания, расслабляетесь, закрываете глаза и все больше уходите в себя. Держите внимание в районе пупка. Начинайте делать пружинящие движения на ногах, входя в колебательное движение в вертикальной плоскости. Не выпрямляйте ноги до конца! Пружиньте на ногах и найдите свою собственную частоту колебаний, которая наиболее комфортна для вас. Помните, что тело должно быть расслабленным.

Через некоторое время вы войдете в приятное расслабленное состояние «полета» на собственных ногах. Время выполнения упражнения – 3-4 минуты. Это примерно. С опытом у вас выработается внутреннее ощущение, когда надо заканчивать и не только это упражнение, но и все остальные.

Это упражнение служит для общего расслабления и подготовки тела к выполнению всего остального комплекса. Полезно также делать его несколько раз в течение дня, чтобы

снять напряжение, вызванное интенсивной работой.

**Второе упражнение**

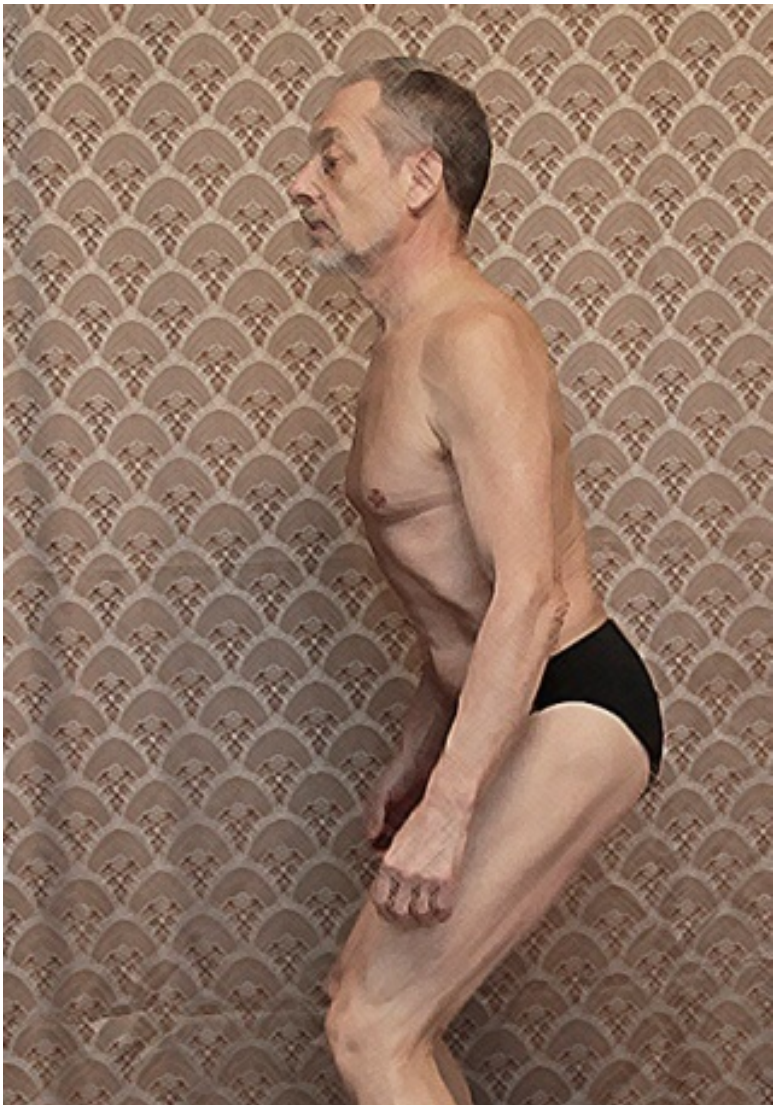


*Упр. 2-1*

Это упражнение направлено на гармонизацию вашего мужского и женского начала, или энергий Инь и Ян. Такая гармонизация необходима для вхождения в спокойное и гармоничное энергетическое состояние, необходимое для выполнения упражнений. Это состояние также крайне важно для повседневной жизни, оно придаст вам психологическую устойчивость и повысит сопротивляемость стрессам.

Встаньте в основную стойку. Расслабьте тело.

1-я фаза – «мужское движение». Делайте движения тазом вперед и назад. В данном случае движение надо делать не только самим тазом, но и прилегающими областями ног и живота. Таз должен «летать». Движение вперед должно быть более активным и одновременно делайте акцентированный выдох. Сделайте 36 таких движений. Еще раз, коротко: мужское движение – таз вперед – выдох.



*Упр. 2-2*

2-я фаза – «женское движение». Делайте такие же движения тазом вперед и назад. Движение назад должно быть более активным и при этом делайте акцентированный вдох. Сделайте 36 таких движений. Еще раз, коротко: женское движение – таз назад – вдох.

3-я фаза. Делайте оба движения вместе, при движении таза вперед – выдох, при движении назад – вдох. Следите, чтобы ноги не выпрямлялись до конца, плечи оставались на месте. Количество повторений здесь не ограничено, следите за своим состоянием.

Это упражнение может сначала не получаться, так как требует хорошей расслабленности тела. Не прекращайте его выполнять, и через некоторое время вы научитесь быть расслабленным в любых жизненных обстоятельствах, а это очень важно в наше непростое время.

**Третье упражнение**

Упражнение в практике Дао носит название «яичниковое дыхание». Оно основано на том, что мы можем силой своего воображения перемещать энергию внутри нашего тела. Упражнение требует концентрации внимания и сосредоточения. Выработайте в себе способность к такой концентрации.

Встаньте в основную стойку. Расслабьте тело. Сосредо-

точьте внимание на своих яичках. Представьте себе, что вы дышите через яички. На вдохе (в реальности дышим через нос), втягиваем внутрь мышцы промежности и ануса, стараемся подтянуть вверх яички. На выдохе расслабляемся и отпускаем напряжение мышц. Следите, чтобы не напрягались мышцы, которые не участвуют в процессе, например мышцы плеч и рук. Сделайте 36 таких циклов дыхания.

Это упражнение служит для активизации энергии и кровообращения в области половых органов. Его можно также делать в течение дня в подходящей для этого обстановке, даже в транспорте. Развитие мышц промежности – в первую очередь это лобково-копчиковая мышца – имеет решающее значение не только для повышения потенции, но и для сексуального здоровья в целом. Поддержание тонуса лобково-копчиковой мышцы – ключ к высокой потенции и активному долголетию.

**Четвертое упражнение**

Это упражнение похоже на предыдущее и тоже предназначено для активизации энергии в области таза.

Стоя в основной стойке, сделайте глоток воздуха и мысленным усилием протолкните его в яички. Задержите дыхание, удерживая вдох. Представляйте себе, что ваши яички под действием воздуха раздуваются до размеров арбуза или еще больше, это зависит только от вашей фантазии. Держите вдох, пока можете. Затем сделайте выдох и расслабьтесь. По-

вторите упражнение три раза. Держите пальцы рук сжатыми в кулаки, мышцы промежности – напряженными, пальцы ног должны «вцепиться» в пол. Все это предотвращает утечку энергии из вашего тела.

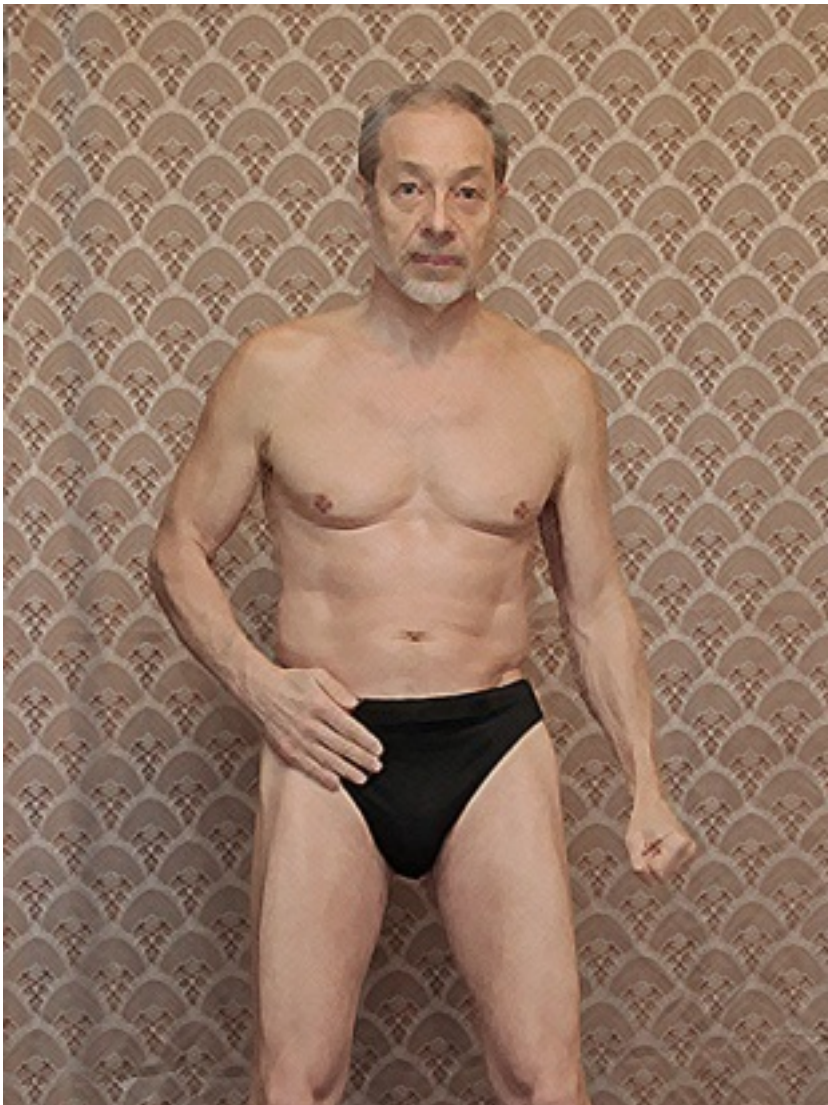
Кстати, если вы хотите увеличить размер своего полового члена, делайте аналогичное упражнение, только глоток воздуха направляйте не в яички, а в половой член. В остальном упражнение делается так же.

**Пятое упражнение.**



*Упр. 5-1*

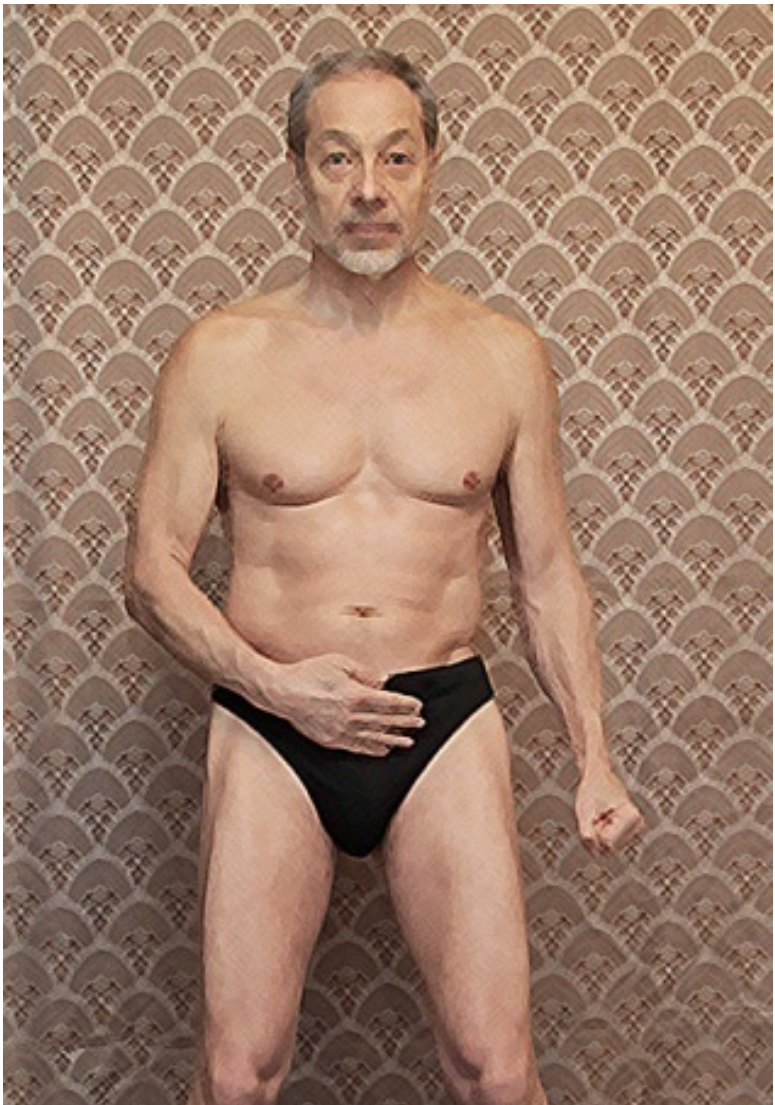
1-я фаза. Встаньте в основную стойку и разотрите ладони друг о друга до возникновения ощущения тепла, держа их напротив груди. Держите кисти рук вертикально, плечи не напрягайте.



*Упр. 5-2*

После этого сожмите левую руку в кулак, а ладонью правой руки растирайте район паховой складки круговыми движениями.

Нажим должен быть чувствительным, так, чтобы кожа в районе контакта с ладонью стала теплой. Желательно, чтобы контакт был непосредственно с телом, не через одежду. Сделайте 36 круговых движений против часовой стрелки.



*Упр.5-3*

2-я фаза. Делайте то же самое, только сожмите в кулак правую руку и массируйте левую паховую складку левой рукой по часовой стрелке 36 раз.

3-я фаза. Также массируйте низ живота правой рукой по часовой стрелке 36 раз. Левая рука сжата в кулак.

Когда вы приобретете некоторый опыт в выполнении этого упражнения, можете начать делать более продвинутый вариант. В этом случае свободная рука не сжимается в кулак, а прижимается снизу к области промежности. Это предотвращает отток энергии через область промежности.

**Шестое упражнение**

Следующие несколько упражнений будем делать сидя на стуле. Стул должен быть не слишком мягким. Сядьте на край стула так, чтобы мошонка свешивалась вниз, уберите мягкие ткани из-под тазовых костей. Колени раздвиньте в стороны. Держите спину прямой, расслабьте плечи, дышите свободно.

Далее идут три приема для массажа мошонки. Мошонка, вместе с находящимися в ней яичками, представляет собой весьма важный орган с точки зрения потенции мужчины. Массировать мошонку желательно при каждом удобном случае. Не зажимайте её слишком узкими брюками или трусами. Во время сна мошонка должна быть свободной. Приведенные ниже массажные упражнения для мошонки может

делать и ваша любимая женщина, когда вы находитесь в постели.

Здесь и далее мы сделали иллюстрации к упражнениям, используя пластиковый макет полового члена.

Упражнение 6-1. Возьмите мошонку за кожу правой рукой и оттягивайте её вниз и вперед. Половой член возьмите в левую руку и придерживайте его вверху. Не прикладывайте слишком больших усилий, следите за дыханием.

Упражнение 6-2



*Упр. 6-2*

Периодически слегка процарапывайте ногтями правой руки нижнюю часть полового члена, область перехода к мошонке, верхнюю часть мошонки. Движение пальцев должно быть сверху вниз, ногти должны быть обращены вперед по ходу движения. Придерживайте член левой рукой.

Упражнение 6-3

*Упр.6-3*

Далее массируем пространство между яичками. Сложите ладонь правой руки так, чтобы концы всех пальцев, кроме большого, были на одном уровне. Держа ладонь вертикально, введите концы пальцев в пространство между яичками и массируйте твердые ткани под кожей мошонки. Придерживайте член левой рукой, дышите свободно, не напрягайте плечи и руки.

Выполняйте эти упражнения по 1-2 минуты каждое, до появления средней эрекции.

**Седьмое упражнение.**



*Упр. 7*

Возьмите половой член правой рукой, обхватив его всеми пальцами. Головку придерживайте левой рукой. Начинайте сжимать тело члена пальцами поочередно, начиная с мизинца. Таким образом, вы будете выдавливать ткани по направлению к головке. Делайте это упражнение по 12 раз каждой рукой, попеременно меняя руки. Упражнение надо делать до появления примерно 80% эрекции, но не менее 2-3 минут. Следите за тем, чтобы дыхание оставалось ровным и тело расслабленным. Если эрекция будет слишком сильной, замедлите темп выполнения упражнения, если недостаточной – продолжайте делать упражнение, подключив воображение. Возникновение примерно 80%-й эрекции нужно будет для выполнения следующих упражнений.

**Восьмое упражнение.**

*Упр. 8*

Продолжайте сидеть на стуле. Обхватите половой член у основания кольцом из большого и указательного пальцев, остальные пальцы остаются со стороны головки. Сдавливая тело члена, двигайте руку по направлению к головке вместе с кожей. При обратном движении ослабляйте усилие сжатия. Периодически меняйте руки. Общее время выполнения этого упражнения – от 3 до 6 минут. Следите, чтобы уровень эрекции оставался постоянным, как при выполнении предыдущего упражнения. Не переусердствуйте. Если не соблюдать меру при выполнении этого упражнения, на теле полового члена могут появиться мелкие кровоподтеки. Это ни на что не влияет, но все же таких вещей следует избегать.

Внимание! Это упражнение способствует увеличению размеров полового члена. Если вам это не нужно, сократите время выполнения упражнения. Если вы хотите увеличить размер члена, выполняйте упражнение так, как здесь написано, но только обязательно в комплексе с остальными упражнениями и выполняя все другие рекомендации, содержащиеся в этой книге.

**Девятое упражнение**



*Упр. 9-1*



*Упр. 9-2*

Продолжайте сидеть на стуле, поддерживайте уровень эрекции, как в предыдущем упражнении. Придерживайте член левой рукой в районе головки. Правой рукой обхватите член у основания тремя пальцами так, чтобы указательный и средний пальцы находились снизу, а большой палец – сверху над ними. Сжимая тело члена пальцами, массируйте его возвратно-поступательными движениями в диапазоне от основания до половины длины, не считая головки. Затем переместите пальцы в сторону головки и продолжайте массаж в диапазоне от половины длины до головки. Общее время выполнения упражнения – 3-5 минут.

Это упражнение особенно полезно не только для полового члена, но и для всего организма. Дело в том, что на поверхности полового члена сверху, вдоль средней линии, располагаются биологически активные точки, связанные с основными жизненно важными органами, такими, как почки, печень и другие. Массируя тело полового члена, вы одновременно активизируете эти органы, что очень полезно для здоровья. Кстати, вот почему люди, ведущие активную половую жизнь, отличаются хорошим здоровьем и долголетием.

**Десятое упражнение**



*Упр. 10*

Продолжая сидеть на стуле, возьмите в правую руку половой член, так, чтобы большой палец находился в районе головки. Массируйте головку большим пальцем по всей поверхности, не забывая про уздечку и самое окончание. При приближении момента наступления семяизвержения прекратите массаж. Подождите некоторое время, пока энергия успокоится, и продолжите снова. Делайте упражнение каждый раз до тех пор, пока не почувствуете приближение к точке эякуляции. Повторите три раза.

Обращаю ваше внимание, что это упражнение оказывает сильное возбуждающее действие и может привести к семяизвержению, что при выполнении этих упражнений категорически не допускается.

Целью наших практик является овладение сексуальной энергией, в том числе, научиться по своему желанию производить семяизвержение или не допускать его. При выполнении данного упражнения мы учимся определять свои ощущения, соответствующие приближению точки неизбежности семяизвержения.

**Одиннадцатое упражнение**

Оставайтесь сидеть на стуле с разведенными в стороны ногами. Эрекция члена должна оставаться такой, какая была после предыдущего упражнения. Возьмите член в правую

руку и стучите им по левому бедру. Удары должны быть чувствительными. Не напрягайте руку и плечи. Держите корпус прямо, следите за дыханием, оно должно быть свободным. Поменяйте руку и наносите удары по другому бедру. Сделайте по 36 ударов по каждому бедру. Если вам доставляет удовольствие выполнение этого упражнения, можно не останавливаться на этом количестве ударов. Не теряйте уровень эрекции, она нам понадобится для следующего упражнения.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.