

Идеальный Любовник:

Как Влюблять, Привязывать и Оставаться
Желанным

ДЖУЛИЯ САРНО

18+

Юлия Сарно

Идеальный Любовник

«Автор»

2026

Сарно Ю.

Идеальный Любовник / Ю. Сарно — «Автор», 2026

Почему в одних постоянно влюбляются и они женятся на тех, кого выбирают, а другие остаются невостребованными и одинокими? Что отличает идеального любовника от других? Ответ: знания, которые не всем удастся получить. Эта книга содержит уникальные знания, которые помогут Вам понять- как стать тем, в которого влюбляются и с кем хотят быть снова и снова- как вернуть желание и страсть в паре- как стать тем, кто остается в памяти и сердцах навсегда, и к кому возвращаются. Для кого эта книга? Эта книга подходит как одинокому читателю, так и для пар.- если вы в браке много лет и хотите вернуть желание и страсть в паре, усилить любовь и связь- если вы одиноки и хотите наладить свою личную жизнь- если отношения не складываются и партнер уходит- кто готов разобраться и понять что и как делать, чтобы вас выбирали снова и снова, и с вами оставались. "Идеальный Любовник" позволит вам перестать терять партнёров, время, ресурсы и начать получать нужный вам результат сразу.

© Сарно Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

К Читателю	5
Часть I. Ключ к мужской сексуальной энергии	8
1.1. Усиление Мужского Либидо	8
1.2. Сохранение Сексуальной Энергии	12
1.3. Почему Важно Часто Заниматься Сексом	14
Часть II. Искусство занятий любовью	19
2.1. Поцелуи: Все, Что Нужно о Них Знать	20
2.2. Семь Шагов к Идеальному Сексу	23
2.3. Как Избежать Фиаско	25
2.4. Решение Проблем с Эрекцией	26
2.5. Метод Мягкого Ввода	29
2.6. Проникновение: Типы Толчков	32
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Юлия Сарно

Идеальный Любовник

К Читателю

Вы когда-нибудь задумывались, почему одни люди вызывают непреодолимое сексуальное притяжение, а другие остаются незаметными и легко заменимыми? Почему одни отношения развиваются, а другие заканчиваются сразу после близости?

Секрет магнетического сексуального притяжения не в идеальной внешности. Настоящая магия — в энергии, которую излучает человек, и в его сексуальном интеллекте. Секс — это не только эрекция, оргазм и техника движений. Это, прежде всего, близость, чувственность и чувствительность к партнеру, умение создать невероятно вкусный, насыщенный опыт, который хочется повторять снова и снова.

Испытав близость с великолепным любовником, вы уже никогда не захотите быть с тем, кто не умеет дарить подобные ощущения.

Данная книга открывает целый мир просвещенной сексуальности и сексуального интеллекта, предлагая прогрессивный взгляд на секс и отношения. После ее прочтения вы пройдете трансформационный путь, который навсегда изменит ваше представление о сексе. Вы получите конкретные знания и сможете трансформировать свою сексуальную жизнь, чтобы она приносила радость, усиливала любовь и укрепляла отношения.

Кому полезна эта книга?

Если вы в поиске

Если после секса ваш партнер внезапно исчезает и теряет к вам интерес, эта книга, возможно, даст ответы. Наверняка вы с тревогой задаетесь вопросом, что именно вы сделали не так, чем могли его (или ее) оттолкнуть, спугнуть. Однако, если в глубине души вы понимаете, что это не первый раз, когда потенциальные отношения рушатся после первой или второй вами вместе проведенной ночи, стоит задуматься. В чем же реальная причина?

Почему у одних отношения заканчиваются, даже не начавшись, а другие имеют страстный роман за романом и женятся на тех, кого они выбирают?

Безусловно, могут быть разные объяснения тому, почему потенциальная пассия перестает вам писать и звонить, но, если такая ситуация повторяется снова и снова, возможно, стоит попытаться взглянуть на эту проблему системно, и понять, что именно можно изменить и улучшить с вашей стороны. Если вы снова и снова сталкиваетесь с тем, что после секса партнер теряет к вам интерес, возможно, причина в ваших бессознательных сексуальных *паттернах*. Чем раньше вы осознаете, в чем заключается корень проблемы, тем быстрее сможете ее исправить и улучшить свою жизнь. Ведь когда в вашей жизни появится по-настоящему особенный и желанный человек, которого вы захотите удержать, у вас уже будут иметься необходимые знания, которые помогут создать глубокую связь с партнером, пробудить в них привязанность и навсегда остаться в их сердце.

Для Мужчин

Идеальный Любовник изменит ваше представление о том, как женщина действительно хочет чтобы ее любил мужчина в постели. Эта книга поможет вам стать незабываемым любов-

ником, о котором мечтает каждая женщина. Книга научит вас понимать женщину, чувствовать ее желания и создавать близость, о которой она мечтает. Здесь вы найдете пошаговый путеводитель к телу женщины, который поможет вам добраться до ее сердца и завоевать его. Ведь ее тело — это сейф под кодом, где находится ее сердце, и если вы узнаете этот код и ее сокровенные желания, вы получите ваш приз — ее любовь.

Данная книга раскрывает самые действенные, новейшие и наиболее прогрессивные техники сексуального мастерства: как продлить удовольствие, достичь множественных оргазмов без эякуляции семени, секреты Долинного оргазма женщины, многочисленные способы получения наслаждения, а также научит эффективно справляться с проблемами с эрекцией.

Это не просто руководство по сексуальным практикам — это путь как стать тем мужчиной, о котором женщина думает после первой ночи и которого хочет снова и снова.

Для Женщин

Идеальный Любовник поможет вам раскрыть свою женскую силу, усилить сексуальную энергию и стать по-настоящему привлекательной. Вы научитесь создавать незабываемые моменты близости и откроете для себя новые горизонты радости и наслаждения близостью.

Секрет женского магнетизма и привлекательности для мужчин — не в идеально красивом лице и точеной фигуре. Он кроется в энергии, которую женщина излучает.

Вы узнаете, как раскрыть и усилить свою женскую энергию и стать той, рядом с которой мужчина забывает обо всем.

Книга также покажет как трансформировать сексуальное желание и страсть мужчины в любовь, создать с партнером крепкую эмоциональную связь и построить по-настоящему гармоничные отношения, полные взаимопонимания, любви и заботы друг о друге. Ведь сексуальность — это не просто физическая близость, а искусство, которым можно овладеть.

Для пар

Годы супружеской жизни неизбежно вносят новые приоритеты и проблемы. Родственники, заботы о детях и множество внешних факторов могут постепенно отдалить вас друг от друга. Сексуальное влечение и эмоциональная связь в паре зачастую ослабевают с годами, уступая место рутине. В один прекрасный день вы можете проснуться и понять, что больше не чувствуете влечения к своему партнеру. Часто бывает, что оба партнера даже не могут сказать, когда именно и почему это произошло. Статистика неумолима: 42 % браков заканчиваются разводом. Так как же сохранить любовь и страсть в браке на долгие годы?

В Англии существует народная мудрость:

“Marital problems in the couple come from their bedroom”
(«Все проблемы в паре начинаются в их спальне»).

Эту мысль часто поддерживают сексологи и эксперты по отношениям, подчеркивая решающую роль интимной близости в сохранении крепкого, здорового и счастливого брака.

Секс — это не просто физическая близость, это мощная энергия, которая питает отношения в паре. Это фундамент, на котором строится страсть, из которого рождается любовь мужчины к женщине, формируется привязанность и терпимость к недостаткам друг друга. Когда этот фундамент рушится, удержать брак становится гораздо сложнее.

К сожалению, множество семей рушится именно из-за потери сексуального влечения и интереса друг к другу.

Данная книга по *Трансформации Сексуальной Жизни и Углублению Связи* поможет супругам понять, почему со временем сексуальное влечение ослабевает, проанализировать

свои интимные привычки и избавиться от подсознательных шаблонов поведения, которые разрушают сексуальное влечение и близость в отношениях.

Вторая по распространенности причина разводов — это измена. Люди устают от однообразного секса и начинают искать новый опыт на стороне. Корень данной проблемы заключается в монотонности, когда интимная жизнь превращается в повторяющийся сценарий изо дня в день, из года в год. Сохранение страсти в паре помогает избежать соблазна на стороне и укрепить доверие.

Со временем многие пары сталкиваются с кризисом, но это не приговор. Любовь и страсть можно сохранить, если знать, как поддерживать огонь близости. *Идеальный Любовник* предлагает прогрессивный подход к интимной близости, объединяя древнейшую мудрость даосских практик с новейшими исследованиями и лучшими техниками достижения наиболее насыщенного и счастливого интимного опыта для обоих партнеров. Если вы в браке много лет, эта книга, возможно, поможет вам освежить вашу сексуальную рутину, изменить свое отношение к сексу и интимной близости в целом, внеся в нее вкусное разнообразие и тем самым, поддерживать огонь страсти и любви на многие годы и десятилетия.

Часть I. Ключ к мужской сексуальной энергии

1.1. Усиление Мужского Либидо

С древнейших времен люди искали способы **сохранить жизненную силу и продлить молодость**. В древнем Китае даосские мудрецы нашли такой метод — **удержание семени**. Они утверждали, что сохранение семени мужчиной во время полового акта — это **ключ к сохранению его мужского либидо, долголетия и молодости**. Удержание семени было одним из самых тщательно охраняемых секретов в Древнем Китае. Этот метод передавался только узкому кругу китайской монархии и даосских ученых, оставаясь закрытым для широкой общественности на протяжении столетий.

Китайские монархи нередко умирали молодыми — не только из-за политических интриг, но и из-за колоссальной нагрузки, связанной с государственными делами и изнурительными сексуальными обязанностями перед многочисленными женами и наложницами. Тело монарха быстро истощалось, и правители повелели даосским ученым найти способ, который помог бы им избежать преждевременного старения, импотенции и болезней.

Даосские ученые того времени были первооткрывателями в медицине и целительных практиках. Со временем они нашли решение — **управление семенем**, которое позволяет мужчине сохранять свою силу и жизненную энергию, вести активную сексуальную и общественную жизнь и при этом оставаться полным сил и здоровья. Этот тайный метод помогал китайской монархии и узкому кругу аристократии сохранять молодость, мужскую силу и ясность ума, тогда как остальная часть мужского населения, не ведая о данном методе, рано теряла потенцию, энергию и жизненные силы.

В даосизме, а также в некоторых частях Индии, большое внимание уделяется удержанию семенной жидкости мужчиной — в целях сохранения им своей мужской силы, высокого уровня тестостерона и продления молодости. Это достигается с помощью контроля над эякуляцией. Чтобы овладеть этим навыком, мужчине необходимо, прежде всего, отказаться от распространенного убеждения, что секс и мастурбация невозможны без эякуляции.

Еще одно популярное, но ошибочное мнение — что мужчина не может испытать оргазм без эякуляции. Это тоже неправда, несмотря на то, что эякуляция и оргазм связаны между собой. Важно понять: эякуляция — потеря семенной жидкости, и оргазм — не одно и то же. Оргазм — это пик чувственного наслаждения, который возможен и без потери семени.

В этой книге раскрываются многочисленные техники, позволяющие мужчине получать удовольствие и достигать оргазма без потери семени, сохраняя тем самым свою жизненную силу и потенцию.

Стоит отметить, что контроль над эякуляцией и способность сохранять эрекцию делают мужчину более привлекательным и желанным в глазах женщины.

Физиология оргазма

На физиологическом уровне оргазм — это серия ритмических сокращений генитальных мышц, за которыми следует расслабление.

Мужской эякуляторный оргазм можно сравнить с восхождением мужчины на вершину горы. Мужчина должен максимально напрячься — как физически, так и эмоционально, чтобы достичь пика. Он вынужден поддерживать эрекцию на протяжении всего полового акта, пре-

одолевая стресс, напряжение и внутреннюю тревогу. Все это требует значительных эмоциональных и энергетических затрат.

В конечном итоге после физической и эмоциональной нагрузки мужчина зачастую покрывается потом и за считанные секунды извергает огромный объем энергии и своих жизненно-важных питательных веществ вместе с семенем — только ради нескольких мгновений оргазмических сокращений.

Что же происходит после?

Сразу после эякуляции у мужчины часто наступает резкий упадок сил. Он может испытывать чувство опустошения, внезапный голод и даже бессознательное раздражение по отношению к партнерше. Кроме того, могут возникнуть сухость во рту и общая слабость. После эякуляции мужчине зачастую трудно восстановить эрекцию, что ограничивает его способность к продолжению полового акта — за исключением случаев, когда мужчина молод или обладает экстраординарной половой выносливостью.

Недаром древняя китайская мудрость гласит:

«Лев после полового акта за несколько секунд превращается в слабого пса.»¹

Личная история

Во время работы над этой книгой один мой знакомый поделился со мной своей проблемой. Он жаловался, что после секса чувствует себя опустошенным и обессиленным, тогда как его девушка, напротив, словно наполняется энергией.

Он рассказывал:

«Каждый раз, когда мы занимаемся сексом, после того как я кончаю, я чувствую себя разбитым, без сил. Мне хочется просто лежать и ничего не делать. А она...»

Тут его лицо напряглось, в глазах промелькнула тень раздражения.

«Она, наоборот, словно питается мной. После секса она бодро встает, полная энергии, и может сразу начать что-нибудь делать по дому — мыть полы или окна! Такое ощущение, будто я отдаю ей свою силу, а сам остаюсь пустым. Честно говоря, меня это раздражает. Я ничего не могу с собой поделат, но где-то внутри чувствую скрытую обиду.»

Он стал воспринимать секс как процесс, в котором он теряет свою силу, а партнерша, наоборот, наполняется ею.

«Почему так происходит?» — спросил он, надеясь, что у меня есть ответ. *«Почему я каждый раз чувствую себя ослабленным, а она — полной энергии? Есть ли способ изменить это, чтобы я мог сохранять свою силу после секса?»*

- **Как же быть?**
- **Возможно ли изменить данный сценарий?**
- **Возможно ли, чтобы секс наполнял энергией обоих партнеров, а не истощал мужчину?**

Идеальный Любовник предлагает прогрессивный метод, который меняет правила игры, позволяя мужчине и женщине наслаждаться любовью в неограниченном количестве, укрепляя их физическое и эмоциональное здоровье.

¹ Чанг, С.Т. Даосская сексология. Дао Паблицинг, 1991. — С. 115–116

В следующих главах мы рассмотрим методы сохранения мужской силы и раскроем секреты контроля эякуляции для повышения энергии, либидо, желания и удовольствия. Но прежде чем мы перейдем к этим техникам, давайте разберемся в причинах и последствиях данного процесса.

Последствия частой эякуляции для мужского здоровья

К сожалению, в западной культуре не существует решения данного вопроса, поэтому я обратилась к мудрости даосов и индийских учений, которые веками исследовали его. Они утверждали, что частая эякуляция приводит к истощению мужской функции, и цена, которую мужчина за это платит — преждевременный износ его гормональной системы, которая, как известно, отвечает за нашу молодость.

Если в молодости мужчина может не замечать негативных последствий невозддержанной эякуляции, при которой теряются жизненно важные нутриенты и витамины, содержащиеся в семени мужчины, то десятилетия постоянного абьюза гормональных секретов половых желез приводят к тому, что со временем организм начинает увядать изнутри.

«When the living organism, whether vegetable or animal, achieves its aim, which is anew seed, the organism deteriorates»,
— *Schwaller de Lubicz*

(Когда живой организм, будь то растение или животное, достигает своей цели — рождения новой жизни, он начинает увядать и разрушаться.)

Растения, как и люди, и многие живые существа, подчиняются этому закону природы. После завершения своего жизненного цикла растение либо умирает, либо впадает в спячку. Журналистка английской газеты *The Guardian*, Сюзанна Мур, отмечает, что в среднем мужчина за свою жизнь эякулирует 14 галлонов семени.² Это чуть более четырех эякуляций в неделю. Но если зачатие новой жизни не является целью, то каждая потеря семени мужчины — это бессмысленная растрата его драгоценного ресурса. Невоздержанная эякуляция наносит колоссальный удар организму, истощая его гормональные железы и органы.

Эндокринолог доктор Бейойн подчеркивает важность гормональной системы, ответственной за производство семенной жидкости: «Половые гормоны критически важны для нашего гармоничного функционирования. Когда мужчины злоупотребляют своей репродуктивной функцией, секреция половых желез истощается.»³

Каждая эякуляция выводит из мужчины жизненную силу, оставляя лишь остаток энергии, которого едва хватает на то, чтобы заснуть или поесть, в попытке хоть как-то восполнить утрату питательных веществ и энергию, утраченные во время эякуляции.

Эякуляцию можно сравнить с процессом донорства крови — эти процессы схожи физиологически.

Чтобы убедить людей сдавать свою кровь, медики утверждают, что здоровый человек способен быстро восстанавливать количество крови, но даже они не рекомендуют сдавать кровь чаще, чем один раз в несколько месяцев, а иногда и реже, если донор уже не молод и не обладает отменным здоровьем. Но даже молодые и полностью здоровые доноры испытывают слабость и головокружение если сдают кровь слишком часто.

² Мур С. «Зачатие детей становится для мужчин таким же трудным, как всегда было для женщин» // *The Guardian*, 26 июля 2017

³ Флатто Э. Осторожно: секс может быть вреден для вашего здоровья. — Нью-Йорк: Арко Паблишерс, 1973

Мужчина, который эякулирует слишком часто, может ощущать подобную слабость и истощение. Даосы считали, что одна капля семени по своей внутренней силе приравнивается к ста каплям крови.⁴

Современные исследования^{5,6} подтверждают, что только лучшие клетки крови используются организмом для создания сперматозоидов, а сам процесс их формирования занимает в среднем 74 дня. В Аюрведе и китайской медицине семя издавна называли «эссенцией» жизни мужчины.⁷

Доктор Чанг, современный последователь даосизма, утверждает, что удержание семени должно стать целью каждого мужчины в большинстве случаев во время мастурбации и занятий сексом. Он должен научиться сохранять свое семя и не растрчивать его без необходимости. Согласно ему, регулярная потеря жизненной силы, питательных веществ и витаминов, содержащихся в сперме, со временем ослабляет физическое здоровье мужчины, постепенно лишая его ясности разума и даже может вызывать раздражение и обиду на женщин на подсознательном уровне, что имеет накопительный эффект.

Вследствие потери энергии и сил после эякуляции многие мужчины среднего возраста интуитивно избегают частого секса. Однако **те, кто овладел техниками удержания семени, могут наслаждаться занятиями любовью так часто, как пожелают, при этом сохраняя прекрасную физическую форму.**

Возможно ли сохранить жизненную силу, не отказываясь от сексуального удовольствия?

Ответ — в следующих главах.

⁴ Верма Р., Гурамурти Р., Сингх Р., Шарма С., Пелто П. Исследование проблем мужского сексуального здоровья в трущобах Мумбаи // Культура, Здоровье и Сексуальность. — 2010. — Т. 3. — С. 339–352

⁵ Хеллер К.Х., Клермон Ю. Кинетика семенного эпителия у человека // Последние достижения в исследовании гормонов. — 1964. — Т. 20. — С.545–571

⁶ Аманн Р. Цикл семенного эпителия у человека: необходимость пересмотра? // Журнал Андрологии. — 2008. — Т. 29, № 5. — С. 469–487

⁷ Лакхани А., Ганди К., Колламбиен М. Проблемы, связанные с потерей спермы: к культурно приемлемым мерам профилактики ВИЧ/СПИДа в Гуджарате, Индия // Вопросы репродуктивного здоровья. — 2001. — № 9. — С. 49–59

1.2. Сохранение Сексуальной Энергии

Основной принцип: чтобы развивать сексуальную энергию, ее необходимо сохранять и приумножать.

Медицинское исследование⁸, проведенное в 2001 году, показало, что у мужчин, которые воздерживались от мастурбации в течение 30 дней, наблюдался повышенный уровень тестостерона. Другое исследование, проведенное в 2003 году⁹, также подтвердило связь между **воздержанием от эякуляции и повышенным уровнем тестостерона у мужчин**. В то же время исследования в области нейроэндокринологии¹⁰ выявили, что регулярная мастурбация с эякуляцией снижает уровень переработки тестостерона в организме, подчеркивая **негативное влияние частых эякуляций на мужскую сексуальную функцию**.

Сохранение сексуальной энергии — основной принцип ее культивации.

Мантак Чиа

Хотя жестких правил по частоте эякуляции не существует, даосы предлагают универсальное решение:

- **Молодой, здоровый мужчина в возрасте 20–29 лет** может эякулировать **раз в четыре дня**.
- **Мужчине в возрасте 30–39 лет** следует ограничить эякуляцию **до одного раза в восемь дней**.
- **Мужчина в возрасте 40–49 лет** может свободно эякулировать **раз в десять дней**.
- **Мужчина в возрасте 50–59 лет** должен стараться **эякулировать не более одного раза каждые двадцать дней**.
- **После 60 лет** мужчине желательно перестать эякулировать, если он хочет сохранить **молодость, высокий уровень тестостерона и оставаться на пике активности**. Исключение составляют мужчины, обладающие исключительным здоровьем. Они могут себе позволить эякулировать **раз в месяц**.

Хотя сохранение семени играет важную роль, не менее важно, чтобы мужчина подпитывал свою мужскую энергию женской — для ее усиления и гармонизации.

Именно поэтому практически все древние даосские тексты подчеркивают важность частых занятий сексом и нечастых эякуляций.

Чем чаще мы занимаемся любовью, тем больше пользы получаем от обмена мужской и женской энергиями инь-ян. И чем реже мужчина эякулирует, тем меньше он растрчивает эти ценные блага.

Со временем вы научитесь определять оптимальную частоту эякуляций для себя, учитывая, как вы себя чувствуете после каждой эякуляции. Иногда вам может понадобиться сбросить стресс или накопленное сексуальное напряжение с помощью эякуляции — и это нормально. Главное, **подойти к этому процессу осознанно**, а не следовать бессознательному инстинкту.

⁸ Экстон М.С., Крюгер Т.Х., Бурш Н. и др. Эндокринный ответ на оргазм, вызванный мастурбацией у здоровых мужчин после трехнедельного сексуального воздержания // Всемирный Журнал Урологии. — 2001. — Т. 19, № 5. — С. 377–382

⁹ Цзян М., Синь Цз., Цзоу Ц., Шэнь Цз. Исследование взаимосвязи между эякуляцией и уровнем тестостерона в сыворотке крови у мужчин // Журнал Науки Чжэцзянского университета. — 2003. — Т. 4, № 2. — С. 236–240

¹⁰ Романо-Торрес М., Филлипс-Фарфан Б.В., Чавира Р., Родригес-Манзо Г., Фернандес-Гуаста А. Связь между сексуальной насыщенностью и андрогенными рецепторами мозга // Нейроэндокринология. — 2007. — Т. 85. — С. 16–26

Когда мужчина овладевает искусством контроля над своим семенем, он может заниматься сексом с женщиной несколько раз в день. Тогда **оргазмы, любовь и душевная близость в паре выходят на новый, более глубокий уровень.**

Чем чаще мы занимаемся любовью,
Тем больше блага мы получаем от питания и гармонизации
Женской и мужской сил,
И чем реже мы эякулируем,
Тем меньше теряем этой питающей нас силы.

Чжан Чмэня, VII век н. э.

В начале отношений женщина, не осведомленная о важности сохранения семени для мужского здоровья и долголетия, может по привычке ожидать, что мужчина будет эякулировать каждый раз во время интимной близости.

Для нее это привычный способ понять, что она доставила удовольствие мужчине, и, соответственно, удостовериться в своей сексуальной привлекательности для него. Когда же мужчина сдерживает семяизвержение, она может начать волноваться или даже обидеться, решив, что она недостаточно ему нравится. Она может подсознательно — или даже намеренно — попытаться заставить вас эякулировать, используя чувственные движения тела или предлагая оральные ласки, чтобы взять контроль в свои руки. В такой ситуации лучше всего деликатно объяснить ей, почему неконтролируемая эякуляция не сослужит хорошей службы ни вам, ни ей.

Как только она испытает длительный, насыщенный акт любви, она почувствует разницу и, скорее всего, будет благодарна вам за то, что вы не поддались ее изначальной прихоти.

Когда мужчина обретает контроль над своей эякуляцией, он может управлять своим телом и их интимной близостью, что невольно заставляет женщину уважать, доверять и восхищаться мужчиной. Это дает ему превосходство над другими мужчинами. Не каждому под силу приручить свой основной инстинкт и решать, когда эякулировать, а когда продолжать занятия любовью, и это не может не восхищать женщину.

В мире немного мужчин, по-настоящему владеющих своим телом и энергией, и такая сила воли и духа вызывает у женщины восхищение и благодарность, особенно когда это напрямую влияет на ее удовольствие.

Мужчина, способный получать удовольствие
От длительных и частых занятий любовью
И умеющий дарить наслаждение,
Гораздо ценнее и желаннее для женщины,
Чем просто молодой и красивый.

1.3. Почему Важно Часто Заниматься Сексом

Существует множество причин, по которым частые занятия сексом благотворно влияют на нас:

Питание и наполнение энергией. Когда вы возбуждены и испытываете желание к партнеру, ваша сексуальная энергия начинает активно генерироваться в нижней части живота, готовая к обмену с любимым человеком. Сексуальная энергия — самая мощная энергия в нашем теле; она является основой, дарующей новую жизнь. Во время занятий любовью мы обмениваемся этой энергией, наполняя друг друга. В результате партнер получает больше энергии, чем у него было прежде, а также больше, чем он способен воспроизвести самостоятельно.

Исцеление. Регулярная, наполненная радостью интимная близость оказывает мощный целительный эффект на каждую клетку нашего тела, а также на наше ментальное здоровье. Напряженные мышцы расслабляются после секса, уровень стресса снижается, и мы чувствуем себя счастливыми. Это происходит потому, что во время секса наш мозг начинает активно вырабатывать «гормоны счастья».

Гормоны счастья. Если вы хотите быстро изменить свое состояние и почувствовать себя счастливым, секс — один из самых естественных и действенных способов активизировать выработку наших нейротрансмиттеров в мозге, отвечающих за хорошее настроение, состояние внутренней гармонии и счастье. Именно поэтому некоторые люди могут стать зависимыми от частого секса — подобно зависимости от наркотика. Дело в том, что со временем их мозг привыкает к выработке повышенного уровня гормонов радости, что позволяет им чувствовать себя приподнято и позитивно. Однако, когда по каким-либо причинам секс становится резко недоступным, их мозг перестает получать привычный, повышенный уровень гормонов счастья, образуя непривычный «гап», и человек может впасть в легкую апатию или даже чувствовать себя несчастным.¹¹

Гормоны счастья и их влияние на наш организм

Во время занятий любовью мозг активно вырабатывает четыре ключевых гормона счастья: дофамин, эндорфин, окситоцин, мелатонин. Они являются как гормонами, так и нейротрансмиттерами. Гормоны переносятся с кровотоком, связываясь с клетками нашего организма, а нейротрансмиттеры передают сигналы в мозг через нервную систему, влияя на наше настроение и восприятие мира. Именно благодаря «гормонам счастья» мы испытываем удовлетворение, оптимизм, уверенность в себе, внутреннюю гармонию и радость.

¹¹ Дфархунд Д., Малмир М., Ханахмади М. Счастье издоровье: биологические факторы. Систематический обзор. // Иранский журнал общественного здравоохранения. — 2014. — Т. 43, № 11. — С. 1468–1477

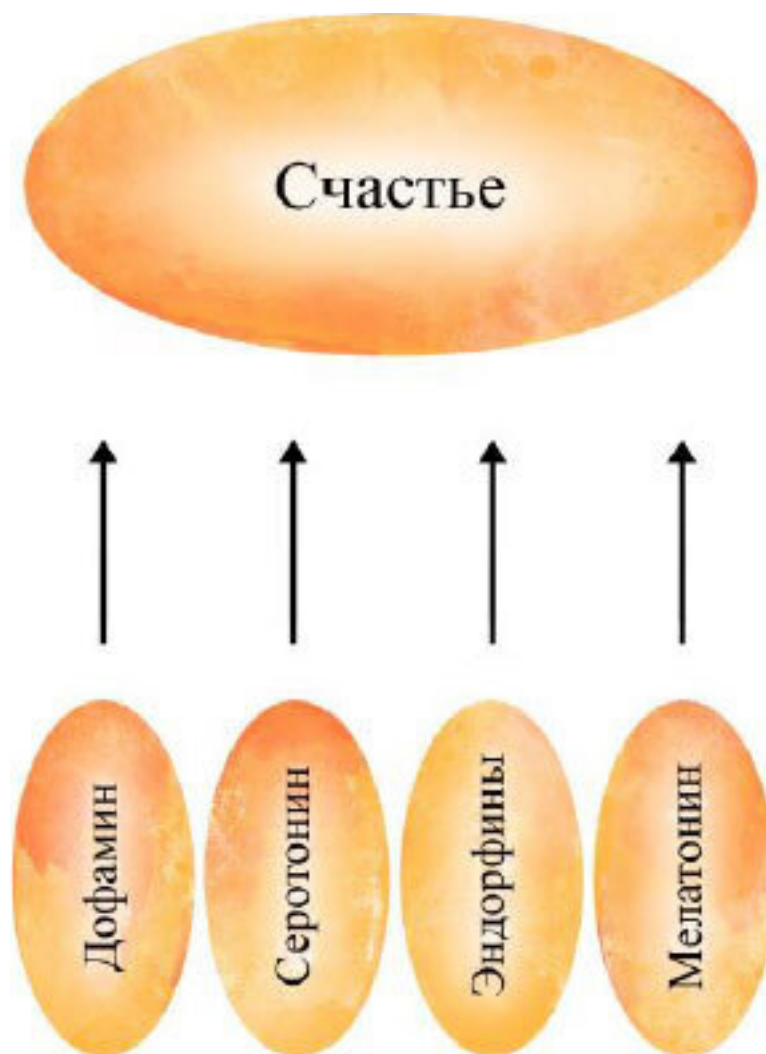


Рисунок 1. Гормоны счастья, которые вырабатываются во время секса

1. **Дофамин.** Наше позитивное или негативное настроение зависит от уровня дофамина. Дофамин выделяется в мозге, когда мы испытываем что-то приятное, включая удовольствие от секса.¹² Когда уровень дофамина в мозге повышается, наше настроение улучшается, и мы чувствуем себя счастливыми.

2. **Окситоцин** — гормон возбуждения, доверия и привязанности. Наряду с другими нейротрансмиттерами, он регулирует наши положительные эмоции и играет ключевую роль в сексуальном возбуждении и оргазме. Стимуляция сосков может вызвать выброс окситоцина в мозг, способствуя увлажнению влагалища и усилению возбуждения. У мужчин окситоцин также отвечает за эрекцию, увеличивает количество сперматозоидов и способствует их выбросу вовремя эякуляции. Именно этот гормон помогает углублять эмоциональную связь между партнерами.

3. **Эндорфин** известен как гормон радости. Уровень эндорфинов, известных в научных кругах как эндогенные опиоидные пептиды, повышается и активно выделяется в нашем мозге во время продолжительного секса и оргазма. Эндорфин создает чувство эйфории и расслабления, а также способствует общему ощущению радости и благополучия.

¹² Эшби Ф.Г., Айзен А.М., Тёркен А.Ю. Нейропсихологическая теория позитивного эффекта и его влияние на когницию // Психологический обзор. — 1999. — Т.106. — С. 529–550

4. Мелатонин — это индоламин, синтезируемый из серотонина, то есть он является его производным. Серотонин, в свою очередь, — один из ключевых нейротрансмиттеров, отвечающих за чувство счастья и эмоционального благополучия. Исследования показывают, что уровень мелатонина напрямую связан с уровнем счастья. Именно поэтому некоторые антидепрессанты, назначаемые для лечения депрессии, способствуют увеличению мелатонина в крови.^{13,14} Другое исследование, проведенное на здоровых, подверженных стрессу и импотентных самцах крыс, показало, что введение мелатонина в низких дозах улучшило или полностью восстановило их сексуальное поведение,¹⁵ что указывает на его потенциальную роль в лечении эректильной дисфункции.

Занятия сексом могут стать естественной заменой наркотиков и помочь в избавлении от различных зависимостей, поскольку они способствуют естественному повышению уровня гормонов счастья в нашем мозге.

Почему это работает?

- Наркотики — это всего лишь искусственные стимуляторы, которые временно увеличивают выработку дофамина, эндорфинов и серотонина.
- Регулярные, насыщенные занятия любовью активируют естественное производство этих гормонов, что делает химические альтернативы ненужными.

Практический эффект: когда секс становится частым, полноценным и приносящим удовлетворение, мозг привыкает вырабатывать повышенный уровень гормонов счастья самостоятельно.

Это может привести к снижению тяги к искусственным стимуляторам, таким как:

- наркотики и алкоголь,
- сахар и вредная пища,
- переедание и компульсивное поведение.

В некоторых случаях желание причинить вред своему телу (через вредные привычки) исчезает, заменяясь естественным стремлением к любви, удовольствию и гармонии с партнером.¹⁶

Секс для заряда энергии

Сексуальная энергия, накопленная во время занятий любовью, может стать мощным источником бодрости и силы — особенно если она не теряется через эякуляцию. Утренний секс может стать лучшим зарядом бодрости, чем кофе или энергетические напитки. Утренняя интимная близость особенно благоприятна для мужчин, так как уровень тестостерона утром находится на максимальном уровне.

«Быстрый» утренний секс помогает начать день с ощущением силы, контроля и хорошего настроения.

¹³ Дфархунд Д., Малмир М., Ханахмади М. Счастье издоровье: биологические факторы. Систематический обзор. // Иранский журнал общественного здравоохранения. — 2014. — Т. 43, № 11. — С. 1468–1477

¹⁴ Фархунд Д., Ахаворгар А. Гормон мелатонин, его метаболизм и клинические эффекты: обзор. // Иранский Журнал Эндокринологии и Метаболизма. — 2013. — Т. 15, № 2. — С. 211–223

¹⁵ Тилльман Х.К., Бурри Крюгер А., Шедловски М. Уровни мелатонина в плазме во время сексуального возбуждения и оргазма у мужчин // Журнал сексуальной медицины. — 2011. — Т. 8, № 4. — С. 1255–1256

¹⁶ Эшби Ф.Г., Айзен А.М., Тёркен А.Ю. Нейропсихологическая теория позитивного эффекта и его влияние на когницию // Психологический обзор. — 1999. — Т.106. — С. 529–550

Секс для расслабления

Медленный, чувственный секс помогает снизить уровень стресса и снять напряжение в теле.

Почему это важно?

Стресс является одной из главных причин преждевременного старения и провоцирует развитие различных заболеваний, включая онкологических.

- Расслабляющий секс стабилизирует уровень кортизола, гормона, отвечающего за накопленный стресс. Во время секса выделяются окситоцин и мелатонин, способствующие глубокому расслаблению.

- Окситоцин снижает тревожность, создает ощущение спокойствия и безопасности.

- Мелатонин способствует расслаблению нервной системы и улучшает качество сна.

Медленный секс перед сном — это естественный способ снять стресс, расслабиться и подготовить тело к полноценному отдыху.

Укрепление эмоциональной связи в паре

Регулярная интимная близость помогает партнерам сохранять эмоциональную связь и преодолевать трудности вместе.

Почему это важно?

- Интимная близость укрепляет эмоциональную связь между партнерами.

- Секс помогает нейтрализовать стресс и внешнее давление, снижая негативное влияние проблем на отношения.

- Выброс окситоцина во время секса усиливает доверие, привязанность и чувство защищенности в паре.

Регулярный секс — это не просто удовольствие, а способ сохранить любовь, доверие и близость в отношениях.

Если вы много работаете и чувствуете себя истощенным, теряя вкус к жизни, всего месяц осознанной сексуальной практики способен изменить ваше самочувствие, уровень энергии и улучшить качество жизни.

А теперь давайте разберем реальную историю в качестве примера:

Роман — успешный предприниматель 40 лет, владелец нескольких бизнесов. Он привык работать по 8-10 часов в день, пополняя энергию с помощью многочисленных чашек кофе и энергетического напитка RedBull. А вечером, чтобы снять накопившийся стресс и иметь возможность уснуть, он проводил время со стаканом виски и телефоном. Однако, несмотря на финансовое благополучие, он все больше ощущал эмоциональное выгорание и усталость. На фоне стресса и легкой депрессии его либидо понизилось. Он вдруг осознал, что его отношения с женой постепенно охладели, несмотря на то, что внешне они выглядели как идеальная семья. Его жена, казалось, была полностью поглощена воспитанием детей и заботы о доме. Порой он чувствовал, что они стали постепенно отдаляться друг от друга. Приходя с работы, они встречались на кухне за ужином, обсуждали новости о детях, решали бытовые проблемы, и после, уставшие, ложились спать — каждый на свою половину кровати. А утром Роман уже спешил на работу. Однажды, супруга прямо сказала ему:

— Ты много работаешь, и мне не хватает внимания.

Это заставило его осознать, что его жена со временем стала его лучшим другом и партнером по жизни, но он перестал видеть ее как объект вожделения. Раньше, в начале их отношений, до того, как родились их дети и у них еще ничего не было, он буквально не мог насытиться ею. Их когда-то большая любовь постепенно превратилась в привычку. После изучения специальной литературы Роман решил пересмотреть свои приоритеты и поставить жену на первое место. На следующий день он поехал в турагентство и купил два билета на Красное Море на две недели. Детей он организовал с бабушкой на время их отпуска. В тот же день он заехал в цветочную лавку и купил жене букет роз и украшение — напоминание о том, что она дорога ему. Позвонив ей в обед, он попросил ее ничего ему не готовить на ужин, потому что они идут в маленький ресторанчик на соседней улице, который очень любила его жена.

За ужином он ей признался, что в попытке обеспечить семью и дать ей все необходимое, он начал забывать о главном приоритете, которым была их любовь. В отпуске, который стал их вторым медовым месяцем, они решили пересмотреть свою рутину. Вместо того, чтобы жертвовать интимной близостью ради работы и быта, Роман принял решение нанять жене няню и домработницу по совместительству на несколько часов в день, чтобы высвободить время на их утреннюю и вечернюю близость.

Что изменилось после месяца частого секса?

- **Отношения с женой стали крепче.** Она стала выглядеть более отдохнувшей, менее раздражительной и счастливой. Их интимная близость и связь стали глубже и ярче. Они начали практиковать смену ролей, играя в любовников, чтобы разбавить рутину. Раз в месяц Роман получал записку от своей «любовницы», которая ждала его в номере отеля в обеденный перерыв недалеко от его офиса. Впервые за многие годы он чувствовал себя счастливым.

- **Больше энергии.** Роман заметил, что у него появилось больше энергии и сил. После легкого утреннего секса без эякуляции он вставал, ощущая себя на вершине волны жизни и в приподнятом настроении.

- **Повысилась продуктивность на работе.** Несмотря на то, что Роман сократил количество часов, проводимых в офисе, его продуктивность и концентрация увеличились. Постоянная эмоциональная поддержка жены и ее участие давали дополнительную мотивацию, силы и уверенность в правильности принятых им решений, а также контроль над ситуацией.

- **Снизился стресс.** После напряженного дня, вместо того, чтобы подавлять эмоции алкоголем, чтобы иметь возможность уснуть после стрессового дня, он научился использовать секс как естественный способ расслабиться и получить мелатонин — гормон, способствующий снятию напряжения и здоровому сну.

В заключение этой главы хочется подытожить: **секс — это не только физиологический процесс, а мощный источник жизненной силы, энергии, эмоциональной и духовной близости с партнером.** Чем чаще мы занимаемся любовью, тем больше обретаем гармонию и углубляем связь в паре, укрепляем здоровье и испытываем чувство счастья. Регулярная, осознанная и насыщенная сексуальная жизнь способна полностью изменить наше самочувствие, уровень энергии и даже качество жизни.

Помните: каждый любовный акт — это не просто момент удовольствия, а инвестиция в ваше физическое и эмоциональное здоровье. Сделав секс источником вашей силы, а не потерей энергии, вы сможете не только улучшить свою интимную жизнь, но и изменить свою реальность.

Часть II. Искусство занятий любовью

*Они хотели любить друг друга, но не знали как.
Сандор Ферензи*

Теперь, когда мы обсудили важность **сохранения семени**, которое позволяет паре наслаждаться интимной близостью значительно чаще, чем при неконтролируемой эякуляции, возникает следующий вопрос:

Что нужно делать и как, чтобы не только сохранить, но и усилить желание и страсть друг к другу, наслаждаясь насыщенной и счастливой интимной жизнью, получая все омолаживающие и целебные преимущества, которые может предложить нам секс?

2.1. Поцелуи: Все, Что Нужно о Них Знать

Древние писания подчеркивают важность поцелуев. Искусные любовники ставят их на второе по значимости место в любви после самого полового акта.

Во время интимной близости мужчина и женщина должны постоянно обмениваться глубокими, чувственными поцелуями. Также рекомендуется пить слюну друг друга, поскольку это играет ключевую роль в возбуждении и гармонизации женской и мужской энергий, что, в свою очередь, положительно влияет на здоровье и общее самочувствие обоих.

Искусство поцелуев — необходимый навык для идеального любовника

Для мужчины крайне важно овладеть искусством поцелуя, поскольку женщина может достичь сильного возбуждения и предоргазмического состояния от долгих, глубоких и чувственных поцелуев.

Один страстный, мастерски исполненный поцелуй может быть приятнее для женщины, чем весь половой акт.

Овладев искусством поцелуев и питая своей слюною мужчину, женщина, в свою очередь, сможет возбудить и усилить его эрекцию, став для него более желанной. Дело в том, что наши губы и язык имеют характеристики и связь с нашими половыми органами: губы, как половые губы женщины, и язык, как пенис мужчины. Чувственно проникая языком в губы друг друга, вы имитируете половой акт.

В древнем Китае поцелуи считались половым актом, и потому там сложно увидеть публично целующихся пар.

Без обоюдного влечения к слюне и естественному запаху тела друг друга, наслаждение от поцелуя становится невозможным, а вместе с ним утрачивается значительная часть удовольствия от любовного акта.

Во время поцелуев, по мере возбуждения, можно слегка покусывать губы партнера, но очень нежно. Покусывание и легкое пощипывание — тонкое искусство, требующее мастерства, и должно практиковаться с осторожностью, постепенно смешивая удовольствие с едва уловимой болью, создавая игру и палитру ощущений в мозге, которая усиливает возбуждение.

Наиболее эффективны и приятны поцелуи с легкими покусываниями, когда они применяются на следующих зонах: нижней губе, наружной части ушей, а также на задней части плеч и лопаток, являющихся чувственной, эрогенной зоной.

Подробнее об этом концепте читайте в разделе 4.2: «Боль — Тонкое Искусство»

Иногда бывает так, что у мужчины могут возникнуть трудности с эрекцией — особенно если он устал, переутомлен или чрезмерно возбужден. Глубокий, чувственный, влажный поцелуй способен решить эту проблему, помогая мужчине расслабиться и снять напряжение, забыть о давлении «обязанности» иметь эрекцию и естественно возбудиться через чувственный поцелуй.

Даже если вы оба слишком устали или ваши тела не готовы заняться сексом, **вы все равно можете любить друг друга губами и языком через поцелуи.**

Грудь: Источник Наслаждения и Энергии

С женской грудью всегда нужно обращаться нежно и деликатно, особенно в начале интимного контакта, так как соски невероятно чувствительны. По уровню чувствительности их можно сравнить с яичками мужчины.

Стимулируя соски поцелуями и нежным посасыванием, можно возбудить женщину и доставить ей удовольствие.

Такой феномен можно объяснить тем, что при стимуляции груди и сосков в мозге женщины активируется выработка окситоцина — гормона привязанности и наслаждения, который увеличивает возбуждение и делает сексуальный контакт более эмоционально глубоким. В то же время окситоцин посылает сигнал организму на естественное увлажнение влагалища, подготавливая женщину к сексуальному контакту.

Одновременная стимуляция груди и проникновение часто дарит глубокое удовольствие обоим партнерам. Такой процесс усиливает физическую и эмоциональную связь, превращая секс в чувственный, насыщенный обмен энергиями.

В даосизме считается, что энергия женщины инь течет в мужчину через ее грудь, тогда как мужчина передает ей свою мужскую энергию ян через пенис.

Когда мужчина посасывает соски женщины во время проникновения, замыкается их энергетический круг инь-ян. Их энергии объединяются, усиливаются и начинают циркулировать по телу, наполняя обоих партнеров жизненной силой.

Хотя большинство женщин получают удовольствие от стимуляции груди и сосков, стоит отметить, что некоторые женщины могут испытывать от этого дискомфорт.

Когда стимуляция груди может быть неприятной?

- Молодые женщины, которые не привыкли к такому виду ласк и им требуется время, чтобы привыкнуть.
- Женщины, кормившие грудью, у которых соски могут быть травмированы из-за укусов младенца во время кормления.
- Неприятный прошлый опыт.

Как правильно ласкать грудь, чтобы избежать дискомфорта?

- С новой партнершей всегда начинайте с легких, мягких прикосновений, внимательно наблюдая за ее мимикой и реакцией тела.
- Избегайте резких или слишком интенсивных движений — терпение и нежность помогут завоевать ее доверие и пробудить в ней удовольствие.
- Со временем, если вы бережно и регулярно целуете, ласкаете и поглаживаете ее грудь, она начнет испытывать все больше удовольствия.

Если женщина чувствует боль или дискомфорт во время стимуляции, это чаще всего связано не с гиперчувствительностью груди, а с чрезмерным давлением на них и их сжиманием мужчиной. Чем нежнее и чувственнее вы будете, тем больше вероятности, что ей понравятся ваши ласки.

Совет

Зона линии вдоль позвоночного столба, начиная с шеи до самых бедер, особенно чувствительна к поцелуям. Другими альтернативными местами для поцелуев являются наружная часть ушей, затылок, и область талии со спины, поскольку это мощные эрогенные зоны.

Если вы будете тереться кожей друг о друга, особенно вашими животами, вам очень это понравится, в то время как это создаст мощный выброс окситоцина. Эта не всем известная техника одна из самых приятных в любви.

Женщины не должны забывать, что соски мужчины тоже очень чувствительны к ласкам. Просто зачастую не только женщины не практикуют это, но и большинство мужчин не знают

о том, что это может доставлять им удовольствие. Более того, у мужчин при этом также выделяется окситоцин, пробуждая чувство влечения к женщине и усиливая сексуальное желание.

Мастерство поцелуя — это не просто техника, а способ углубить страсть, усилить возбуждение, эрекцию и создать мощную связь с партнером.

2.2. Семь Шагов к Идеальному Сексу

Ответственность мужчины — убедиться, что органы его женщины полностью разогреты и готовы принять его, прежде чем он может проникнуть в нее. Дело в том, что женщине требуется больше времени, чтобы по-настоящему возбудиться и быть готовой к проникновению. Мужчина должен всегда помнить об этом и уделить должное внимание прелюдии и предварительным ласкам. Он не должен спешить с проникновением — за исключением тех случаев, когда женщина сама об этом попросит.

Мужчина относится к энергии ян.
Ян легко возбуждается,
Но также легко и остывает.
Женщина относится к энергии инь.
Инь трудно возбудить,
Но если она возбуждена,
Ее становится сложно насытить.

У Сян

В даосской философии женщина представляет энергию инь и ассоциируется со стихией воды, в то время как мужчина — это энергия ян, отождествляемая со стихией огня.

Интересная метафора Мантака Чиа о мужской и женской энергии:

«Мужчина может быстро разжечь свой огонь, но если он сожжет все свои дрова слишком быстро, вода в кастрюле не успеет закипеть. Вода нагревается медленнее, чем разгорается огонь. Также и мужчина должен придержать свои дрова, в то время как он постепенно подогревает женскую воду. В любви придерживайся простого правила приготовления пищи: не клади свою «морковь» и «горошек» (пенис и яички) в кастрюлю, пока вода полностью не закипит!»

Данная метафора означает, что мужчина должен контролировать себя и разогревать женщину, доводя ее возбуждение до максимума. Только в этом случае их энергии инь и ян гармонизируются, создавая по-настоящему глубокий и насыщенный акт для обоих.

Семь Этапов Перед Проникновением

Древние тексты гласят, что женская энергия должна пройти все семь стадий возбуждения, чтобы трансформироваться в сексуальную энергию постепенно набирая свою интенсивность, прежде чем женщина будет полностью готова к проникновению.

Почему это важно?

Во время данного процесса в ее теле и мозге начинает вырабатываться окситоцин который пошлет в клетки сигнал, чтобы ее сексуальная энергия начала активно генерироваться и достигла стадии апогея, полностью готовая к обмену с мужской сексуальной энергией. Вознаграждением за терпение и ожидание будет один из самых ярких, счастливых и наполняющих опытов для обоих партнеров.

В течение этих семи стадий любовники начинают буквально источать свою сексуальную сущность. Тем не менее, «кастрюля» должна полностью прогреться и вода в ней закипеть,

иначе ничего вкусного не сварится, поскольку женская сексуальная энергия не сгенерируется во всей ее силе необходимая для того, чтобы напитать и наполнить мужчину. Только достигнув полной готовности, женщина сможет испытать глубокое удовлетворение от сексуального акта, а мужчина — полностью постигнуть исцеляющий опыт любви.

Стадия 1. Ее энергия находится в легких, когда ее дыхание начинает учащаться.

Стадия 2. Когда она начинает целовать мужчину, протягивая к нему язык, ее энергия уже поднялась в ее сердце.

Стадия 3. Уровень окситоцина повышается, влагалище становится влажным, и ее выделения начинают течь — ее энергия трансформировалась и перешла в ее половые органы.

Некоторые мужчины наивно полагают что влажное влагалище — знак того, что уже можно проникать в женщину, но это ошибка. Вода в «кастрюле» до сих нагревается и не готова, чтобы вы закинули в нее свои «овощи». Продолжайте ласкать ее и будьте терпеливы пока вода не начнет кипеть. Впереди еще четыре стадии до ее кипения.

Стадия 4. Она начинает двигать тазом на встречу мужчине и обхватывает его ногами — ее сексуальная энергия активно аккумулируется.

Стадия 5. Она инстинктивно касается всего тела мужчины, включая его пенис — ее сексуальная энергия начинает закипать.

Стадия 6. Ее мышцы полностью расслабляются, тело теперь полностью расслаблено, тогда как ее поцелуи источают жар и горячее дыхание — ее сексуальная энергия достигла нужной температуры.

Стадия 7. Она полностью отдается мужчине, становится уязвимой с ним и может издавать звуки экстаза — ее сексуальная энергия высвободилась.

Теперь ее тело и сердце открыты для мужчины, а ее энергия полностью готова к обмену с мужской.

Когда мужчина входит в женщину преждевременно, он уже больше не сможет довести ее дальше третьей стадии возбуждения.

Женщина, в свою очередь, останется до конца неудовлетворенной, даже если в начале она полностью не осознает этого. Со временем, однако, накапливаемая неудовлетворенность будет только расти и в конце концов, выльется в разочарование, обиду и раздражение на мужчину из-за его игнорирования ее сексуальных потребностей.

Поэтому для счастливых отношений мужчине нужно иметь выдержку не входить в женщину пока ее тело полностью не готово его принять, пройдя все семь стадий. Когда вы проведете ее через них, врата ее тела и сердца откроются вам.

2.3. Как Избежать Фиаско

Чтобы достичь гармонии с женщиной, мужчина должен пройти свои собственные стадии возбуждения.

Даосская мудрость гласит что мужчине не стоит начинать соитие, если он не достигнет эрекции. Если мужчина не достиг эрекции это может означать, что их энергии еще не достигли гармонии.¹⁷

Четыре Стадии Мужского Возбуждения

Стадия 1: Эрекция. Если пенис поднялся, но не набух, это означает, что на данной стадии сексуальной энергии сгенерировалось недостаточно в его теле.

Стадия 2: Набухание. Если пенис набух, но остается мягким, это значит, что его сексуальная энергия не достигла нужной конденсации.

Стадия 3: Твердость. Если пенис стал твердый, но не горячий, это означает, что сексуальная энергия мужчины еще не достигла нужной температуры.

Стадия 4: Жар. Если пенис стал твердым, разбухшим и горячим, это означает, что мужчина достиг наивысшего уровня возбуждения и теперь готов к соитию.

Однако, даже если последний уровень еще не достигнут, мужчина все равно может начать проникновение, а последняя — четвертая стадия — произойдет во время полового акта.

Эти четыре стадии нужно соблюдать мужчине, чтобы избежать неудач с эрекцией и фиаско.

Как мужчине достичь полной готовности?

- Использовать практики, описанные в следующих разделах.
- Заниматься медитацией и практиками цигун, чтобы уметь брать и аккумулировать энергию с четырех стихий (вода, воздух, земля и огонь).
- Научиться управлять своей энергией, чтобы эффективно обмениваться ею с женщиной и усиливать ее.

Когда мужчина овладевает искусством управления женской и мужской энергий, он достигает высшей гармонии и мастерства инь и ян, раскрывая новые горизонты наслаждения для себя и своей спутницы.

¹⁷ Чиа, М. Секреты даосской любви: развитие мужской сексуальной энергии. — Санта-Фе: Аврора Пресс, 1984. — С. 109–110

2.4. Решение Проблем с Эрекцией

Некоторые мужчины думают, что желают заняться сексом, но обнаруживают, что в данный момент их тело не может или не хочет этого. Это случается с каждым мужчиной время от времени, и не должно восприниматься как проблема.

Психологические и эмоциональные последствия

Если же мужчина воспринимает это как свою неудачу, он может испытать стыд, стресс, почувствовать себя беспомощным и подумать, что подводит или разочаровывает свою партнершу — особенно если секс происходит впервые с новой партнершей.

Он даже может начать злиться на свое тело, тогда как женщина, если она не осведомлена о мужской физиологии, может принять это на свой счет, посчитав, что мужчина не хочет ее, потому что она недостаточно привлекательна для него. В такой момент она тоже может испытать чувство разочарования и подумать, что мужчина ее не желает.

Если к этой ситуации не подойти правильно и не разрешить ее, она может негативно повлиять на отношения — особенно если чувства только зарождаются.

Хорошая новость заключается в том, что проблемы с эрекцией можно разрешить, если понять почему это происходит и освоить специальные техники.

Даосское учение об эрекции:

Если мужчина сталкивается с данной проблемой, он должен сначала правильно настроиться на сексуальный контакт. Только после этого он может надеяться, что его пенис станет твердым и поднимется.

Хотя древние тексты не дают нам четких пошаговых инструкций, тем не менее, мы можем уловить в них важные подсказки:

ШЕСТЬ ПРИНЦИПОВ ПО ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЭРЕКЦИИ

1. Чтобы обеспечить эрекцию, мужчина сначала должен привести в порядок свои пять важных органов.

К сожалению, даосские тексты не указывают какие именно органы мужчины они имели в виду, но логично думать, что подразумевается общее здоровье мужчины и его физическая форма. Если проблемы с эрекцией происходят на регулярной основе, мужчине нужно как можно скорее обратиться к урологу и сдать необходимые анализы, не затягивая с этим.

2. Мужчина должен знать, где находятся девять эрогенных зон женщины. *Если же проблема с эрекцией происходит нечасто, то это можно легко исправить, если мужчина изучит эрогенные зоны женщины. Многие из ее эрогенных зон уже упоминались выше и в следующих главах будут перечислены остальные. Возбудив ее, горячая женская сексуальная энергия усилит вашу, и эрекция будет достигнута.*

3. Мужчина должен уметь разглядеть пять замечательных качеств, которыми обладает его женщина, чтобы он смог восхищаться и желать ее. *Тогда он сможет надеяться, что его пенис станет твердым готовым к соитию.*

Это одно из главных правил Тантры и о нем мы поговорим более подробно в последней главе книги.

4. Он должен пить ее слюну во время поцелуев.

Слюна является сильным возбуждающим эрекцию эликсиром, когда передается во время поцелуя.

5. Он должен избегать вредных вещей.

Этими вредными вещами являются: преждевременная пенетрация влагалища; спешка мужчины; игнорирование им необходимой прелюдии чтобы женщина успела полностью возбудиться, и ее тело успело подготовиться к соитию; видеть женщину лишь объектом своего вождления; не следить за своим здоровьем; принимать вредные субстанции, такие как алкоголь, курение и другие наркотики; мастурбировать, слишком сильно сжимая пенис; часто смотреть порнографический контент.

6. Он должен практиковать полезные действия.

Они включают в себя: регулярные занятия сексом, который питает мужчину; генерировать и накапливать жизненную и сексуальную энергии с помощью специальных практик цигун и тех, что упомянуты в последней главе книги.

Как только мужчина начинает следовать этим 6 принципам, восстановится не только его эрекция, но и улучшится здоровье; он усилит свою жизненную и сексуальную энергию, став более привлекательным для женщины.¹⁸

По существу, эти принципы подразумевают, что во время интимной связи мужчине нужно расслабиться и наслаждаться близостью со своей партнершей, не думая об эрекции. Любовь и истинная связь между мужчиной и женщиной не заключаются в проникновении гениталий. Любить друг друга можно множеством разных способов. Важно помнить, что наши чувства и эмоциональная связь живут в чакре сердца — Анахате, а не в «нижней» сексуальной чакре Свадшиштхане. Более того, для женщины духовные и эмоциональные аспекты любви и отношений важнее генитального проникновения. Любовь рождается в Анахате — сердечной чакре, и только потом энергия (чи) спускается вниз по нашему телу, пробуждая сильное сексуальное желание и зарождая сексуальную энергию. Концентрируясь на вашей связи и восхищаясь друг другом, вы зажжете необходимую искру в сердце, которая разбудит желание — и ваша энергия потечет вниз по телу, разжигая сексуальный огонь и эрекцию.

Даосы не знали слова «импотенция». Этот термин придуман на Западе, и он описывает неспособность мужчины к половому акту. Однако «импотенция» — это не только некорректный и часто неправильно используемый термин, но и слово с негативным, уничижительным оттенком, которое вовсе не отражает реальную суть происходящего.

Древние китайцы никогда не считали временное отсутствие эрекции серьезной проблемой или причиной, по которой секс невозможен. Они понимали: даже если у мужчины нет эрекции или твердость пениса недостаточна для проникновения — это вовсе не означает, что он не способен любить женщину. Данная книга описывает множество способов, с помощью которых можно дарить наслаждение и любить друг друга. Проникновение пенисом во влагалище — всего лишь один из многих способов занятия любовью, и его временное отсутствие легко заменить другими. Поэтому это не должно мешать или останавливать вас любить и радовать друг друга.

Даосизм легко разрешает проблему с эрекцией, советуя мужчине просто забыть о ней и вместо этого сосредоточиться на своей женщине — на ее красоте, обаянии, восхищаясь ее личностными качествами. Оставайтесь в полной уверенности в том, что сможете подарить ей

¹⁸ Чанг, Д. Дао любви и секса. — М.: Пингвин Компасс, 1991

всю свою любовь и наслаждение даже без проникновения пенисом. Тем временем, получайте удовольствие от тела своей партнерши лаская его губами, руками, языком, а также попробуйте потереться животами друг о друга. Почувствуйте и насладитесь ее запахом, получайте удовольствие от прикосновения своей кожей к ее коже — это само по себе уже очень приятное ощущение, дарующее радость.

Вы также можете целовать ее гениталии, посасывать клитор, проникая в него языком, медленно углубляясь, пока ее соки не потекут щедро между бедрами. Ее возбуждение и тепло передадутся вам, разжигая ваше желание, что в итоге, скорее всего, приведет к естественной эрекции. Когда это произойдет, ваша проблема с эрекцией разрешится, и вы сможете проникнуть в нее пенисом. Если же нет, в любом случае, это не должно никаким образом влиять на вашу самооценку или останавливать вас продолжать любить ее и дарить удовольствие друг другу. Знайте, даже с мягким пенисом вы все равно можете проникнуть в нее с помощью метода **Мягкого Ввода** (читайте главу 2.5).

2.5. Метод Мягкого Ввода

Метод "**мягкого ввода**" **не требует эрекции** — мужчина может войти во влагалище женщины с **мягким пенисом**, используя не хитрую технику пальцев.

Мягкое проникновение может стать новым и невероятно приятным способом заниматься любовью, при котором отпадает необходимость в эрекции. Однажды попробовав, многие женщины находят в нем особое удовольствие и хотят использовать его регулярно. Все дело в том, что ощущение того, как пенис твердеет внутри женщины, вызывает у нее чувство уверенности в своей силе, привлекательности, дает ощущение того, что она желанна для своего мужчины.

Когда оба партнера начинают любить друг друга губами, глазами и руками, в то время как мягкий пенис уже введен во влагалище, он естественным образом возбуждается от ее выделений, трений и женской энергии инь.

Метод мягкого ввода известен как одна из самых излюбленных практик в Тантре.

Техника

Лучшая поза для этого метода — **ножницы**. Женщина лежит на спине, а мужчина — на боку, их ноги переплетаются, словно лезвия ножниц.

Поза ножницы рекомендуется только в самом начале практики. Как только вы освоитесь и отточите технику, остальные позы тоже можно использовать:

- лицом к лицу — для усиления эмоциональной связи.
- мужчина сверху — для более активного контроля движений.

Следует отметить, что введение пениса не должно совершаться до тех пор, пока женщина не расслаблена и не возбуждена: ее влагалище должно быть влажным, а вагинальные мышцы — полностью расслаблены.

Или же дождитесь момента, когда она сама захочет вас и инициирует мягкий ввод, направив ваш пенис внутрь влагалища своими руками.

Важно помнить: обязательно следует уделять внимание предварительным ласкам и не экономить на них время, чтобы женщина достигла необходимого состояния возбуждения и расслабления.

Используйте смазку. Если женщина не хочет наносить смазку на влагалище, вы должны нанести ее на свой пенис. Это значительно облегчит проникновение, сделает его мягким и приятным.

Важно! Смазка должна покрывать **всю** поверхность пениса.

Главный секрет — наработка навыка ваших пальцев. С помощью пальцев вы должны создать кольцо вокруг основания пениса, что позволит головке стать полутвердой, чего, в свою очередь, будет достаточно для начала проникновения. Такое давление пальцами аналогично использованию резинового кольца у корня пениса, но пальцы, в данном случае, предпочтительнее, по нескольким причинам:

- вы можете регулировать силу сжатия;
- вы сможете убрать руку, как только пенис войдет внутрь влагалища и необходимость в дополнительной поддержке отпадет;
- отсутствует риск причинить боль внешней части влагалища, что возможно при использовании металлического или резинового кольца.

При правильном выполнении этих шагов большинство мужчин достигают эрекции внутри женщины. Со временем вы научитесь легко вводить пенис во влагалище с помощью виртуозного движения пальцев. Чем чаще вы будете практиковать метод мягкого ввода, тем более искусным вы станете.

Для женщин. Если вы хотите научиться выполнять введение сами, используйте следующие нехитрые шаги:

1. Находясь в позиции на боку, когда ваши гениталии находятся близко друг к другу, после нанесения смазки возьмите пенис в руки.
2. Аккуратно отодвиньте крайнюю плоть назад вокруг головки, потянув ее вниз к основанию.
3. Ваша цель — максимально открыть поверхность головки пениса, чтобы облегчить проникновение.

Диана Ричардсон, гуру данного метода и автор книги *Медленный секс*, рекомендует использовать для этого так называемый метод «**ВИЛКИ**»: с помощью вашего указательного и среднего пальцев обеих рук вы создаёте форму рогатки.

Сначала расположите пальцы «**ВИЛКИ**» левой руки у основания пениса, крепко удерживая его для стабилизации.

Затем используйте пальцы «**ВИЛКИ**» правой руки, чтобы обхватить ими головку пениса. Аккуратно сожмите обе «**ВИЛКИ**», создавая крепкий, но в то же время, нежный захват.

Теперь потяните пенис к влагалищу, а когда его головка достигнет входа, мягко направьте ее внутрь.

Ослабьте хват пальцев немного, затем снова мягко обхватите головку пениса и продвиньте его глубже во влагалище.

Повторяйте движение, пока весь пенис не окажется внутри.

Со временем вы научитесь выполнять введение одним ловким движением, но сначала делать это нужно пошагово, как описано выше.

Главное преимущество метода мягкого ввода заключается в его универсальности: он подходит как опытным любовникам, так и начинающим, независимо от того, кто выполняет введение — мужчина или женщина.

Для **начинающего любовника**, этот метод помогает устранить возможную неловкость и смущение, когда возникают неожиданные проблемы с эрекцией, особенно если эта первая интимная близость с новой партнершей, помогая продолжить любовный акт.

Для **зрелого любовника**, этот метод снимает давление и необходимость достигать немедленной эрекции, позволяя превратить процесс любви в расслабленное и приятное занятие для обеих сторон каждый раз.

Помните: если пенис случайно выскользнет, его легко вернуть обратно и продолжить. Нет необходимости останавливаться или беспокоиться из-за этого. Просто двигайтесь дальше, потому что, как только начнутся движения, большинство мужчин, если у них нет серьезных проблем со здоровьем или простатой, смогут удерживать эрекцию.

Таким образом, метод мягкого ввода разрушает распространенный миф о том, что секс невозможен без эрекции. На самом деле, в любви и сексуальности **главное — не эрекция, а знания, образование и навыки**, которые мужчина может развить.

Ни один мужчина не может ожидать от своего тела, что будет достигать эрекции каждый раз. Однако метод мягкого ввода дает возможность любовникам заниматься сексом так часто, как они пожелают.

Не эрекция и не размер,
А знание, уровень мужской энергии и навыки,
Которыми обладает мужчина,
Определяют идеального любовника.

2.6. Проникновение: Типы Толчков

Мужчине необходимо освоить искусство толчков, так как от его мастерства зависит удовольствие обоих. Это — еще один важный навык, который **отличает опытного любовника от новичка**.

Опытный любовник, даже с небольшим размером пениса, способен доставить женщине много удовольствия, поддерживая ее в горячем состоянии страсти на протяжении всего акта; в то время как тот, кто слепо следует своим инстинктам, не управляя ими с помощью разума и воли, неизбежно проигрывает искусному любовнику.

Дело в том, что если проникновение происходит всегда приблизительно одинаково, вход и выход пениса становятся предсказуемыми — и, соответственно, длительные занятия любовью со временем наскучивают обоим партнерам. Возможно, именно это является одной из причин, почему многие пары в долгосрочных отношениях теряют сексуальное влечение друг к другу и начинают искать новый опыт на стороне — стремясь к новизне и новым ощущениям. Однако если мужчина владеет и использует разные типы толчков, он может создавать яркий и новый опыт каждый раз, поддерживая страсть в отношениях на долгие годы.

Если вы находитесь в начале пути, попробуйте данную технику:

Первый этап: Медленный вход — быстрый выход

- Научитесь **медленно и чувственно входить**, контролируя свою силу, но **выходить с быстрой и сильной подачей**.
- **Каждое проникновение должно быть осознанным** — прочувствуйте и получайте удовольствие от каждого восхитительного миллиметра ее плоти.
- **Наслаждайтесь моментом, не торопитесь. Дышите, вдыхая ее запах и получая удовольствие от вашей близости.**
- Это **ключ к удовольствию** — мягкий, чувственный ввод, резкий выход.
- **Важно полностью овладеть этой техникой**, так как она является **базовой и основной** для всех других техник толчков.

Второй этап: Три мелких толчка — один глубокий

Теперь начните практиковать **цикл из трех мелких и одного глубокого толчка**:

- Сделайте **три мелких толчка не торопясь**, проникая только на 2–3 см.
- Сделайте один глубокий толчок: **Входите медленно и чувственно**, наполняя ее своей **мужской силой**. **Выходите быстро и с силой, как бы лишая ее удовольствия**.
- Повторите цикл.
- **Постарайтесь выполнить 20 циклов** из «трех мелких — одного глубокого» за один акт любви, чтобы овладеть этой техникой. Постепенно вы можете увеличить скорость трех мелких толчков, но не глубокого.

Мужчинам на заметку. Если пенис ввести слишком сильно, быстро и глубоко, не контролируя силу ввода, особенно если у мужчины большой размер, он может причинить ей боль, что чревато пагубными последствиями для обоих и их интимной жизни. Поэтому мужчине всегда важно помнить контролировать свою силу, желание и скорость ввода, если вы хотите иметь регулярную и счастливую половую жизнь.

Третий этап: Пять мелких — один глубокий

После того как вы освоили технику **трех мелких и одного глубокого толчка**, переходите на новый уровень — **пять мелких и один глубокий**.

- Увеличьте количество **мелких толчков** до **пяти**, сохраняя их **чувственными и ритмичными**.
- Затем сделайте **один медленный, глубокий, чувственный толчок**, который позволит вам насладиться **глубиной вашего соединения друг с другом**.
- Попробуйте еще **немного ускорить** мелкие толчки, **наблюдая за реакцией партнерши**.
- **Постарайтесь выполнить 20 циклов** из «пяти мелких — одного глубокого» за один акт, чтобы овладеть данной техникой.

Помните, регулярная практика поможет довести вам каждую технику до совершенства, сделав вас идеальным любовником.

Четвёртый этап: Девять мелких — один глубокий

Это самый сложный и виртуозный уровень, так как он требует высокой концентрации и выдержки от мужчины. В начале освоения данной техники ему нужно будет отсчитывать **девять мелких толчков**, прежде чем сделать **один глубокий**. Однако со временем, когда мужчина в совершенстве освоит эту технику, он будет интуитивно чувствовать, когда нужно произвести глубокий толчок, так как счет уже будет происходить машинально на его подсознательном уровне. Этот процесс можно сравнить с обучением вождению машины и переключением скоростей на коробке передач. Только в начале процесса мы осмысленно думаем, на какую передачу переключиться. Спустя же несколько лет вождения мы больше не задумываемся об этом — наша рука делает это автоматически, в то время как мы смотрим на дорогу, разговариваем с пассажиром или слушаем музыку. Точно так же и с освоением данной техники: сначала она потребует выдержки от мужчины и необходимой практики, но спустя какое-то время станет для него естественным, интуитивным движением.

Почему данная техника считается самой виртуозной и лучшей?

- Во время 9 мелких толчков женщина ждет удовлетворения глубоким вводом, но не получает его, чувствуя себя немного обделенной, но продолжая надеяться получить его.
- Приблизительно на 5-м толчке она все еще надеется, но к 8-9-му уже теряет надежду.
- И вдруг, когда она перестает ожидать, приходит тот самый долгий, глубокий, удовлетворяющий толчок, который становится для нее **неожиданным приятным сюрпризом, вызывая в ее голове «вау-эффект», усиливая ее ощущения и желание слиться с партнером**.

Попробуйте сделать восемь-девять раундов данной техники. При правильном исполнении эта техника создает невероятное удовольствие, делая занятие любовью незабываемым для обоих.

В процессе счета девяти коротких толчков вы можете почувствовать, что вам приходится концентрироваться на счете, чтобы не сбиться, — и это может сдвинуть ваш фокус внимания с партнерши, и тем самым повлиять на эрекцию. В таком случае даосы предлагают следующее решение:

Каждый раз когда вы останавливаетесь после 9 коротких толчков перед глубоким проникновением, пейте слюну вашей партнерши, которая известна своей силой балансировать и усиливать мужскую силу и эрекцию.

Помните, каждый толчок уже сам по себе является актом и проявлением вашей любви, и вы можете менять скорость ваших коротких толчков с медленных на быстрые, и наоборот. Также, вовсе не обязательно сразу пытаться сделать все девять циклов. Начните с трех и со временем увеличивайте до шести, перед тем как вы уже будете готовы к полным девяти циклам.

Обсуждения после секса

После близости попробуйте **обсудить ваш опыт** — какой ритм и какая техника понравились вам больше всего. Это поможет улучшить ваш интимный опыт, экспериментировать вместе и **найти идеальный баланс**, подходящий именно для вас двоих. Такой откровенный диалог также способствует усилению эмоциональной связи и доверию в паре.

Когда мужчина и женщина нравятся и подходят друг другу, при этом хорошо чувствуя тела друг друга, они могут достигнуть невероятного уровня координации, получая огромное удовольствие от занятия сексом. С подходящим для вас партнером акт может длиться очень долгое время, а техники — естественно перетекать одна в другую до полного удовлетворения обоих. Именно поэтому в даосизме уделяется большое внимание различным видам толчков, поскольку они все хороши для долгих занятий сексом:

1) Попробуйте направить толчки в разные стороны: в право, затем влево. Также можете направлять их вверх и вниз. Это позволит надавливать и сильнее стимулировать разные части внутреннего клитора женщины, ее точку Джи, находящуюся внутри вагинального канала;

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.