

Cuprins

Prefață	5
Introducere	7
Capitolul 1 - <i>De la actul amoros obișnuit la extaz</i>	14
Capitolul 2 - <i>Înapoi la viață</i>	34
Capitolul 3 - <i>De la frustrare, la ascultarea femeii și a vieții ...</i>	54
Capitolul 4 - <i>Transformarea energiei: de la deschidere la extaz ...</i>	75
Capitolul 5 - <i>Orgasmul și ejacularea</i>	109
Capitolul 6 - <i>Riscuri și piedici</i>	134
Capitolul 7 - <i>Însoțește femeia în grădina ei</i>	165
Glosar	174
Bibliografie	185

Orgasmul și ejacularea

Este suficient să deschidem o lucrare de tantra pentru a ne da seama că, la bărbat, controlul deplin al ejaculării face parte integrală din practica tantrică. Totuși, mi-am dat seama că aceste tehnici sunt foarte puțin cunoscute de bărbați în general. Dat fiind faptul că aceste tehnici mi-au transformat total sexualitatea, dându-i o deschidere excepțională, am considerat că e important să dezvolt acest aspect al practicii tantrice, care este totodată perfect accesibil, de vreme ce este vorba despre o tehnică, dar esențial în același timp, pentru că este baza solidă a atingerii extazului masculin, dându-i bărbatului posibilitatea să devină multiorgasmic fără a ejacula.

Aceste practici sunt simple. Nu cer decât puțin antrenament și mai ales atenție la ceea ce se petrece în trupul nostru când experimentăm plăcerea și când se apropie orgasmul. I-le au puterea de a transforma raportarea noastră la orgasm și deci la iubire și la relația cu femeia. Utilizându-le, nu o să vă mai fie teamă de o excitație prea rapidă sau de ejaculare precoce, pentru că veți învăța cum să controlați ejacularea. Dacă până acum vi se părea imposibil să puteți face dragoste mai mult de o oră și în acest timp să aveți zece orgasme la rând fără să ejaculați acum veți descoperi că aceasta vă poate fi la îndemână și nu e nicio exagerare.

Dar odată ce ați trecut peste caracterul excepțional al acestei noutăți, veți descoperi că actul amoros este cu totul altceva și cu mult mai mult decât a avea o erecție, a penetra și a ejacula. Actul amoros este o poartă către extazul energetic și începutul unei aventuri în care sexualitatea rimează cu spiritualitatea. Relația cu iubita voastră va fi evident mult îmbunătățită. Veți descoperi că nu o să vă mai vină să dormiți după ce ați trăit orgasmul și că nu o să vă mai simțiți vlăguiți. Dimpotrivă, vă veți simți în formă, împliniți, satisfăcuți și gata să o luați de la capăt. Înfloritori și radioși ca și iubita voastră. Actul amoros nu va mai fi o galopare rapidă de câteva minute scurte, ci un dans senzual, o relație de un extaz magnific în care forța voastră yang va fi în armonie cu forța yin a iubitei voastre, o

cufundare în râuri de energie în care inima voastră se va deschide în fața miracolelor iubirii.

Bine, veți spune, dar acestea sunt niște povești foarte frumoase. Promisiuni din acestea se găsesc cu tonele în toate revistele de frumusețe cu rețete de afrodisiace pe bază de ginseng și prafuri care să le facă pe frumoasele noastre să ne cadă în brațe. Dacă tehnicile acestea sunt așa de simple și nu necesită un antrenament îndelungat, sunt accesibile tuturor, ar fi trebuit să le cunoaștem de multă vreme, nu-i așa? Da, acesta este într-adevăr „miracolul”. Sunt de fapt tehnici foarte vechi, se spune că de aproape cinci mii de ani, dar ele au rămas foarte secrete, cu excepția unui grup restrâns de adepți care le-au transmis de-a lungul generațiilor, de-au putut ajunge până la noi. Este uimitor, dar nu aveți decât să fiți curioși și să experimentați voi înșivă și veți putea aprecia. Aceste tehnici necesită evident o practică ce ar putea părea un pic constrângătoare la început, dar de la primele încercări o să vă dați seama de binefacerile lor.

1. De la orgasm la multiorgasm

Între bărbați se vorbește foarte puțin despre mecanismele erosului și despre orgasm, ceea ce ar rezolva poate problemele cu care se confruntă unii bărbații, adică ejacularea precoce și problemele de erecție¹.

În cazul în care bărbații vorbesc despre eros, o fac în general spunând glume mai vulgare despre vigoarea lor și punându-se la adăpost de continentul necunoscut ce reprezintă pentru ei femeia. Tantra este efectiv un mijloc de a cunoaște mai bine acest domeniu vast al relației dintre un bărbat și o femeie și este sigur că practicile ei fundamentale pot transforma total viața unui bărbat.

Mai întâi este necesar să explicăm pur și simplu mecanismele fazelor de excitație erotică și mai ales faza orgasmului însoțit de ejaculare.

Master și Johnson au determinat cinci etape ale reacției erotice: excitație, platou, orgasm, rezoluție și perioada refractară, așa cum arată figura 5. Excitația este faza în care are loc erecția. Ea este legată în mod evident de

1. În legătură cu aceasta se vorbește adesea despre impotență. Dar așa cum mi-a semnalat un prieten, este de preferat să facem diferența între o pană de erecție de moment care poate avea diverse cauze și impotență, care înseamnă de fapt o dificultate generală în ceea ce privește erecția.

dorință și în general în această etapă bărbatul penetrează femeia. Urmează apoi o fază de platou în care nivelul excitației este relativ stabil. Orgasmul propriu-zis constă într-o urcare și apoi un vârf (climax), ejacularea și se termină cu o fază de rezoluție în timpul căreia lingam-ul își pierde de obicei rigiditatea și devine adesea hipersensibil și chiar dureros. Faza refractară este o fază în care este imposibil să se mai producă o erecție. La un bărbat de douăzeci de ani durează 1-2 minute, dar odată cu vârsta această perioadă se prelungește, ajungând la o oră la un bărbat de patruzeci de ani. Această perioadă refractară este însoțită de asemenea de o lipsă de dorință și de oboseală care se amplifică odată cu vârsta și care este complementară cu forța cu care s-a produs ejacularea.

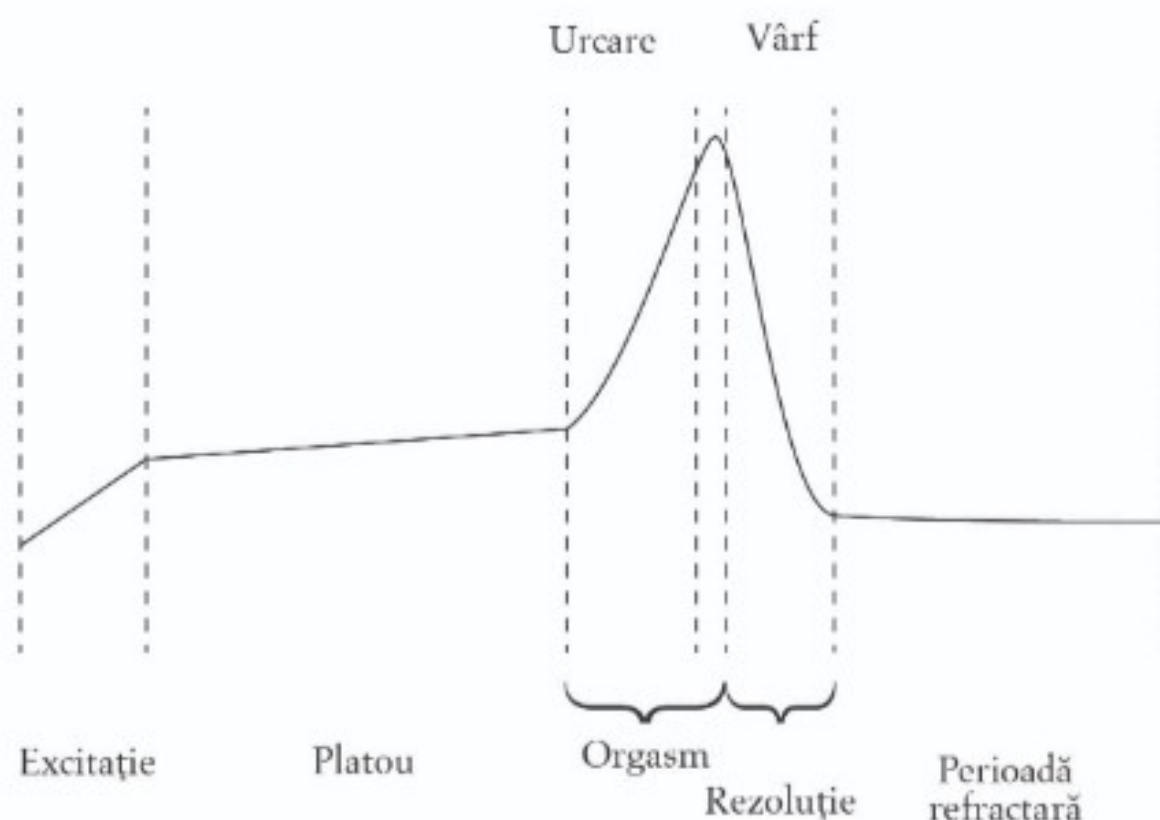


Figura 5. Etapele actului sexual cu descărcare

Astfel, la un bărbat tânăr există tendința de „a trage cât mai multe focuri”, dar același lucru este practic imposibil de la o anumită vârstă. Îmi amintesc că la douăzeci de ani puteam să traversez etapa de rezoluție strângând din dinți, continuam mișcările de du-te-vino și reușeam să prelungesc mult timp perioada până la ejaculare, iar perioada refractară

dura extrem de puțin. Când bărbatul se apropie de cincizeci de ani, nici nu mai poate fi vorba de asemenea fapte de vitejie: perioada refractară depășește o oră și nevoia de a dormi este teribilă și împiedică bărbatul să mai aibă vreun contact erotic.

Din fericire vechii tantrika-și au elaborat un sistem de metode ce permit bărbatului să aibă mai multe orgasme fără a ejacula. Ele au ca bază, cum vom vedea, tehnici respiratorii și musculare și mai ales contracții ale mușchilor PC (pubo-coccigieni sau mușchii perineului) în timpul orgasmului.

Se consideră în general că orgasmul și ejacularea sunt același lucru. De fapt, plăcerea orgasmului și ejacularea apar ca două puncte separate, dar foarte aproape de faza orgasmică de vârf, de climaxul propriu-zis. La începutul fazei de vârf, apare o perioadă extatică care este de fapt perioada plăcerii maxime. În acel moment apar fenomene energetice senzații de căldură, și energie care urcă de la baza coloanei către creștetul capului. Este o urcare a energiei Kundalini care are loc în momentul orgasmului. Excitația se transformă în extaz, care-și are epicentrul în creștetul capului. Această plăcere încheie orgasmul propriu-zis cu o explozie de plăcere. Acest moment este urmat foarte rapid de ejaculare - de fapt doar un reflex

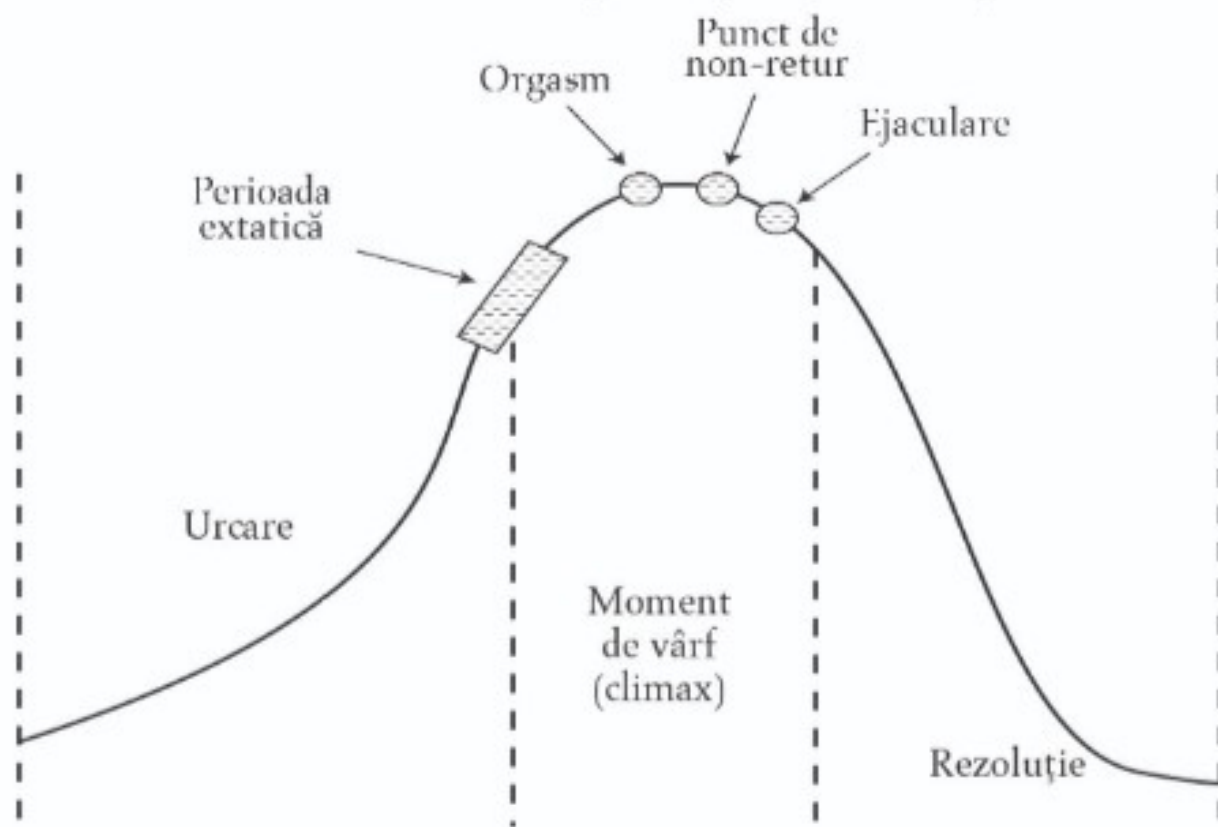
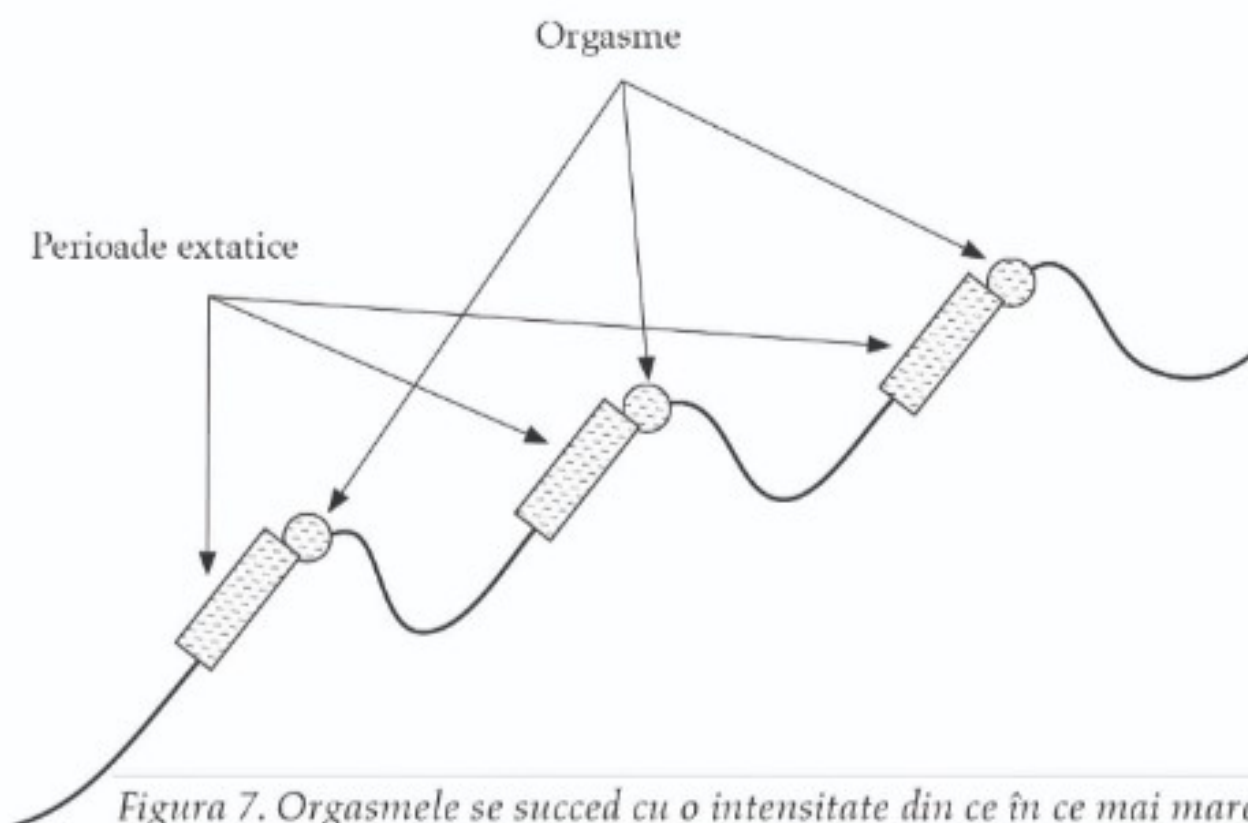


Figura 6. Etapele orgasmului însoțit de ejaculare

imposibil de oprit, după ce s-a declanșat și sa trecut de punctul de non-retur. Faza orgasmului și cea a ejaculării sunt atât de aproape, încât se crede în general că sunt unul și același lucru. Dar, de fapt, sunt foarte distincte, așa cum arată și figura 6. Când ajungem să disociem orgasmul de ejaculare, ne vom da seama că ejacularea propriu-zisă nu ne procură de fapt nicio plăcere. Aceasta corespunde unei suite de contracții care funcționează ca o pompă. Ejacularea nu este prin urmare același lucru cu orgasmul!

Practicile tantrice constau în a stopa mișcarea naturală a excitației la nivelul orgasmului și chiar înainte de ejaculare. Astfel, plăcerea este prezentă, dar fără perioada adesea dureroasă a fazei de rezoluție și fără perioada refractară. Acela este de fapt orgasmul adevărat, pentru că ai un sentiment de împlinire, care nu are nimic de-a face cu frustrarea care ar fi apărut dacă ne-am fi oprit în momentul urcării (ceea ce se numește adesea *coitus interomptus*), chiar înainte de momentul de vârf. Putem simți chiar o ușoară pierdere a durtății lingam-ului, dar de data aceasta fără hipersensibilitatea dureroasă și fără perioada refractară.

Primul avantaj: putem continua să facem dragoste. Dar, de fapt, aceasta merge mult mai departe: vom realiza că a doua oară, a treia oară, a patra, etc. plăcerea este și mai puternică: vom ajunge la un orgasm și mai intens decât prima oară. Plăcerea urcă, urcă de fiecare dată, dacă suntem



atenți și nu mergem prea departe și evităm să ne ardem aripile, mergând prea aproape de punctul ejaculării, cum arată figura 7.

Cu puțină practică, care va fi descrisă în cele ce urmează, este posibil chiar să „surfăm” un anumit timp pe perioada extatică mărind astfel considerabil plăcerea. Se intră atunci într-un spațiu dificil de comunicat: orgasmul de foc. Simțim curenți de energie care ne traversează trupul și pot apărea experiențe spirituale de Uniune Cosmică.

2. Cum controlăm ejacularea

A ști să controlezi ejacularea este pentru un bărbat un element esențial al dezvoltării pe calea tantrică. Este baza pe care toate celelalte tehnici se pot dezvolta și mai ales orgasmul multiplu și crosul extatic. În plus, aceasta poate avea multiple efecte benefice: mărirea tonusului general, sănătate mai bună, reținere. De fapt, fără să știm, dispunem de un mecanism complex care înlocuiește perfect Viagra și Prozacul. În plus putem utiliza acest potențial atât cât dorim, fără efecte secundare și fără a cheltui o centime. Minunat, nu? Trebuie doar să aplicăm o metodă anume și să ne antrenăm mai întâi de unul singur. Adică ceva destul de firesc pentru un bărbat...

De fapt, această metodă presupune mai multe tehnici distincte pe care este important să le cunoaștem separat, pentru a le combina mai apoi conștient. Este vorba despre utilizarea mușchiului PC și despre contracția abdominală, controlul respirației, relaxarea abdominală și, în fine, tehnici generale de difuzare a energiei sexuale în tot trupul. Deci, chiar dacă acest fenomen al controlului energiei sexuale este realmente miraculos, totuși este necesară o doză considerabilă de practică și o anumită capacitate de a asculta de propriile senzații interne!

Erecția

Să încercăm mai întâi să înțelegem mecanismul erecției. Ea se produce ca urmare a unui aflus de sânge în membrul viril. Niciun mușchi nu este responsabil de asta și tot controlul depinde de sistemul hormonal și de cel nervos, care de fapt „trage sforile”. Controlul hormonal este exercitat de testosteron, hormon masculin principal care, dacă nu este în doză suficientă în organism, face ca erecția să fie imposibilă. Este produs mai ales la nivelul testiculelor și într-o cantitate mai redusă în glandele suprarenale. Procentul