

Sumário

Agradecimentos	15
Introdução.....	17
CAPÍTULO UM	
A Prova Está nas suas Calças	23
Ondas Cerebrais e Reflexos	24
Prove e Comprove	26
A Pequena Morte	28
CAPÍTULO DOIS	
Conheça-se a Si Mesmo	34
Seu Corpo.....	34
Sua Energia	40
Sua Excitação.	46
Sua Ejaculação	49
Seu Orgasmo	52
CAPÍTULO TRÊS	
Tornando-se um Homem Multiorgasmático.	60
Fundamentos da Respiração	60
Aumentando sua Concentração.	65
Fortalecendo seus Músculos Sexuais	65
A Masturbação e o Auto-aperfeiçoamento	70
Aprendendo a Controlar a Ejaculação	79
Aprendendo a Controlar sua Energia Sexual	86
O Desvio Moderado	86
O Desvio Total.	97
O Dedo-chave.....	107
Quando Parar	114
Quando Ejacular	116
CAPÍTULO QUATRO	
Conheça sua Parceira	1 ??
Seu (:orpo	125
Seu Orgasmo	13.5
Sua Excitação.	141
CAPÍTULO CINCO	
Tornando-se um Casal Multiorgasmático	1 45
Dando Prazer a sua parceira	145
Técnicas de Penetração	151
A Avançada Arte de Contorcer-se	15(•
O Desvio 'otal para Dois	159
Posições para o Prazer e a Saúde	164
"Sexualizando" o Espírito , . . .	171
Quando Parar	18()
Quando Começar: Algumas Palavras sobre o Sexo Seguro	18?
CAPÍTULO SEIS	
Satisfação Garantida ,	1 gg
Para Mulheres	188
Orgasmos Múltiplos para Homens? I S8	
Por que Eu? Por que Ele? Por que Isso?	1 •)
Ajudando o seu Parceiro a se 'rornar	

Multiorgasmático	, j c)4
Tornando-se Multiorgasmática	?(j3
Superando as Dificuldades	?19
CAPÍTULO SETE	
Yang e Yang.	??7
7 77	Pill' a OS I IOIILC nS (•GIVS
	Não Consigo Parar até gozar ?'7
	Desenvolvendo sua Energia Sexual ??9
	Ser Versátil.
231	A Monogamia ou Vários Parceiros 232
	O Sexo Seguro.....233
	O Sexo que Cura.....234
CAPÍTULO OITO	
	Antes de Chamar o Encanador 237
	Só Acaba quando Termina:
	Acabando com a Ejaculação Precoce 238
	Encantando a Serpente: Superando a Impotência . . 240
	Por Favor, Senhor, Posso Torná-lo um Pouco
	Maior: Aumentando o seu Pênis 249
	De quantos Espermatozóides o Homem Precisa?
	Aumentando sua Contagem de Espermatozóides . 256
	Minha o Quê? Prevenindo e Resolvendo os
	Problemas da Próstata 257
	Sexo Não é como Pizza: A Cura do
	Trauma Sexual. 259
CAPÍTULO NOVE	
	Fazendo Amor por Toda a Vida. 263
	O Sexo eaIdade.....263
	Conservando o Amor Vivo 269
	As "Estações" de Nossa Vida Sexual 271
	Proibindo o Amor Livre 277
	Ensinando aos Nossos Filhos 278
	Sexualidade, Segredos e Tao 283
	Notas.....287
	Relação das Ilustrações.
	295
	Relação dos Exercícios
	297
	Apêndice: Livros de Cura Tao e Instrutores 299
	Bibliografia Selecionada
	301

AVISO

Este não é apenas mais um livro sobre sexo. Ainda há tanto o que se falar hoje em dia sobre sexo, pois continua sendo mal compreendido, que fica difícil saber o certo e o não-certo. Com certeza você já viu anúncios de especialistas em sexo que prometem ensinar como se tornar o maior amante do mundo, ter orgasmos o dia inteiro e alcançar o êxtase sexual - tudo isso sem ter de fazer nada. Este livro está baseado numa tradição de 3.000 anos de verdadeira

experiência sexual, os autores estão bem conscientes do esforço que é empregado-prazeroso, como deve ser, para que haja uma mudança na sua vida sexual. Aprender os segredos do sexo é uma coisa, usá-los é outra. As técnicas neste livro foram todas testadas e aprimoradas por inúmeros amantes durante milhares de anos no laboratório da vida real. Tentamos apresentá-las de uma forma tão clara e simples quanto o possível, pois a única maneira de se beneficiar delas é realmente empregá-las.

Essas práticas são muito eficazes. As técnicas mostradas neste livro tanto podem melhorar consideravelmente a sua saúde quanto a sua sexualidade. Não fazemos diagnósticos e nem damos qualquer sugestão sobre medicamentos. Pessoas que têm pressão alta, doenças do coração ou um estado de saúde precário devem avançar aos poucos na prática. Se você tem algum problema de saúde, consulte seu médico. Se tem dúvidas ou dificuldades com respeito aos exercícios, deve consultar um instrutor de Cura Tao da sua região (veja o apêndice: "Livros de Cura Tao e Instrutores").

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer aos homens e às mulheres multiorgasmáticos de todo o mundo que colaboraram para este livro, descrevendo suas experiências e práticas sexuais. As citações que aparecem aqui foram tiradas diretamente de entrevistas e questionários e editadas em toda sua integridade. Em especial, gostaríamos de agradecer aos talentosos instrutores da Cura Tao que contribuíram para este livro com suas sabedoria, experiência, amizade e bom humor: Michael Winn, Marcia Ke•vvit, B. J. Santerre, Masahiro Ouchi, Angela Shen, Louis Shen, Walter Beckley, Stefan Siegrist e Karl Danskin, assim como outros mais que trabalharam durante anos para simplificar e aperfeiçoar as técnicas aqui oferecidas. Queremos agradecer também aos sexólogos, cujo trabalho pioneiro aumentou nossa compreensão sobre o orgasmo múltiplo masculino e o prazer sexual humano, principalmente a William Hartman e Marilyn Fithian, Bernie Zilbergeld, Marion Dunn, Alan e Donna Brauer, Beverly Whipple, Alice Kahn Ladis, John Perry, Lonnie Barbach, Barbara Keesling e, é claro, Alfred Kinsey, William Masters e Virginia Johnson. Além deles, agradecemos àqueles estudantes de taoísmo que contribuíram para o nosso conhecimento sobre o Sexo Kung Fu, incluindo Douglas Wile, cuja obra magistral Art of the Bedchamber (A Arte da Cama) serviu como fonte para a maioria das traduções deste livro.

Outrossim, reconhecemos a eficiência da agente Heide Lange, cuja experiência, perspicácia e entusiasmo foram uma fonte interminável de encorajamento durante a confecção deste livro, de nosso brilhante editor John Loudon, que acreditou e

15

ajudou a desenvolver o livro, desde seu início, bem como somos gratos às pessoas do Harper San Francisco que nos ajudaram, orientaram e deram forma ao livro, através de um processo de publicações em todo o mundo - destacando Karin Levine, Joel Fotinos, Rosana Francescato, Carl Walesa, Ralph Fowler, Laura Beers e Peter Evers.

Acima de tudo, apresentamos nossos agradecimentos às nossas companheiras e co-autoras Maneewan Chia e Rachel Carlton Arava, que nos ensinaram o segredo e o verdadeiro significado da tradição Tao.

INTRODUÇÃO

Há mais de 3.000 anos, os chineses perceberam que os homens podem atingir o orgasmo múltiplo retardando, ou mesmo detendo, a ejaculação. Isso é possível porque o orgasmo e a ejaculação são dois processos físicos distintos, apesar de terem sido equiparados por muito tempo no Ocidente. Embora não sejam tão claras e precisas como as atuais pesquisas sobre o sexo, os antigos chineses registraram, com detalhes, as suas descobertas para as futuras gerações de seguidores espirituais e sexuais.¹

No Ocidente, um pouco antes dos anos 40, Alfred Kinsey, o pioneiro em pesquisas sobre sexo, já relatava descobertas similares.² Ainda que muitas décadas mais tarde, depois que suas alegações foram postas à prova repetidamente em laboratórios, muitos homens permaneceram sem conhecer o seu potencial multiorgasmático. Sem tal conhecimento e sem uma técnica esclarecedora, os homens não conseguem reconhecer a diferença entre o crescendo do orgasmo e a explosão da ejaculação.

Em vez de se preocuparem mais com todo o processo orgasmático da relação sexual, a sexualidade do homem ocidental permanece, erroneamente, calcada na inevitável e desapontadora meta da ejaculação ("gozar"). O Orgasmo Múltiplo do Homem mostra aos homens como separar, em seus próprios corpos, o orgasmo da ejaculação permitindo assim que eles transformem aquele momentâneo alívio da ejaculação em inúmeros clímax de um orgasmo total. Nas palavras de um homem multiorgasmático: "Em média, na ejaculação do dia-a-dia o meu prazer se acaba rapidamente. Mas não no orgasmo múltiplo. O

prazer gerado neste tipo de orgasmo permanece comigo durante todo o dia. O clímax também parece não ter fim. Esta prática dá um bônus extra de energia, e com isso eu nunca fico cansado. Agora posso fazer quanto sexo eu quiser, pois consigo controlá-lo ao invés de ele me controlar. O que mais um homem pode querer?"

O Orgasmo Múltiplo do Homem também mostra aos homens como suprir o potencial multiorgasmático de suas parceiras. Um homem multiorgasmático que vinha praticando por três meses as técnicas desse livro falou de sua experiência: "Praticamente, dormi com três mulheres desde que comecei a praticar tais técnicas. Todas elas me disseram que eu tinha sido o seu melhor parceiro. Ainda na cama elas diziam: "Eu nunca tive um prazer como esse."

As mulheres que lerem O Orgasmo Múltiplo do Homem saberão mais sobre os segredos da sexualidade masculina, o que poucas mulheres, e até mesmo poucos homens, conhecem. Os

casais que lerem juntos descobrirão níveis de êxtase e de satisfação sexual que nunca imaginaram que fosse possível. Uma parceira de um homem multiorgasmático colocou o seguinte: "Nosso sexo sempre foi bom, mas agora se tornou muito mais rico e equilibrado, pois nós dois experimentamos as várias vibrações de orgasmo. Na verdade, os orgasmos múltiplos são apenas o começo das muitas mudanças que ocorreram em nosso relacionamento. Agora o nosso amor está muito mais intenso e íntimo."

O fato de que o homem pode ter orgasmos múltiplos é tão surpreendente, para muitos de nós, que costumamos a acreditar. Vale a pena lembrar que somente dos anos 50 para cá que o orgasmo múltiplo feminino foi reconhecido e aceito como "normal". Mais surpreendente ainda é o número de mulheres que se tornaram multiorgasmáticas - desde que lhes foi dito que isso era possível. Então, quando Kinsey estudava a sexualidade feminina, o número de mulheres que experimentava o orgasmo múltiplo triplicou de 14% para mais de 50%¹³ Nos anos 80, os

18

sexólogos William Hanman e Marilyn Fithian descobriram que 12% dos homens avaliados eram multiorgasmáticos. À medida que os homens reconhecem que eles também têm esse potencial e aprendem algumas das técnicas simples, mais e mais homens irão descobrir que eles também podem ter orgasmos múltiplos.

Neste livro, nos baseamos em ambas, na antiga prática taoísta e na mais recente descoberta científica, para mostrar a você como separar o orgasmo da ejaculação, como sentir o orgasmo múltiplo e como melhorar a sua saúde em geral. Na China antiga (por volta de 500 a.C.), os taoístas eram originalmente um grupo de seguidores muito interessados na saúde e na espiritualidade. Embora muitas das técnicas sexuais que eles desenvolveram tenham mais de 2.000 anos, elas são tão eficazes hoje quanto eram naquela época. Há 15 anos, desde que as técnicas desse livro foram introduzidas no Ocidente, uma silenciosa revolução sexual se espalhou entre os homens comuns que as experimentaram e comprovaram que elas realmente funcionam. Contudo, acreditamos que a única prova real está no nosso próprio corpo. Esperamos que você, baseado na sua própria experiência, aceite ou rejeite a informação dada aqui.

Os orgasmos múltiplos não são um privilégio dos meninos adolescentes, de poucos homens mais maduros com muita sorte, ou de alguns adeptos religiosos. Um vendedor de software, nos seus 30 anos, que se intitula "um nova-iorquino cético e ansioso", numa tarde sentou-se com o livro, praticou os exercícios e teve seis

orgasmos. Ele concluiu: "Os orgasmos se tornavam cada vez mais fortes e intensos; era como se nunca os tivesse sentido antes, e o mais surpreendente é que eu vinha trabalhando muito e estava adoecendo. Na manhã seguinte, só sei que acordei muito mais disposto e com mais energia de que posso me lembrar." Segundo a sexualidade taoísta, os homens que experimentam os orgasmos múltiplos sem ejacular podem atingir sua melhor forma física e até, acredite ou não, prolongar suas vidas.

19

A sexualidade taoísta, também conhecida como Sexo Kung , Fu, originou-se de um ramo da medicina chinesa. (Kurig Fu

significa "prática", então Sexo Kung Fu quer dizer simplesmente "prática sexual".) Os antigos taoístas se consideravam médicos e sua preocupação era tanto com o bem-estar do corpo físico quanto a sua satisfação sexual. O Sexo Kung Fu Eaz com que os homens aumentem tanto a vitalidade quanto a sua longevidade por não deixar que eles sintam a fadiga e a exaustão que se segue à ejaculação - evitar, literalmente, que eles semeiem.

No Capítulo 1, descrevemos as provas não só de ocidentais como de orientais sobre os orgasmos múltiplos masculinos. Também falaremos de uma recente pesquisa científica que parece confirmar a antiga compreensão taoísta sobre a importância do orgasmo sem a ejaculação. Ao reportar-se a esses estudos surpreendentes, o New York Times concluiu: "Gerar esperma é muito mais difícil do que os cientistas imaginavam. Isso requer um desvio de recursos que pode vir a prejudicar a saúde masculina a longo prazo. "4

Contudo, a teoria sem prática é inútil. Por isso, nos Capítulos 2 e 3 damos a "prática solo" que você pode usar para desenvolver a sua habilidade do orgasmo múltiplo-tenha você uma parceira ou não. Muitos homens começam a experimentar o orgasmo múltiplo em uma ou duas semanas, e a maioria consegue dominar a técnica dentro de três a seis meses.

Os Capítulos 4 e 5 ensinam a "prática em dupla" a qual você e sua parceira irão compartilhar o Sexo Kung Fu, e dar um tipo de prazer que, provavelmente, ela nunca imaginou que fosse possível.

Embora as mulheres se beneficiem lendo todo o livro, o Capítulo 6 foi escrito especialmente para elas, pois mostra o que é preciso saber para ajudar seus parceiros - e a elas mesmas - a atingirem o seu potencial multiorgasmático.

20

O Capítulo 7 foi dedicado aos homens gays, e descreve práticas específicas que eles precisam aprender para uma vida sexual multiorgasmática gratificante e saudável.

O Capítulo 8 está direcionado às preocupações de homens que têm algum tipo de dificuldade em sua sexualidade como ejaculação precoce, impotência ou infertilidade. A sexualidade taoísta apresenta meios completamente diferentes para serem considerados e, talvez, até para superar tais problemas.

E, finalmente, o Capítulo 9 se propõe a informar como os homens e suas parceiras podem ter uma vida inteira de extasiante intimidade sexual. O início deste capítulo é endereçado aos homens a partir da meia-idade, que começam a sentir uma diminuição no seu apetite e potência sexual. Apresentamos então uma pesquisa com homens multiorgasmáticos que contradiz a crença conservadora de que o auge da sexualidade masculina se dá apenas na adolescência e que a partir daí, vagarosamente, começa a declinar. Os taoístas sempre souberam que, se um homem conhece bem a natureza de sua sexualidade, à medida que envelhece ele só tende a melhorar. Também neste capítulo incluímos uma seção que orienta nossos filhos a começar uma vida sexual saudável e gratificante. Ai, se nossos pais soubessem!

Os primeiros manuais a surgir no mundo sobre sexo de fácil

compreensão e bem detalhado foram produzidos pela China. No O Orgasmo Múltiplo do Homem nós damos continuidade a esta duradoura tradição oferecendo aos homens e às suas parceiras um guia prático e sem rodeios para que possam aperfeiçoar a sua sexualidade. Ainda que no taoísmo a sexualidade e a espiritualidade estejam sempre juntas, nós reconhecemos que alguns leitores só estariam interessados nas recomendações práticas do sexo, e que outros iriam querer aprender mais sobre a sagrada dimensão de sua sexualidade. Ao começar com as técnicas básicas, as quais todos os leitores precisam saber para

21

se tornarem multiorgasmáticos, adicionamos de modo sutil mais técnicas para aqueles que estão interessados em empregar toda a sua sexualidade como um meio de melhorar a saúde e de aprofundar a sua espiritualidade.

É bom esclarecer que este não é um livro sobre taoísmo, nem tão pouco sobre uma filosofia ou uma religião. (Um dos autores, Mantak Chia, já escreveu mais de 10 livros explicando detalhadamente os ensinamentos práticos de sua antiga tradição e onde ele desenvolve um plano completo sobre saúde chamado a Cura Tao.) Aqui, apresentamos as práticas da técnica taoísta que foram aprovadas em estudos científicos para os leitores que estão procurando não só um novo sistema religioso como também uma experiência mais profunda em sua própria sexualidade.

É nossa esperança que este livro estimule mais pesquisas científicas para ratificar ou mesmo revisar a teoria e a prática mostradas aqui. Acreditamos que o tempo do sigilo e da cultura chauvinista já passou.

O Ocidente e o Oriente podem agora compartilhar seu conhecimento para o benefício de todos os amantes que procuram a realização sexual nesta era de tanta desordem carnal.

22

CAPÍTULO UM

A PROVA ESTÁ NAS SUAS CALÇAS

VOCÊ JÁ DEVE TER SENTIDO orgasmos múltiplos. Pode parecer surpreendente, mas muitos homens são multiorgasmáticos antes mesmo de se tornarem adolescentes e começar a ejacular. Uma pesquisa de Kinsey revelou que mais da metade de todos os meninos pré-adolescentes era capaz de atingir um segundo orgasmo em um pequeno período de tempo, e quase 1/3 deles conseguia cinco ou mais orgasmos um atrás do outro. Isto leva Kinsey a afirmar que "evidentemente o clímax é totalmente possível sem ejaculação".

Porém, os orgasmos múltiplos não são um privilégio de meninos pré-adolescentes. Kinsey continua: "Há homens mais

maduros, seja com 30 ou mais anos, que são capazes de igualar tal performance." No livro *Fundamentals of Human Sexuality* (Os Fundamentos da Sexualidade Humana), Dr. Herant Katchadourian complementa: "Alguns homens conseguem inibir a liberação do sêmen, enquanto experimentam as contrações do orgasmo, em outras palavras, eles têm orgasmos não ejaculatórios. Tais orgasmos não parecem ser seguidos por um período intransigente (perda de ereção), permitindo assim a esses homens ter orgasmos consecutivos, ou múltiplos, como as mulheres."

Por que a maioria dos homens perde a habilidade de ser multiorgasmático? É possível que para muitos deles a vontade de ejacular, quando essa acontece, seja tão irresistível que supera

23

qualquer sensação do orgasmo e faz com que esses homens não consigam distinguir entre os dois. Um homem multiorgasmático descreveu a sua primeira ejaculação: "Ainda me lembro perfeitamente. Lá estava eu tendo meus orgasmos como era de costume, mas só que desta vez jorrou um líquido branco. Eu pensei que estava morrendo. Jurei a Deus que nunca mais me masturbaria - claro que a promessa durou apenas um dia." Visto que o orgasmo e a ejaculação geralmente ocorrem com uma diferença de segundos um do outro, é natural confundi-los.¹ Para tornar-se multiorgasmático você deve aprender (ou provavelmente reaprender) a separar as diferentes sensações da excitação e deleitar-se com o orgasmo sem permitir que haja a ejaculação. Assim, você poderá separar o orgasmo e a ejaculação dentro de seu próprio corpo quando perceber a diferença que existe entre eles.

Ondas Cerebrais e Reflexos

O orgasmo é uma das mais intensas e gratificantes sensações do ser humano. Mas, se você já teve um orgasmo - e quase todos os homens já o tiveram - não precisará de uma definição. Contudo, nem todos os orgasmos se reproduzem da mesma forma. O orgasmo difere de pessoa para pessoa e, algumas vezes, para a mesma pessoa em momentos distintos. Entretanto, os orgasmos dos homens compartilham de determinadas características, incluindo o movimento rítmico do corpo, o batimento cardíaco acelerado, tensão muscular e, enfim, um repentino alívio desta tensão incluindo contrações pélvicas. Também, eles oferecem bem-estar. Em sua 13a edição, o livro *Smith's General Urology* (Urologia Geral, segundo o Dr. Smith), após comentar que "o orgasmo é o menos conhecido de todo o processo sexual", ele explica que o orgasmo provoca "contrações rítmicas involuntárias do esfíncter anal, respiração acelerada, taquicardia (batimento cardíaco acelerado) e pressão alta".

24

Essas definições incluem mudanças que ocorrem em todo o seu corpo. Não obstante, por um longo período, o orgasmo foi visto - e ainda é por muitos homens - como apenas uma tarefa dos genitais. No Ocidente, Wilhelm Reich, em seu polêmico livro *The Function of Orgasm* (A Função do Orgasmo), foi o primeiro a demonstrar que o orgasmo envolvia todo o corpo e não apenas os genitais.² No Oriente, os taoístas já sabiam, há

muito tempo, que o orgasmo poderia ser uma sensação total e, então, desenvolveram técnicas para expandir o seu prazer.

Atualmente, muitas pesquisas atestam que o orgasmo tem mais a ver com o nosso cérebro do que com o nosso membro. Os estudos sobre as ondas cerebrais estão começando a revelar que, talvez, o orgasmo ocorra primeiro no cérebro. O que ratifica esta teoria é o fato pelo qual você pode ter um orgasmo durante o sono - sem que haja qualquer toque em seu corpo. Uma confirmação que favorece ainda mais essa tese vem do neurologista Robert J. Heath, da Universidade de Tulane. Ele descobriu que, quando certas partes do cérebro são estimuladas com eletrodos, há um prazer sexual idêntico ao que é produzido pelo estímulo físico. Muitos terapeutas sexuais estão convencidos de que o sexo está no cérebro. Há alguma verdade nesta afirmação - principalmente quando se refere ao orgasmo.

Ao contrário do orgasmo, que é uma sensação emocional e física muito forte, a ejaculação é simplesmente um reflexo que ocorre na base da espinha e resulta na expulsão do sêmen. Michael Winn, instrutor sênior de Cura Tao e co-autor do livro Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy (Segredos Taoístas sobre o Amor: Desenvolvendo a Energia Sexual Masculina), explica: "Um considerável número de homens fica apavorado só em pensar no orgasmo não ejaculatório, simplesmente porque eles praticam o orgasmo ejaculatório por muito tempo, pode-se dizer por décadas. Então, a primeira coisa a fazer é desmistificar a ejaculação, que é nada mais que um espasmo muscular involuntário."

25

Com a prática, você pode aprender a atingir a sensação máxima do orgasmo sem ativar o reflexo da ejaculação. Nos próximos dois capítulos, explicaremos, passo a passo, exatamente como separar o orgasmo da ejaculação e como expandir o seu orgasmo por todo o corpo. Mas, em primeiro lugar, vamos examinar as provas de que os homens, assim como as mulheres, podem ter orgasmos múltiplos.

Prove e Comprove

Provavelmente, a investigação mais completa feita em laboratório sobre o orgasmo múltiplo masculino foi realizada pelos pesquisadores William Hartman e Marilyn Fithian.

! =

Clímax do Orgasmo

FIGURA 1. MAPA DE EXCITAÇÃO DO HOMEM MULTIORGASMÁTICO (Fome Hanmen e Fahian)

Eles testaram trinta e três homens que se diziam multiorgasmáticos - isto é, serem capazes de ter dois ou mais orgasmos sem perder a ereção.

Durante o tempo em que estes homens faziam sexo com suas parceiras no laboratório, Hartman e Fithian monitoravam seus batimentos cardíacos, método eleito pelos pesquisadores como o mais seguro para identificar os orgasmos. Em repouso, a média do batimento cardíaco é de 70 batimentos por minuto;

26

durante o orgasmo este quase dobra subindo cerca de 120.

Depois do orgasmo, o coração volta ao seu batimento normal de

repouso (veja a Figura 1). Eles também mediram as contrações pélvicas (mais evidentes nas contrações involuntárias do ânus) que coincidiam com o pico do batimento cardíaco durante o orgasmo. E a mais surpreendente descoberta desses pesquisadores: é que os mapas de excitação dos homens testados eram idênticos aos das mulheres multiorgasmáticas.

A sexualidade, tanto feminina quanto masculina, pode ser tão semelhante entre si mais do que se imagina. Com relação ao desenvolvimento, esta similaridade faz sentido, uma vez que ambos os genitais masculinos e femininos vêm do mesmo tecido fetal. Em seu famoso livro *The G Spot and Other Recent Discoveries About Human Sexuality* (O Ponto G e Outras Descobertas Recentes sobre a Sexualidade Humana), Alice Ladas, Beverly Whipple e John Perry apresentaram argumentos de que a sexualidade masculina e feminina eram quase idênticas. Além de sua descoberta muito anunciada sobre o "Ponto G" feminino (o qual discutiremos mais adiante no Capítulo 4), eles também demonstraram que os homens podem sentir os orgasmos múltiplos tanto quanto as mulheres.

Durante a pesquisa de Hartman e Fithian, a média que um homem multiorgasmático alcançava era de quatro orgasmos. Alguns homens tinham o mínimo de dois, e apenas um deles teve, nada mais nada menos, que dezesseis! Em estudo feito por Marion Dunn e Jan Trost, muitos homens declararam ter de dois a nove orgasmos por sessão.³

É importante mencionar aqui que a sexualidade taoísta não está apenas baseada em números e em manter uma contagem, mas sim na satisfação e no aperfeiçoamento. Você pode se sentir satisfeito só com um, três ou dezesseis orgasmos. Você desenvolve a sua sexualidade até onde tem conhecimento do prazer que seu corpo pode alcançar e aumentar a intimidade entre você e sua parceira. Cada pessoa e cada experiência sexual serão diferentes e, ainda, o número "certo" de orgasmos dependerá da

27

vontade, sua e dela, nesta ocasião. Quando você se tornar um multiorgasmático, nunca mais terá de se preocupar com o tempo que deve continuar ou com quantos orgasmos sua parceira teve, porque ambos conseguirão sentir todos os orgasmos que gostariam de ter.

A Pequena Morte

Como médicos, os taoístas estavam interessados na sexualidade como parte da saúde geral do homem. Eles praticavam o Sexo Kung Fu, pois constataram que a ejaculação consome muita energia do homem. Provavelmente, você também deve ter notado esta perda de energia e uma sensação de fadiga depois que ejacula. E, nesse momento, mesmo que você queira ficar atento às necessidades sexuais e emocionais de sua parceira, o que todo o seu corpo mais deseja é dormir. Como um homem multiorgasmático colocou: "Uma vez que eu ejacule, o travesseiro passa a ser mais atraente do que a minha namorada."

A representação da mulher insatisfeita, cujo amante ejacula, grunhe e desmorona sobre ela é tão comum que já virou piada popular. Porém, a exaustão que os homens sentem após a ejaculação é também tão antiga quanto o primeiro gemido do coito. Há 5.000 anos, Peng-Tze, um conselheiro sexual do famoso Imperador Amarelo, disse: "Após ejacular, o homem fica cansado, seus ouvidos zunem, suas pálpebras pesam e ele deseja arden-

temente dormir. Ele tem sede e seus membros parecem fracos e tensos. Ao ejacular, ele usufrui de um breve momento e depois sofre um longo período de exaustão."

A sabedoria dos companheiros ocidentais concorda com a dos taoístas no que diz respeito à importância de conservar a energia sexual. Os atletas há muito que conhecem a fraqueza e a letargia que se seguem à ejaculação, por isso abstêm-se de sexo na noite anterior ao "grande jogo". Os artistas também sentem tais efeitos prolongados em seus trabalhos. Miles Davis, músico jazzista, em uma entrevista à revista Playboy:

28

Davis: Você não pode gozar, depois lutar ou tocar. Você não consegue. Quando eu estou pronto para gozar, eu gozo. Porém, eu não gozo e depois vou tocar.

Playboy: Explica isso para os leigos.

Davis: Pergunte a Muhammad Ali. Se ele goza, ele não consegue lutar dois minutos. Porra, ele nem mesmo poderia me bater.

Playboy: Para provar o seu ponto de vista, você lutaria com Muhammad Ali em tais condições?

Davis: Pode apostar que sim. Mas ele tem de prometer que vai foder primeiro. Se ele não foder, eu não luto. Você renuncia a sua energia quando goza. Quero dizer, você desiste de tudo! Então, se você foder antes de uma apresentação, o que vai fazer quando estiver na hora de dar o seu máximo no show?

Miles não foi exatamente um romântico, e também não teve papas na língua. Considerado um dos maiores trumpetistas do mundo, ele sabia o quanto ejacular diminuía a sua estamina e influenciava na sua arte. Infelizmente, como muitos homens, ele não sabia que poderia ter feito todo o sexo que quisesse e mesmo ter orgasmos antes de qualquer apresentação - contanto que não ejacularse. Poderia até ter melhorado a sua "performance".

Ainda que os efeitos da ejaculação sejam um tanto óbvios para os profissionais de música ou de boxe, todos os homens eventualmente sentem a mesma consumação do gozo - que poderia, mais apropriadamente, ser chamada de padecimento. Segundo um homem multiorgasmático: "Se ejaculo, na manhã seguinte, já sinto a diferença. Eu levanto me arrastando sobre os pés, e ao meio-dia já estou cansado. Quando tenho orgasmos múltiplos sem ejacular, acordo revigorado e completamente sem sono." Outro homem, que estava se recuperando de uma doença crônica, disse: "Meu apetite sexual sempre foi grande, então eu ejacularava muitas vezes, uma a duas vezes por dia. E, a cada

29

ejaculação, meu estado de saúde se tornava cada vez mais precário, porque estava desperdiçando muita energia." Muitos homens, principalmente os mais jovens, podem não notar de imediato esta sensação de esgotamento, a não ser que eles ejaculem quando estiverem doentes ou trabalhando muito.

No Ocidente, aceitamos a ejaculação como um clímax inevitável da excitação masculina, e como o fim do ato sexual. Contudo, na China, há muito tempo que os médicos entenderam o que o francês chama de la petit mort - "a pequena morte" da ejaculação - como uma inevitável traição do prazer masculino e como um perigoso esgotamento de sua vitalidade.

DON JUANS, MONGES E MULTIORGASMÁTICAS MINHOCAS

O New York Times, na sua página de abertura da edição de 3 de dezembro de 1992, publicou uma surpreendente pesquisa científica que confirma o antigo pensamento taoísta sobre os danos causados pela produção de esperma ao organismo do homem. "Estes resultados são a última coisa que eu esperava quando comecei a fazer os testes", disse Wayne Van Voorhies da Universidade do Arizona. "Eles são tão chocantes que refiz o trabalho quatro vezes para ter a certeza de que eu não estava errado. Basicamente, eles revelam que muitas das nossas noções preconcebidas (sobre a sexualidade masculina) não podem ser mais consideradas."•

Dr. Van Voorhies estava estudando as simples, porém reveladoras, minhocas denominadas nematóides. Você deve estar se perguntando: o que as minhocas têm a ver com a minha sexualidade? Bem, essas nematóides não são aquelas nossas conhecidas minhocas de jardim. "Os genes e os processos bioquímicos que as nematóides empregam são as mesmas que tanto os humanos quanto os outros mamíferos em geral empregam", explica o Dr. Philip Anderson da Universidade de Wisconsin. Nas análises científicas, as nematóides são usadas com frequência como cobaias no lugar de humanos.

30

O Dr. Van Voorhies testou três tipos de minhocas-macho. O primeiro grupo de minhocas tinha permissão para copular o quanto quisesse, o que demandava uma produção constante de esperma. Na média, essas minhocas Don Juan viveram apenas 8.1 dias. (Em geral, as nematóides não vivem muito tempo.) O segundo grupo era proibido de copular. Estas, se podemos chamar de minhocas monásticas, viveram a média de 11.1 dias. Agora o mais surpreendente, o terceiro grupo das minhocas multiorgasmáticas, estas que não produziam esperma constantemente, mas podiam copular o quanto quisessem, viveram cerca de 14 dias - Seis a mais que as minhocas que necessitavam produzir incessantemente o esperma!

O Times concluiu: "A nova pesquisa indica que a produção ininterrupta de esperma causa danos ao homem, talvez porque requeira o uso de enzimas complexas ou processos bioquímicos que têm um subproduto metabólico prejudicial à saúde." O Times vai mais longe ao dizer que "a diferença na vida útil entre homens e mulheres pode estar ligada à produção de esperma. Em média, as mulheres vivem cerca de seis anos a mais do que os homens". Existem outras teorias que explicam a disparidade sobre a expectativa de vida entre homens e mulheres, incluindo as diferenças de estilo de vida e de hormônios. Se tal produção realmente encurta, ou não, a sua vida, ela com certeza diminui a sua potência.

Há mais de 2.000 anos - muito antes da experiência com as nematóides -, os taoístas já falavam da importância de não ejacular no Discourse on the Highest Tao Under Heaven (Dissertação sobre o Tao Superior sob os Céus): "Se um homem faz uma penetração sem expulsar a sua semente, sua essência vital é reforçada. Se ele faz isso duas vezes, sua audição e sua visão se tornam cada vez mais claras. Se faz três vezes, toda a sua doença física desaparecerá. Na quarta vez, ele começará a sentir paz interior. Na quinta, seu sangue irá circular com maior eficácia. Na sexta vez, seus genitais irão obter uma nova habilidade. Pela

sétima vez, suas coxas e nádegas se tornarão mais firmes. Na

31

oitava, todo o seu corpo irá irradiar uma boa saúde. Com a nona vez, sua vida útil será aumentada." Os textos antigos exageram a fim de lograr o seu intento, e é improvável que os benefícios acima ocorram especificamente nesta ordem ou neste tempo. Contudo, está claro que os taoístas têm um grande conhecimento sobre a importância de se conservar o sêmen.

A PROCRIAÇÃO E O PRAZER

Ao dar uma olhada na simples aritmética da produção de esperma, fica-se sabendo a razão pela qual a ejaculação pode ser tão prejudicial ao seu organismo. Na média, uma ejaculação contém de 50 a 250 milhões de espermatozóides. (Teoricamente falando, se cada espermatozóide fertilizasse um óvulo, uma em cada cinco ejaculações poderia "repopular" os Estados Unidos!) Um único daqueles espermatozóides é capaz de gerar a metade de um ser humano completo. Qualquer indústria que fabrique de 50 a 250 milhões de produtos precisa de matéria-prima para tal produção, e neste caso a matéria-prima é você. O valor do espermatozóide não deveria ser menosprezado, ainda que seu corpo produza uma grande quantidade de esperma por dia. Segundo Tao, se o seu corpo não precisa repor este esperma, é sábio usar esta energia para fortalecer seu corpo e sua mente. Na prática taoísta, esta energia é usada para melhorar a saúde, a criatividade e a elevação espiritual.

Cada vez que ejacula, seu organismo presume que você está pronto para gerar uma nova vida. De acordo com Tao, todos os órgãos e todas as glândulas de seu corpo liberam a sua melhor energia, que é chamada de energia orgástica. Em muitas espécies, uma vez que esta energia foi liberada, isto é, uma vez que a semente foi desperdiçada, o corpo animal começa a deteriorar. O salmão, por exemplo, morre logo após a desova. Qualquer um que já fez jardinagem sabe que as plantas morrem, ou se tornam inférteis, uma vez que liberam a sua semente. As plantas que são impedidas de semear vivem mais do que aquelas que

32

não o são. Ao contrário das plantas e de certos animais, felizmente não morremos após ejacular. Os taoístas sabiam que fazemos parte da natureza e, por isso, precisamos aprender a respeitar suas leis.

Segundo o livro *Sexual Behavior in the Human Male* (O Comportamento Sexual do Homem) (mais conhecido como O Relatório Kinsey), a média de ejaculação do homem é de cinco mil vezes durante toda a sua vida; alguns homens ejaculam muitas, muitas vezes mais. Durante o curso da vida sexual de um homem (e isso inclui o tempo que ficava trancado no banheiro), ele ejacula cerca de um trilhão de espermatozóides. Ao presumir que algumas dessas ejaculações se dão com uma parceira, as chances de ele passar adiante o seu código genético são muito boas. Seja como for, a maior parte do tempo, quando fazemos amor - não para procriar, mas sim por prazer - não há necessidade de expelir nosso sêmen e esgotar nossos corpos. Enfim, se você faz amor apenas quando quer conceber uma criança, não precisará praticar o Sexo Kung Fu. Mas, se no entanto, você quiser sentir um orgasmo múltiplo e ter uma vida sexual saudável, continue a ler.

CAPÍTULO DOIS

CONHEÇA-SE A SI MESMO

PARA TORNAR-SE MULTIORGASMÁTICO, é es-

sencial que você explore o seu corpo e se familiarize melhor com o seu grau de excitação. Os melhores amantes são aqueles que estão conscientes de seus próprios desejos como também dos de sua parceira. No Capítulo 4, falaremos como satisfazê-los. Mas, o primeiro passo é aprender como satisfazer a você mesmo. Neste capítulo, começaremos por uma breve descrição sobre o que, basicamente, ocorre na sua anatomia sexual, sua energia, sua excitação, sua ejaculação e seus orgasmos. Depois, daremos algumas noções sobre como explorar todo o seu potencial para obter o máximo de prazer.

Seu Corpo

O PÊNIS

Quando a maioria dos homens reflete sobre a sua sexualidade, pensa em seu pênis. É um ponto razoável para se começar, a partir do momento que ele é a parte mais óbvia de sua anatomia sexual. É curioso que ainda haja mistério e falta de informação sobre este órgão, aparentemente, tão simples. Em primeiro lugar, não há ossos ou músculos em seu pênis. De fato, este é composto essencialmente de um tecido esponjoso. Por não ter músculos, você não pode aumentá-lo da mesma maneira como faz com seu

bíceps - lamento. Embora, cinco a sete centímetros de seu pênis estejam implantados no seu corpo, precisamente em um músculo da região pubiana - mais conhecido como músculo PC, de pubococcígeo - é possível, como explicaremos no próximo capítulo, fortalecer este músculo para que ocorram ereções mais firmes, orgasmos mais vigorosos e um melhor controle sobre a ejaculação.

Visto que um grande número de homens está preocupado com o tamanho de seu pênis, e que atualmente alguns deles estão fazendo operações para aumentá-los, gostaríamos de discutir um pouco este assunto. No decurso de toda a história humana, os homens fizeram várias tentativas para aumentar a sua tão ilustre virilidade - até mesmo os taoístas tinham o seu método, que descreveremos no Capítulo 8. Porém, a verdade é que a dimensão da ereção é menos importante do que a sua potência e o que você faz com ela. Se você praticar o Sexo Kung Fu, terá uma prova indubitável de que você é "homem suficiente" para qualquer mulher. Se você ainda está preocupado com o tamanho de seu pênis, espere um pouco mais antes de correr para o cirurgião plástico e leia no Capítulo 8 a seção "Por Favor, Senhor, Posso Torná-lo um Pouco Maior: Aumentando o Seu Pênis".

OS TESTÍCULOS

A maioria dos homens sabe que o esperma é produzido

nos seus testículos, e talvez saibam que a temperatura normal do corpo é quente demais para a produção desse esperma. (Isto explica o fato de que cuecas apertadas mantêm os testículos mais próximos ao seu corpo, causando uma baixa na contagem de espermatozoides.) Entretanto, seus testículos se contraem em direção ao corpo à medida que eles se preparam para ejacular. Puxar os testículos para baixo, o que descreveremos mais adiante, é uma técnica antiqüíssima para adiar a ejaculação.

O vaso deferente é um tubo compacto que se estende desde os testículos até a próstata (veja a Figura 2). O esperma move-se

35xxx

através deste tubo até a extremidade superior, onde ele se mistura com as secreções geradas pelas vesículas seminais e pela próstata bem antes da ejaculação. Essas secreções da próstata formam um terço de sua ejaculação e são responsáveis por sua cor esbranquiçada. O esperma, então, é apenas uma pequena parte da ejaculação, o que explica o porquê de um homem que fez vasectomia ejacular quase a mesma quantidade de líquido que tinha antes da operação.

Reto
Vesícula
Seminal
Próstata

Músculo do Esfíncter Anal
V•anouia de Cowper

FIGURA 2. ANATOMIA SEXUAL DO HOMEM

A PRÓSTATA

A próstata é uma glândula que fica bem no centro de sua pelve, logo atrás do osso púbico e acima do períneo. O que a maioria dos homens já ouviu falar a respeito foi sobre a conexão que ela tem com o temido e muito comum câncer da próstata, que ocorre em, aproximadamente, um de cada onze homens. É

36

fundamental manter a sua próstata saudável, porque além de evitar um câncer, você terá um bem-estar sexual de longo prazo. Para isso, é recomendável fazer os exercícios pélvicos do Sexo Kung Fu sugeridos aqui, além de massagear a sua próstata com regularidade. Se você tem problemas na próstata, ou quer evitá-los, veja a seção "Minha o Quê? Prevenindo e Resolvendo os Problemas da Próstata", no Capítulo 8.

A próstata, como o ponto G das mulheres, é quase sempre muito sensível ao estímulo sexual. De fato, ela é conhecida como o "ponto G masculino". Os autores de *The G Spot* (O Ponto G) concluíram: "Nos homens há um orgasmo acionado pelo pênis e outro pela próstata." Os homens relatam que este último é bem diferente do orgasmo do pênis, tanto emocional quanto fisicamente. Os autores de *The G Spot* (O Ponto G) afirmam que isso é equivalente ao que as mulheres sentem em relação aos orgasmos vaginal e clitoriano.

Como o ponto G das mulheres, a próstata se torna altamente sensível ao estímulo erótico à medida que o homem já excitado se aproxima do orgasmo. Isto explica o porquê de um check-up

de próstata feito por um médico ser bem diferente de um estímulo feito na própria por sua amante durante o sexo. (Você e sua parceira devem lembrar que certas partes do corpo, tanto na frente como nas costas, ficam intumescidos, portanto, as parceiras devem esperar até que o homem fique completamente excitado antes de tentar o estímulo na próstata.)

Você pode estimular a sua próstata externamente através de seu períneo no Ponto Rafe (mais detalhes sobre este ponto, adiante, neste capítulo), ou mais diretamente através de seu ânus. Se você não é muito flexível, não será fácil alcançá-lo sozinho. Em geral, a melhor posição é deitado de costas, ou na posição de quatro - com os joelhos dobrados e seus pés na cama, ou, ainda, com os joelhos encostados no peito. Nesta posição, você pode enfiar um dedo (bem lubrificado), dobrado para frente, e tocar a sua próstata. Você deve sentir algo com o tamanho de uma noz, de 2,5 a 5 cm, na parte posterior da parede do reto.

37

Cuidadosamente, esfregue a próstata para frente e para trás. Também pode fazer este movimento em velocidades diferentes, o que irá estimular os nervos mais sensíveis em volta do ânus. Se a sua parceira desejar, ela pode fazê-lo por você, mas a partir de um ângulo mais cômodo. (Verifique se tanto as suas unhas quanto as dela estão curtas.) Se você, ou mesmo sua parceira, não estiver interessado em ousar penetrar em seu ânus, poderá estimular o esfíncter anal e/ou o períneo, o que também irá ativar a próstata.

Quando o estímulo da próstata o leva à ejaculação, um líquido brota normalmente em vez de jorrar. Saiba que este estímulo é muito forte e intenso; conseqüentemente, fica mais difícil controlar o seu grau de excitação com o estímulo da próstata do que com o do próprio genital. Então vá devagar, sem se esforçar demais.

O PERÍNEO

O períneo é um importante ponto sexual e de referência para os taoístas, e eles o denominavam como o "Portão da Vida e da Morte". Seu papel em evitar a ejaculação era um segredo muito bem guardado. No períneo, bem na frente do ânus, está o Ponto Rafe (veja a Figura 2). Este ponto era chamado na antiga China de Ponto de Ouro de Um Milhão, porque isto era o que supostamente custava para que você tivesse um mestre taoísta que lhe ensinasse o seu lugar exato. (Os antigos mestres taoístas eram homens sagrados, mas também precisavam ganhar a vida.) No próximo capítulo, falaremos sobre o papel do Ponto Rafe no controle de sua ejaculação.

OS MÚSCULOS SEXUAIS

O músculo PC (pubococcígeo) é um grupo de importantes músculos pélvicos que vão do osso púbico ("pubo") até a extremidade da espinha, ou cóccix. Estes músculos formam os alicerces de sua saúde sexual e são essenciais para que você se

38

#torne multiorgasmático. No capítulo a seguir, descreveremos os exercícios que fortalecem estes músculos.

Se você já foi forçado a ficar na cama, ou colocar um gesso, por um longo período, então sabe como os seus músculos se

tornam atrofiados e fracos quando não estão em uso. Isso também serve para os músculos sexuais. De fato, o pênis se retrai para o corpo se não está sendo usado regularmente, assim como testemunharam os homens mais idosos que não são mais sexualmente ativos. Os taoístas sabiam que é mais importante exercitar os seus órgãos genitais do que qualquer outra parte de seu corpo.

O ÂNUS

Sua proximidade com a próstata e sua alta concentração de sensíveis extremidades nervosas fazem do ânus uma zona altamente erógena, assim como muitos homens - gays e heteros - descobriram. Muitas pessoas se incomodam pelo fato de o ânus ser "sujo" e consideram "anormal" estimulá-lo sexualmente. Certifique-se de que o seu ânus esteja limpo antes de tocá-lo, e que você lavou tudo o que utiliza (como um dedo) para o estímulo, seja ele anal ou vaginal, evitando assim uma propagação de bactérias. Continua a ser difícil mostrar como o ânus pode-se tornar sensível sexualmente, se estimulá-lo é tão "anormal". Grande parte dos homens heterossexuais acham que eles seriam considerados gays, ou "se tornariam gays", se tivessem prazer ao ter os seus ânus estimulados, mas não há provas que relacione a sensibilidade anal com a homossexualidade. A homossexualidade é uma opção e não uma prática sexual simplesmente. Assim como muitos homens gays gostam de ter os seus ânus estimulados, muitos heteros também apreciam.

OS MAMILOS

A maioria dos homens se surpreende ao descobrir que os mamilos são sensíveis. Alguns, talvez, precisem de algum tipo de estímulo para despertar suas extremidades nervosas. O estímulo

39

dos mamilos é um dos prazeres menosprezados e inexplorados da sexualidade masculina.

Sua Energia

Entender como a energia de seu corpo funciona, fará com que você estenda o orgasmo dos genitais para orgasmo do corpo total, usando assim a sua energia sexual tanto para aumentar a criatividade quanto para melhorar a saúde. Como mencionamos na introdução, o Sexo Kung Fu se desenvolveu como um ramo da medicina chinesa. Considerada como um dos métodos de cura mais antigos e eficazes do mundo, a medicina chinesa é responsável pela descoberta de terapias comprovadamente bem-sucedidas como a acupuntura e a acupressão. Segundo a medicina chinesa, além da estrutura física corporal, você também tem energia física que fica circulando constantemente através de todas as células de seu corpo.

O CORPO ELÉTRICO

No momento em que a química ocidental se tornou mais precisa, conseguiu-se então demonstrar que nossos corpos estão, na verdade, repletos de energia e de cargas elétricas. Em uma matéria de fevereiro de 1984 da revista Discover, K.C. Cole fez a seguinte comparação: "A eletricidade certamente está em quase

todas as coisas, as mais intangíveis do dia-a-dia: Ela tanto está nas paredes das casas quanto regula a vida de nossas células... Ela tanto aciona trens elétricos quanto os cérebros humanos... Todo o seu corpo é uma enorme máquina elétrica: a química do corpo (como toda a química) está fundada em ligações elétricas."

A medicina chinesa se baseia na habilidade que uma pessoa tem para manter a circulação apropriada dessa energia bioelétrica através de seu corpo. Se você já fez acupuntura, então sentiu a circulação da tal energia, o que os chineses denominam de chi.

40

Reser	ia (Pai-Hui)
Supen	
(céreb	
Pálpet	
Líng	• do Crânio (Atlas)
Gargar	do Pescoço (C•)
Heserva	
(coraçãc	• da Espinha (T••)
Reservató	
(abdómen	o.:do Sacro

FIGURA 3. A ÓRBITA MICROCÓSMICA

Contudo, se ainda não teve essa oportunidade, eis aqui uma simples experiência que você pode fazer para sentir a chi de seu corpo. Esfregue as mãos por dez segundos e depois vire as palmas uma de frente para a outra, com uma distância aproximada de 2cm. Se você se concentrar bem, irá sentir um fluxo de energia passando entre elas.

41

A concepção de chi não é única na China. O Dr. John Mann e Larry Short, autores de *The Body of Light* (O Corpo de Luz), contaram quarenta e nove culturas no mundo que têm uma palavra para chi; as palavras variam desde prana no sânscrito a neyatoneyah em lakota sioux até num, que significa "ponto efervescente" na linguagem de Kalahari !Kung. O Ocidente é talvez o único que não tenha um termo equivalente. Também no Ocidente, falamos sobre sentir-se energizado ou ter baixa energia, mas, com raríssimas exceções, tendemos a ignorar esta parte importante de nosso corpo físico.

O conceito de chi está ganhando cada vez mais aceitação na área da medicina. O maior período de transição ocorreu quando o Presidente Richard Nixon restabeleceu as relações diplomáticas com a China em 1972. Em Beijing, os doutores chineses realizaram uma cirurgia de emergência em James Reston, correspondente do *New York Times*, usando apenas a acupuntura como anestesia. Desde então, muitas delegações de médicos ocidentais foram à China e testemunharam eventos similares.

Chi está apenas começando a ser compreendida na terminologia da ciência ocidental. Atualmente, muitos médicos do

Ocidente estão estudando o fenômeno como, por exemplo, Robert Becker, ortopedista da Universidade de Siracusa e autor de *The Body Electric* (O Corpo Elétrico). Ele procura interpretar a chi e sua relação com o seu trabalho na bioeletricidade e a cura. Foi uma pesquisa do Dr. Becker sobre a eletricidade e seu papel na regeneração dos ossos que levou o método atual de usar correntes elétricas no seu mais baixo nível para estimular a emenda de fraturas.

SUA ÓRBITA MICROCÓSMICA

Você tem energia bioelétrica em todas as células de seu corpo. Esta energia também viaja através de certos circuitos bem demarcados conhecidos como meridianos, que a acupuntura utiliza para ajustar a quantidade de chi numa área específica de

42

seu corpo. O circuito principal é chamado de Órbita Microcós-mica (veja a Figura 3) e é composta de dois canais, o Canal Posterior e o Canal Anterior (na medicina chinesa é tradicionalmente conhecida como o Canal Governante e o Canal Funcional, respectivamente).

Estes canais fazem parte do nosso desenvolvimento desde seu início. No seu primeiro estágio dentro do útero, nosso corpo se parece com um disco. À medida que o embrião se desenvolve, este disco se dobra resultando em duas suturas, uma ao longo da parte central das costas e outra ao longo da frente. A sutura das costas pode ser vista na nossa espinha, mas a da frente é mais sutil. Raramente a notamos na frente, a menos que ela não se feche de todo, como é o caso de uma criança que nasce com o lábio leporino.

Um homem multiorgasmático fala como ele entende a sua ?
Órbita Microcós-mica: "Eu acho que a Órbita Microcós-mica é um canal, ou um meridiano, ou rota, que foi descoberta e testada há milhares de anos para transformar a energia biológica bruta, utilizada para gerar crianças, em uma energia mais leve e mais pura que possa ser usada a fim de melhorar tanto a saúde quanto a performance da relação sexual das pessoas."

O CANAL POSTERIOR

O Canal Posterior começa no períneo, corre ao longo das costas a partir da parte inferior da coluna, sobe pela espinha em direção ao pescoço até a coroada cabeça e, finalmente, desce para a testa terminando entre a base do nariz e o lábio superior, onde há uma indentação.

O CANAL ANTERIOR

O Canal Anterior começa a partir da ponta da língua, passa pela garganta e pela parte central de seu corpo e termina no púbis e no períneo. Ao tocar o palato com a língua, fecha-se a Órbita Microcós-mica. Algumas vezes, o Canal Anterior é interpretado pelos chineses como o Canal da Concepção. Se você olhar bem para a barriga de uma mulher grávida, verá uma linha

43

escura (que os médicos chamam de *liríea rzigra*), que se estende ao longo desse canal.

O que se deve sentir quando a energia está circulando pelo corpo. Na verdade, você já possui uma energia, ou chi, circulando

através de todo o seu corpo. Sem ela, você não estaria vivo. Em geral, não estamos conscientes sobre esta corrente de energia se movendo em nossos corpos. Quando ficamos cientes de chi pela primeira vez, podemos ter diferentes sensações. Algumas das mais comuns que as pessoas comentam são: calor, formigamento, ardência (como a sensação da eletricidade estática); pulsação, zumbido, efervescência e excitação. Certas pessoas sentem a energia circular lentamente, enquanto que outras apenas uma "carga rápida". Embora certo número de pessoas sintam a energia percorrer em uma linha reta ao longo da Órbita Microcósmica, muitas delas só sentem, mais do que outras, em determinados pontos desta linha.

Como Chi se Movei Há um taoísta que diz: "A mente se move e chi a segue." Onde quer que você se concentre, chi tende a acumular e a aumentar a sua atenção para esse ponto. Conforme as experiências sobre biofeedback que ora se confirmam, ao dirigir sua atenção para uma determinada área do corpo, você provoca um aumento de atividade nos nervos e músculos desta área. Quanto mais forte for a concentração, maior será o movimento de chi. Lembre-se de que não está apenas dirigindo chi, você está simplesmente transferindo a sua atenção para outro ponto. É muito importante entender isso para que se possa desenvolver uma prática efetiva. Com isso, você sentirá uma palpável corrente de energia morna e ardente, e não irá desperdiçar a sua atenção.

ENERGIA SEXUAL

A energia sexual, ou ching-chi em chinês, é um dos mais evidentes e poderosos tipos de energia bioelétrica. O que chamamos no Ocidente de ficar excitado, ou com tesão, os taoístas consideram como produção de energia sexual. As
zzz

44

práticas do Sexo Kung Fu são baseadas no desenvolvimento e na utilização dessa energia sexual para multiplicar a sua própria energia. Você precisa aprender a desviar a energia sexual de seus genitais e fazê-la circular pelo resto de seu corpo para que possa realmente dominar as técnicas taoístas, e como consequência, sentir orgasmos múltiplos e totais e ainda melhorar a sua saúde.

Como mencionado no Capítulo 1, segundo os taoístas, todas as partes de seu corpo (incluindo o cérebro, as glândulas, os órgãos e os sentidos) dão tudo de si, da sua energia, durante o orgasmo para criar uma nova vida. Essa é a força motriz que entra em vigor para gerar uma criança. Mas quando a concepção não é o objetivo, ainda segundo os taoístas, o indicado é preservar esta energia e canalizá-la para todo o seu corpo, a fim de obter prazer e saúde. Visto que somos coricebidos através do orgasmo e a energia orgasmática permeia todas as células de nosso corpo, para permanecermos saudáveis e ativos precisamos sentir esta rejuvenescedora e orgasmática energia regularmente - de preferência todos os dias.

Uma vez que seja desenvolvida a habilidade de circular a energia sexual através de seu corpo, você conseguirá ter esta sensação em qualquer lugar do corpo e a qualquer hora. O instrutor sênior de Cura Tao, Michael Winn, explica: "A energia sexual está disponível para os homens 24 horas por dia, porém muitos deles se reprimem, pois acreditam que só podem se satisfazer sexualmente durante aqueles poucos minutos da penetração. A maior conquista para os homens seria descobrir que

eles têm acesso e controle total da sua própria energia sexual a qualquer momento."

Você pode estar se perguntando se toda esta energia sexual resultará numa sensação de excitação constante, causando a necessidade de fazer sexo como "uma comichão que precisa ser ••oçada". Porém, os homens (e mulheres) têm apetite sexual que isa ser saciado ou canalizado de alguma forma. No Ocidente, os suprimir ou sublimar nossas vontades, mas, segundo isto leva a desequilíbrios físicos e psicológicos.

45

Quando você exercita o auto-aperfeiçoamento, esta sensação de estar excitado não irá resultar num desejo incontrolável de fazer sexo, mas sim numa sensação de tranqüilidade e bem-estar espiritual. Um homem multiorgasmático explica a diferença: "Antes de começar a praticar o Sexo Kung Fu, se eu ficasse sem ejacular por algum tempo, meu apetite sexual crescia. Queria ver pornografia, procurava por encontros furtivos, ou ia atrás de prostitutas. Depois de ejacular, este apetite desaparecia quase que de imediato e eu não entendia por que desperdiçava tempo e dinheiro tentando satisfazê-lo. Dizia a mim mesmo que não faria mais isso, mas sabia que assim que a vontade voltasse faria tudo de novo. Quando finalmente comecei a praticar o Sexo Kung Fu, minha energia sexual continuava forte, porém mais equilibrada. Era a primeira vez na minha vida que eu me sentia feliz sexualmente, porque, afinal, tinha conseguido obter o controle sobre minha energia sexual."

À medida que você pratica, vai obtendo mais energia sexual da que estava acostumado e, conseqüentemente, terá de aprender como canalizar esse excesso de energia. Um homem multi-orgasmático relatou: "Quando comecei essa prática, todos os meus relacionamentos se tornaram mais sexuais. Eu precisava aprender a direcionar e a equilibrar a energia." Se isto acontecer a você, o exercício O Desvio Moderado, descrito no capítulo a seguir, irá promover uma transformação dessa energia sexual em uma energia física mais neutra e menos volátil, classificada anteriormente como chi. Você também pode fazer uso do Taichi ou do chi-kung, ou de outras práticas para facilitar a canalização da energia adicional. Os exercícios, em geral, ajudam a controlar esta energia adicional.

Sua Excitação

De acordo com o taoísmo, precisamos ficar excitados, sentir a estimulante energia sexual todos os dias, porque quando estamos excitados nossos corpos produzem mais hormônios sexuais, o

46

que no taoísmo era considerado como a fonte da juventude. (Devido a esta necessidade de excitação, o sexo "vende", porque somos atraídos pelas imagens que estimulam tanto a energia quanto os hormônios sexuais.) Quando você aprende como circular a sua energia sexual, começa a sentir a força do rejuvenescimento a qualquer momento.

CONSCIENTIZANDO-SE DE SUA EXCITAÇÃO

Para aprender a tornar-se multiorgasmático, você precisará ficar muito mais atento à velocidade em que fica excitado. Isto pode parecer muito fácil, mas a maioria dos homens não presta atenção ao seu grau de excitação. Muitas vezes, os homens

partem da ereção direto para a ejaculação, como carros de corrida que não dão tempo para você notar os sinais ao longo do caminho.

Quando você começa a ficar sexualmente excitado, à proporção que o tecido esponjoso de seu pênis se enche de sangue, ele cresce em comprimento e em largura. E, à medida que fica ereto, as válvulas fecham as veias, impedindo que o sangue retome à circulação. A ereção só ocorre espontaneamente nos recém-nascidos e, em homens, muitas vezes, enquanto sonham.

Pelo menos uma vez na vida, quase todos os homens passam pela embaraçosa situação de não conseguirem uma ereção diante de suas parceiras. Essa incapacidade momentânea de obter ereção pode ser causada pelo que o psicólogo Bernie Zilbergeld chama de "sabedoria do pênis", informando a você que tem algo errado no seu relacionamento, ou pode ser um simples sinal de que você está se perturbando com o trabalho ou está tendo outros tipos de pressão.

Um homem é considerado impotente se, repetidamente, não consegue uma ereção, uma palavra que sugere um ser fraco e sem potência. No Sexo Kung Fu, não existe tal fato como a "impotência". Se praticar os exercícios "solo" para fortalecer as

47

suas ereções, como também da técnica de Penetrar ainda Flácido durante a relação sexual, você nunca mais vai precisar se preocupar com ela. Se você não consegue uma ereção quando precisa ou quer saber o que fazer (ou não) quando está com o Pênis ereto, veja a seção "Encantando a Serpente: Superando a Impotência" no Capítulo 8.

OS ESTÁGIOS DA EREÇÃO

A maioria dos homens acredita que ou estão com tesão ou não, ou eles têm ereção ou não. Quando somos jovens, ficamos com o pênis ereto tão freqüente e tão rápido que é difícil distinguir os graus da excitação. Contudo, os taoístas notaram que existem, na realidade, quatro estágios de ereção - quatro conuistas, como eles chamavam.

A primeira é a firmeza (também conhecida como alongamento).

A segunda é a inchação.

A terceira é o endurecimento.

A quarta é o aquecimento.

Sua ereção então não é apenas um apêndice estático, mas se submete a um processo que vai se refletir no seu grau de excitação. Recentemente, os médicos ocidentais confirmaram esses quatro estágios de ereção, apesar de descrevê-los em termos um tanto técnicos demais.1

O instrutor de Cura Tao, Walter Beckley; descreveu assim os quatro estágios: "No primeiro estágio, seu pênis começa a se mover e a ficar ereto. No segundo estágio, ele fica firme, mas ainda não está duro - não o suficiente para penetrar (a não ser que você faça uso da técnica de Penetrar ainda Flácido). No terceiro estágio, ele está ereto e duro. No quarto estágio, ele está grosso, e está "quente". Este último estágio é também quando os testículos se retraem em direção ao corpo. É muito mais fácil evitar a ejaculação quando você permanece no terceiro estágio,

48

ereto e duro. Desviar a energia sexual dos genitais ajuda o pênis a não atingir o estágio em que ele está grosso e quente. Relaxar

é fundamental quando se está tentando ficar atento ao momento que o leva para o explosivo e aflito quando estágio, onde a ejaculação está prestes a acontecer.

O SEGREDO DA SEXUALIDADE MASCULINA

À medida que amadurecemos como amantes, conseguimos controlar a nossa excitação na tentativa de dar prazer às nossas parceiras. Geralmente conhecida como nosso poder de esperar, esta habilidade é quase sempre alcançada pelo aprendizado de desviar a nossa atenção da excitação (pensando em futebol, por exemplo) do que aprender a nos sensibilizar com ela. O verdadeiro controle ejaculatório vem da noção de nosso grau individual de excitação, e não o ignorando. À proporção que você aprende a sentir um prazer maior, fica cada vez mais acessível o caminho para o multiorgasmo.

Mas o sexo não foi feito para relaxar e "Deixar Rolar".i Ao sentir o prazer sexual, os homens devem, certamente relaxar e "deixar rolar". Mas, se relaxarmos e "deixarmos rolar" demais , ejaculamos. E, então, quase todo o prazer se acaba, se não for todo. Saber quando desligar de nossa sexualidade e como controlá-la é a essência do Sexo Kung Fu e o segredo da sexualidade masculina.

Sua Ejaculação

Na verdade, a expulsão do sêmen ocorre em duas fases. Na fase contrátil(algumas vezes denominada "emissão"), onde a próstata contrai e despeja o sêmen para a uretra. Na fase de e.zpulsão, o sêmen é impelido uretra abaixo e para fora do pênis. Quando tornar-se multiorgasmático, você sentirá as prazerosas contrações pélvicas - o que iremos chamar de fase contrátil do orgasmo, que é uma sensação de explosão ou de palpitação na sua próstata

•49

- sem ter de ejacular. Apesar de alguns homens terem ejaculações múltiplas durante uma relação sexual (o que é mais natural nos adolescentes), deve ficar claro aqui que isso é bem diferente dos orgasmos múltiplos não-ejaculatórios.

À medida que você vai ficando mais excitado, algumas gotas de um líquido transparente podem pingar de seu pênis. g pré-seminal vem da próstata e de outras glândulas, Este líquido como a glândula de Cowper, que produz um fluido alcalino usado para lubrificar a uretra e revestir o caminho para o esperma. Os taoístas chamam este líquido de água, que eles distinguiram do leite, ou sêmen. Este fluido é perfeitamente normal e indica a aproximação da fase contrátil do orgasmo. Entretanto, pode haver uma certa quantidade de esperma nele. Essa é a "pré-ejaculação" sobre a qual eles advertem nas aulas de educação sexual. Então, você deve continuar a se prevenir e utilizar algum método anticoncepcional, mesmo que você não ejacule. Contudo, se você tem orgasmos não-ejaculatórios, as chances de sua parceira engravidar são bem remotas.

Para onde o sêmen vai quando eu não ejaculo• O sêmen fica enfraquecido e é reabsorvido pelo organismo da mesma forma que o esperma é reabsorvido no homem que faz vasectomia. Entretanto, os efeitos das técnicas taoístas no organismo são bem diferentes daquelas da vasectomia. Na vasectomia, o vaso deferente é cortado bem acima dos testículos e os espermatozóides ficam sem ter para onde ir. Eles são eventualmente

reabsorvidos, mas muitos homens reclamam da sensação de congestão nos testículos e na pelve. Caso você tenha feito vasectomia, é fundamental tanto praticar o exercício de Massagem dos Testículos (veja Capítulo 8) quanto fazer o controle da sua energia sexual. Ambas as técnicas ajudam o organismo a absorver o esperma e a aliviar qualquer sensação de abundância ou congestão. As contrações involuntárias da fase contrátil do orgasmo, que você irá aprender a sentir sem ejacular, também ajudam a aliviar a congestão e a manter a próstata saudável.

50

Não ejacular pode vir a me prejudicar. Os taoístas vêm praticando as técnicas dadas neste livro por milhares de anos sem apresentar quaisquer efeitos colaterais negativos e, ao contrário, obtiveram grande melhoria na saúde e um aumento na longevidade. A partir de estudos feitos em homens multiorgasmáticos no Ocidente, Dunn e Trost concluem: "Nenhuma de nossas 'cobaias' apresentou problemas seja na ereção ou na ejaculação. O nosso homem multiorgasmático mais velho mantém suas ereções firmes mesmo depois de um ou mais orgasmos. Em nosso teste clínico não encontramos um homem sequer que apresentasse uma disfunção sexual depois de experimentar o orgasmo múltiplo."

rr•u V (:,AMINHO

PARA ONDE ELA FOI?

Eu não ejaculei, mas perdi minha ereção. O que aconteceu? Há uma outra coisa que pode acontecer ao seu sêmen além de ser ejaculado ou reabsorvido pelo seu organismo. Às vezes, no momento em que está praticando as técnicas taoístas, pode acontecer de você sentir um orgasmo sem ejacular e então perder a ereção. Se isto não for devido a uma diminuição da excitação, provavelmente você teve uma ejaculação retrógrada ou retraída. Quando isso ocorre, o sêmen vai para a bexiga e sai do seu organismo incólume na próxima vez que você urinar. Uma vez que você perde a ereção e, eventualmente, seu esperma (quando urina) é porque não fez o exercício corretamente. Mas, é bom saber que não houve qualquer dano.³ Hartman e Fithian explicam: "O importante é que não há dano aparente ao organismo quando ocorre uma ejaculação retrógrada. Tudo o que acontece é que se a ejaculação se conclui, o pênis fica flácido, como normalmente sucede após as habituais ejaculações." A título de curiosidade, em caso de perder a ereção,

51

urine em uma xícara. Se a urina estiver turva, você teve uma ejaculação retrógrada. Faça isso quando estiver praticando sozinho, pois pode parecer clínico demais durante uma "transa" à luz de velas.

Seu Orgasmo

O orgasmo masculino se baseia no precipício da ejaculação. Se você se antecipa para senti-lo, irá cair por terra e prostrar-se sobre a ravina do estupor pós-ejaculatório. Apesar de muitos homens

continuarem a sentir prazer depois de ejacular, a maioria se vê no mais baixo grau de sua excitação, e tentam fazê-la voltar aos poucos. Cinco a dez contrações fortes da ejaculação são muito prazerosas; do contrário, muitos homens não as veriam como um alvo de seus anseios. O orgasmo ejaculatório pode parecer uma montanha russa. Mas depois de sentir as prolongadas e extasiantes acrobacias sexuais dos orgasmos múltiplos, essa degradação ejaculatória irá parecer muito insípida e, em paralelo, muito desapontadora. "Após um `orgasmo que esguicha' ' , como um homem multiorgasmático descreveu a ejaculação, "eu me sinto como se estivesse rolando montanha russa abaixo - depois de ter ficado na fila por duas horas!"

Como posso sentir orgasmos múltiplos? É igual a qualquer outro orgasmo que você já teve. Você começa a ficar sexualmente excitado, seja por pensamento, pela visão, pela voz ou pelo toque de sua amante. (No caso de adolescentes, o soprar do vento já pode ser o suficiente.) Em geral, a excitação leva à ereção, e com o aumento do estímulo você passa pela fase da excitação até alcançar a fase contrátil. Esta fase é a bifurcação principal da estrada, uma direção o leva à ejaculação e a outra ao orgasmo múltiplo (veja a Figura 4).

Durante a fase contrátil, você sentirá uma série de contrações na próstata que duram de três a cinco segundos finais. Estes

52

agradáveis orgasmos pélvicos são o que vínhamos chamando de fase contrátil do orgasmo. Apesar de a intensidade desses orgasmos variar e de poderem quase sempre ser orgasmos ejaculatórios tão intensos quanto normais, em princípio eles podem ser bem suaves. Agora é a hora da verdade. Em vez de continuar do ponto sem retorno (ao passar deste ponto você é obrigado a ejacular), você deve parar ou então diminuir seu estímulo momentaneamente - o tempo suficiente para obter o controle do grau de sua excitação.

Você pode também apertar o músculo PC em volta da latejante próstata, o que favorece o controle sobre esses espasmos. Desviar a energia de seus genitais e direcioná-la para a espinha, como descreveremos no próximo capítulo, fará baixar tanto a pressão quanto a ânsia de ejacular. O seu grau de excitação irá diminuir levemente como se fosse uma preparação para outro orgasmo genital. Nos orgasmos múltiplos sua excitação é como uma onda que sobe ao seu máximo e, em vez de quebrar, é envolvida por outra onda maior e assim por diante.

Um ponto importante: só há chance de atingir a ejaculação, se você se esforçar para chegar a fase contrátil do orgasmo. A maioria dos homens acha que é preciso interromper a excitação no momento em que estão para entrar na fase contrátil do orgasmo e então relaxar. Muitos homens multiorgasmáticos se pegaram revertendo mentalmente o orgasmo retraído em não-ejaculatório, em vez de seguir em frente e ejacular. A idéia é ficar o mais perto possível do ponto inevitável da ejaculação - revelado na fase contrátil do orgasmo - sem ultrapassá-lo. Você sentirá o prazer e o alívio das contrações da próstata, do músculo PC, como também do esfíncter anal.

Como entrelaçar essas sensações das fases contráteis dos orgasmos múltiplos, depende só de você. Irá sentir as vibrações do prazer total e, se sua parceira também for multiorgasmática, conciliará o seu apetite sexual com o dela. Você não terá mais de se preocupar em dar a sua parceira "o orgasmo dela" e depois

Final da relação sexual com a energia irradiando através de seu corpo

Possível
mudança de
conscientização

Limites desfeitos

Orgasmos múltiplos totais
(s/ ejaculação) ; - - - -
- - - -

entre você
e a parceira

Se você ejacular
pode usar o
Dedo-Chave
, (para prolongar o
• orgasmo e mante
• a energia)

Pulsação
do prazer através
de todo o corpo

Elevar a energia pela •• •• ••
espinha até o
cérebro usando
O Desvio Total

O prazer
irrigando o
seu cérebro

"Fase contrátil" , , ,
do orgasmo
(contrações

O prazer
se expandindo
pela sua espinha

involuntárias
do músculo
PC e da
próstata)

- "Ponto Sem Retomo"
(ejaculação)

O prazer sentido
primeiro nos
seus genitais

- A. O habitual orgasmo ejaculatório--• I
- B. O orgasmo múltiplo total com o Dedo-Chave
- C. O orgasmo múltiplo total com O Desvio Total

FIGURA 4. SEU POTENCIAL ORGASMÁTICO

Em vez de o habitual orgasmo ejaculatório (A), com o Sexo Kung Fu você pode desviar a energia sexual durante a sua fase contrátil (antes da ejaculação) e ter orgasmos múltiplos totais. Se você ejacular, pode usar o Dedo-Chave, o que irá prolongar o orgasmo e manter a sua energia (B). Se você evitar a ejaculação, pode usar O Desvio Total para finalizar a relação sexual com a energia irradiada através de seu corpo (C).

ter o "seu orgasmo". Certamente, vocês dois têm o potencial necessário para o clímax múltiplo do prazer orgasmático.

OPA!

Se você está com dificuldades em separar o orgasmo da ejaculação, pode começar por desviar a energia sexual pela sua espinha antes de atingir o orgasmo. Segundo Tao, a verdadeira solução para o prazer total e a cura é a circulação da energia sexual através da órbita Microcósmica. Uma vez que você começa a desviar a sua energia sexual, descobrirá que tem sensações "orgasmáticas" no cérebro, ou em outras partes de seu corpo, ou até em todo o corpo.

Apertar o músculo PC em volta da próstata promove o desenvolvimento de uma sensibilidade na região pélvica e um melhor controle da fase contrátil do orgasmo, o que faz a sua próstata se contrair involuntariamente em prazerosos espasmos.

Quando você ejacular, o que você fará muitas vezes enquanto estiver aprendendo - e mesmo ocasionalmente depois - não fique frustrado ou desapontado. Aproveite as agradáveis contrações de seu pênis que acompanham a ejaculação e pense que sempre haverá outras oportunidades para sentir maior clímax mais tarde. Lembre-se, a prática leva tempo e requer intimidade total, com você mesmo e com a sua parceira.

Qual é a diferença entre orgasmos múltiplos e orgasmos múltiplos totais. O orgasmo genital promove um alívio na tensão que resulta da energia sexual gerada e pelo aumento do fluxo sanguíneo em sua pelve. Inúmeros orgasmos pélvicos - não-ejaculatórios - são extremamente gostosos (e energizantes). Mas, à medida que você desenvolve sua capacidade orgasmática,

55

não terá mais dúvidas em querer expandir estes orgasmos pélvicos através de todas as outras partes de seu corpo, pois este é o verdadeiro segredo de Tao.

Os orgasmos múltiplos totais também começam com a fase contrátil dos orgasmos pélvicos, mas em vez de manter a energia sexual (e o prazer) na sua pelve, você desvia a energia sexual pela espinha até o cérebro e depois para todo o seu corpo, como mostraremos, passo a passo, no próximo capítulo.

A maioria dos homens nem imagina que pode alcançar esse clímax sexual. Mas eles sentem apenas um orgasmo (que para eles é o mesmo que ejacular) e quase que exclusivamente só nos seus genitais. Em *Everything You Always Wanted to Know About Sex (But Were Afraid to Ask)* (Tudo o que Você Queria Saber sobre Sexo mas Estava com Medo de Perguntar), o Dr. David Reuben descreve exatamente como o orgasmo é entendido pelos psicólogos do Ocidente: "Para o orgasmo ocorrer, toda a força do sistema nervoso deve estar concentrada nos órgãos sexuais. Ter um orgasmo com sucesso requer que todo o menor potencial de energia elétrica seja mobilizado e direcionado para o pênis e para o clitóris, conforme o caso." Reuben não vai muito além de uma discussão sobre o que os taoístas sabiam que era apenas o primeiro nível do orgasmo, ou o orgasmo genital.

Como apresentado na ilustração de seu potencial orgasmático (veja a Figura 4), você não só pode aprender a sentir orgasmos múltiplos, como também estender os orgasmos de seus genitais que irão passar por todo o corpo e chegar ao cérebro.

Nas palavras de um homem multiorgasmático: "Um orgasmo total é inacreditável. Uma vez que você o sente nunca mais vai querer voltar ao orgasmo genital."

Com o que exatamente o orgasmo total se parece? Todos sentem este orgasmo com algumas diferenças, o que dificulta uma descrição mais abrangente. A sensação é sempre tão intensa que as pessoas se reportam a ela com uma linguagem mística (usando frases como "em unidade com o universo"), o que fica

56

difícil de entender já que você não sentiu ainda o que está sendo relatado. Contudo, as pessoas freqüentemente têm sensações mais concretas como calor, formigamento, vibração ou pulsação em todo o corpo. A melhor maneira de saber o que você pode vir a sentir é através das descrições dos homens que tiveram orgasmos múltiplos totais.

Um homem multiorgasmático descreveu a sua primeira experiência de um orgasmo total: "Estávamos fazendo amor, e aí eu achei que estava pára gozar e comecei a respirar fundo. E, enquanto respirava, minha cabeça começou a emitir um tipo de eletricidade - a latejar, como se fossem pequenos raios vindos do interior da cabeça, ou pequenas pulsações que pareciam querer sair pela nuca. Elas iam e vinham. Eu achei que estava ficando "doidão" - era tão bom. Então pensei, se isso se prolongar um pouco mais, sou capaz de voar! Aquilo demorou pelo menos um minuto - e quando você está na cama fica difícil controlar o tempo. Foi um longo orgasmo. Apenas latejava e latejava. Ia e voltava. Meu corpo estava tilintando como um sino."

Um homem descreveu a sua primeira experiência de um orgasmo múltiplo assim: "O orgasmo não estava localizado nos meus genitais. Todo o meu corpo começou a vibrar. Então eu pensei: 'Bem, não sei o que está acontecendo aqui.' Primeiro, fiquei um pouco assustado, mas parecia bom. Aí, relaxei e deixei rolar."

Outro homem multiorgasmático relatou a sua experiência desta maneira: "A evolução de minha excitação sexual é menos vigorosa, menos ardente e menos arrebatadora do que a de um orgasmo ejaculatório. Porém, ele é mais equilibrado e controlado. A medida que o prazer e a pressão se elevavam, ele fluía para a Órbita Microcósmica e através de todo o corpo. O objetivo é deter o esperma, e sentir essa vibrante energia por todo o meu corpo, a fim de ativar o amor e a ternura, além de elevar o meu espírito. O corpo inteiro fica relaxado, principalmente no momento do orgasmo."

57

E finalmente, um homem multiorgasmático comparou a sensação de um orgasmo ejaculatório assim: "A sensação de um orgasmo total é mais sutil, completa e gratificante. O processo todo não é apenas uma pequena explosão, e sim de uma implosão longa e lenta. Não sinto mais um vazio depois, o que é fácil de entender porque com a explosão alguma coisa deixa o seu organismo. Mas com uma implosão você continua a tê-la em seu interior. Nesse ponto, permanece uma profunda satisfação em todos os níveis como o físico, o emocional e o espiritual, o que continua, algumas vezes, por horas e outras por dias."

No Ocidente, limitamos a nossa definição sobre o orgasmo às pulsações que se dão em nossa pelve (próstata) e em nossos genitais (pênis). Porém, os antigos taoístas entenderam que um

orgasmo é qualquer pulsação (contração e expansão) que pode ocorrer em alguma parte de seu corpo. Michael Winn explica: "Você pode ter uma pulsação orgasmática em todo o corpo ou apenas em uma parte dele. Cada um de seus órgãos pode sentir um orgasmo. O seu cérebro também pode. Você não saberia dizer se o orgasmo está no seu pênis ou na sua próstata, a menos que o seu cérebro estivesse tendo um orgasmo também."

OS DISCRETOS E CONTÍNUOS ORGASMOS MÚLTIPLOS

É importante salientar que os orgasmos totais são tão intensos que é muito difícil saber onde um termina e onde o outro começa. As vibrações do prazer que você sente fazem qualquer coisa para "manter o scorè", o que é realmente irrelevante. As pesquisas de laboratório de Hartman e Fithian (veja Capítulo 1) indicam que os homens (e as mulheres) podem, de fato, ter ambos orgasmos múltiplos discretos (separados) e os orgasmos múltiplos contínuos.

Com os orgasmos múltiplos discretos, você tem a sensação do clímax do orgasmo, e, em seguida, ele se acalma mas é acompanhado por outro orgasmo discreto. Com os orgasmos múltiplos contínuos, você sente o clímax que pode ser mais ou

58

menos intenso, mas você nunca deixa o estado orgasmático completamente. Hartman e Fithian registraram esses dois diferentes tipos de orgasmo checando o batimento cardíaco, que no orgasmo discreto retornava à sua situação de origem (por volta de 70 batimentos por minuto) entre os orgasmos. Nos orgasmos múltiplos contínuos, o batimento cardíaco atingia vários clímax sem retornar à situação de origem que havia entre eles (veja Figura 19 - página 138). Enfim, estes orgasmos, discretos e contínuos, podem se unir a fim de produzir inúmeras combinações de máximo prazer. As possibilidades são realmente infinitas. Isso é bem diferente do orgasmo de seis segundos que a maioria dos homens aprendeu a aceitar como o orgasmo masculino "normal".

SEXO E ESPIRITUALIDADE

Se você está fazendo a prática em dupla (isto é, com uma parceira), também pode estar sentindo sua energia sexual circular através dela e vice-versa. Mais dia menos dia, você poderá vir a sentir como se os limites físicos entre os dois se dissolvessem. Muitos homens sentiram essa identidade com a parceira, ou mesmo aquela sensação de estar em unidade com o universo, durante uma relação sexual extraordinariamente íntima. Com o Sexo Kung Fu, você irá aprender como retornar a este ponto com frequência, seja com sua parceira ou com você mesmo. Este tipo de união sexual com outra pessoa e entre você e o universo poderá resultar em uma transformação de consciência. É por esta razão que a sexualidade no Oriente sempre foi vista como parte de um caminho espiritual, e não como algo contrário a ela. (Discutiremos mais sobre a conexão entre a sexualidade e a espiritualidade no Capítulo 5, na seção chamada "Sexualizando o Espírito".)

CAPÍTULO TRÊS

TORNANDO-SE UM HOMEM MULTIORGASMÁTICO

AGORA QUE VOCÊ JÁ SABE um pouco mais sobre a sua sexualidade e o seu verdadeiro potencial, está na hora de se tornar multiorgasmático. Esta habilidade requer o desenvolvimento de ambas, quer dizer, tanto da potência quanto da sensibilidade sexual. Conforme mencionado na Introdução, os homens que praticarem os exercícios deste capítulo começarão a sentir os orgasmos múltiplos dentro de uma a duas semanas e a aperfeiçoar as técnicas em três a seis meses. Aqueles que tiverem tanto energia quanto sensibilidade sexuais fortes podem vir a experimentá-las na primeira vez que tentarem, enquanto os outros, que tiverem esta energia mais fraca e menor sensibilidade, podem vir a senti-las um pouco mais além de seis meses e, então, se tornarem multiorgasmáticos regularmente. Isso também depende de sua dedicação à prática. Nós calculamos estes prazos baseados em uma estimativa, mas o mais importante é não desistir. Se você persistir, vai conseguir.

Fundamentos da Respiração

Por mais estranho que possa parecer, aprender a controlar a sua ejaculação e tornar-se multiorgasmático começa pela sua capacidade de respirar. Sua respiração é o caminho que o leva a obter o controle total de seu corpo, por isso ela é indispensável em

60

todas as artes marciais e práticas meditativas. Respirar é uma função tão involuntária quanto voluntária. Em outras palavras, respiramos naturalmente sem pensar nela, mas também podemos optar por mudar o ritmo ou a profundidade de nossa respiração. Este controle pela mente para desenvolver o corpo é o verdadeiro fundamento do Sexo Kung Fu.

Sua respiração também está relacionada com o seu batimento cardíaco. Se você está respirando rápido e superficialmente, como depois de correr, seu batimento cardíaco aumenta. Se, ao contrário, você está respirando lenta e profundamente, seu batimento cardíaco diminui. Conforme aprendemos anteriormente, o batimento cardíaco elevado é uma das fases do orgasmo e a respiração rápida é um sinal de que o orgasmo se aproxima. Então, o primeiro passo para controlar o seu grau de excitação, e como consequência a sua ejaculação, é respirar profunda e lentamente.

RESPIRAÇÃO PELA BARRIGA

Muitos de nós respiramos superficialmente e, em geral, para dentro do peito e dos ombros, onde apenas uma pequena quantidade de oxigênio pode ser absorvida pelos pulmões. A respiração pela barriga - respirar profundamente para a parte inferior de nossos pulmões - é o meio pelo qual os recém-nas-

cidos respiram. Se você observar um recém-nascido dormindo , verá que a barriga dele sobe e desce a cada respiração. A respiração pela barriga nos permite substituir o ar estagnado, que fica na parte inferior dos pulmões, por um ar novo e cheio de oxigênio. Esta é a maneira mais saudável de respirar. Mas perdemos esta capacidade natural à medida que o stress e a ansiedade nos fazem abreviar a nossa respiração. Essa respiração ansiosa fica confinada em nosso peito. Quando estamos felizes e rindo, conseguimos de novo respirar pela barriga. Nesse exercício, você irá voltar a aprender a respirar pela barriga, exatamente como quando era criança.

61

ACHANDO O CAM•O

INSPIRE PELO SEU NARIZ

Quando for praticar qualquer exercício deste livro sempre inspire pelo nariz, ele é que filtra e aquece o ar. Ao inspirar pela boca, você respira um ar não filtrado e frio, o que é muito difícil para o seu organismo assimilar.

EXERCÍCIO 1

Respiração pela Barriga

1. Sente-se em uma cadeira com as costas eretas, com os pés tocando o chão e os ombros bem abertos.
2. Coloque suas mãos sobre seu umbigo e relaxe os ombros.
3. Inspire pelo nariz e sinta o baixo-ventre se dilatar na área do umbigo (abaixo e em volta dele), até ele ficar protuberante. Seu diafragma também irá baixar (veja Figura 5).
4. Mantendo o seu peito relaxado, expire com alguma força para encaixar de novo o baixo abdômen, como se estivesse recuando seu umbigo em direção da espinha. Sinta também o pênis e os testículos levantarem.
5. Repita os passos 3 e 4, de 18 a 36 vezes.

Uns poucos minutos de respiração pela barriga por dia ensinará ao seu organismo respirar profundamente por si só, mesmo quando você estiver inativo. Quando estiver no auge de sua relação, esta habilidade de controlar a respiração será essencial a fim de deter a sua ejaculação e de expandir as sensações do orgasmo através de todo o seu corpo.

62

É muito importante fazer este exercício da respiração profunda. Independente de ensinar a deter a ejaculação, ele ajuda a circular a energia sexual, através de seu corpo, como também, a absorvê-la para os seus outros órgãos. A respiração pela barriga também massageia os órgãos e a próstata e, ainda, pode aliviar a sensação de congestão que muitos homens sentem quando param de ejacular pela primeira vez.

Algumas pessoas acham mais fácil expirar pela boca quando estão respirando profundamente. Por isso, não é tão importante expirar pelo nariz, como é o inspirar, mas é ainda preferível. Veja o que melhor se adapta a você.

ACHAN•• O CA••

RIR PELA BARRIGA

Se você está achando difícil a respiração pela barriga, como muitos ocidentais acham, poderá tentar então rir pela barriga. Rir pela barriga é um tipo de riso que faz o seu abdômen balançar. Não é aquele riso falso de um vendedor, e sim o riso autêntico que você dá quando está com os amigos. É um tipo de riso que pode fazer até o seu estômago doer, embora considerando que muitos de nós não use essa víscera com muita frequência para rir.

Para rir pela barriga, sente-se em uma cadeira, com as costas eretas, os pés tocando o chão, e os ombros bem abertos. Coloque suas mãos sobre a barriga e comece a rir (a partir da barriga). Sinta o seu estômago vibrar. Esse riso tanto ajudará o seu diafragma a relaxar assim como fará com que você respire pela barriga. Você também irá gerar muito mais energia, a qual aprenderá mais adiante a circular através de seu corpo para que obtenha melhores orgasmos e uma boa saúde.

EXERCÍCIO 2

Contando de 1 a 100

1. Inspire lentamente (dilatando a barriga) e expire (nivelando a barriga). Para cada respiração completa, conte uma inspiração com uma expiração.
2. Continue respirando pela barriga e contando de 1 a 100, concentrando-se apenas na respiração.
3. Se você notar que a sua mente divagou, comece novamente.
4. Pratique esse exercício duas vezes ao dia até você conseguir contar de 1 a 100 sem nenhum problema.

Aumentando sua Concentração

Este exercício se baseia na respiração pela barriga, a qual você acabou de aprender e que, certamente, ajudará em sua concentração. Nesse exercício você deve contar de 1 a 100 respirações sem deixar a sua mente divagar. (Uma inspiração com uma expiração equivale a uma respiração.) Isso é muito simples, mas não é fácil. A maioria das pessoas tem dificuldade de contar até dez e continuar concentrada - imagine contar até cem. Um homem multiorgasmático contou como faz a sua prática: "Eu vou para a academia de ginástica e entro na sauna. Sento-me e começo a contar, inspiro e expiro - um, inspiro e expiro - dois, até chegar a cem. Algumas vezes, enquanto estou respirando e contando, lá pelos 50 ou 60, me pego pensando sobre o capital de ações ou algo que me faz esquecer em que número estava. Então, volto à primeira e começo tudo de novo até chegar a cem, sem me distrair."

Fortalecendo seus Músculos Sexuais

Está na hora de aumentar a sua força sexual. O músculo da região pubiana, o músculo PC (o pubococcígeo), que mencionamos no

capítulo anterior, é uma trança muscular que se estende desde o osso púbico (na frente) até a extremidade da espinha, ou seja o cóccix (nas costas) (veja Figura 6). Muitos homens sentem o músculo PC no períneo, bem atrás de seus testículos e na frente do ânus. Este é o músculo que você usa para deter a urina quando você não encontra um banheiro. O músculo PC é também responsável pelas contrações rítmicas da pelve e do ânus durante o orgasmo.

No livro *The G Spot (O Ponto G)*, Ladas, Whipple e Perry descrevem a importância do músculo PC: "Os homens que conseguirem aumentar a força de seu músculo PC, também podem aprender a tornarem-se multiorgasmáticos e, conseqüen-

65

Mús•••• -
(Músculo pubococcígeo)

FIGURA 6. O MÚSCULO PC

temente, a separar o orgasmo da ejaculação." O orgasmo começa na próstata, logo, é essencial aprender como apertá-la com a ajuda de seus músculos pélvicos. Ao fazer esta pressão, além de atingir mais e melhores orgasmos, você irá prevenir dores e inchaço, além de evitar, ou curar, problemas da próstata.

O músculo PC (que circunda a próstata) serve como uma válvula em volta dos genitais, a qual aprenderá a contraí-la. Você sente esse músculo trabalhando quando está tentando expulsar aquelas últimas gotas de urina. Em contrapartida, as mulheres o sentem mais quando estão parindo. As mulheres que têm o músculo PC fortalecido conseguem prender o pênis do homem na vagina firmemente, aumentando o prazer para ambos.

O músculo PC é também responsável pelo balançar dos rabos dos animais. Apenas como curiosidade, a palavra pênis literalmente significa "rabo" em latim. Então o que você vai aprender fazendo estes exercícios é "balançar o seu rabo" , fortalecer suas ereções, intensificar seus orgasmos e a separar os orgasmos da ejaculação.

66

EXERCÍCIO 3

Interrompendo o Fluxo da Urina

1. Quando você estiver quase para urinar, fique nas pontas dos pés. Se necessário, pode até usar uma parede como apoio.
2. Inspire profundamente.
3. Expire lentamente, forçando a urina a sair enquanto contrai o períneo, cerrando os dentes.
4. Inspire e contraia o músculo PC para deter a urina no meio do fluxo.
5. Expire e recomece a urinar.
6. Repita os passos 4 e 5, três a seis vezes ou até que você tenha terminado de urinar.

INTERROMPENDO O FLUXO DA URINA

O meio mais fácil de encontrar o seu músculo PC é, na próxima vez que for ao banheiro, interromper o fluxo da urina conuaindo bem os músculos da pelve. Interromper o seu xixi foi um dos primeiros atos que você aprendeu para controlar as vontades de seu organismo. Ao usar sua capacidade de controlar

o fluxo da urina, você, conseqüentemente, irá controlar a sua ejaculação, porque os canais urinário, ejaculatório e o da vesícula seminal passam através da próstata. (Quando o homem tem a próstata aumentada, tem problemas para urinar e para ejacular.)

ACHANDO O CAMINHO

ESVAZIANDO A SUA BEXIGA

Devido à sua bexiga e à próstata estarem muito próximas, você deve urinar antes de se masturbar ou de fazer amor. A bexiga cheia fará você sentir necessidade de ejacular e, sendo assim, será mais difícil para quando quiser interromper a sua ejaculação.

67

Se você tem o músculo PC fortalecido, há possibilidades de conseguir parar no meio o fluxo da urina e depois começar de novo. Se você não é capaz disso, é porque este seu músculo está fraco. No início, interromper o fluxo da urina pode doer. Isto é perfeitamente normal e deve parar em poucas semanas, a menos que, por alguma razão, você esteja com uma infecção, o que exige a suspensão da prática e a ida ao médico para tratamento. Se o seu músculo ficar dolorido, você só precisa praticar mais. Contrair o períneo enquanto expulsa a urina ajuda você a urinar com mais força e a revigorar os seus rins, a glândula da próstata e a bexiga, e também o músculo PC.

Ainda que ficar nas pontas dos pés e cerrar os dentes ajudem a reforçar o seu exercício, a parte mais importante dessa prática é simplesmente parar e começar a urinar quantas vezes puder. Um homem multiorgasmático descreveu deste jeito a sua "prática do xixi": "Mesmo que eu vá ao banheiro agora, eu tento parar e recomeçar pelo menos três vezes. E se eu não estou com pressa, tento parar e recomeçar, parar e recomeçar, algumas vezes, talvez, cinco, seis ou até sete vezes."

CONTRAÇÕES DO MÚSCULO PC

A importância do músculo PC foi descoberta no Ocidente, nos anos 40, pelo ginecologista Arnold Kegel. Ele desenvolveu os famosos exercícios Kegel, que ajudam muitas mulheres grávidas a controlar suas bexigas a fim de facilitar o parto. As mulheres descobriram que esses exercícios não só aumentavam seu apetite sexual e intensificavam o seu orgasmo como as tornavam multiorgasmáticas. Fortalecer esse músculo, conforme mencionamos anteriormente, tem a mesma importância tanto para a saúde pélvica quanto para o prazer sexual do homem.

Há muitos outros e diferentes exercícios que vêm sendo ensinados no Ocidente para fortalecer o músculo PC, e muitos deles são adaptações da técnica original de Kegel. Todos ensinam a contrair e a relaxar o músculo, independente do número de

68

repetições e da quantidade de vezes sugeridas para segurar essas variadas contrações. O exercício a seguir está baseado na sabedoria taoísta, a qual diz que os músculos que cercam o corpo (incluindo os músculos em volta dos olhos, da boca, do períneo e do ânus) estão todos ligados. Ao contrair os músculos em volta dos olhos e da boca, você pode aumentar a intensidade do

exercício das Contrações do Músculo PC. No início, é mais fácil fazer este exercício sentado. Mais tarde, você poderá fazê-lo de pé ou deitado.

EXERCÍCIO 4

Contrações do Músculo PC

1. Inspire e concentre-se na sua próstata, períneo e ânus.
2. À medida que você expira, contraia o músculo PC em volta da próstata e do ânus e, ao mesmo tempo, os músculos em volta dos olhos e da boca.
3. Inspire e relaxe, soltando os músculos PC, dos olhos e da boca.
4. Repita os passos 2 e 3, contraindo os músculos à medida que expira e relaxando-os quando inspira, de nove a trinta e seis vezes.

Embora essa contração dos olhos e boca ajude você a comprimir o músculo PC em volta da próstata e do ânus, a parte

mais importante deste exercício é simplesmente contraire relaxar o músculo PC o ,máximo que puder, o que você pode fazer em qualquer lugar - seja dirigindo, vendo TV, mandando um fax, ou simplesmente em um encontro nada interessante. Você pode contar quantas contrações pode fazer enquanto estiver diante do sinal vermelho no trânsito, ou pode segurar uma única contração até que o sinal fique verde.

Tente fazer o exercício pelo menos duas a três vezes ao dia; a não ser que queira fazer mais vezes, mas seus músculos poderão vir a doer. Não se esforce demais; aumente o número e a

69

freqüência gradualmente. A continuidade é mais importante do que a quantidade. Uma maneira de desenvolver uma rotina diária é integrar o seu exercício aos eventos do dia, como levantar cedo, tomar um banho ou deitar-se à noite na cama.

Segundo os autores do The G Spot (O Ponto G), um homem com um músculo PC sadio consegue suspender e abaixar uma toalha pendurada no seu pênis ereto apenas contraindo esse músculo. (Nas práticas mais avançadas do taoísmo, você pode até aprender a usar pesos para fortalecer seus músculos pélvicos.) Com certeza, você pode estar querendo tentar o exercício da toalha, mas por favor, evite uma platéia. Como os autores corretamente afirmam, "a ansiedade por uma performance" é a arquênimiga da ereção masculina".

A Masturbação e o Auto-aperfeiçoamento

Primeiro, você precisa desenvolver a sua sensibilidade sexual. A maneira mais fácil para isso é através da masturbação. Infelizmente, no Ocidente, muitos de nós crescemos sem entender o sexo e a energia sexual como funções naturais e essenciais para nossa saúde em geral. Desde a primeira vez que você começou a tocar nas suas "partes", seus pais podem-lhe ter dito, sutilmente ou não, para tirar as mãos dos bolsos da calça. Essa insinuação não fez com que você parasse de se trancar no quarto ou no banheiro e, com certeza, sentiu alguma culpa ou um tipo de embaraço por causa da masturbação. Pois você não é o único.

A ambivalência do Cristianismo em relação ao sexo, especialmente àquele que não tem fins para procriação, continua a influenciar a sociedade ocidental e os hábitos sexuais. Por

exemplo, em 1994 a Dra. Joycelyn Elders, cirurgiã geral nos Estados Unidos, foi forçada a se demitir por ter declarado publicamente que a masturbação "faz parte da sexualidade humana". Vale a pena mencionar que a proibição da masturbação pelo Cristianismo, que já foi chamada de oriarzismo, está baseada numa história enganosa sobre Onan. Ele foi punido por recusar

70

engravidar a mulher de seu irmão morto, como era o costume da época. Seu "pecado" não tinha nada a ver com a masturbação.

ACARICIANDO-SE

A sexualidade taoísta foi desenvolvida como um ramo da medicina, e não da moralidade. Ela não proíbe qualquer forma de atividade sexual humana, apenas tenta ensinar às pessoas a permanecer saudáveis quanto ao desempenho. Os mestres taoístas viam a masturbação, como eles chamaram de aperfeiçoamento "solo" ou exercício genital, como um método essencial de aperfeiçoar o controle ejaculatório e de aprender a circular a energia sexual a fim de revitalizar o corpo. (Lembre-se, o aperfeiçoamento "solo", que iremos nos referir como sendo auto-aperfeiçoamento e masturbação, não inclui a ejaculação.)

Segundo Tao, o toque é um dos melhores meios de aprender, e "tocar-nos" é uma excelente maneira de fortalecer nossos genitais e nossa energia sexual. Há muitas pessoas que se preocupam sobre o "excesso" da masturbação, mas os taoístas sabiam que não é bem assim - uma vez que se aprende a controlar a ejaculação. Ejacular demais é que é o problema: os homens ficam sem força, mas, mesmo assim, a ejaculação pode acontecer tanto na penetração como na masturbação.

De acordo com Kinsey e com as pesquisas mais recentes, quase todos os meninos - e a maioria dos homens - se masturbam.³ Proibir ou desencorajar esta função tão natural da sexualidade infantil fará com que os meninos se tornem ladrões sexuais, forçando-os a roubar o próprio prazer. É bem possível que muitos homens ejaculem tão rapidamente porque cresceram tentando "gozar" antes que fossem "surpreendidos". O Dr. Wardell Pomeroy, no seu livro *Boys and Sex* (Os Meninos e o Sexo), explica que a partir da premissa de que quase todos os meninos se masturbam, estes deveriam aprender a se alongar por períodos maiores, o que lhes permitirá, quando se tornarem sexualmente ativos, fazer amor durante um tempo maior.

71

Os taoístas acrescentariam que os meninos deveriam aprender a se masturbar sem ejacular. Os meninos, ou adolescentes, que ejaculam demais podem vir a descobrir que tanto a energia quanto a motivação para outras atividades diminuem significativamente. Quando um dos autores deste livro, Mantak Chia, estava crescendo na Tailândia, sentou-se próximo a um menino na escola, que estava repetindo pela quarta vez a quarta série. O menino se masturbava todos os dias em aula de quatro a cinco vezes e ejaculava em uma garrafa. Obviamente, ele era um caso extraordinário e, de acordo com o taoísmo, seu fracasso na escola era bem com reensível. Estava literalmente consumindo tanto a

si mesmo quanto o seu cérebro. A expressão "traído pelo seu cérebro" é uma descrição perfeita do estupor que ocorre após repetidas ejaculações.

Muitos homens (e mulheres) casados ou que têm relacionamentos fixos continuam a se masturbar. Em 1972, a Associação Médica Americana através do livro intitulado Human Sexuality (A Sexualidade Humana) advertiu aos médicos: "A masturbação é praticada pelos homens e mulheres de todas as idades, na maioria das vezes como complemento do coito marital, e as mulheres tendem a se masturbar mais à medida que vão ficando mais velhas." (As estimativas revelam que quase 70% dos homens e das mulheres casados se masturbam.⁴) A masturbação não substitui o sexo com uma parceira, mas pode servir como um valioso complemento. Um recente estudo sobre sexo feito pela Universidade de Chicago revelou que as pessoas que fazem sexo regularmente com um parceiro, na realidade, se masturbam mais do que aquelas que não o fazem.⁵

Quando você está precisando mais de um alívio sexual do que de amor, masturbar-se ajuda a relaxar a tensão acumulada. Ela também é válida quando a sua parceira está cansada, distraída ou não está com o mesmo apetite sexual. (Se a sua parceira geralmente tem um desempenho sexual fraco, peça a ela para ler o Capítulo 6 e, depois, vocês dois leiam a seção intitulada "Os Estágios de Nossa Vida Sexual" no Capítulo 9.) Se por alguma

72

razão você se sente incapaz de se masturbar, procure então aprender a se tornar multiorgasmático com a sua parceira. Isso pode levar algum tempo a mais, mas é só. Você também pode fazer os exercícios que já aprendeu: Respiração pela Barriga, Contando de 1 a 100, Interrompendo o Fluxo da Urina e Contrações do Músculo PC.

Masturbar-nos não é apenas algo que aprendemos a fazer. Considerando o alarido que ocorreu quando o cirurgião-geral Elders declarou que a masturbação "talvez pudesse ser ensinada", é improvável que isso venha a ser introduzido em algum currículo brevemente. Muitos de nós aprendemos a nos masturbar às pressas, por nós mesmos ou com a ajuda de outros, exatamente como aqueles meninos inexperientes. Nenhuma dessas circunstâncias são proveitosas para o desenvolvimento de uma sensibilidade mais concreta - ou para maior habilidade - por isso, daremos algumas dicas.

Sinta o seu próprio prazer. Se você prefere lançar mão da pornografia ou do erotismo para se excitar, tente, uma vez que esteja excitado, se concentrar mais nas sensações de seu corpo. A pornografia, apesar de aumentar a sua energia sexual, é tão perturbadora que pode dificultar a concentração nas suas sensações à medida que você se aproxima do orgasmo. Muitos homens aprendem a se masturbar com o uso da pornografia e, embora esse lugar não seja apropriado para se discutir os prós e os contras da Primeira Emenda ou da indústria do sexo, deve-se reconhecer que a pornografia só tem sucesso quando ela tira você do sério. Para não ficar apenas com uma idéia do que ele possa ser, esse exercício faz com que você vá fundo e, como consequência, sinta o seu próprio prazer.

Estimule todo o seu pênis. É importante tentar estimular todo o seu pênis. A maioria dos homens se concentra primeiramente na cabeça de seus pênis, que é a parte mais erógena. Contudo, segundo a medicina chinesa, as diferentes partes do pênis correspondem às diferentes partes do corpo (veja a Figura 7).

Para evitar que uma determinada parte fique mais estimulada do que outra, experimente esfregar tanto a haste como a cabeça de seu pênis.

Toque o seu saco. Se tocar o seu escroto não faz parte de sua rotina, experimente. Os testículos podem ser especialmente sensíveis a um leve toque, visto que muitos homens gostam de puxar a pele de seu escroto. Na verdade, esfregar seus testículos aumenta a produção de testosterona, somando à sua potência tanto um crescimento na contagem de espermatozóides quanto uma melhora na saúde geral (veja o exercício de Massagem dos Testículos no Capítulo 8). Na seção seguinte, descreveremos a prática de Puxar o Escroto, o que ajudará a retardar a ejaculação, mas por ora você deve aprender a tocar o seu escroto apenas por prazer.

Explore o ponto Rafe. À proporção que se masturba, você deveria explorar o períneo e o Ponto Rafe (bem em frente de seu ânus). Pressionar este ponto quando você está para ejacular ajuda a deter o reflexo ejaculatório. Mas, como dissemos, por ora você deve aprender a explorá-lo apenas por prazer. Também, ao pressionar este ponto causará uma retenção de sangue em seu pênis, o que produz uma pulsação agradabilíssima. A forte pressão rítmica aqui também imita as contrações da próstata que acompanham a fase contrátil do orgasmo.

O Ponto Rafe é mais bem estimulado quando há uma ereção e você está bem excitado, quer dizer, quando todo o seu corpo está excitado e intumescido tanto na frente como nas costas. Se não sentir qualquer sensação ou, pelo contrário, até mesmo um certo desconforto, espere até ficar mais excitado. Se não quiser aquecer este ponto como uma região de estímulo sexual, poderá voltar a se concentrar em seu pênis e escroto.

Vá com calma. A partir do momento que você tem de aproveitar o tempo disponível para aprender a prolongar a ejaculação, é essencial não se apressar. Hartman e Fithian relatam:

74

Glândula Pituitária	Glândula Pineal
Glândula da Próstata	Glândula Supra-renal (Ad-renal), timo Coração
Pulmões	Baço Estômago Pâncreas
Fígado	
Intestino Delgado	
	Intestino Grosso Rins Bexiga Testículos que estão conectados a todas as glândulas

FIGURA 7. REFLEXOLOGIA DO PÊNIS

"Em nosso trabalho, em mais de cem casos, descobrimos que se um homem pode aprender a estender-se na masturbação, ou apenas se acariciando, de 15 a 20 minutos, então, ele também

pode estender-se o tempo que quiser na penetração. Este período (15 a 20 minutos) parece ser o crítico. Uma vez que o ultrapassar, você obteve o controle. Isso é óbvio."

Pode até ser um longo período - e é. Especialmente se você estava acostumado àqueles 2 ou 3 minutos daquela masturbação feita às pressas. Um homem multiorgasmático mostra a diferença: "Quando eu me tocava, gozava em 3 a 5 minutos apenas para aliviar a tensão ou porque estava à toa ou coisa

75

parecida. Com o auto-aperfeiçoamento é diferente. Eu tento ficar me tocando o maior tempo possível, mas sem gozar. Pouco depois, verifico que estive me tocando por vinte minutos." Uma vez que você se torne multiorgasmático, será capaz de chegar ao clímax muitas vezes (sem ejacular) durante esses 20 ou mais minutos, e também circulará por todo o seu corpo aquela energia que rejuvenesce e cura. Como um outro homem multiorgasmático descreveu seu auto-aperfeiçoamento: "Fica em algum lugar entre a masturbação e a meditação."

A última coisa que queremos é que você se masturbe mecanicamente ou torne isso uma obrigação, bem como, que determine a quantidade de tempo ou número certo de orgasmos, para a relação sexual. Ambos dependem da situação, de seu tempo livre e de seu nível de excitação. Se você começar a ficar entediado, pergunte-se o porquê disso. Será que está voltando aos velhos hábitos? Seu toque está se tornando mecânico? Você está se concentrando mais nos seus genitais? Caso esteja se sentindo incapaz de se concentrar, tente fazer o exercício de respiração descrito no próximo capítulo a fim de se reconectar com o seu corpo.

Sensibilizar nossos corpos ou nos acariciar é algo que, geralmente, consideramos não ser muito másculo, mas o prazer é tão másculo quanto a dor - e muito mais divertido. Para favorecer a sua prática, comece com um banho quente (talvez com um pouco de óleo com efeito calmante, como o de gergelim ou de oliva) e massageie o seu corpo. Diminuir a luz e acender velas melhora a concentração. Sente-se em frente a um espelho (com ou sem velas) e procure admirar o seu corpo. Tente descobrir sua sensualidade. Toque e sinta as mãos e os braços, os pés (se puder alcançá-los), as panturrilhas e as coxas. Passe a mão no seu peito e nos mamilos. Quando estiver sentindo bastante prazer, tente massagear suas coxas e o estômago antes de ir para o seu ponto principal nos seus genitais.

Cultive o amor. Enquanto a maioria dos homens se masturba (sentindo-se culpados ou não), poucos são realmente

76

capazes de fazê-lo com amor, para cultivar o amor - fazer amor consigo mesmo - enquanto estão se acariciando. Desenvolver o amor-próprio é fundamental para ser um parceiro amoroso. A energia sexual simplesmente amplia a energia de seu corpo, seja ela positiva ou negativa. Se você sente amor, este será aumentado pelo seu desejo sexual. Mas se é ódio o que está sentindo, este será aumentado da mesma forma. É essencial que você entenda como a energia sexual amplifica suas emoções tanto para a prática "solo" quanto para a prática em dupla. Desenvolver sua energia sexual dentro de uma certa ternura também o ajudará a não ejacular; é muito mais difícil manter o controle quando o

sentimento é de raiva ou de impaciência.

Na sexualidade taoísta, você não pode separar os genitais do coração, porque a energia sexual circula pelo corpo inteiro. Conforme um homem multiorgasmático explicou: "Eu realmente costumava manter o sexo separado das emoções, mas com a prática da sexualidade taoísta, meus genitais se tornaram mais ligados ao meu coração e acabei descobrindo um amor profundo e verdadeiro pela minha parceira e até mesmo por outras pessoas."

Os taoístas têm um exercício simples para você conectar o coração aos genitais (amor e sexo). Quando começar a se relacionar sexualmente consigo mesmo ou com a sua parceira, tente descobrir se o que você está sentindo é irritação, frustração ou distração: coloque a mão direita na virilha e a esquerda no coração, conectando assim a energia sexual com o amor. Se você sempre sente raiva, aversão, ou outras emoções negativas, é preciso mudar esses sentimentos antes de sua energia sexual.

O amor-próprio, que é bem diferente do narcisismo, é a base para qualquer prática dupla. No livro *The C Spot* (O Ponto, não escreveram um livro sobre o arrê sobre o amor; é principalmente para quem sabem que se você quer permanecer separado os dois.

Agora faça o exercício de masturbação que o ajudará a expandir o seu objetivo sensual e a estender o prazer pelo corpo inteiro. Na próxima seção, você irá aprender exercícios específicos para controlar sua excitação e para tornar-se multiorgasmático. Eles estão baseados no seu mais alto sentido de prazer, por isso iremos começar com o de masturbação.

Se você consegue sentir as contrações involuntárias do músculo PC, que ocorrem na fase contrátil do orgasmo sem a ejaculação, está no caminho certo para tornar-se um homem multiorgasmático. Se já teve dois desses miniorgasmos, você já é! Logo na primeira vez, estes não serão aqueles orgasmos de arrasar, mas eventualmente eles se espalharão por todo o seu corpo. Por ora apenas aproveite a sensação de vibração desses miniorgasmos. Um homem multiorgasmático relatou a sua experiência: "Quando estava quase para ejacular, parei, relaxei e comecei a respirar fundo. É como se eu deixasse acontecer ou cedesse ao orgasmo não-ejaculatório. Algumas vezes, isso parece como um prazeroso puxão na minha próstata. Outras, posso senti-lo através de meus genitais, e esse é mais forte - mais intenso - do que um orgasmo ejaculatório. Minha mulher nunca pode

dizer se ejaculei ou não até que eu conte a ela."

Se você ainda não começou a sentir a fase contrátil do orgasmo, e se a pressão na pelve ainda é desconfortável, tente o exercício da Massagem Pélvica que está descrito, mais adiante, neste capítulo ou apenas ejacule.

EXERCÍCIO 5

A Masturbação

1. Comece por lubrificar o seu pênis. O lubrificante irá aumentar as sensações. Geralmente, o óleo é melhor do

que a loção, que seca mais rápido.

Masturbe-se como achar melhor, lembrando de mas-

ear e estimular todo o seu pênis, seu escroto e o
C incluindo o Ponto Rafe.
masturba (senti

#

CONTINUAÇÃO

3. Procure observar os graus da excitação: note a pulsação na raiz de seu pênis, os estágios da ereção, o aumento do batimento cardíaco.
4. Quando estiver próximo à ejaculação, pare e descanse. Procure notar as contrações do músculo PC e do ânus, que ocorrem na fase contrátil do orgasmo. Contudo, não se surpreenda se levar algum tempo para chegar ao orgasmo, sem ejacular. Caso sua próstata comece a contrair e você ficar com medo, primeiro tente apertar o músculo PC em volta dela, ou então, será melhor ultrapassar os limites.
5. Depois que voltar a se controlar, poderá começar tudo outra vez, quantas vezes quiser, e continuar pelo tempo que achar melhor.

Desviar a energia sexual da região pélvica, como também massageá-la, fará com que a pressão diminua - exatamente o que todos os homens sentem quando eles estão começando a ficar excitados. Também, se você ejacular acidentalmente, não se culpe. Você está apenas começando a aprender a prática e a obter controle sobre o seu grau de excitação.

Aprendendo a Controlar a Ejaculação

Agora que você já aprendeu a controlar a respiração e os músculos sexuais, está pronto para aprender algumas técnicas específicas para o controle da ejaculação, quando estiver bem excitado. Quanto mais você praticar os exercícios anteriores, ainda mais fácil será fazer os que vêm a seguir neste capítulo, bem como evitar que você caia no "ponto sem retorno".

PARANDO

Primeiro, e o mais importante, você precisa se conscientizar de seu grau de excitação e parar um pouco com as carícias (ou de penetrar, se você está com a sua parceira) antes de sentir que

79

vai ejacular. Muitos sexólogos denominam isso a técnica do páralcontinua, mas é apenas um critério. É melhor parar antes do que muito tarde. Provavelmente, no começo, você terá de ; interromper o seu estímulo por 10 ou 20 segundos a fim de que a ânsia da ejaculação se acalme.

RESPIRANDO

A respiração profunda que descrevemos anteriormente é fundamental no controle do grau de sua excitação e na demora da ejaculação, quando você está muito excitado. Uma técnica que se mostrou altamente eficaz é respirar fundo, prender a respiração por alguns momentos até que a ânsia de ejacular passe. Alguns homens multiorgasmáticos, entretanto, respiram mais rápido a fim de atrasar a ejaculação. (Esta respiração rápida e superficial é chamada na ioga tradicional de o sopro do fogoJ Respirações lentas e profundas ajudam a controlar a sua energia sexual, enquanto que as rápidas e superficiais dispersam tal energia. Experimente e veja o que funciona com você.

CONTRAINDO O MÚSCULO PC

Como já mencionamos, o músculo PC circunda a próstata,

por onde deve passar o seu sêmen durante a fase de expulsão do orgasmo. Ao aprender a apertar a sua próstata durante a fase contrátil do orgasmo (é quando ela está se contraindo involuntariamente), você pode evitar sair da contração para a ejaculação. (Entre a contração e a expulsão está o famoso "ponto sem retorno".) Um homem multiorgasmático descreveu a sua experiência: "Eu prendo a ejaculação simplesmente contraindo o músculo PC na hora exata. Levei algum tempo para aperfeiçoar este processo, mas os resultados são os melhores."

APERTANDO O PÊNIS

Muitos sexólogos recomendam apertar o pênis, uma técnica que foi originalmente desenvolvida para os homens que ejaculavam "prematuramente".

80

É simples. Coloque os primeiros dois dedos na parte de baixo de seu pênis, enquanto que o dedão fica na glande, e pressione (veja Figura 8a). Alguns homens acham que apertar o pênis, como os punhos do guidão de uma bicicleta, e pressionar na

wunn e. RETARDANDO A EJACULAÇÃO COM O MÉTODO DE PRESSÃO
ponta com o dedão e embaixo com os outros dedos, ajuda-os a diminuir a excitação (veja Figura 8b). Apesar de essas técnicas serem eficientes na prática "solo", elas são incômodas quando se trata da penetração, porque você tem de deixar o pênis livre. Para este tipo de situação, tente usar a mente para pressionar a ponta de seu pênis. Eventualmente, você conseguirá pressioná-la

81

apenas com a mente e evitar a falta de jeito tendo as mãos como instrumento. Outra boa técnica é pressionar a base do pênis, (lembrando que você pode fazer isso com a mente), o que ajudará no controle da excitação e também a estender e fortalecer suas ereções (veja Figura 8c).

PRESSIONANDO O PONTO RAFE

Uma das mais antigas técnicas taoístas é pressionar o Ponto Rafe enquanto você contrai o músculo PC. Isto ajuda a retardar

FIGUR

AO DO ESCROTO

a ejaculação tanto pela concentração como pela interrupção do reflexo ejaculatório. É simples e eficaz. Primeiro localize o seu Ponto Rafe que está bem na frente do ânus (veja página 36). Deve haver uma indentação

quando você pressionar o ponto certo. É necessário empurrar seu dedo em cima da primeira indentação. Um homem multiorgasmático descreveu a sua experiência:

"Pressionar o Ponto Rafe por algum tempo tanto diminui a excitação quanto evita o risco da ejaculação."

Você também conseguirá fazer essa técnica durante a penetração sem retirar o pênis.

PUXANDO O ESCROTO

Uma vez que seus testículos se retraem para o corpo a fim de impulsionar o sêmen para os próprios testículos, afastá-los para longe do corpo fará com que a ejaculação se retarde. Circule o topo de seu saco com o dedão e o indicador (veja Figura 9). Puxe para baixo com firmeza.

DESVIANDO A ENERGIA SEXUAL

Mais do que uma técnica mecânica, o segredo de evitar que você ejacule é ensiná-lo a desviar a energia sexual de seus genitais através de sua espinha para o resto do corpo.

EXERCÍCIO 6

Separando o Orgasmo da Ejaculação

1. Comece por lubrificar o seu pênis, como você fez no exercício de Masturbação.
2. Antes de se concentrar nos genitais, lembre-se de tocar e de massagear o resto do corpo, principalmente a barriga, as coxas e os mamilos.
3. Masturbe-se como achar melhor, não esquecendo de estimular todo o seu pênis, seu escroto e seu períneo.
4. Preste muita atenção em seu grau de excitação. Mais uma vez, tente observar o aumento de sua excitação: note a pulsação na raiz de seu pênis, os estágios da ereção, a mudança de ritmo de sua respiração e de seu batimento cardíaco.
5. À medida que for se aproximando do ponto sem retorno, pare, respire e contraia levemente o músculo PC em volta da próstata. Para retardar a ejaculação, pressione o Ponto Rafe, utilizando-se do exercício para puxar o escroto, pressione a ponta do pênis ou, simplesmente, use sua mente. Você pode experimentar qual dessas técnicas funciona melhor. Entretanto, o mais importante, é prestar bastante atenção na sua excitação e parar em tempo - pelo menos a poucos momentos antes do ponto sem retorno.

CONTINUAÇÃO

6. Se você perceber que a sua energia sexual está saindo para sua espinha com a ajuda de seu controle, tente desviá-la para a mente, e fique pressionando e soltando o músculo PC, muitas vezes. Se continua muito excitado e ainda sem conseguir controlar a energia, espere uns 10 a 20 segundos e concentre-se em uma respiração profunda.
7. Tente notar a contração do músculo PC e do ânus que ocorre na fase contrátil do orgasmo.
8. Depois de atingir várias vezes o clímax, sem ejacular, pare. Então você se sentirá em paz e/ou energizado.

Tente notar sua energia sexual circulando no seu corpo, o que será como uma pulsação, um Formigamento ou uma comichão.

Se a energia sexual continua acurnulada na sua virilha, seria bom tentar controlá-la porque se não, ela vai procurar o caminho mais rápido para sair que é através de seu pênis. Contudo, se você desviar a energia desse ponto, será muito mais fácil deter a sua ejaculação.

Como discutimos no capítulo anterior, esse também é um dos segredos de como aprender a ter orgasmos totais. Na próxima seção, daremos instruções, passo a passo, mostrando como circular a sua energia sexual através de seu corpo. Neste meio tempo, simplesmente, imagine-se desviando a energia sexual de seu pênis, passando-a pelo períneo e espinha acima. Contrair o períneo ajudará a impulsionar a energia para cima e ainda prepará-lo para o exercício do Desvio Total que descreveremos mais adiante, neste capítulo.

No Exercício 6, essas técnicas ajudarão tanto a se acalmar quanto a voltar a ficar excitado. Mais uma vez, você irá experimentar a prazerosa e involuntária pulsação da próstata e do ânus (fase

84

contrátil do orgasmo) sem ejacular. Um homem multiorgasmático descreveu como ele consegue ter orgasmos sem ejacular: "Eu faço muitas coisas. [1] A variedade ajuda a não ser repetitivo - variar a profundidade da penetração quando estou fazendo sexo, ou usar diferentes carícias ao me masturbar quando estou sozinho, ou seja, eu e minha mão. [2] Diminuir o ritmo quando estou quase ultrapassando o limite. [3] Exercícios de respiração profunda. E [4), levando a chi acumulada em direção da espinha e através da minha Órbita Microcósmica."

Sejam quais forem as técnicas que você usar para se excitar e para se acalmar, as partes mais importantes da prática são a respiração, a pressão >zo múscz<lo PC e aprender a relaxar para chegar a um orgasmo não ejacz•latório.

ACHANDO O CAMINHO

A PRESSÃO PÉLVICA

A pressão na sua área pélvica é uma conseqüência natural do aumento de sangue e de chi que foram bombeados para esta área fazendo com que sua energia sexual aumente. Se esta pressão ficar insuportável, vá em frente e ejacule, ou use a técnica da respiração profunda, das Contrações do Músculo PC e da massagem do períneo (que descreveremos mais adiante neste capítulo, na seção chamada "O Dedo-Chave", para aliviar a tensão. À proporção que vacê for aprendendo a sentir a pulsação de sua próstata e a desviar a energia sexual para a espinha, não sentirá mais a pressão nos seus genitais (também conhecida como o saco roxo). Um homem multiorgasmático contou a sua experiência: "Quando eu paro, meu pênis sempre fica duro por alguns minutos, mas eu não fico tenso nem me sentindo desconfortável. Também, não fico com o saco roxo porque faço a respiração profunda e desvio a energia para cima. E me sinto relaxado."

Aprendendo a Controlar sua Energia Sexual

Na seção a seguir você vai aprender o Desvio Moderado, uma técnica taoísta para desviar a energia sexual dos testículos e circulá-la pelo seu corpo antes que você fique totalmente excitado e aflito. Na seção subsequente a esta, você aprenderá o Desvio Total, que você pode fazer apenas uma vez quando já estiver então bem excitado e aflito. Entretanto, é muito mais fácil para você trabalhar com a sua energia sexual quando ela ainda está "fria". Por esse motivo, encorajamos você a aprender esse exercício antes de tentar o Desvio Total. Se aprender a fazer o Desvio Moderado com sucesso, não precisará usar o Desvio Total tão freqüentemente. Quanto mais cedo conseguir desviar a energia sexual de seus genitais, mais fácil será multiplicar e sentir os orgasmos totais e, eventualmente, usar sua energia para a saúde e para a cura.

Quando está fazendo sexo com sua parceira, ou com você mesmo, o Desvio Moderado fará com que você diminua a "pressão" sexual da excitação e transforme essa energia em uma maior vitalidade e criatividade. Michael Winn explica: "Eu venho ensinando esta técnica a milhares de homens ocidentais, e acho que é o meio mais rápido e seguro para eliminar os sentimentos de frustração sexual e de impotência, assim como aumentar o fluxo de energia geradora para o seu coração e cérebro. Esta técnica permite ao homem desenvolver sua energia sexual a qualquer hora e lugar - de pé na fila de um banco, sentado em seu escritório, ou mesmo quando acorda com o pênis ereto no meio da noite depois de um sonho erótico."

O Desvio Moderado

O Desvio Moderado é também chamado de respiração dos testículos, porque a técnica faz com que eles subam e desçam à medida que estão respirando. Na realidade, você está usando sua

86

mente e músculos para fazê-los subir e descer, e para desviar a energia sexual dos seus genitais para o cérebro. Para os taoístas, o orgasmo não-ejaculatório permite aos homens não só evitar a perda de sêmen (e os hormônios, as proteínas, os minerais, as vitaminas e os aminoácidos que ele contém), como também a perda da energia bioelétrica (a ching-chi)gerada pelo esperma. •

EXERCÍCIO 7

O Desvio Moderado

1. Toque ou envolva seus testículos com uma das mãos para aquecê-los até você sentir um formigamento ou o primeiro movimento de sua energia sexual. (Se estiver em lugar público, simplesmente pense ou fantasie uma situação erótica.)
2. Inspire e delicadamente contraia os músculos em volta dos testículos, do períneo e do ânus. À proporção que inspirar e contrair seus músculos, imagine que você está sorvendo esta energia sexual e desviando-a de seus testículos para o períneo, para o ânus e para o cóccix.
3. Expire e relaxe seus músculos, porém mantenha sua atenção no crescendo da sua energia sexual.
4. Continue a inspirar e a contrair, e depois expire e relaxe

muitas vezes até sentir uma sensação de calor ou de formigamento em seu períneo. Uma vez que consiga movimentar esta energia sexual, comece a usar sua espinha como um canudo, sorvendo a energia de seus testículos e do períneo e levando-a direto para a base do crânio. (Franzir cuidadosamente o queixo ajudará a energia se mover da sua espinha para a cabeça.) Faça isso por 5 a 10 minutos ou até começar a ver uma luz ou sentir um formigamento na cabeça. Com a sua mente, tente circular essa energia no interior da cabeça.

87

CONTINUAÇÃO

5. Finalmente, toque o céu da boca com a língua a 1,5 cm de seus dentes da frente, onde o palato se curva (veja a Figura 11). Sua língua serve como um feixe de luz que

conecta seus canais posteriores e inferiores, permitindo assim que a enérgia flua pela frente do corpo até seu umbigo.

Seus testículos são os produtores de sua energia e de seus hormônios sexuais, e é daí que você desvia a energia para a espinha até o seu cérebro (veja a Figura 10). Isto faz com que esta energia diminua em seus genitais e, eventualmente, se transforme em uma onda revitalizadora e refrescante pela sua espinha, estimulando todos os nervos do corpo ao longo do caminho. Você será capaz de sentir esta onda orgasmática de prazer a qualquer hora sem mesmo estar excitado, o que

certamente faria você ganhar o dia - talvez até a sua semana seu mês, ou sua vida!

DESVIANDO SUA ENERGIA

Aprender a circular esta energia pode tevar algum tempo, mas não desanime, especialmente se você ainda não tem muita experiência com a meditação e as outras artes de interiorização. Talvez, você sinta esta energia em determinados pontos ao longo da espinha e em outros não. Você saberá que fez o exercício com sucesso à medida que sentir a energia atingir o seu cérebro.

Você se surpreenderá quando descobrir que já consegue mover esta energia quase que imediatamente. Como mencionado no começo deste capítulo, tudo irá depender de sua potência sexual e de sua sensibilidade. Um homem multiorgasmático revelou a sua experiência: "Quando eu era um adolescente, a minha energia sexual era muito intensa, o que me deixa, hoje, bastante frustrado. Eu pensava que você tinha de ser um iogue e viver em uma caverna por 30 anos antes que pudesse aprender

88

Coroa

Base do crânio (Atlas)

Base do pescoço (C•)

Meio das costas (T")

Sacro (região lombar)

FIGURA 10. DESVIANDO A ENERGIA PARA CIMA EM DIREÇÃO A COROA DE SUA CABEÇA

89zzz

a controlar a sua energia sexual. Depois que aprendi estes simples exercícios, fiquei estarecido ao descobrir que dentro de 10 minutos estava sentindo aquele formigamento na espinha e na cabeça. Dentro de alguns meses, estava conseguindo controlar minhas sucessivas masturbações e acabar com a frustração que vinha sentindo há tantos anos."

ACHANDO O CAMINHO

RELAXANDO

Será difícil desviar a energia sexual através da espinha se as suas costas ou a região pélvica estiverem tensas. É fundamental que você relaxe a região pélvica, a coluna e o pescoço. Imagine que você está andando a cavalo e está balançando a pelve para frente e para trás, assim como o seu queixo sobe e desce. Sua coluna vertebral oscila como uma onda.

DESVIANDO SUA ENERGIA PARA BAIXO

Além de desviar a energia sexual a partir de seus genitais para o cérebro, ao longo do Canal Posterior, é essencial descer esta energia através do Canal Anterior para a barriga, onde ela pode ser estocada com segurança. Para os homens, é muito mais difícil descer a energia do que desviá-la pela espinha. Michael Winn explica: "Muitos homens acham que é mais fácil desviar a energia ao longo da espinha. Há uma conexão entre o "saco" e o cérebro. Alguns descobrem este caminho naturalmente, porém a maioria deles leva muito tempo para conseguir trazer a energia para onde estão os seus órgãos, no ponto onde eles inconscientemente mantêm uma boa quantidade da energia emocional. Ao contrário dos homens, as mulheres que fazem uso dessa prática têm mais facilidade em trazer a energia para frente do que levá-la para cima pelas costas. Encontrei poucos homens que achavam

FIGURA 11. TOCANDO O PALATO COM A LÍNGUA

mais fácil trazer a energia para cima através do Canal Anterior, e nesse caso, recomendo que eles simplesmente a circulem na direção inversa."

Embora cada etapa ajude a movimentar a energia para cima, contrair o seu ânus é a parte mais importante desta prática. Porque é esta ação de contração que realmente impulsiona a energia através de sua espinha. Aos poucos, você conseguirá contar com a sua mente ou com uma rápida contração de seu ânus e trazer a energia até sua cabeça.

Em princípio, você estará trabalhando em desviar a energia para a cabeça, o que lhe ajudará a experimentar o orgasmo "cerebral" ou o total, e ainda se sentir energizado. Contudo, é também importante que você leve a energia para baixo, em direção ao umbigo, a fim de manter-se equilibrado, permitindo que seu corpo estoque energia para usá-la no futuro (veja a Figura 12). Os taoístas conheciam o verdadeiro significado da expressão: "O que sobe tem de descer."

91

Os ocidentais sempre brincam com os iogues que se sentam
' ara contemplar seus umbigos. A maioria das pessoas acha que
p o umbigo é simplesmente uma cicatriz deixada pelo cordão
umbilical. Porém, o umbigo é, de fato, o nosso centro físico e
energético, levando em conta que o umbigo foi a nossa primeira
'i conexão com o mundo exterior: oxigênio, sangue, nutrientes etc.
I entraram em nosso corpo fetal através deste portão abdominal.
Há um reservatório energético em nossos umbigos onde pode-
mos guardar, em confiança, a energia que foi gerada através das
! práticas. O organismo pode então "digerir" esta energia quando
!' necessário. Também, se não conseguir na primeira vez elevar a
energia sexual por todo o caminho até a cabeça, poderá fazê-lo
ao longo de sua espinha para o abdômen e canalizá-la direta-
mente para este reservatório no umbigo. Com um pouquinho
mais de prática você conseguirá desviar a energia por todo o
; circuito, muito em breve.

ACHAM•O O CAMINHO

O QUE VOCÊ DEVE SENTIR

Eu não sinto a min• energia sexual

É fácil desviar uma energia sexual adormecida, assim como é para o seu organismo digeri-la, porque ela não está muito quente. Contudo, se você não consegue sentir energia sexual suficiente, através de um simples toque nos seus testículos ou mesmo por pensamento erótico, poderá estimular os seus genitais mais diretamente.

Não consigo subir a energia pela • •P•

Se está tendo problemas em desviar a sua energia pela sua coluna, você pode ajudar essa escalada usando as pulsações naturais da própria espinha. Seu fluido cerebrospinal

irriga

o cérebro e a espinha. Impulsione-o para a região do osso

energia sacro (atrás da pélvis) e a base do crânio, fazendo com que esse fluido circule, ajudando assim você a desviar a

92

Um

do sacro

FIGURA 12. TRAZENDO A ENERGIA PARA BAIXO ATÉ O UMBIGO

93

pela espinha (veja a Figura 1). Estas pulsações, que são ho e utilizadas pelos médicos osteopáticos, eram bem co-
1

nhecidas dos antigos taoístas há milhares de anos. Você pode fazer o exercício a seguir sentado ou de pé.

1. Ative a pulsação de sua região do osso sacro contraindo o seu ânus em direção ao cóccix e balançando a sua pelve para frente e para trás.
2. Ative a pulsação craniana (na base de seu crânio) levantando e descendo o queixo num movimento leve e circular. Mantenha a mandíbula e o pescoço relaxados.
3. Após ativar as pulsações da região do osso sacro e do crânio, descanse e comece a dirigir a energia através de sua espinha em direção ao cérebro. Voltar os olhos em direção ao topo de sua cabeça também o ajudará a direcionar a energia para a coroa. Repetidamente, ative estas pulsações até sentir a energia se mover para cima.

nergia P

Não posso trazer a e ara baixo

Como mencionado anteriormente, muitos homens e algumas mulheres têm dificuldade em trazer a energia para baixo. Com suas mãos você pode estimular o Canal Anterior ao longo da linha central de seu corpo, a parrir da testa, passando pela garganta e peito e indo até a barriga. Você também pode tentar "engolir" a energia usando sua saliva. (Se isso não funcionar, você deve ter algum tipo de bloqueio no seu Canal Anterior. (Veja "Achando o Caminho - Desbloqueando Seu Canal

Anterior" - mais adiante neste capítulo.)

; 1. Enrole sua língua em volta da boca, isso ativará as glândulas salivares.

' . 2. Uma vez que conseguiu fazer muita saliva, desvie agora

a energia sexual de seu cérebro para a saliva, concentrando-se apenas na saliva. (Lembre-se de que a energia obedece sua mente.)

3. Engula essa quantidade de saliva de uma vez só e siga-a com a mente à medida que ela desce para o esôfago em

FIGURA 13. PULSAÇÕES CRANIANA E DA REGIÃO DO OSSO SACRO

Ajude a energia a subir pela espinha através do balanço da região do osso sacro e do movimento para cima e para baixo do queixo.

direção ao seu estômago. Repita esse passo mais uma vez e imagine que a energia coletada está em um cantinho de seu estômago.

4. Finalmente, com as duas mãos acaricie a frente de seu corpo, da garganta até a barriga.

A maioria das pessoas suporta uma grande quantidade de tensão emocional e física. À medida que você tentar circular energia notará tensão ou congestão nas costas ou no peito. Os homens em particular são propensos a não revelar suas emoções,

onde tais emoções estão guardadas - isto é, em seu coração, onde tais emoções estão

desbloqueie este canal antes de tentar o Desvio Total. (Se continuar a ter problemas para levar a energia para baixo, mesmo depois de desbloquear o Canal Anterior, tente o poderoso exercício de Abrir Passagem descrito na próxima seção.)

ACHA•• O •M•O

DESBLOQUEANDO SEU CANAL ANTERIOR

Se você está tendo dificuldade em desviar a energia para baixo e suspeita que tem algum tipo de bloqueio, tente o seguinte:

1. Coloque a mão esquerda na sua barriga e a direita na base da garganta, bem acima do centro do coração.
2. À medida que você inspira, imagine que está desviando a energia do Canal Anterior para a mão direita, dela para sua garganta e, em seguida, para a ponta da língua.
3. Enquanto expira, imagine que você está revertendo o fluxo, fazendo descer de novo para o coração e indo para a barriga. Isto ajudará a desbloquear qualquer energia no seu Canal Anterior.

O Desvio Total

Agora que você aprendeu a circular a sua energia sexual quando ela ainda não está tão ativa, é preciso aprender a circular e a controlá-la quando está ativa. Deste modo, ela estará mais quente, mais explosiva e mais difícil de sair de seu pênis. Não obstante, antes de tentar o Desvio Total, certifique-se de que é capaz de circular a sua energia como explicado no exercício anterior. Deter a energia sexual ativa é como tentar parar uma manada de cavalos correndo em direção de uma escharpa. Antes de tentar usar o Desvio Total, procure ter certeza de que sabe como conduzir a energia, que é o que o exercício do Desvio Ivloderado lhe ensina.

Como mencionado no Capítulo 1, a ejaculação é simplesmente um espasmo muscular involuntário, que você está aprendendo a torná-lo voluntário, manobrando quando quer ejacular. Michael Winn explica como o Desvio Total funciona: "A ejaculação pode acontecer somente se houver energia suficiente nos nervos locais e sangue bastante nos músculos locais para acionar o espasmo muscular. Não há nada de místico sobre a técnica do Desvio Total para deter o espasmo ejaculatório. Você aperta o músculo PC em volta dos canais onde passa o esperma e depois, progressivamente, impulsiona os grandes músculos das nádegas (e, se necessário, os músculos do pé, da fístula e da mandíbula). Esses grandes músculos desviam o sangue dos genitais, ao mesmo tempo que você retira essa energia dos nervos genitais, firmando sua concentração em uma onda de sensações nervosas, que sobe a espinha em direção ao cérebro. A mistura dessas ações simplesmente remove o sangue e a energia da musculatura genital que são necessários ao espasmo involuntário. É bem elementar. Todas as pressões e todos os apertos são um pouco rudes, mas funcionam. Se qualquer homem fizer os exercícios apropriados regularmente, ele chegará lá. Eu tenho centenas de estudantes que já provaram isso."

97

r
•/ •. .J
Sola

b

FIGURA •4• LEVANDO A ENERGIA PARA BAIXO EM DIREÇÃO DE SEUS PÉS E DEDOS

Quando você começar a aprender o Desvio Total, será necessário usar as várias técnicas apresentadas nesta seção. Eventualmente, quando for fazer o Desvio Total, você será capaz de usar apenas a mente e talvez, fazer uma rápida pressão no

"No

seu músculo PC. Segundo um homem multiorgasmático: começo, eu tinha de contrair meus músculos, principalmente o do períneo e o do ânus, enquanto me concentrava para desviar a energia com a minha mente. Agora a energia se move quase

por si só."

98

#n•.ruu•Lv v l.AMllVtiV

CUIDADOS

O Desvio Total é uma prática muito eficaz e você precisa ter ceneza de que segue essas dicas com atenção.

Nunca deixe a energia sexual por muito tempo no cérebro

Lembre-se de que tocar o palato com a língua faz com que a energia desça pelo Canal Anterior até o umbigo, onde ela pode ser estocada com segurança. Antigamente, muitos professores da sexualidade oriental ensinavam aos estudantes como desviar a energia para seus cérebros sem dizer como fazê-la voltar. Isto resultou no que se chama de síndrome de Kundalini. Os taoístas sabiam a imponância de completar o círculo. Se em qualquer momento você sentir que está com muita energia, inspire para o abdômen e, à medida que for expirando, leve a energia em direção aos dedos e às solas dos pés (veja a Figura 14).

Sinta-se equilibrado

Não se esqueça que a energia sexual, que está circulando através de seu corpo, amplificará quaisquer emoções que estiver sentindo. Michael Winn esclarece: "A coisa mais imponante é tentar não sentir emoções extremas e evitar qualquer prática quando estiver com um desses sentimentos como, por exemplo, o ódio. Também deve evitar praticar os exercícios quando estiver muito cansado. Se você tem problemas de saúde, deve procurar um médico ou um instrutor de Cura Tao (veja o apêndice) antes de começar esta prática.

Vá com calma

Apesar de não parecer tão imponante, sua postura diante da prática é fundamental. Como o instrutor de Cura Tao Walter Beckley explica: "Muitos homens praticam o gung

99

#

ho (um ramo do taoísmo), que é bom, mas é preciso tomar cuidado para não bloquear a energia em suas espinhas, pois eles podem se machucar. Sua postura tem de ser alegre e feliz. Você precisa estar em harmonia com seu corpo. É preferível perder a energia, ou seja, ejacular, do que tentar forçar a energia a seguir pela espinha."

Prepare-se

Sempre que possível, procure fazer os exercícios com o estômago um pouco vazio, porém sem fome. Espere pelo menos uma hora depois que comer. O organismo precisa de energia para digerir a comida que você acabou de comer, o que significa que, depois de uma alimentação, há pouca energia à sua disposição para poder circulá-la. Também, vista roupas folgadas. No cômodo escolhido para os exercícios, deve soprar um vento leve, ar puro, nunca corrente de ar ou ventania. E não esqueça de respirar pelo nariz.

Posicione-se

No começo, não se deite de costas durante os exercícios, uma vez que a energia pode entalar no seu peito e causar

dor. Primeiro, sente, fique de pé ou mesmo deite para o lado direito. (Deitar sobre o lado esquerdo irá forçar demais o coração.) Quando você estiver dominando estes exercícios, poderá fazê-los em qualquer posição. Nunca coloque objetos sob sua cabeça (como um travesseiro), quando estiver deitado, uma vez que isso irá curvar o canal de energia e causar dor nas costas.

Um conselho

Se você está com um herpes ativo, não pratique até ficar curado. Mas se não há feridas visíveis, pode fazer os exercícios.

100

#

Primeiro, você usou os grandes músculos para ajudá-lo a desviar a energia para cima. Breve, irá usar menos esses músculos e aprender a contar mais com o seu músculo PC. Eventualmente, conseguirá se concentrar no topo de sua cabeça e desviar a energia mais facilmente. Isso pode levar algum tempo, mas você conseguirá direcionar uma faixa revigorante de energia para sua espinha apenas usando a força do pensamento.

Uma vez que você tenha dominado o Desvio Total, será capaz de desviar a energia em qualquer situação: enquanto estiver andando, de pé em uma fila, dirigindo o seu carro, ou deitado na cama. No começo, escolha uma hora em que você não seja interrompido para melhor se concentrar e direcionar esta sutil e estimulante energia pelo seu corpo.

Depois dos primeiros dias, ou mesmo semanas de prática, não se preocupe se você sentir pouco efeito. Cada pessoa precisa de um diferente espaço de tempo para aprender a circular essa energia. Será mais fácil praticar tais exercícios se você vem praticando outros tipos de exercícios mentais como a meditação, ioga ou artes marciais. Se for a sua primeira tentativa nas artes de interiorização, não desista, levará algum tempo para aprender a se concentrar. Apesar de parecer difícil, você ficará espantado ao verificar o quanto foi rápido sentir a energia se movendo em seu corpo. A partir do momento que a energia começar a circular ao longo de seus circuitos normais, ela guiará a sua mente da mesma forma que sua mente guia essa energia. Conforme mencionamos anteriormente, logo você abandonará a maioria

das etapas dos exercícios e apenas usará a mente para dirigir a sua energia. Compare com as etapas que aprendeu quando começou a dirigir um carro. Então, antes de esquecer as etapas principais, você precisa aprendê-las bem.

O princípio usado para o bombeamento de água é igual ao empregado para impulsionar a energia através de sua espinha com o Desvio Total. Ao estimular sua musculatura, você estará gerando pressão e sucção para desviar a energia para cima. Mas o melhor momento para desviá-la é enquanto você descansa,

101

pois está mais ativa. Durante os períodos de descanso, sua mente deve se concentrar no fluxo da energia.

EXERCÍCIO 8

O Desvio Total

1. De pé, masturbe-se até obter uma ereção firme, mas pare

antes de alcançar o ponto sem retorno (trinta segundos a um minuto antes de que possa ejacular).

2. Pare de se masturbar e descanse um pouco para retomar o controle. Então, simultaneamente, contraia o músculo PC com firmeza em volta da glândula da próstata e aperte os dedos dos pés contra o chão.
3. Inspire e desvie a energia sexual do períneo em direção ao ânus e à espinha contraindo as nádegas firmemente.
4. Da mesma forma que você pressiona os freios de um carro, contraia em movimentos alternados os músculos do ânus e da espinha, fazendo uma curta inspiração junto com as contrações. Balançar a espinha para frente e para trás, como se estivesse cavalgando, também ajudará a circular a energia.
5. Logo que a energia atingir a base do crânio, certifique-se de que seu queixo está dobrado levemente, a fim de auxiliar a passagem de energia da espinha para a cabeça.
6. Volte seus olhos para cima como se quisesse olhar o topo de sua cabeça, o que irá ajudar a trazer a energia para sua coroa.
7. Quando a energia estiver latejando na coroa de sua cabeça é que você realizou um Desvio Total. O estado de sua ereção é a medida do sucesso que você teve fazendo o Desvio Total: à medida que você retira a energia de seus genitais e a leva para a espinha, sua ereção deverá diminuir.
8. Repita os passos de 3 até 6, mais oito vezes.

102

9. Depois que você bombear a energia na coroa • de sua cabeça, nove vezes, use a mente, os olhos e todos os seus sentidos para espiralar esta energia sexual geradora que está em seu cérebro; nove, dezoito ou trinta e seis vezes. Primeiro, em uma direção e depois na oposta. Quando terminar de espiralar, descanse um pouco e experimente a maravilhosa sensação de energia no seu cérebro, e muitas vezes com uma onda de calor e um formigamento, como em um orgasmo.
10. Quando sentir que seu cérebro está cheio, toque o palato com a ponta da língua e deixe a energia correr para o Canal Anterior, partindo do cérebro, passando pelas sobranceiras, nariz, garganta, coração, plexo solar e finalmente chegando ao umbigo, onde pode ser estocada.

•: melhor praticar pela manhã ou à tarde, porque o aumento de energia que você adquire, depois de executar o Desvio Total P

ode causar insônia. Se isso acontecer ou se você achar que está com muita energia "nervosa", simplesmente, toque o palato com a ponta da língua (o que cortecta os Canais Anterior e Posterior) e desvie essa energia da cabeça para o umbigo, onde ela pode ser estocada. Você também pode espiralar a energia na sua cabeça, como mencionado anteriormente, usando as técnicas que aprendeu no Desvio Moderado. Se o problema de energia acumulada persistir, faça o exercício de Abrir Passagem descrito , mais adiante nesta seção.

ACHANDO O CAMINHO

O QUE VOCÊ DEVE SENTIR

Eu não sinto nada

Sugerimos que você fizesse o Desvio Total quando a sua energia sexual não estivesse muito ativa. Quanto mais quente ela estiver, mais difícil é controlá-la e, provavelmente, você irá ejacular, perdendo, assim, a energia que estava

103

tentando movimentar. Contudo, se você está sentindo que não tem energia suficiente, excite-se de 95 a 99o•• ao caminho do orgasmo. Quando estiver bem perto do orgasmo, sem ejacular, continue a aumentar a excitação e, ainda nesse estado, desvie a energia para a sua cabeça. Quando chegar ao orgasmo, pare e pratique o Desvio Total de 3 a 9 minutos, ou até que a sensação do orgasmo se mova para cima.

Está muito quente

Talvez a energia esteja muito quente, quase a ponto de uma explosão; devido a isso, você está no ponto para ejacular ou tendo dificuldades para mandar a energia para a sua espinha, então, diminua a excitação.

EXERCÍCIO 9

Abrir Passagem

1. Deite-se de costas. Coloque um travesseiro debaixo de seus joelhos, caso sinta algum tipo de dor na região lombar.
2. Coloque suas mãos em frente a boca de maneira que só as pontas dos dedos a toquem e as palmas fiquem viradas para os pés.
3. Feche os olhos e respire fundo. Sinta o estômago e o peito se dilatarem.
4. Sorria e expire silenciosamente, fazendo o som heeeee. Conforme for expirando, empurre as mãos para baixo em direção aos pés e imagine que o seu corpo é um tubo côncavo que você está esvaziando com as mãos.
5. Repita o som e o movimento três, seis ou nove vezes, em cada uma imaginando que você está retirando o excesso de energia de sua cabeça, passando pelo coração e barriga, através de suas pernas e saindo pelos pés. Você também pode experimentar este exercício em pé ou sentado. Se ainda houver o problema de dar passagem para a energia, entre em contato com um instrutor de Cura Tao (veja o apêndice) ou um acupunturista.

o4

Você precisa de bastante energia para poder desviá-la para cima. Mas, no momento, você não vai precisar de tanta energia.

Continuo a ejacular

Se você chegar muito perto do ponto sem retorno, tente contrair, continuamente, o músculo PC a fim de prender firmemente a próstata e evitar a ejaculação. Enquanto impulsiona os músculos das nádegas, você deve manter o seu músculo PC contraído. Se está para ejacular e precisa de uma força adicional para redirecionar a energia para cima, ao mesmo tempo que contrair as nádegas, aperte os pulsos com as mãos e comprima os músculos das mandíbulas cerrando os dentes. Isto aumentará a pressão da sua ação de impulsão. Contudo, esta última técnica deve ser

evitada pelos homens que acumulam muita tensão no pescoço e na mandíbula.

Minhas costas doem

Algumas vezes, fica difícil desviar a energia até a base da espinha. Há pessoas que sentem um pouco de dor, formigamento, ou "agulhadas" quando esta energia entra na região do osso sacro. Se isso acontecer a você, não se assuste. Poderá ajudar a passar a energia massageando gentilmente a área com os seus dedos.

Meus olhos doem

Quando os seus olhos se voltarem para cima ou girarem, poderá sentir dor nos músculos em volta dos olhos ou na cabeça. Esse é um sinal típico de músculos sensíveis e com os quais você não deve se preocupar. Mas se o problema persistir, vá mais devagar nesta parte do exercício.

Minha cabeça dói

Se a sua cabeça doer, se estiver se sentindo meio "tonto" , ou está com dificuldades para dormir, você pode estar deixando muita energia estagnada na cabeça. A energia

105

superaquece, quando permanece apenas em um ponto - um problema que pode ser facilmente resolvido mantendo-se a energia circulando. Procure circular a energia na cabeça 9,18 ou 36 vezes em uma direção e depois em outra. (Como cozinhar, você precisa mexer a panela, senão parte de sua comida ficará crua.) Depois de circular a energia na cabeça, deixe-a descer pela frente do corpo através do Canal Anterior. Se tiver problema em trazer a energia para este Canal, deixe-a descer para as costas pela espinha.

Sinto-me irritado e zangado

Se você não circular a energia suficientemente, por se sentir irritado, além de aumentar o ódio que já está possuindo, a nova energia também pode causar um superaquecimento e desenvolver emoções negativas, como a raiva. Neste caso, tente se concentrar para converter esta raiva, e outras emoções negativas, em ternura. Procure ver a seção chamada "Quando Ejacular" mais adiante, neste capítulo.

Outros efeitos colaterais

Uma pequena porcentagem de homens que tentam essas técnicas sentem um excesso de energia entalada nos membros superiores. Esses sintomas variam de pessoa para pessoa, mas podem causar insônia, zumbido nos ouvidos, palpitações no corações ou enxaquecas, que persistem por muitos dias. Se você tiver qualquer um desses sintomas, pare imediatamente de praticar e faça o exercício de Abrir Passagem descrito anteriormente. Se persistir, procure por um instrutor de Cura Tao (veja o apêndice) ou um acupunturador. A maioria dos médicos ocidentais não consegue diagnosticar corretamente ou resolver o problema, uma vez que eles não são treinados para entender o movimento da energia no corpo e seus efeitos físicos. Vale a pena dizer que tais problemas não são causados pela circulação de sua energia sexual, mas sim pelas tensões emocionais e físicas preestabelecidas na parte superior de seu corpo. A energia sexual simplesmente

106

amplifica esses problemas, o que explica por que é fundamental para você endereçar a energia para esses esco-

douros antes de avançar mais com a sua prática sexual.

Como já dissemos, se você está com problemas para levar a energia para baixo, deve ter bloqueado o seu Canal Anterior. Os taoístas usam sons para desbloquear os canais de energia e curar o corpo. Essa técnica é denominada os Seis Sons de Cura. (Uma descrição detalhada desta prática pode ser encontrada no livro de Mantak Chia, Taoist Ways to Transform Stress into Vitality [Métodos Taoístas de Transformar Stress em Vitalidade].)

O som que abre o seu Canal Anterior e ajuda você a dar passagem à energia é conhecido como o som do calor triplo ou o auecedor triplo.

Após cada seção prática de Desvio Total, não esqueça de massagear seus órgãos genitais. Isto dispersará qualquer energia que não se moveu e aliviará quaisquer sensações de congestão. Massageie também o períneo, cóccix e o sacro como descrito no exercício de Massagem Pélvica, adiante, neste capítulo. Se seus testículos estiverem cheios, poderá fazer o exercício de Massagem dos Testículos que está no Capítulo 8. Esta última, como a Massagem Pélvica, fará com que seu organismo absorva não somente a energia sexual como o esperma.

O Dedo-chave

Agora, vamos mostrar como deter o sêmen, uma vez que você está passando sobre o que Masters e Johnson chamam de inevitabilidade ejaculatória- em outras palavras, quando você está indo em direção ao ponto sem retorno. É aconselhável usar o Desvio Total, sempre que possível, e mais do que nunca usar a mente para deter a ejaculação do que usar os dedos, o que pode ser um desastre. Utilize-se desta técnica quando precisar conservar a energia, ou estiver doente, trabalhando demais ou

107

FIGURA 15. O DEDO-CHAVE

com dificuldades em evitar a ejaculação. Ao usar o Dedo-Chave para tentar bloquear a saída do sêmen, já que ultrapassou o ponto sem retorno, você perderá a sua ereção.

EXERCÍCIO 10

O Dedo-Chave

1. Quando sentir que a ejaculação é inevitável, pressione os três dedos do meio (em outras palavras, menos o mindinho e o dedão) de sua mão dominante no Ponto Rafe o mais forte possível a fim de deter o fluxo do sêmen.
2. Seus dedos devem ficar curvados levemente. O dedo do meio deve pressionar bem em cima do tubo uretral. Este

108

CONTINUAÇÃO

tubo se dilata quando você está para ejacular, por isso ele é fácil de se achar. Os outros dois dedos devem pressionar cada lado do tubo para que ele não se mexa.

3. Contraia o músculo PC, que circula a próstata, e contraia para o períneo. Desvie a energia orgasmática para a

- espinha em direção ao cérebro.
4. Mantenha os dedos neste lugar antes, durante e depois das contrações.
 5. Retire os dedos, quando a pulsação tiver parado completamente.

Contudo, pode acontecer que a sua ereção retorne com rapidez. Um homem multiorgasmático relatou: "Depois de usar o Dedo-Chave, eu voltava a ter ereção e fazia sexo logo a seguir."

Na última seção, discutimos sobre o Ponto Rafe como um lugar onde você poderia pressionar para retardar a ejaculação. O Ponto Rafe é também um lugar onde você pode bloquear a saída do sêmen, uma vez que você tenha ultrapassado o ponto sem retorno. Um homem multiorgasmático descreveu como foi que ele descobriu que o Dedo-Chave era um grande auxiliar: "No começo, eu usava o Dedo-Chave durante o auto-aperfeiçoamento. Eu treinava para chegar cada vez mais perto do ponto sem retorno porque sabia que podia usar o Dedo-Chave quando sentisse que ia ultrapassar os limites. Recomendaria praticar bem esta técnica primeiro no auto-aperfeiçoamento, para que não haja um desastre durante o sexo."

Basicamente, o Dedo-Chave envolve uma pressão no Ponto Rafe, aquelas entradas diretamente em frente do ânus, com os três dedos da sua mão direita (veja a Figura 1). Se você é canhoto, use a esquerda. Você precisará de força na mão para fazer uso dessa técnica. (Verifique, também, se as suas unhas estão cortadas e lixadas para não se machucar.) Você deve pressionar bem este lugar, assim que sentir que está passando

109

do ponto sem retorno - mas antes de ejacular, é claro - e continuar a pressionar até que as contrações ejaculatórias parem.

Você estará forçando para baixo o ponto onde o canal ejaculatório e a membrana da uretra se encontram. Um homem multiorgasmático sugere: "Saiba que, no começo, a concentração e a pressão, que são necessárias durante o orgasmo, reduzirão o seu prazer das contrações orgasmáticas. Assim, você estará mais apto a continuar aplicando essa pressão até o final." Não se preocupe: isto ficará mais fácil e automático com o tempo.

Se você está pressionando no lugar certo, nenhum sêmen será expelido. Se acontecer o contrário, você não encontrou ainda o Ponto Rafe. Na próxima vez, tente aproximar os seus dedos o mais perto possível do ânus, e certifique-se de que está pressionando este tipo de entrada com firmeza.

Se quiser ter certeza de que está fazendo o exercício corretamente, urine em uma xícara. Se a urina estiver clara, você está fazendo o certo. Se ela estiver turva, o sêmen foi para a bexiga numa ejaculação retrógrada. Se isso acontecer, na próxima vez (como já mencionamos) tente voltar os seus dedos levemente em direção ao ânus.

Quando você bloqueia o sêmen com os dedos, a maioria do líquido retorna ao epidídimo e à vesícula seminal. Os tecidos desta região são extremamente flexíveis e não ficam prejudicados com essa técnica, mas após esse exercício é muito importante massagear as áreas pélvicas (veja o exercício da Massagem Pélvica a seguir) fazer as Contrações do Músculo PC, e princi-

palmente, circular a energia sexual pelo corpo, como foi demonstrado na seção anterior. Você pode vir a sentir alguma pressão

ou mesmo dor quando começar a usar o Dedo-Chave, o que será fundamental para seu organismo absorver o sêmen com mais facilidade. Um homem multiorgasmático falou de sua experiência: "Você tem de ter cuidado com o Dedo-Chave para não forçar demais. Uma noite meus músculos bombeadores começaram as contrações e eu os pressionei com muita força. E, mais tarde, por alguns momentos, eles doeram."

110

Você pode aliviar a pressão que venha a sentir na pelve depois de usar o Dedo-chave, ou o Desvio Total, apenas massageando os muitos pontos-chave de sua área pélvica. A primeira e mais importante coisa a fazer é massagear o seu períneo (que fica entre a raiz do pênis e o ânus) e os testículos (através do exercício da Massagem dos Testículos, veja o Capítulo 8).

EXERCÍCIO 11

Massagem Pélvica

1. Usando os seus dedos, massageie o Ponto Rafe em círculos, primeiro em uma direção e depois na outra.
2. Repita esta massagem entre o ânus e a extremidade da espinha.
3. Repita esta massagem em cada uma das oito cavidades do sacro. Se não achar as cavidades, massageie toda a área em lugares diferentes em círculos, primeiro em uma direção e depois na outra.

Isto aliviará muito a pressão e irá contribuir para que o seu organismo reabsorva o sêmen. É fundamental fazer uma massagem na extremidade da espinha - especificamente, onde há um tipo de entrada entre o seu ânus e o cóccix (veja a Figura 16) e onde estão as oito cavidades do sacro (veja a Figura 17): Isso ajudará seu corpo a absorver a energia que você gerou.

ACHANDO O CAMINHO

DOR

Se você tiver uma dor intensa, provavelmente está forçando demais ou se demorando muito. Quando isso acontece, a uretra, que parece com uma mangueira flexível encolhida, se dilata com o líquido e pode doer. Você precisa desligar a torneira antes da água (ou, no caso, do sêmen) entrar na

111

Cóccix
Entrada
Ânus

FIGURA 16. MASSAGEANDO A ENTRADA ENTRE O CÓCCIX E O ANUS

mangueira. Procure pressionar bem para trás e/ou mais cedo da próxima vez. Também, verifique se não está colocando muita força. Algum tipo de desconforto é normal, principalmente nas primeiras semanas, dependendo da pressão aplicada com os dedos e da pressão do líquido na pelve, mas não deve doer por muito tempo. Se você estiver sentindo dor, tente aprimorar a técnica ou esquecer esta medida provisória e aprenda o Desvio Total que é o mais importante.

Lembre-se de que, durante a penetração, mesmo que você perca a ereção, uma pequena quantidade de sêmen vazava. Então, a penetração sem preservativo não pode ser considerado um método anticoncepcional nem um sexo seguro. Contudo, usar o Dedo-Chave junto com outros métodos anticoncepcionais aumentará sua eficácia. Caso você continue a perder energia com essa técnica, quanto mais cedo aprender o Desvio Total, melhor será para você. Embora, nos primeiros momentos se sinta cansado, sua energia voltará mais cedo do que se você tivesse ejaculado.

Esta é uma prática muito eficaz, a qual você não deveria usar mais do que uma vez a cada dois ou três dias, quando você começar tais práticas. Se você for idoso, ou estiver doente, não

112

FIGURA 17. MASSAGEANDO AS CAVIDADES DO SACRO

deve praticar mais do que duas vezes na semana, quando começar. A energia sexual retida pode causar a você calor ou sede. Se acontecer, beba bastante água. Depois de praticar essa técnica durante um a três meses, ou até antes, você irá notar que

113

o seu desejo sexual aumentou e as suas ereções se tornaram mais frequentes. Aumente suas atividades sexuais ("solo" ou em dupla) moderadamente; tente não exagerar.

ACHANDO O C•O

PRESSÃO NA CABEÇA

Após um mês ou mais de prática, você pode vir a sentir uma pressão na cabeça, resultado de um aumento de energia no seu corpo. Este é um sinal de progresso, ou seja, o seu corpo agora tem mais energia do que antes. Alguns homens sentem um gostoso formigamento, como a eletricidade estática sem choque. (Esta é a mesma energia Kundalini, difundida pelos professores de Tantrismo no Ocidente.) Entretanto, se esta força progredir de maneira desconfortável, ela mais uma vez pode ser circulada para o resto do corpo tocando o céu da boca com a língua e deixando a energia fluir para baixo.

Se você tem pressão alta, mantenha a língua na mandíbula de baixo (em vez de tocar o palato) e também leve a energia para baixo em direção às solas dos pés (veja Figura 14). Exercício físico, massagem nos pés e uma boa dieta com base em grãos ajudarão você a ajustar a energia. Se você não está pronto para aprender como circular a energia sexual, simplesmente ejacule uma ou duas vezes para liberar a energia extra.

Quando Parar

A maioria dos homens pára de se masturbar ou de fazer sexo assim que ejacula. Mas depois de aprender o Desvio Total e se tornar multiorgasmático, você pode se deparar com uma questão real que é saber quando parar. Haverá, então, dias em que vai

querer se masturbar ou fazer amor com alguém por um longo tempo, e outros em que vai querer um rápido e agradável orgasmo múltiplo. A escolha é realmente livre e dependerá do que está acontecendo em sua vida. Os desejos e os prazeres, tanto os seus quanto os de sua parceira, serão o seu guia.

Contudo, é fundamental não exagerar, principalmente na primeira vez. Como o instrutor sênior de Cura Tao, Masahiro Ouchi explica: "Os homens se sentem muito mais potentes quando começam a praticar o Sexo Kung Fu, e, quase sempre, não sabem quando parar. Vá devagar e deixe o seu corpo e o de sua parceira se ajustarem." Você também terá de descobrir se a sua parceira tem potência sexual, ou melhor, se ela está na altura de seu desempenho. Você pode sugerir que ela leia o Capítulo 6, que foi escrito especialmente para ela, mas tente não forçá-la e seja sensível às suas necessidades. Lembre-se de que você sempre pode praticar sozinho.

Muitas pessoas se preocupam com a masturbação excessiva ou acham que irão negligenciar as outras atividades de sua vida se se deixarem levar apenas pelo prazer. Segundo o Tao, se você é capaz de dar prazer e se satisfazer a você mesmo, não precisará então recorrer a um sexo superficial ou outros tipos de estímulo que não o satisfazem o suficiente.

n•,•V 11 V V (:•;0

DEIXE A SUA EREÇÃO BAIXAR A CADA 20 MINUTOS

Se você se masturba regularmente ou faz amor por mais de vinte minutos - o que você poderá muito bem fazer depois de se tornar multiorgasmático -, é essencial deixar sua ereção baixar a cada 20 minutos a fim de permitir que o sangue circule pelo corpo. Vale a pena mencionar de novo que o Sexo Kung Fu não é um teste de resistência. Masturbe-se e aprimore-se enquanto tem tempo e vontade.

Quando Ejacular

Toda vez que tem orgasmos, sem ejacular, você gera mais energia sexual para o seu corpo. Mas, se você vier a ejacular, irá perder menos energia do que teria perdido quando na época que ejacularava com freqüência. Por exemplo:

1. Se você tiver meia dúzia de orgasmos (circulando energia para o cérebro e para o resto do corpo entre os orgasmos) e depois ejacular, perderá cerca de 50% de sua energia sexual.
2. Se você tiver meia dúzia de orgasmos e depois usar o Dedo-Chave, perderá cerca de 1/4 de sua energia sexual.
3. Se você tiver meia dúzia de orgasmos e depois usar o Desvio Total (e não ejacular), não perderá nada de sua energia sexual.

A última opção lhe dará oportunidade de desenvolver os orgasmos estáticos que você sente no cérebro e no corpo todo. Também permitirá que você estenda sua energia para a saúde em geral. Todavia, ao gerar e conter toda esta energia, você

arrisca um superaquecimento, a não ser que consiga circulá-la através da Órbita Microcósmica.

ACHANDO O CAMINHO

EVITANDO O SUPERAQUECIMENTO

Segundo Tao, a energia da ereção é como a energia da madeira. Quando você não ejacula e retrai a energia orgasmática, irá acumular esta energia no seu fígado. Se esta energia não for transformada em amor e bondade, ela se tornará ódio e aversão. Então, quando estiver com muita energia, ao praticar, seja gentil e amoroso com sua parceira ou, se não tem uma parceira, com as outras pessoas na sua vida.

Outras técnicas para que você evite um superaquecimento são beber bastante água e engolir sua própria

116

saliva, que tem um efeito refrescante no organismo. Seu estado emocional também pode afetar a energia do corpo. Se você está calmo e amoroso, o corpo absorve mais facilmente a energia. Mas se for o contrário, sentindo raiva ou desdém de si mesmo ou de sua parceira, você corre um sério risco de superaquecer. Se você está superaquecendo ou sente que tem mais energia do que pode absorver, deve ejacular.

O ideal taoísta é ejacular o menos que puder. Mas todo homem pode e deveria evitar a ejaculação por um período de tempo que seja conveniente a ele. Nas palavras de Su Nü: "O indivíduo deve medir sua própria força e ejacular de acordo com ela. Qualquer coisa a mais é simplesmente ímpeto e insensatez." Sua potência depende de sua idade, de sua saúde, de seu estado de espírito e de sua força de vontade.

Sun Ssu-miao, um dos principais médicos da antiga China, recomendava que os homens conseruassem uma boa saúde e atingissem a longevidade através da ejaculação apenas duas vezes ao mês, já que eles comiam saudavelmente e se exercitavam. Ele também dava as seguintes orientações.

Um homem aos vinte pode ejacular uma vez a cada quatro dias.

Um homem aos trinta pode ejacular uma vez a cada oito dias.

Um homem aos quarenta pode ejacular uma vez a cada dez dias.

Um homem aos cinquenta pode ejacular a cada vinte dias.

Um homem aos sessenta não deveria mais ejacular.

Sem dizer que sua prescrição não dava limites para o número de vezes que um homem de qualquer idade poderia ter sexo e orgasmos não-ejaculatórios. A restrição pela ejaculação pode parecer um pouco desapontadora, mas uma vez que você

117

tenha orgasmos múltiplos não-ejaculatórios, não vai querer ejacular mais. Nas palavras de um homem multiorgasmático: "Uma vez que você tem os multiorgasmos (orgasmos não-ejaculatórios), nunca mais vai querer voltar àquele orgasmo que esguicha (ejaculatório). Esses orgasmos que esguicham estão

apenas nos seus genitais; os multiorgasmos são orgasmos totais."

Sun Ssu-miao, que viveu até os 101 anos, só ejaculava depois de ter feito amor umas cem vezes. Mas em vez de aderir a qualquer fórmula rígida e absoluta, você deveria prestar mais atenção ao seu corpo. Se você está exausto ou doente, bêbado ou de barriga cheia, evite ejacular. Se está trabalhando demais, conserve o seu sêmen, mas se está de férias talvez deseje ejacular com um pouco mais de frequência. Os antigos taoístas, que conviviam com a natureza, também acreditavam que, assim como as plantas e os animais conservam sua energia no inverno, as pessoas deveriam fazer o mesmo. Além das estações, há outros períodos que irão determinar o número de vezes que você ejacula. Se você está pretendendo conceber uma criança, precisará ejacular todas as vezes que sua parceira estiver ovulando.

Em geral, quando ejacula, você deve se sentir renovado e cheio de energia. Mas, se acontece o contrário, o ejacular o deixa com uma sensação de vazio, depressivo ou exausto, você precisa aumentar o tempo entre as ejaculações ou evitá-las completamente até refazer sua energia sexual. Quando for ejacular, guarde algum sêmen e alguma energia sexual quando estiver aproximando-se do ponto sem retorno. Penetre devagar em vez de penetrar vigorosamente para chegar ao clímax. Após ejacular, você também pode praticar as contrações do músculo PC para fortalecer a musculatura pélvica e reduzir a quantidade de energia que, tipicamente, se dispersa após a ejaculação.

Ao mesmo tempo, é bom não se tornar obsessivo em relação a não-ejaculação, como também não se culpar quando ejacular. Como Michael Winn explica: "O importante é não ficar

118

fanático com a não-ejaculação. Os muitos homens que aprenderam o Sexo Kung Fu pensam: 'Uau, isso é ótimo. Tem mais sentido. Quero fazer mais isso'. E depois começam a ter problemas para controlar sua ejaculação. E aí, passam a julgar a si mesmos e a se sentirem culpados. Eles se esquecem de um ponto, que não é o caso se você ejacula ou não, mas sim se você é capaz de reciclar um pouco de sua energia sexual através de seu corpo antes de ejacular. Obviamente, quanto mais você retardar a sua ejaculação, maior será a oportunidade de desenvolver esta energia para um crescimento criativo e espiritual. Se você precisa ejacular, está próximo a isso, e não pode detê-la, vá em frente. Não se reprima. Porque o que é realmente importante em última análise não é só a energia que está no esperma, e sim todo o amor que há entre você e sua parceira. "

Lembre-se de que a energia representa muito mais do que um simples esperma: se você consegue retirar qualquer energia do esperma, já vai estar bem avançado do ponto quando começou, tanto em termos de níveis de prazer que você será capaz de sentir

quanto da energia que irá circular para gerar mais saúde. A verdadeira satisfação sexual vem do prazer e da saúde; no próximo capítulo, mostraremos como dividi-los com sua parceira.

O PODER E A SEXUALIDADE

As práticas que você está aprendendo neste livro são muito eficazes, e uma vez aprendidas é natural que você esteja orgu-

lhoso tanto de sua habilidade de dominar sua energia sexual, quanto da recém-descoberta destreza na cama. Contudo, é essencial que você evite a fanfarronice e o machismo que acompanham sempre a sexualidade masculina. Como o instrutor sênior de Cura Tao, Masahiro Ouchi explica: "O Sexo Kung Fu é bem fácil de aprender, e muitos homens começam a se sentir muito eficientes na cama, mas isso não deve se tornar uma incoerência. O poder é quase um domínio, que é o oposto do

119

amor e de qualquer prática espiritual." Ouchi, que é faixa preta no caratê, compara o Sexo Kung Fu ao que ele observou no caratê: "A maioria das pessoas que é faixa preta usa esse poder incorretamente. Eles se tornam mais inflexíveis e egoístas e perdem tanto a sensibilidade quanto a gentileza, que são a verdadeira fonte deste poder."

Para praticar o Sexo Kung Fu corretamente, você precisa abrir o seu coração e fazê-lo com o espírito de humildade e ternura, e não com arrogância e egocentrismo. O egoísmo é apenas uma expressão da insegurança, e à medida que você aprende a ter verdadeira segurança sexual, será capaz de desfazer-se da pretensão e da pose. Lembre-se de que esta prática e sua nova energia sexual aumentarão as suas emoções, por isso é fundamental que você as cultive. Se a arrogância e o egoísmo são o seu problema, tente se reeducar. Se você não se desfizer de tais emoções, elas limitarão sua prática, seu prazer e seu companheirismo.

A ARTE DA RELAÇÃO SEXUAL

Os homens que começam a praticar o Sexo Kung Fu ficam tão envolvidos com sua prática que perdem o contato com suas parceiras e com o processo espontâneo e estático da relação sexual. Você pode praticar o quanto quiser sozinho, mas quando estiver com a sua parceira, é extremamente importante lembrar que não é você só quem está praticando. A finalidade do sexo é fazer amor, e a partir desse amor é que vem o prazer e a saúde; não é só gerar energia sexual para si mesmo ou mostrar suas habilidades. Como Masahiro Ouchi diz: "A técnica é exatamente isso - técnica. Isso não é a verdadeira arte. Você precisa aprender a técnica o suficiente para que possa esquecê-la. É como tocar um instrumento musical, primeiro precisa-se aprender as escalas, mas depois é necessário esquecê-las para poder tocar com o coração." Nos próximos dois capítulos, iremos dos exercícios de auto-aperfeiçoamento, que ajudam você a se tornar um homem

120

multiorgasmático, aos exercícios de aperfeiçoamento duplo, que ajudarão ambos, você e sua parceira, a tornarem-se um casal multiorgasmático. (Os homens gays podem pular estes dois capítulos e passarem direto para o Capítulo 7.)

121

CAPÍTULO QUATRO

DENTRE AS HABILIDADES que os homens possuem, a sabedoria das mulheres é indispensável." "Entre os indivíduos que têm uma mulher, somente o habilidoso tem capacidade para segurar tal incumbência." A união do homem com a mulher tem sido a base do Sexo Kung Fu, e através desse laço primordial, acreditava-se que o prazer infinito e a saúde perfeita poderiam ser alcançados. Com esse incentivo os taoístas aprimoraram o sexo tornando-o a nobre arte da intimidade e do êxtase.

Uma vida amorosa com harmonia era considerada essencial para a felicidade conjugal e aos recém-casados lhes era dado um "livro de cabeceira" que mostrava graficamente como poderiam alcançar essa bênção. Nunca aprenderíamos a cozinhar sem algumas orientações ou sem pelo menos um ou dois livros de culinária. Porém, na relação sexual, que é certamente tão complexa quanto cozinhar, os homens e as mulheres ocidentais são forçados a descobrir por eles mesmos o misterioso mundo do sexo com apenas algumas imagens forçosamente românticas que vêm do cinema e da televisão para guiá-los.

O sexo dos estúdios de Hollywood não é um sexo real, é apenas um sexo leviano. Haja vista o ardente e meloso abraço retratado na maioria dos filmes, nos quais a mulher fica instantaneamente lubrificada e satisfeita, com apenas poucos minutos de um coito de contorções. E o cômico é que deixa muitos

dos espectadores tentando imitar esse modelo irreal de relação sexual. Naturalmente que a soberania do diretor em manter o romance em movimento e a intolerância do público em assistir a um corpo tendo prazer, torna-se impossível explorar, através de uma tela, as sutis nuanças de uma relação sexual. Candice Bergen descreveu sua fórmula para os orgasmos cinematográficos na revista Esquire: "Dez segundos de respiração funda, girar a cabeça nas duas direções, simular um ataque de asma e morrer um pouco." Tudo por um desempenho.

Os filmes pornôds, em que o "romance" só acontece de acordo com as emendas de celulóide entre as cenas de sexo, deveriam oferecer a oportunidade de aprendermos um repenório sexual mais rico. A frenética e constante penetração, na maioria das pornografias, é comparada, no cronômetro, com a carícia masturbatória da mão de um homem e não com a sutil e profunda sensação do verdadeiro sexo.

Quase 80% dos homens que Kinsey estudou ejaculavam em menos de dois minutos depois que penetravam em suas parceiras. Ambos, homens e mulheres, são passíveis de um fracasso neste coito tão rápido. Não surpreende o fato de que os homens ocidentais, fora do cinema, da televisão, ou da pornografia, ejaculem tão rápido. Hanman e Fithian especulam que nesta penetração tão apressada não há tempo suficiente para que a química natural que acompanha o toque e a excitação sexual sejam liberadas para o fluxo sanguíneo, causando um curto-circuito em todas as sensações de bem-estar que normalmente acompanham o ato sexual. Os taoístas diriam que em tal sexo

impetuoso o homem e a mulher não conseguem trocar a energia sexual e nem se harmonizarem, e podem até tirar a energia um do outro. Isso não significa que aquelas "rapidinhas" não sejam, algumas vezes, o que o médico receitou, principalmente se você e sua parceira praticam um extasiante sexo, o que faz com que vocês se harmonizem e se satisfaçam mutuamente com tal rapidez.

Há quase 25 anos que Kinsey publicou as suas descobertas - no despertar da revolução sexual e da liberação das mulheres

123

- Monon Hunt descobriu em um estudo subsequente que os homens estavam demorando dez minutos em vez de dois. Apesar de ainda ser pouco tempo, pelo padrões taoístas, pode se dizer que esse acréscimo tem uns 400% de melhora. Ainda que os homens sejam, em geral, retratados como amantes insensíveis - guiados na cama, exclusivamente, por seus próprios interesses - é evidente que, nos últimos anos, a maior motivação para que os homens se demorem um pouco mais na cama tem sido o desejo de dar prazer às suas parceiras. Estas estavam começando a descobrir que podiam ser orgasmáticas ou até mesmo multiorgasmáticas. Anthony Pietropinto descobriu, em uma entrevista feita com 400 homens, que 80% julgavam sua própria satisfação sexual pelo que eram capazes de oferecer às suas parceiras, um ou mais orgasmos. Assim que você se tornar multiorgasmático, conseguirá satisfazer sua parceira, não interessando quanto tempo ela leva para atingir o orgasmo.

Uma vez que você aprenda a satisfazer sua parceira, a primeira coisa que deve fazer é colocar de lado o seu ego. Você não está "dando" a ela um orgasmo. Você não está tentando ser o melhor amante que ela já teve. Muitos homens se igualam no desempenho sexual. Se você é capaz de substituir o perfeito desempenho pelo prazer - seu e dela - conseguirá também satisfazer o desejo da mais ardente das amantes. Não se esqueça que os melhores amantes são os homens que estão completamente relaxados e cientes do que está acontecendo em ambos os corpos, seu e dela. No Capítulo 2, você começou a aprender o que acontece com o seu corpo, mas aqui o assunto tratado é reconhecer o que acontece com o corpo de sua parceira.

Há um ponto que vale a pena guardar. É muito mais cômodo praticar o Sexo Kung Fu com uma parceira fixa, com a qual você já tem profundas ligações emocionais e físicas. Em seu estudo sobre os homens multiorgasmáticos, Dunn e Trost descobriram que era mais fácil para os homens se tornarem multi-orgasmáticos com uma parceira constante, onde houvesse

124

laços emocionais e a oportunidade de fazer um sexo mais relaxado, sem pressa. Cada homem entrevistado mencionava que o objetivo não era ter orgasmos múltiplos, mas sim fazer um sexo gostoso e satisfatório. Os orgasmos múltiplos são apenas um dos muitos tesouros que você descobrirá ao longo do caminho para uma relação sexual cada vez mais íntima e extasiante.

Seu Corpo

A sexualidade feminina tem sido a fonte de muito mistério e

mistificação no decurso de toda a história ocidental. A amplitude dos órgãos sexuais das mulheres (justamente oposta em relação aos órgãos externos do homem), faz delas um tema para ser mais estudado, pois ainda é muito questionado. Cada homem (e mulher) precisa conhecer alguns pontos básicos do corpo da mulher (veja a Figura 18). Tenha em mente que essas são descrições genéricas e que a anatomia sexual de homens e de mulheres varia de pessoa para pessoa, assim como o restante de nossa anatomia.

MONTE DE VÊNUS

Abaixo da barriga de uma mulher, você encontrará, primeiro, seu "monte de Vênus", que em latim se diz monte "veneris". Vênus, é claro, era a deusa do amor. O monte (para encurtar) é uma camada acolchoada sobre o osso púbico, onde há pêlos cobrindo a pele. Na época em que você era um adolescente

provavelmente, sentiu essa parte do corpo de sua namorada quando "se encostou e se esfregou" nela, mesmo que estivessem vestidos. O monte está bem acima do clitóris; algumas mulheres acham que esta área é muito sensível ao toque e à pressão, enquanto que outras irão pedir a você que procure a região que está mais abaixo.

125

Músculo do
Esfíncter Anal

Osso púbico

Ponto G

FIGURA 18. ANATOMIA SEXUAL DA MULHER

GRANDES LÁBIOS

À medida que o monte de Vênus desce em direção às coxas, ele se separa em dois grandes lábios. Embora sejam chamados de "lábios", quando a mulher não está excitada, eles ficam relativamente flácidos, como também não se parecem muito com os verdadeiros lábios da boca.

126

PEQUENOS LÁBIOS

Diferente dos grandes lábios, os pequenos não têm pêlos e se parecem com as outras membranas mucosas, como os lábios da boca. Quando a mulher não está excitada, eles variam da cor rosa até o marrom ou o púrpura. Durante a excitação sexual, eles ficam intumescidos, escuros e duros. Algumas vezes, eles podem inchar duas a três vezes mais do que o seu tamanho normal e mudam de cor para um vermelho brilhante. Essas mudanças também são um sinal de grande excitação e indicam a aproximação do orgasmo.

CLITÓRIS

Suba os pequenos lábios e chegará onde eles se encontram, bem abaixo do monte de Vênus. Ali, forma-se uma capa que protege a glândula sensível do clitóris, que é similar à glândula (cabeça) do pênis no que diz respeito à abundância de nervos

sensíveis. Normalmente, a glândula está aninhada embaixo da capa, que pode ser vista puxando-a gentilmente para trás. A glândula é tão sensível que pouquíssimas mulheres acham o estímulo direto doloroso. Estas mulheres preferem mais o estímulo feito no eixo do clitóris, que se estende em direção do monte e pode ser sentido logo abaixo da pele, como um tecido de estrias salientes. Após o orgasmo, muitas mulheres acham que seu clitóris continua sensível ao toque direto por vários minutos. Esta hipersensibilidade é similar ao que os homens sentem após ejacular.

Como o pênis, o clitóris é feito de um tecido erétil, e a glândula incha com o sangue quando estimulada. Várias pessoas comparam o clitóris com a cabeça do pênis, e com relação ao desenvolvimento, eles se originam do mesmo tecido embrionário. O clitóris é inigualável, pois é o único órgão que existe exclusivamente para o prazer sexual. Chega de acreditar que as mulheres são mais fracas que os homens: elas são as únicas que têm uma parte de seu corpo totalmente dedicada à excitação.

127

URETRA

Abaixo do clitóris está a abertura da uretra, que serve como guia para a bexiga. Diferente dos homens, cuja uretra é relativamente comprida (estendendo-se ao longo de seus pênis), a uretra das mulheres é um tubo curto ligado à bexiga, o que é o principal motivo de ficarem mais expostas às infecções urinárias e da bexiga do que os homens. O vaivém da penetração pode empurrar a bactéria pela uretra da mulher. Se a sua parceira é suscetível a infecções desse tipo, peça a ela para urinar antes de ter relações sexuais. Isso ajudará a eliminar a ação das bactérias.

VAGINA

Abaixo do clitóris e da uretra está a entrada para a vagina. Suas paredes se apóiam uma na outra, e geram um espaço bem maior que o visível. Essas paredes têm muitas pregas, o que explica a habilidade da vagina acomodar quase todos os tamanhos de pênis, sem deixar de mencionar o parto de uma criança. Esta habilidade de expandir e contrair, até para encaixar confortavelmente um dedo que seja, é o motivo pelo qual o tamanho do pênis não é um problema.

Enfim, a parede posterior da vagina tem quase 7,5 cm de comprimento e a anterior tem 6 cm. Quando a mulher está excitada, sua vagina se alargue e fica mais comprida. Mais ou menos 2/3 do interior da vagina se dilata, o que sempre dificulta o estímulo na sua parte posterior. O terço restante se retesa à medida que se torna intumescido, o que faz com que a mulher possa segurar até mesmo um pênis muito pequeno. Como mencionamos no capítulo anterior, quanto mais forte for o músculo PC de sua parceira, mais ela pode contrair a vagina em volta de seu pênis, aumentando assim o estímulo para ambos. Se a sua parceira gosta de uma penetração mais profunda e você tem dificuldade para estimular a parte de trás da vagina, principalmente quando esta já está dilatada, você vai gostar de saber que há três posições que encurtam a vagina e fazem com que a

128

penetração mais profunda seja mais acessível (veja a seção chamada "Posições para o Prazer e a Saúde", no próximo capítulo).

Muitas mulheres dizem que elas são mais sensíveis nas proximidades da abertura da vagina, mas em outras a sensibilidade está em outros pontos da vagina, incluindo a parede posterior e até mesmo o colo do útero (veja na seção, a seguir, "O Ponto G e Outros Pontos Sensíveis"). Não há uma regra geral sobre estímulo sexual, mesmo com todos os esforços feitos por pesquisadores, como Masters e Johnson para descobri-la. Então, faça a sua pesquisa junto com sua parceira e deixe-a dizer o que a faz se sentir melhor.

O PONTO G E OUTROS PONTOS SENSÍVEIS

Você já deve ter ouvido falar sobre um lugar na vagina da mulher que quando tocado a leva à loucura. Este ponto é geralmente denominado de Ponto G, batizado pelo médico Ernest Gräfenberg, quem primeiro descreveu este ponto em 1950. Apesar de não ser mais uma novidade, o propósito do Ponto G ainda é uma controvérsia porque algumas mulheres o descobrem e outras não. A atual teoria é que o Ponto G é uma coletânea de glândulas, de vasos e veias sangüíneas e de extremidades nervosas sensíveis que circundam a uretra da mulher.

Então, onde exatamente ele está? A maioria das mulheres que diz ter achado o Ponto G o localiza a aproximadamente 4 cm da abertura da vagina na parte superior da parede anterior, bem atrás do osso púbico. (Algumas mulheres, entretanto, acham seu Ponto G um pouco mais atrás.) Se você ainda não olhou a vagina de sua parceira, imagine um relógio onde o ponteiro pequeno está marcando 12 horas, o Ponto G (o ponteiro grande) está geralmente em algum lugar entre os números 1 I e 1.

O Ponto G se torna mais difícil de se encontrar quando uma mulher não está totalmente excitada. Mas, o parceiro pode sentir um tipo de pele rígida ou cheia de protuberâncias. Quando

129

estimulado, alcança o tamanho de uma moeda de um centavo, ou maior, projetando-se na parede da vagina. Alan e Donna Brauer afirmam que o melhor momento de encontrar este ponto é logo após o orgasmo: "Ele fica bem maior e mais sensível." Eles recomendam acariciá-lo a um ritmo de um segundo e experimentar ambas as pressões, a mais leve e a mais forte. Outro bom momento para estimular o Ponto G é quando sua parceira está se aproximando do orgasmo. De qualquer maneira, é mais provável que sua parceira aprecie mais esta carícia se você a Eizer quando ela estiver excitada ao máximo. Experimente lambe seu clitóris enquanto toca o Ponto G com o dedo e veja como ela reage!

Você deve saber que algumas mulheres sentem um desconforto inicial ou têm vontade de urinar quando o seu Ponto G é acariciado. Logo, você deve conversar primeiro com sua parceira sobre os seus planos de conhecê-la mais a fundo, e então explicar que esta reação, se acontecer, é normal. Os Brauer também sugerem suavizar o seu toque. Pode levar um minuto, se tanto, para que o desconforto e a aparente necessidade de urinar sejam substituídas pela sensação de prazer. Faça por onde ela mesma tente achar o Ponto G antes que ela se mostre desconfortável ou muito preocupada com a vontade de urinar para obter o prazer desejado com as suas carícias. Será mais fácil achá-lo se ela ficar sentada ou agachada. (Se ela estiver preocupada com a vontade de urinar, peça para ir ao banheiro e urinar antes da relação sexual, o que irá convencê-la de que a sua bexiga está vazia.)

Nem sempre o Ponto G é encontrado durante a penetração

na posição mais comum face a face, a conhecida "papai e mamãe". Fica mais fácil estimular esta área com o seu pênis se a sua parceira deitar de bruços e você fizer a penetração por trás, ou se ela estiver por cima, onde ela pode se posicionar e obter o seu próprio prazer. A penetração superficial também é ótima para estimular o Ponto G. Em princípio, os dedos são mais diretos e eficazes para estimular tal ponto.

Algumas mulheres relatam que seus pontos mais sensíveis estão localizados no meio do caminho ao longo das paredes da

130

vagina. Nesse local, há um feixe de nervos que justificam a sensibilidade à pressão. Você já deve ter descoberto que sua parceira tem vários pontos sensíveis através das carícias na vagina ou da penetração em diferentes posições.

Não se esqueça de que nem todas as mulheres têm um Ponto G ou qualquer outro "ponto" em particular. E, se sua parceira não os tem, a última coisa que você deverá fazer é tentar forçá-la ou fazê-la sentir-se diferente das outras mulheres. Toda essa pesquisa é para o prazer dela e não uma tentativa para achar os bicos ou as protuberâncias sensíveis que a excite. Faça do estímulo do Ponto G uma parte de seu serviço self-service para o prazer que você quer oferecer a ela.

EJACULAÇÃO

Ejaculação feminina? Um grande número de sexólogos já descobriram sobre a capacidade do Ponto G "ejacular" um líquido transparente quando este está altamente excitado. Isso só nos deixa concluir que esse ponto pode ser tão análogo quanto a próstata do homem. (Como mencionamos, anteriormente, os órgãos sexuais de ambos, homens e mulheres, se desenvolvem dentro do mesmo tecido na fase embrionária.) Muitas das mulheres que ejaculam ficam na dúvida se elas estão urinando, e como já falamos, pode haver uma necessidade inicial de urinar quando o Ponto G é tocado. Portanto, este líquido não é urina, e a vontade de urinar, normalmente, diminui assim que há um aumento na excitação.

Você pode sentir um "jato" em algum ponto de seu pênis quando estiverem fazendo amor. Às vezes, este jato é visível. Algumas mulheres ejaculam a quantidade de uma colher de chá, ou menos, do líquido através de sua uretra quando têm orgasmo. (As mulheres que ejaculam deveriam tentar desviar a sua energia para a espinha, uma vez que elas irão perder uma pequena parte dessa energia ao ejacular - apesar de ser menos do que o homem.) De acordo com a pesquisadora Lonnie Barbach, "as

131

últimas análises químicas do líquido da ejaculação (feminina) revelam que ele não se parece nem com a urina nem com o fluido da lubrificação da vagina. Porém, é similar ao líquido ejaculatório masculino no que diz respeito aos níveis de glicose e de fosfato. Acredita-se que a fonte deste líquido é o sistema de glândulas e de canais chamados de glândulas secundárias da uretra. As glândulas que circundam a uretra feminina se desenvolvem dentro do mesmo tecido embrionário, da mesma forma que a próstata masculina".² Explicável ou não, esta ejaculação feminina pode ser um tanto surpreendente, se você ainda não estiver familiarizado com ela. Um homem disse que era como se tivesse levado um golpe no rosto na primeira vez que viu a

ejaculação de sua namorada. Esta força propulsora é provavelmente uma rara ocorrência, mas não fique chocado se achar que, com algumas mulheres, você vai precisar usar óculos de proteção ao fazer sexo oral.

ÂNUS

Para algumas mulheres o ânus é uma área erógena, e para outras ele está fora de cogitação. Você deve perguntar a sua parceira como ela se sente em relação a isso. Caso tanto você quanto ela estejam interessados na penetração anal ou apenas brincar de sexo anal (tocar e enfiar o seu dedo no ânus dela), é melhor começar bem devagar e com muita sensibilidade, assim como verificar se vocês têm lubrificante o suficiente. Se o ânus dela se contrair enquanto você o estimula, diminua o ritmo. Ao contrário, se ele estiver relaxado, aumente o estímulo.

SEIOS

Comparados com o resto da anatomia sexual feminina, os seios são relativamente simples. Os mamilos ficam sobre os círculos amarronzados da aréola e ficam duros quando estimulados. Por todo o seu significado erótico, os seios são realmente bem similares às glândulas sudoríparas e o seu papel

132

principal, como qualquer mãe que está amamentando atestará, é ser a fonte de leite morno para os bebês. Alguém pode surgir com teorias interessantes como, em povos ocidentais subnutridos, o fato de seios tão grandes terem se tornado um fortíssimo símbolo do desejo e, então, substituído a mamadeira. Quaisquer que sejam as razões, esta abundância de imagens leva muitos homens (e mulheres) ao erro de acreditarem que o tamanho reflete no apetite sexual: quanto maior os seios forem, mais desejada sexualmente a mulher será. Na realidade, a sensibilidade sexual, a experiência e a autopercepção da mulher determinam as reações de seus seios, assim como usar a sua sexualidade em geral. Tamanho não tem nada a ver com isso.

Sob a ótica de que a excitação vem dos "bicos e protuberâncias", os homens sempre concentram a sua atenção nos mamilos de suas parceiras. Apesar de algumas mulheres gostarem mais do estímulo imediato em seus mamilos, muitas preferem um toque mais leve e indireto para começar. Em geral, tente circulá-los a fim de aumentar a sua excitação e desejo antes de tocar realmente em seu seios. Contudo, algumas mulheres, sentem uma pequena sensação quando seus mamilos, ou todo o seio, são tocados, por isso não fique desapontado. Esfregar os seus dedos para aquecê-los antes de tocar os mamilos de sua parceira irá aumentar a quantidade de chi, ou energia, e pode ajudar a excitá-la. A proporção que você tocar em seus mamilos levemente, conseguirá sentir a corrente de eleticidade fluindo entre os mamilos e seus dedos. Lambê-los sempre é muito eficaz, uma vez que sua língua tenha bastante chi. Algumas vezes, assim como nos homens, os caminhos nervosos para os mamilos precisam ser ativados com um estímulo gradual e sutil. Porém, sua parceira precisa estar disposta a este lento despertar.

FERTILIDADE

Os ciclos da fertilidade e da menstruação feminina são especialmente desconcertantes para a maioria dos homens, e têm

gerado muita polêmica. Este não é o lugar apropriado para uma aula de biologia, mas existem alguns fatos biológicos que todo homem deveria saber sobre o corpo de sua amante. Por exemplo, você sabia que apesar de o óvulo viver por somente 12 a 24 horas, ela pode ficar grávida depois de cinco dias em que houve a penetração?

Como isso é possível? Antes de o óvulo se desprender do ovário, suas glândulas cervicais liberam um muco "fértil". Este muco ajuda o sêmen a alcançar o óvulo e, em um intervalo de dez minutos após a ejaculação, os espermatozóides já estão nas trompas de Falópio que batem "ofegantemente" suas fímbrias em direção ao óvulo. Entretanto, outros espermatozóides ficam no revestimento do canal cervical, onde são alimentados e depois liberados após um período de três a cinco dias. Logo, se você penetrou em um sábado à noite e o muco fértil já se fazia presente, e sua parceira não ovulou até a terça-feira seguinte, você poderá se tornar papai na quarta-feira. (Este é um aviso do serviço público de seu capítulo local da Família Planejada.)

Muitas mulheres reclamam que seus pais não se preocuparam muito com o planejamento familiar nem aderiram aos anticoncepcionais. Com o aumento do uso dos preservativos, esta situação está mudando, mas não o suficiente. É bom conhecer a diferença entre os mucos férteis e os inférteis, uma vez que os preservativos também se rompem e nenhum controle da natividade é infalível. O muco fértil é transparente, oleoso e elástico. Se você colocá-lo entre os dedos, ele irá esticar à medida que separa os dedos, e esses ficam ligados através de um fio de muco fino e transparente. Se o muco for infértil, ele será branco, viscoso, menos abundante e, ainda, ele não estica como o muco fértil.

Se uma mulher não fica grávida é porque o sangue a as células que foram preparadas para nutrir o óvulo fertilizado se separaram, dando início à menstruação. O ciclo menstrual varia muito. Poucas mulheres têm os exatos 28 dias de ciclo. Os ciclos regulares podem variar de três a sete semanas, e há algumas

mulheres que menstruam duas a três vezes no ano. Ainda que a menstruação seja diferente para cada mulher, o padrão normal de sangramento começa com um pequeno fluxo de muco rosado ou gotas de sangue, aumentando para um grande fluxo de sangue vermelho e, depois, diminuindo para "sinais" amarronzados antes de parar totalmente. Algumas mulheres sangram muito, outras menos, mas a maioria só pára de sangrar depois do terceiro dia.

Durante a menstruação muitas mulheres apresentam alguns sintomas como seios doloridos, inchaço, espinhas, dor de cabeça, dores na região lombar, diarreia e constipação. (Nas mulheres que têm herpes crônico, as feridas podem abrir nessa época.) Como você pode imaginar, devido a todos esses desconfortos, não deixando de mencionar o estigma que ainda acompanha a menstruação, muitas mulheres não se sentem muito sensuais durante este período. Outras, entretanto, acham que a menstruação é uma época em que elas ficam mais excitadas. E na verdade, algumas mulheres sentem cada ciclo como a época em que seus desejos ficam mais intensos. Para certas mulheres a penetração durante a menstruação pode até aliviar as cólicas. Quanto mais você entender o ciclo de sua parceira, quanto mais

compreensivo você for, maior será o seu entendimento com ela no fluxo rítmico da vida, assim como no fluxo rítmico do sexo.

Seu Orgasmo

O orgasmo feminino tem sido uma fonte de curiosidade e de controvérsia que atravessa os séculos, talvez os milênios. Com a total aprovação de estatutos médicos, ele passou a existir apenas nos últimos cem anos. Mesmo com a descoberta de sua existência, o orgasmo feminino tem resistido a muita ignorância e perplexidade durante este século. O principal debate era em torno das diferenças entre, e a relativa "maturidade" de, os orgasmos do clitóris e da vagina.³ Agora sabemos que algumas mulheres têm orgasmos mais facilmente quando seu clitóris é

135

estimulado, e outras quando a sua vagina é estimulada. E um não é melhor do que o outro.

OS ORGASMOS DA VAGINA E DO CLITÓRIS

Uma teoria do momento afirma que há realmente dois nervos distintos que são responsáveis pelos dois diferentes orgasmos. O nervo pudental relativo ao clitóris e outros pontos, e o nervo pélvico relativo à vagina e à uretra - orgasmos vaginais sempre envolvem contrações do útero (veja a Figura 30 na página 205). Considerando os dois nervos, o pudental tem mais extremidades nervosas, o que pode ser a causa de as mulheres terem mais orgasmos através do clitóris do que pela vagina. O fato de que os dois nervos cobrem, em parte, o tecido canelado da espinha também deve explicar o porquê de algumas mulheres "misturarem" os orgasmos, que se manifestam de ambos. Dois fatores parecem influenciar, caso as mulheres tenham o orgasmo vaginal: a força do músculo PC e a sensibilidade do Ponto G, ou de outros pontos internos.

As mulheres que têm ambos os orgasmos sempre notam a diferença. Shere Hite, em seu famoso relatório sobre a sexualidade feminina, citou uma mulher que fala de sua experiência: "Durante a masturbação, eu sinto o orgasmo pelo clitóris, que eu acho ser igual ao orgasmo masculino - um desenvolvimento de sensação em toda a área de meu clitóris, como também a de um 'espasmo muscular'. O orgasmo vaginal é mais uma sensação difusa através de todo o corpo, mais difícil de descrever - tem grandes oscilações." Como falamos no Capítulo 2, pode-se dizer que os homens também têm dois diferentes orgasmos: um genital (pelo pênis) e outro pélvico (pela próstata). Segundo a sexualidade taoísta, há realmente inúmeros tipos de orgasmos, que podem se alojar em diferentes partes e, acredite ou não, em diferentes órgãos do corpo como o coração e o fígado. Se você é capaz de circular sua energia sexual para o cérebro, pode vir a sentir o "orgasmo cerebral". Lembre-se de que um orgasmo é

136

simplesmente contração e expansão, ou "pulsação", e que esta pulsação pode se dar em todo o seu corpo.

TOCANDO SEU CLITÓRIS DURANTE O SEXO

Shere Hite relata que aproximadamente 70% das mulheres que ela entrevistou pediam por algum estímulo em seus clitóris para chegar ao orgasmo. Como já mencionado, o clitóris de sua parceira é equivalente à cabeça de seu pênis. Para a maioria dos

homens, essa região é a parte mais sensível de sua anatomia sexual - assim como o clitóris o é para a maioria das mulheres. Pedir a uma mulher que tenha um orgasmo sem estimular o seu clitóris é como um homem ter um orgasmo sem estimular a cabeça de seu pênis. Pode até ser feito, mas leva muito, muito tempo.

Então não é de admirar que, muitas mulheres na posição "papai e mamãe" não conseguem atingir o orgasmo, uma vez que a parte mais sensível de sua anatomia - o clitóris - não está sendo estimulado diretamente. De quando em quando, o osso púbico do homem pode se esfregar no clitóris, ou a própria glândula dele se encostar nesse osso durante a penetração, mas não substituem a estimulação direta pelo pênis, dedos ou boca. Não surpreende o fato de que Kinsey, Hunt e Hite terem descoberto que, aproximadamente, metade das mulheres nunca, ou quase nunca, tiveram orgasmo com a penetração.

Muitas mulheres chegam mais facilmente ao orgasmo se seus parceiros durante a penetração também estimularem seus clitóris. Normalmente, durante a penetração, os homens chegam ao orgasmo muito mais depressa do que as mulheres (dois ou três minutos contra vinte). Mas as mulheres podem conseguir atingir o orgasmo tão rápido quanto os homens quando elas se masturbam - presume-se que seja devido ao estímulo direto e ao fato de fazerem do jeito que gostam. Um homem multiorgasmático contou a sua experiência ao acariciar o clitóris de sua parceira enquanto faziam amor: "Quando eu estava por trás, ou ela por cima, minhas mãos ficavam livres para tocar no seu

137
19A
180
8
i
• 120
ó
m&
á

I•

I - Clímax do Orgasmo

19B
180
8
p ó
• 120
ó•
E

! - Clímax do Orgasmo

FIGUMA 19. ORGASMOS MÚLTIPLOS DA MULHER: DISCRETO (A) E CONTÍNUO (B)

(FOIIFTE: HARTMAH E FLTHIAN)

clitóris. Isso realmente a levava à loucura. Ela começava a gemer tão alto que uma vez tivemos de parar e fechar as janelas."

Alguns homens e mulheres podem até dizer que usar as

mãos para estimular o clitóris de suas parceiras durante a penetração seja anormal ou muito mecânico. Como um homem multiorgasmático lembrou: "Por um longo tempo pensei que isso fosse um sinal de impotência do homem que usava os dedos. Mas descobri que, às vezes, as mulheres realmente gostam que se usem os dedos ou a língua, porque é uma sensação completamente diferente." Com certeza, esse tipo de estímulo não pode ser considerado anormal ou um sinal de impotência, uma vez que 3/4 das mulheres pedem isso para sua plena satisfação sexual.

138

Os homens que não costumam usar as mãos quando penetram podem chegar à conclusão de que precisam um pouco mais de tempo para coordenar as suas carícias com a penetração. Com a prática, esta coordenação fica mais natural, principalmente se você conseguir aprender a diminuir o ritmo de sua penetração e permitir que a sua parceira (e você mesmo) saboreie cada penetração e cada carícia. Você precisa ter cuidado para não se concentrar demais no clitóris de sua parceira e perder a conexão do ato sexual. Também, é preciso ter cuidado para não se perder na seqüência que sua mão está fazendo, senão sua parceira começará a achar que isso está se tornando mecânico. Se você pode andar e mascar chiclete ao mesmo tempo, deve ser capaz de, simultaneamente, penetrar e acariciar.

Se a sua parceira está querendo tocar em si mesma, tanto melhor. Um homem disse que, devido a sua namorada ficar envolvida em atingir por si só o orgasmo, ele sentiu que ela apenas o usa para se masturbar. Essa reação é compreensível já que o homem (e a sociedade) julgam que é responsabilidade do macho "proporcionar" orgasmos à sua parceira. Sem dúvida, este ponto de vista enfatiza o fato de que as mulheres, sabedoras disso, finjam o orgasmo como satisfeitas, para mostrarem aos seus parceiros que eles têm sido muito agradáveis. Mas, como vimos no Capítulo 2, uma vez que o orgasmo ocorre primeiramente no cérebro, você não pode "proporcionar" um orgasmo à sua parceira. Ela precisa senti-lo individualmente.

Mesmo que as mulheres descubram, cada vez mais, sua capacidade de ter orgasmo, uma ou múltiplas vezes, os homens continuam sentindo uma crescente obrigação em satisfazê-las neste alto potencial orgasmático. O desejo dos homens em satisfazer as mulheres é nobre e necessário, no entanto, a pressão que acompanha este desejo pode levá-los, também, a sentimentos mais complicados. Você terá uma aproximação mais real e menos angustiante, se reconhecer que está apenas ajudando a sua parceira a alcançar o seu potencial orgasmático.

139

DATILOSCOPIA ORGASMÁTICA

Os orgasmos do clitóris, da vagina ou os mistos, são apenas três categorias que os sexólogos usam para descrever o orgasmo genital nas mulheres. Como vimos no Capítulo 2, os sexólogos também fazem distinção entre o breve (orgasmos discretos) e os mais longos (orgasmos contínuos) (veja a Figura 19). •gumas

mulheres têm orgasmos discretos, outras têm os contínuos e ainda outras têm uma combinação destes. Hartman, Fithian e o co-autor Berry Campbell afirmam que cada padrão de orgasmo da mulher é tão individual que poderia ser chamado de uma "datiloscopia orgasmática". Como Lonnie Barbach salienta, tanto a fisiologia como as expectativas culturais e pessoais influenciam no modo como a sua parceira (e você) sente o orgasmo, que é provavelmente uma das razões que levam as pessoas a terem um padrão "médio" de orgasmo. Algumas mulheres têm um orgasmo muito forte, outras têm um orgasmo suave, e ainda outras têm um orgasmo contínuo. As que são multiorgasmáticas podem ter qualquer uma das combinações acima. É importante lembrar que o orgasmo de sua parceira (como o seu) será sempre diferente a cada vez.

De acordo com o Sexo Kung Fu, as mulheres também podem desviar a sua energia da pelve em direção ao cérebro e estender seu orgasmo por todo o corpo. Esta circulação de chi tanto energizará sua parceira quanto você. (No Capítulo 4, damos exercícios para que sua parceira possa expandir o orgasmo.) Em geral, as mulheres não se concentram tanto em suas genitálias como os homens o fazem. Como consequência, elas obtêm um tempo mais livre para sentir e expandir seus orgasmos em todo o corpo. Talvez como um resultado desta prolixidade, muitas

mulheres sejam genitalmente "pré-orgasmáticas" (isto é, nunca tiveram um orgasmo genital). No Capítulo 4, falamos de técnicas para as mulheres pré-orgasmáticas se tornarem orgasmáticas, assim como técnicas para as que já são orgasmáticas se tornarem então multiorgasmáticas.

140

Será muito mais fácil para você se tornar um homem multi-orgasmático se a sua parceira gostar de fazer amor por longos períodos. Muitos casais reclamam que o homem não consegue se estender por um tempo maior, que seja o suficiente para que a parceira fique cansada antes dele. Porém, no caso de você se tornar multiorgasmático, e ela não, tenha paciência, pois ela vai se cansar antes de você. O importante é não pressioná-la e aceitar os seus desejos seja para mais ou para menos prazer. Você deveria encorajá-la a descobrir o seu potencial através do Capítulo 6, que foi escrito só para ela. No Capítulo 9, também damos sugestões para aqueles casais que sofrem um sério desequilíbrio no apetite sexual. A maioria das mulheres gostaria de ajudar os seus parceiros a se tornarem multiorgasmáticos, e a maior ajuda que elas podem dar é procurar descobrir o seu próprio prazer e a sua individualidade sexual.

Sua Excitação

A maioria das mulheres, mais do que muitos homens, leva muito tempo para ficar excitada. Mas, uma vez que fique assim, seu apetite pode superar ao de seus parceiros. (Como um praticante do Sexo Kung Fu, você será uma exceção à segunda parte desta regra.) Segundo o taoísmo, os homens são como o fogo, e as mulheres como a água. O fogo pega rápido mas pode ser facilmente debelado pela água. Para satisfazer a sua amante, você precisa excitá-la ao máximo, o que requer que você mantenha o seu fogo aceso o tempo suficiente para tal. O segredo para

satisfazer a sua parceira é perceber os estágios de excitação que ela apresenta e aprender a sincronizá-los.

Como saber quando uma mulher está excitada realmente? Os médicos taoístas registraram os estágios da excitação que eles notaram nas mulheres. Muitas de suas observações têm sido confirmadas por pesquisas no Ocidente, principalmente, por Kinsey em um capítulo de seu livro *Sexual Behavior in the Human Female* (Comportamento Sexual do Ser Humano Feminino) intitulado "Fisiologia da Reação Sexual e Orgasmo". Anotamos os estágios aqui não para fazer com que as mulheres se conscientizem, e sim com a intenção de ensinar aos homens como melhor satisfazer os desejos de suas parceiras. À medida que você for lendo sobre estes estágios padrão, é bom guardar esta conclusão de Kinsey sobre a individualidade sexual de cada pessoa: "Não há nada mais característico do que a reação sexual, e esta não é igual em duas pessoas."

Dito isto, não poderíamos ter tido melhores dados para uma descrição geral da excitação feminina que não fossem os de Su Nü, uma das conselheiras mais respeitadas pelo Imperador Amarelo. Este, por sua vez perguntou a ela: "Como posso saber se a mulher está sentindo prazer?" Su Nü respondeu que há Cinco Sinais, Cinco Desejos e Dez Movimentos que demonstram o crescimento da excitação da mulher. Os Cinco Sinais e os Cinco Desejos descrevem o que acontece ao corpo de uma mulher quando ela fica excitada, enquanto que os Dez Movimentos descrevem como suas ações expressam o que ela quer fazer depois.

Antes de descrever esses segredos da excitação, vale a pena mencionar que vivemos em tempos modernos onde há mais abertura do que os tempos que Su Nü viveu. Bem, você não deve se limitar a ler apenas as entrelinhas do corpo de sua parceira. Você deve perguntar a ela o que ela quer; melhor ainda, ela pode dizer a você. As dúvidas não ficam só pendentes ao discurso, nem em relatórios de preferências. O tesão sobrepõe a linguagem, e este é o momento certo para saber se você aprendeu a reconhecer o desenvolvimento do prazer feminino. Antes ou depois da relação sexual, você pode conversar com a sua parceira para saber se Su Nü entendeu bem os desejos individuais dela. É mister dizer que este acordo é essencial em qualquer encontro de sexo. O fato de você notar que o corpo da mulher, com a qual você tem saído, está ficando excitado significa, nada mais nada menos, que a mente dela está pedindo para você agir.

142

Preste atenção: "Não" significa não, independente do que o corpo dela diz.

Os textos taoístas eram, às vezes, extremamente diretos, e em outras um pouco vagos. Alguns dos estágios da excitação podem ser claros e até mesmo óbvios, enquanto outros são mais sutis para detectar. Os Sinais, os Desejos e os Movimentos se sobrepõem um pouco e fica difícil manter uma linha, então tentaremos simplificá-los. Lembre-se de que são sinais generalizados e não um mapa rodoviário completo. Não espere notar cada um dos estágios toda a vez que fizer amor e, também, não espere poder conferir cada um antes de prosseguir. Acima de tudo, a relação sexual deve fluir espontaneamente, e estes sinais irão apenas ajudar você a ficar no caminho certo.

Assim como o controle ejaculatório começa com a respiração, com o tesão se dá o mesmo. E o primeiro sinal que você terá sobre o desejo de sua parceira é a mudança de ritmo de sua respiração, que começa a se tornar cada vez mais rápida e superficial. Segundo Su Nü, se tanto as narinas quanto a boca se alargarem e ela quiser abraçá-lo com os dois braços, ela quer que os genitais, seu e dela, se toquem. Quando o corpo dela estremecer, ela quer que você toque nos genitais dela gentilmente. Se a face se ruborizar, ela quer que você passe o seu pênis em volta e sobre o monte pubiano. E quando ela abrir bem as pernas, ela quer que você esfregue a cabeça de seu pênis no clitóris e na abertura da vagina.

Su Nü continua: Se os mamilos dela endurecerem e ela empurrar a barriga em sua direção, penetre-a vagarosa e superficialmente. Se a garganta dela estiver seca e ela engolir saliva, comece a se mover bem devagar. Caso comece a mexer as nádegas, é porque está sentindo um grande prazer. Se a vagina ficar bem lubrificada, ou se ela levantar as pernas para envolvê-lo, enfie mais profundamente. No caso de ela pressionar uma coxa

143

contra outra, o prazer está começando a dominá-la. Se se mover para todos os lados, quer que você penetre profundamente acompanhando os seus movimentos. Se ela está transpirando o suficiente para molhar os lençóis ou ela está contraíndo o corpo e fechando os olhos, quer gozar. Se arquear o corpo contra o seu, seu prazer chegou ao clímax. Se ela se esticar e relaxar, o prazer tomou conta de todo o seu corpo. As secreções da vagina se espalharão pelas coxas ou sobre as nádegas, ela está satisfeita e você deve retirar o pênis vagorosamente.

Agora que já falamos sobre os sinais a serem reconhecidos no crescente desejo de sua parceira, devemos discutir como satisfazer tal desejo, o que faremos no próximo capítulo.

144

CAPÍTULO CINCO

TORNANDO-SE UM CASAL MULTIORGASMÁTICO

Controlar sua ejaculação enquanto se masturba é uma coisa, mas ter controle durante a agonia da relação sexual é outra bem diferente. O controle que você aprendeu a desenvolver no Capítulo 3 através da respiração, da concentração, da musculatura do PC, e, mais importante, da sua energia sexual, ajudarão você e a sua parceira a se tornarem multiorgasmáticos. Porém, você precisa conhecer melhor a prática em dupla para fazer amor.

Dando Prazer a sua Parceira

Ao contrário da excitação do homem, as mulheres não chegam a um extremo. Na verdade, muitas mulheres têm orgasmos que elas acreditam ser satisfatórios, chegando ao êxtase, e que não precisam mais continuar a fazer amor. Como falamos anteriormente, algumas mulheres até ejaculam. Porém, uma vez que as mulheres não têm de se preocupar com a perda de ereção ou de expelir seu sêmen, elas podem renunciar ao prazer de um modo que os homens não conseguem. Contudo, as mulheres não chegam a essa bênção sem qualquer esforço. Tanto para as mulheres quanto para os homens, alcançar o orgasmo, o múltiplo orgasmo e os orgasmos que se expandem requer conhecimento, habilidade e esforço. Eis aqui como você pode ajudar.

145

No Sexo Kung Fu, todos os aspectos do toque são vistos como parte da união entre o homem e a mulher. Tocar as mãos ou os lábios tanto faz parte da integração que há entre os dois, quanto a penetração. Da mesma maneira que você se masturba, provavelmente, também tem o seu próprio meio de dar prazer a sua parceira. Embora a maioria das mulheres tenha as mesmas zonas erógenas, cada uma delas tem sensibilidades distintas em diferentes momentos. Experimente as técnicas taoístas, mas deixe que as preferências de sua parceira sejam o seu guia.

"A essência do desempenho é a lentidão." "Se o indivíduo proceder com vagar e pacientemente, tornará a mulher muito mais feliz. Ela irá adorá-lo como a um irmão, e irá amá-lo como a um pai. Aquele que aprendeu esta postura taoísta merece ser chamado de um cavaleiro divino." Você deve começar com beijos apaixonados, porque os preâmbulos e o aumento gradual da excitação são muito importantes para fazer com que a sua parceira fique totalmente excitada. É preferível começar pelas extremidades do que ir direto para os genitais. Acaricie, massageie e beije as mãos e os pulsos, assim como seus pés e tornozelos. Leve os braços e as pernas dela para o abdômen. Estimular os pontos ao longo do meridiano (canais de energia) elevará sua excitação sexual: há muitos pontos ao longo ou perto da espinha (o Canal Posterior), como a região lombar, o pescoço e as orelhas. As axilas e as virilhas também são muito sensíveis em muitas mulheres. Quando falamos de carícia, queremos dizer que o seu toque deve ser, em geral, muito leve, embora se torne mais forte quando você estiver estimulando grandes músculos, como os das nádegas.

OS SEIOS

Como mencionamos anteriormente, quando você se aproximar dos seios dela, desenhe um caminho em círculos com os dedos, cada vez mais estreitos, até alcançar os mamilos. A maioria dos homens procura pelos mamilos muito cedo. (Talvez pelo

146

instinto de mamar.) Circular em volta deles, vagorosamente, desviará a energia sexual para os mamilos. Também, lembre-se de esfregar bem os dedos polegar e indicador para gerar mais chi. Finalmente, toque os mamilos com suavidade, e tente enrolá-los entre esses dedos. (Você pode tocar ambos os seios, ou um de cada vez.) Algumas mulheres gostam muito de um aperto ou de uma carícia mais forte, mas guie-se pelas reações de sua parceira. Como já foi dito, sua língua é altamente carregada de chi. Ao usá-la para lambar em volta e chupar os

mamilos é sempre um excelente meio de excitá-la. Se seus mamilos ficarem intumescidos e eretos, você está agindo certo.

SEUS GENITAIS

Ao se aproximar dos genitais de sua parceira, é aconselhável estimular primeiro a parte interna das coxas, o monte de Vênus e os lábios vaginais antes de chegar ao clitóris. Tente se mover em círculos concêntricos para que haja um aumento de prazer e intensidade. Quando finalmente chegar ao clitóris, a energia sexual e a excitação de sua parceira estarão imensas.

Cada mulher gosta de ter seu clitóris tocado de maneira diferente, e você precisa se tornar um expert para o prazer individual dela. Ainda mais importante do que onde tocar é como tocar. Use seu dedo para acariciar ou mesmo espiralar - nem tão rápido, nem tão devagar. Evite grandes movimentos: a sensibilidade do clitóris é muito mais concentrada do que a do pênis, então será melhor fazer movimentos mais concentrados e sutis do que uma variedade de estímulos vigorosos como a maioria dos homens gosta de fazer.

No que diz respeito a onde tocar, também é aconselhável começar pelas partes menos sensíveis deste órgão sexual de extrema sensibilidade. Tente acariciar a base e os lados do clitóris. Então vá para a capa enrolando o clitóris entre os dedos polegar e indicador - suavemente! Antes de tocar as glândulas mais sensíveis, lembre-se que a capa está em primeiro lugar. Experi-

147

mente diferentes carícias variando a intensidade da pressão. Se sua parceira gostar dessa carícia, ela mesma conduzirá os genitais levemente em sua direção para que você os estimule mais. Gemidos, sinais, suspiros, mexer bruscamente os quadris, torcer os dedos e suar, como também, sorrir e outras expressões faciais são todos bons sinais. Se o seu toque for muito pesado ou desconfortável, ela irá afastar a pelve aos poucos. Diminua a força ou tente outra carícia.

LÍNGUA KUNG FU (PRÁTICA DA LÍNGUA)

Embora eficazes, os dedos não são o ideal, porque eles estão longe de ter qualquer sensibilidade como o clitóris de sua parceira. A rigidez dos ossos de seus dedos e a aspereza de suas unhas podem causar dor. (Cuide sempre para que as suas unhas estejam curtas e lixadas.) Por esse motivo, sua língua é muito mais apropriada para esta tarefa.

Têm havido muitas piadas sobre o sexo oral e seus conseqüentes cheiros e sabores. Há homens que fazem caretas só de pensar, e outros que sorriem com as lembranças amorosas. Um homem multiorgasmático descreveu a sua conversa com um adepto do sexo oral: "No passado, eu definitivamente não gostava de usar a minha língua porque parecia que eu não estava ganhando nada com isso. Eu era muito egoísta, realmente - eu me achava um garanhão. Agora, minha parceira está tendo inacreditáveis orgasmos com o que eu estou fazendo com a minha língua, é bom demais observar. Até eu mesmo começo a tremer. É verdade o que o Tao diz sobre quando você está em sintonia. Eu também recebo quando dou. Isso é algo que muitos caras perdem. Eu sei, pois perdi isso por muito tempo." Quaisquer que sejam os seus sentimentos sobre o sexo oral, você deveria saber que é provavelmente o meio mais rápido de preparar uma mulher para o sexo. Como já falamos anteriormen-

te, além de ser o mais fácil, é também o único meio pelo qual algumas mulheres atingem o orgasmo.

148

Se você não for um adepto de cunilíngua, não é preciso começar a praticar precipitadamente. Ao colocar a língua no clitóris de sua parceira, seu nariz e rosto ficarão bem próximos do monte de Vênus e bem abaixo do abdômen. Se é o odor que você não gosta, você e ela podem tomar banho juntos ou passar óleos perfumados. (Devemos mencionar que muitos homens são avessos, ou com o tempo passam a aceitar, o cheiro da vagina de sua parceira.) O melhor, claro, é não iniciar, direta ou exclusivamente, no clitóris: use sua língua para tocar os pequenos lábios, o ponto sensível à base da vagina, como também o períneo.

O importante é não ficar totalmente fixado nos genitais dela e excluir o resto do corpo. Algumas mulheres ficam desligadas durante o sexo oral, e esta sensação de desligamento pode ser minorada se você usar as suas mãos para continuar a acariciar as pernas, a barriga, os seios, as mãos e o rosto. Muitas mulheres acham que ter os seus mamilos estimulados durante o sexo oral pode aumentar em muito o seu prazer. Outras acham que isso faz desviar a atenção da intensidade do estímulo no clitóris. Quanto às técnicas clitoridianas, você deve tentar uma combinação de roçar com os lábios, bater a língua e chupar. Alternar entre usar a língua e chupar suavemente seu clitóris pode ser extremamente prazeroso. Atenção, tenha cuidado para não pressionar em demasia. Em geral, essa pressão deve ser rítmica, consistente e leve.

Muitos homens erroneamente acham que o sexo oral envolve enfiar a língua na vagina de suas parceiras. Normalmente, este não é o caso, uma vez que a língua é quase sempre muito curta e muito mole para estimular a vagina de uma mulher com sucesso, apesar dos taoístas recomendarem uma técnica de enganchar a língua e puxá-la para trás estimulando o Ponto G. Vale a pena tentar - especialmente se você tem uma língua forte! (Na realidade, você pode fortalecer a sua língua projetando-a e

encolhendo-a, como uma cobra, o mais rápido que puder por um ou dois minutos. Pratique o quanto puder.)

149

PENETRANDO NA SUA PARCEIRA

Geralmente, seus dedos são mais eficazes do que sua língua para o estímulo no interior da vagina de sua parceira. Você pode enfiar um dedo, ou dois dedos, se ela já estiver muito excitada. Circule-os em volta da parede da vagina a fim de descobrir onde ela é mais sensível. Não se esqueça de tentar o Ponto G, que está aproximadamente de 2,5 a 5 centímetros atrás do clitóris. Talvez você possa enfiar os dedos para dentro e para fora (devagar em princípio), simulando a ação de seu pênis.

Neste ponto, o tesão de sua parceira provavelmente está chegando ao máximo e ela ávida para que você a penetre de verdade. Mas não penetre logo. Coloque o pênis na mão como se você estivesse levando-o para a vagina. Porém, antes de penetrar, esfregue a cabeça do seu pênis no clitóris dela. Isso ajudará a aumentar mais rápido o tesão dela. Então, penetre aos poucos. Primeiro, 2 cm, depois 5 cm, e, então, recue um pouco,

de maneira que o pênis fique bem na entrada da vagina. Essa vagarosa e prolongada aproximação fará com que você controle o seu próprio desejo, além de permitir que você tenha uma penetração perfeita, que dará a ambos o clímax do prazer muitas vezes.

Se ela já é multiorgasmática, você pode fazê-la gozar antes de penetrá-la, ou então esperar até que tenha penetrado nela. Se sua parceira já atingiu o orgasmo pelo menos uma vez durante a relação, ela será mais paciente com a sua necessidade de parar, momentaneamente, à medida que você se aproxima do ponto sem retorno. Também, durante o ato, os orgasmos dela ajudam você a controlar a sua ejaculação. Como os taoístas entendem, a água (fluido vaginal) abaixa o fogo. Uma vez que você obtenha um bom domínio sobre a sua ânsia de ejacular, terá menos uma preocupação, porque você conseguirá usar a respiração e a sua mente mais efetivamente a fim de controlar essa ânsia e não precisará interromper o ritmo do sexo tão freqüentemente.

150

CARREGANDO SEUS CIRCUITOS ERÓTICOS

Você deveria evitar a rotina dos padrões de uma relação sexual, principalmente, enquanto estiver dando prazer à sua parceira. A seqüência dos prazeres, descrito na seção anterior, não é a única. Pois se é agradável para a maioria das mulheres, não é necessariamente para todas, e nem, com certeza, por todo o tempo.

Durante uma "rapidinha", por exemplo, você deve ir direto para o sexo oral. Misture e combine. Veja o que sua parceira quer e qual é a disposição dela no momento. Embora essas técnicas ajudem você a satisfazer sua parceira, vale a pena memorizar os conselhos de Herant Katchadourian em *Fundamentals of Human Sexuality* (Fundamentos da Sexualidade Humana): "Uma simplória pesquisa aponta que as alavancas e os interruptores corporais levam ao sexo mecânico, uma vez que a energia que carrega os circuitos eróticos é a emoção." É fundamental conhecer o corpo de sua parceira, mas não há substituto para uma afeição sincera.

Técnicas de Penetração

A maioria dos filmes pornôls retrata os homens apenas penetrando e penetrando, movendo-se para frente e para trás até ejacularem. Isso não surpreende pelo fato de que grande parte dos homens acha que é o que eles devem fazer. Na verdade, esse ritmo da penetração é uma receita para a ejaculação rápida e de pouco prazer para ambos, homem e mulher. Os taoístas reconheceram que a penetração apropriada era essencial para o prazer do coito, para o controle ejaculatório e para a saúde sexual. Ainda mais importante do que qualquer técnica especial é ter certeza de que a sua parceira está altamente excitada. Penetrar muito cedo (antes de ela ficar bem lubrificada) deveria ser evitado a todo custo. Mesmo que ela esteja ansiosa para isso, um pequeno toque com a mão ou com a pelve irá despertar a excitação da mulher, levando-a a atingir um orgasmo, e ajudá-la a controlar a ejaculação.

151

ENCONTRANDO O RITMO

Os taoístas desenvolveram inúmeros padrões diferentes de

penetração, muitos dos quais envolviam uma variação entre as penetrações rasas e as mais profundas (veja a Figura 20). Todos esses padrões incentivavam o homem a penetrar bem raso, um certo número de vezes, para depois efetuar a penetração mais profunda. A técnica mais comum é de nove penetrações rasas e apenas uma profunda.

•asn Púhich Raxina

FIGURA 20. PENETRAÇÕES RASA E PROFUNDA

152

(A medida que você aprende a controlar a ejaculação, poderá diminuir este índice para seis ou sete, ou até mesmo três penetrações rasas e uma profunda.) Alternar entre as penetrações rasas e profundas não só ajuda a você ficar mais tempo como também melhor excitar a sua parceira. A penetração profunda expulsa todo o ar da vagina, gerando um vácuo, que a penetração rasa intensifica. Evite retirar completamente o pênis, o que impede a obstrução do vácuo, recuando-o até ficar bem na entrada da vagina, aproximadamente a 2,5 cm. Um homem multiorgasmático descreveu a sua experiência: "Quando eu li sobre esta técnica taoísta de penetração, realmente não acreditei que isso funcionasse. Mas, as mulheres ficam loucas: elas amam tanto a rasa quanto a profunda. Elas atingem o orgasmo mais rápido e podem ter dois ou três antes que eu chegue ao primeiro. No passado, eu não conseguia esperar tanto até que a mulher atingisse esse ponto."

Mais importante do que qualquer número de penetrações, sejam elas rasas ou profundas, é praticar um ritmo único ao qual você possa mantê-lo e que ambos, você e ela, possam aproveitar por bastante tempo. Não permita que a sua penetração se torne mecânica ao se perder na contagem de números.

PENETRAÇÕES PROFUNDAS

Em virtude de muitos homens terem dificuldade de manter a ereção, eles só penetram profundamente, quer dizer, recuando e empurrando, por todo o comprimento da vagina, de modo contínuo, movimento esse que faz roçar a cabeça do pênis (a glândula, seu ponto mais sensível). Realmente, esse tipo de penetração é altamente excitante, porém os levam a uma ejaculação muito mais rápida (veja o exercício Penetrar Ainda Flácido, no Capítulo 8).

Por esse motivo, os mestres taoístas desenvolveram a penetração profunda para cima e para baixo que consta de empregar a base do pênis, seu ponto menos sensível, para

153

estimular o clitóris, que é o ponto mais sensível de sua parceira (veja a Figura 21). Os benefícios para retardar a ejaculação são óbvios, quando, ao invés de recuar, você pode ficar dentro de sua parceira e fazer um movimento para cima e para baixo, repetidamente. Isso é muito bem empregado quando ela está a caminho do orgasmo e quer que você penetre mais fundo, mas

observe se você também está próximo de seu limite.

Saiba que o clitóris das mulheres difere no que diz respeito à proximidade da vagina, o que pode ser um motivo para algumas mulheres chegarem mais fácil ao orgasmo, durante a penetração, do que outras. Você será capaz de estimular algumas mulheres no clitóris apenas com a penetração para cima e para baixo, enquanto que outras precisarão da ajuda de seus dedos. De qualquer maneira, esta penetração o ajudará imensamente durante o mais intenso transe do sexo.

DIREÇÕES DIFERENTES

Além da profundidade, você também pode variar a direção na qual você penetra. Segundo a medicina chinesa, as partes da vagina, como as do pênis, correspondem aos órgãos e glândulas do corpo (veja a Figura 22). Para realmente satisfazer e energizar sua parceira, você precisará estimular toda a vagina durante o ato sexual. Embora lhe pareça trabalhoso, e você não tenha a oportunidade de fazê-lo todas as vezes que tiver relações, sempre que puder massageie a vagina de sua parceira com o seu pênis.

Comece pela penetração rasa - para a direita e para a esquerda, para cima e para baixo. Depois, a penetração profunda e, enquanto estiver lá dentro, esfregue a base da haste de seu pênis, para cima e para baixo no clitóris de sua parceira e, ao mesmo tempo, a cabeça de seu pênis irá esfregar o colo do útero. Agora, recue para um ângulo que estimule as paredes da vagina. (Uma vez que você aprendeu a diferenciar a penetração rasa da profunda, você também pode tentar a meia profundidade.) Lembre-se, as mulheres têm diferentes pontos de grande sensi-

154

F•uw• Z1. PENETRAÇÃO PARA DENTRO E PARA FORA VERSUS PENETRAÇÃO PARA CIMA E PARA BAIXO

bilidade, então, há grandes chances de satisfazer a sua parceira ao penetrar em diferentes direções.

Além da profundidade e da direção, você pode variar a velocidade da penetração. No século XVII, o médico Li Tung-hsüan Tzu tomou poesia os nove diferentes tipos de penetrações que oferecem à sua parceira uma enorme variedade no que diz respeito a profundidades, direções e velocidades:

155

1. Ataque pela direita e pela esquerda como um bravo general contra o exército do inimigo. [A fantasia sobre a guerra dos sexos não estava completamente ausente da sexualidade taoísta.]
2. Erga-se e, de repente, salte como um cavalo selvagem pinoteando em direção a encosta de uma montanha.
3. Avance e recue como um bando de gaivotas brincando sobre as ondas.
4. Empregue as penetrações profundas e as carícias provocantes, como um pardal colhendo migalhas de pão.
5. Faça penetrações rasas e depois profundas, em seqüências inalteráveis (para a esquerda e para a direita), como uma grande pedra afundando no mar.
6. Avance vagorosamente como uma cobra entrando em sua toca.
7. Ataque rapidamente como um rato medroso correndo

- para o seu buraco.
8. Ronde e depois ataque como uma águia caçando uma esquiva lebre.
 9. Erga-se e depois afunde como um grande barco à vela em uma tempestade de vento.

No final, você vai empregar juntas as várias penetrações que aprendeu no seu próprio ritmo pélvico dependendo da hora e do local - e o prazer desejado.

A Avançada Arte de Contorcer-se

Quando a maioria dos homens penetra, eles estimulam apenas uma pequena parte da vagina de suas parceiras. Isto explica por que o avançado Sexo Kung Fu abrange o "contorcer" mais do que o "penetrar". Aqui a palavra contorcer passou a ter uma conotação um pouco vulgar, porque foi a que melhor se adaptou para descrever a ação espiralada do ato sexual que Tao sugere para verdadeiramente dar prazer à sua parceira (e a você mesmo).

156

Em vez de penetrar e recuar, você deveria "contorcer" seu quadril, ou melhor, mexer a sua região do osso sacro em meios-círculos, primeiro para um lado e depois para o outro.

úcaro

coração
Pulmões

3aço
•âncrees

'ígado
9ins
Abertura vaginal

FIGURA 22. REFLEXOLOGIA DOS PONTOS DA VAGINA

Um homem multiorgasmático explicou sua técnica: "Eu entro e saio fazendo círculos. Mexo para um lado e depois para o outro. Penetro raso e depois mais profundo, mexendo para um lado e depois para outro. E então faço mais círculos. Descobri que um grande número de mulheres adora isso, especialmente quando seus orgasmos se atrasam."

Os amantes mais experientes do mundo descobriram a efetividade de mexer o quadril durante o ato sexual, e muitos deles

157

acham que balançar seus ombros no início ajuda-os a girar o sacro e todo o quadril. Seu quadril, entretanto, está longe da sutileza e da efetividade de seu sacro, esse que se situa no centro da pelve (veja a Figura 2). Segundo Tao, é o sacro que controla o pênis.

GIRANDO O SEU SACRO

Em princípio, suas rotações virão de seu quadril ou pelve, pois, provavelmente, você não costumava empregar a rotação da região do sacro, a menos que você já praticasse a dança latina ou africana. Dê um tempo, pois no fim você conseguirá espiralar, "contorcer-se", com movimentos sutis de seu sacro. Para isolar o sacro, coloque uma das mãos no seu púbis e a outra no sacro e tente espiralar para a esquerda e depois para a direita. A seguir, experimente erguer o pênis à medida que você empurra o cóccix (a base de seu sacro) para frente (curvando as costas levemente para trás), e então tente baixar o pênis à medida que empurra o seu cóccix para trás (arqueando a espinha aos poucos). Uma vez que tenha isolado o sacro, você consegue realmente contorcer-se.

Segundo Tao, um prego (penetrar reto) penetra facilmente, porém o parafuso (circular) demora um pouco mais. Elvis Presley costumava fazer esses giros pélvicos no palco, que surtiam um grande efeito e aumentavam a sua popularidade. Uma vez que você dominar esta técnica, irá receber semelhante aplauso na cama.

Ainda há um tempo e um lugar para aquela velha e inflexível penetração sobre um estrado de molas rangendo, principalmente se sua parceira gosta de uma penetração bem profunda e se você tem muito controle. Um homem multiorgasmático expôs: "Normalmente, as mulheres gostam da penetração

158

mais forte no final, quando elas já estão relaxadas. Se isso acontecer muito cedo, pode ser um pouco doloroso. Então, à medida que o tesão vai aumentando, eu me pego penetrando cada vez mais fundo, porque elas demonstram que estão querendo isso. Quando o orgasmo chega para mim mais cedo, eu faço a respiração e, se necessário, retiro o pênis; então passo a usar os dedos e a língua." Um dos benefícios de se usar o preservativo - o que discutiremos mais tarde neste capítulo na seção chamada "Quando Começar: Algumas Palavras sobre o Sexo Seguro" - é que, ao tirar um pouco a sensibilidade de seu pênis, você pode fazer o sexo por mais tempo, principalmente se sua parceira quiser que você penetre mais forte e profundamente. Mas você precisa ter certeza de que continua ligado à sua virilha e que também está monitorando o aumento de sua excitação.

Quanto mais você praticar, mais controle obterá e menos precisará retirar o pênis. Um homem multiorgasmático falou o que ele faz quando se aproxima do ponto sem retorno: "Quando estou fazendo amor e começo a sentir que vou gozar, tento escutar o meu corpo, e falo com minha parceira onde estou e o quanto estou perto de gozar. E se estou realmente muito próximo, paro e faço a respiração funda, o que faz o meu corpo relaxar."

Você agirá bem se começar com penetrações rasas ou em espirais. (A prática taoísta é o oposto dos sentimentos egoístas, pequenos e ansiosos expressados na descrição popular sobre a sexualidade masculina "Vapt, vupt, obrigado, senhora".) Como todas as práticas físicas e espirituais, o sexo requer ambas: a disciplina e a inovação. Fique atento a ambos: ao padrão médio de prazerosas penetrações/contorções e às inúmeras variações

que se dão, espontaneamente, na profundidade, na velocidade e na direção.

O Desvio Total para Dois

No Capítulo 3, apresentamos a técnica do Desvio Total, mas aqui, discutiremos tal técnica para você e sua parceira praticarem

159

FIGURA 23. GIRANDO O SEU SACRO

juntos. Durante o sexo, com o Desvio Total, vocês dois estarão tentando multiplicar e estender seus orgasmos no interior de cada um. No exercício A Parceria Ideal, descrito mais adiante, nesse capítulo, você aprenderá a trocar energia sexual com sua parceira, mas por enquanto aprenda apenas a circular a sua energia dentro de seu próprio corpo.

Nós dividimos essa prática em seus estágios seqüenciais para que você aprenda com mais facilidade. Mas quando for usá-la com sua parceira esta deve misturá-las e transformá-las em uma experiência que flui graciosamente.

Em princípio, pode parecer difícil deter a ejaculação, devido a todas as deliciosas sensações de prazer e os desejos efusivos que você sente com sua parceira. Não se esqueça de que você

160

está treinando o seu corpo com esta prática e que a cada vez que obtiver sucesso será mais fácil na próxima tentativa.

O tempo entre o começar a sentir a excitação e quando o orgasmo está iminente é o momento certo para se desviar a energia para cima. Se você esperar muito, talvez não consiga evitar de gozar. A medida que você se torna capaz de separar o orgasmo da ejaculação, irá conseguir desviar a energia, ao mesmo tempo que sentir as contrações dos genitais na fase contrátil, estendendo o orgasmo para todo o corpo.

Se você tiver dificuldade para desviar a energia para a sua cabeça, primeiro leve-a para o cóccix e sinta-a penetrar no seu sacro e no ponto de sua espinha oposto ao umbigo para onde você pode despejar a sua energia. Uma vez que ela estiver lá, tente desviá-la pelo caminho restante até a sua cabeça.

CONVERSANDO COM SUA PARCEIRA

Em princípio a prática do Sexo Kung Fu pode parecer um pouco inconveniente, como também um tipo de corte, para o seu jeito de fazer sexo. Mas ela logo se tornará totalmente natural e, em pane, menos frenética, porém muito mais significativa e prazerosa, de um estilo de fazer amor. Contudo, nesse meio tempo, isso irá requerer apoio e paciência de sua parceira. É muito importante explicar a ela o que você está fazendo.

F•RCfCIO 12

O Desvio Total Durante o Sexo

Abraço Quando ambos estiverem altamente excitados, parem e se contenham. Olhem dentro dos olhos um do outro. Então, procure enxergar a bondade interior de sua parceira e tente expressar todo o amor que você tem por ela através dos olhos. Manter seus olhos abertos também ajuda a levar a energia para cima. Troquem energia através de seu olhar fixo, seus lábios, das palmas de suas mãos e pela própria pele.

CONTINUAÇÃO

Penetração/contorção Quando a sua parceira estiver bem excitada, esfregue a cabeça de seu pênis nos pequenos lábios da vagina e, principalmente, no clitóris. Você saberá que ela está pronta quando sentir que os lábios e o clitóris estão intumescidos e liberando um abundante sumo vaginal. Penetre, então, aos poucos.

Comece com um padrão de nove penetrações rasas e uma profunda. (Lembre-se de que essas são algumas orientações gerais, e não regras fixas.)

Contração Enquanto permanecer dentro de sua parceira, contraia levemente a cabeça e a base de seu pênis, como também o músculo PC. Procure usar a mente, assim como os músculos pélvicos para pressionar esse "conjunto" de músculos. Se necessário, use os dedos para pressionar a base de seu pênis.

Pausa Quando sentir que está próximo ao orgasmo, retire o seu pênis (a cabeça, mais precisamente) para aproximadamente 2,5 a 5cm da abertura da vagina. Não se esqueça de participar à sua parceira que está próximo do limite e que ela precisa evitar que você o ultrapasse. (Só retire todo o pênis se for absolutamente necessário.)

Desviar Contraia o ânus e use a mente para desviar a energia que está na ponta de seu pênis para o períneo e cóccix, e depois pela espinha leve-a até a sua cabeça (veja o Desvio Moderado e o Desvio Total no Capítulo 3). Isso ajudará a espalhar a energia orgasmática de seus genitais, diminuindo a ânsia de ejacular enquanto estende o orgasmo genital para um orgasmo total.

Relaxar Relaxar faz com que as veias sangüíneas de seu pênis dilatem-se e, ainda, faz com que você troque mais energia sexual com a sua parceira. A sua ereção deve baixar um pouco, permitindo que o sangue pleno de hormônios retorne a fim de fortalecer todo o resto do corpo e fazer

com que o sangue novo corra para o seu pênis quando ele voltar a ficar duro. Continue abraçando, beijando e circulando energia. Quando estiverem prontos, você pode continuar a penetrar/contorcer-se e repetir o Desvio Total até que ambos estejam completamente satisfeitos.

Um homem multiorgasmático lembrou: "Minha namorada reagia de uma maneira muito aberta e positiva. Com certeza, sua reação foi influenciada pelo fato de nosso sexo ter se tornado mais bonito. Era também importante que, de vez em quando, eu praticasse sozinho. Assim, raramente, interrompia o nosso sexo para controlar a ejaculação. Claro que foi necessário explicar à minha parceira o que eu estava fazendo, só assim ela pôde entender o processo."

Você pode pedir à sua parceira para ler o Capítulo 6, porém se o tempo e o tesão não lhe derem essa oportunidade, você

terá de dizer a ela em ofegantes e rápidas palavras o que está fazendo. Um homem multiorgasmático descreveu como ele se comporta: "Eu falo para a mulher sobre a minha filosofia sexual, que agora é taoísta. E peço a ela que me ajude. Normalmente, espero até que estejamos na cama por algum tempo e digo: 'Vai haver uma hora em que eu vou pedir que você me ajude a parar. Você sabe, eu posso precisar tirar o pênis para me acalmar um pouco.' Assim, explico por que eu quero fazer aquilo, e qual é o meu ponto de vista. Eu acho que as mulheres realmente respeitam isso e amam escutar você falar pois isso as excita."

É fundamental que você conte à sua parceira o suficiente para que ela possa apoiá-lo na sua técnica. Como um homem multiorgasmático expôs: "Quando sinto os meus músculos bombeadores começando a pulsar, tenho de diminuir o ritmo e fazer a respiração e o exercício. É quando começo a explicar a ela o

163

que estou fazendo e por que, e o quanto isso é importante tanto para mim quanto para nós dois. Antes de explicar o que estou fazendo, a maioria das mulheres, quando falo que estou para gozar, diz: 'Então, goza, goza. Eu gosto quando você goza.' É quando digo, 'Eu realmente gosto que você seja boazinha para mim, mas eu não quero gozar ainda porque não quero deixá-la sozinha e cair no sono. Vamos nos divertir. Eu quero manter a minha energia elevada.' E então elas entendem por que, de quando em quando, eu preciso retirar o pênis e fazer algumas respirações profundas."

Posições para o Prazer e a Saúde

Os taoístas eram altamente inventivos na arte de "criar" novas e interessantes posições sexuais. Contudo, para os taoístas essas posições não eram apenas para variar; cada uma tinha uma diferente função energética e de cura. Eles acreditavam que o amor expressado através da sexualidade era mais do que um remédio eficiente. Um médico taoísta pode prescrever muitas semanas de dedicação ao sexo, numa posição específica para uma enfermidade em particular. Se você quiser explorar mais essas. várias posições com sua parceira e empregá-las para a autocura, elas também estão descritas no livro Healing Love Through the Tao.· Cultivating Feynale Sexual Energy (O Amor que Cura através de Tao: Desenvolvendo a Energia Sexual Feminina) (veja apêndice). Aqui, daremos as básicas e mais importantes posições, assim como algumas orientações para qualquer que seja a posição que você venha a escolher. Essas posições podem ajudar muito na adaptação dos diferentes tamanhos de corpos e de genitais, como também estimular as diferentes sensibilidades sexuais. À medida que você e sua parceira se entrosarem com seus prazeres sexuais, estarão selecionando as posições de suas preferências.

164

ACHANDO O CAMINHO

ORIENTAÇÕES BÁSICAS

Antes de discutir posições específicas, há duas orientações

básicas que ajudarão você a selecionar a posição correta dependendo da disposição e do momento:

1. Para relaxar e se harmonizar com sua parceira, encoste as partes similares do corpo: lábios com lábios, mãos com mãos, genitais com genitais. Para estimular e excitar um ao outro, coloque juntas as diferentes partes do corpo: lábios nas orelhas, boca nos genitais, genitais no ânus.
2. A pessoa que se mexe (geralmente a que está por cima), passa mais energia para a outra pessoa. Esta pode se mexer, também, a fim de complementar o movimento da pessoa que está por cima, o que favorecerá a expansão, a circulação e a troca de chi com maior rapidez. No Ocidente presumimos que a pessoa que está por cima é a dominante. Como a compreensão taoísta é diferente, a pessoa que está por cima é quem realmente está servindo a outra, emitindo mais energia curativa para ela, ou ele. O tesão e a saúde, não a potência, são as principais preocupações dos habilidosos taoístas.¹ O seu modo de fazer sexo deveria seguir essas orientações para que ambos, você e sua parceira, se harmonizem e se excitem, curem e sejam curados.

O HOMEM POR CIMA

Mesmo antes de os missionários firmarem a sua posição na China, os taoístas já estavam bem familiarizados com a posição na qual o homem deita sobre a mulher, normalmente agüentando-se nas próprias mãos ou cotovelos. Um dos principais benefícios desta posição é que você e sua parceira podem se olhar

165

dentro dos olhos e se beijarem apaixonadamente. A posição face a face é bastante satisfatória tanto para as suas emoções quanto para todos os cinco órgãos sensitivos (olhos, língua, orelhas, nariz e pele) pois ficam em contato direto. Esses órgãos, principalmente a língua e os olhos, são os maiores condutores de energia vital (veja "Sexualizando o Espírito" mais adiante neste capítulo).

FIGURA 24. POSIÇÃO COM O HOMEM POR CIMA

Nessa posição, sua parceira pode correr a mão ao longo de sua espinha para ajudá-lo a desviar a sua energia para a cabeça. Também, nessa posição, muitas partes de seu corpo - pernas, barriga, peito e assim por diante - estão em contato com as dela, e seu peso sobre o osso púbico e os seios dela fazem com que ela fique cada vez mais excitada. Esta posição permite que você empregue as técnicas de penetração e contorção, satisfazendo a sua parceira e mantendo o controle de sua excitação.

O principal inconveniente desta posição é que, normalmente, suas mãos ficam envolvidas em lhe apoiar e o Ponto G de sua parceira passa quase que completamente despercebido, a menos que você incline o seu sacro fazendo um ângulo com seu pênis. Você pode resolver este problema colocando um travesseiro sob

as nádegas de sua parceira, fazendo com que a pelve dela fique inclinada para trás. Ela também pode dobrar as pernas sobre seus

•
braços e ombros, o que tem o mesmo efeito do travesseiro, assim como facilita a penetração mais profunda. Quanto mais alto ficarem as pernas, mais profunda será a sua penetração, o que ajudará em muito, principalmente se sua parceira tem uma vagina larga e você um pênis pequeno.

Lembre-se de que, segundo o taoísmo, o homem é como o fogo e a mulher como a água. Uma vez que as mulheres levam muito tempo para "ferver", é sempre bom que o homem comece por cima. Quando a mulher está altamente excitada e há risco dela apagar o fogo do homem (fazendo-o ejacular), talvez seja melhor você trocar de posição deixando a mulher ficar por cima, o que permite ao homem se concentrar com maior facilidade, e a mulher pode até parar de se mexer à medida que o homem se aproxima do ponto sem retorno.

A MULHER POR CIMA

Nessa posição, o homem se deita de costas e a mulher monta sobre ele. A maioria dos homens acha que essa é a posição mais fácil para aprender a controlar a ejaculação e tornar-se multiorgasmático. O motivo é que, nessa posição, você pode tanto relaxar seus músculos pélvicos quanto prestar mais atenção no seu grau de excitação. A gravidade também tem a sua parte no controle da ejaculação, e o homem pode se concentrar e desviar a energia pela espinha.

Também, nessa posição, a sua parceira pode conduzir o seu pênis para os locais mais sensíveis de sua vagina, inclusive o Ponto G, tendo a oportunidade de descobrir que esta posição pode torná-la multiorgasmática. Outrossim, a parceira pode manter a cabeça do pênis no ponto mais sensível, que é a 2,5 cm da abertura da vagina, o que é mais difícil para um homem permanecer neste ponto, pois, quando ele está por cima tende a enterrar seu pênis com maior profundidade encontrando uma

167

área mais apertada e é o que pode fazê-lo terminar mais cedo. Além do que, como é sabido, nessa posição, a parceira pode espiralar o sacro fazendo com que o pênis se esfregue nas paredes da vagina em quaisquer profundidades e direções, dando maior excitação.

FIGURA 25. POSIÇÃO COM A MULHER POR CIMA

Nessa posição, você também pode usar os seus dedos para estimular o clitóris, ajudando-a a atingir o clímax. Outro benefício desta posição é que você pode chupar ou acariciar os seios de sua parceira enquanto faz amor. Segundo os antigos taoístas, você pode sorver a energia sexual de sua parceira através de seus lábios, sua vagina e seus seios.

Essa posição também é especialmente boa para aqueles homens que são muito maiores que suas parceiras ou têm a tendência de ejacular rapidamente, ou ainda, quando a mulher já está com alguns meses de gravidez (a sua barriga desenvolvida não pode ser pressionada). Tanto os homens mais idosos quanto

os que têm problemas de coração acharn esta posição de muita valia, uma vez que eles não precisam desperdiçar maior quantidade de energia.

DE LADO

Essa posição requer um relativo esforço de cada parceiro e, por essa razão, ela é boa para os estágios mais avançados da relação sexual. Não só é necessária alguma habilidade para alcançá-la, como também uma certa coordenação para mantê-la, crendo-se, assim, que ela se adapta melhor àqueles amantes que já se conhecem bem. Talvez seja mais fácil o homem começar por cima e depois rolar para o lado direito, ou esquerdo. Além de não exigir um maior esforço, a posição traz o benefício de ficar face a face e com o contato total do corpo, permitindo uma troca maior de energia.

co. rvJ,yr•V Ut LHUU

Contudo, pode vir a ficar desconfortável ou inconveniente, a menos que os movimentos do corpo de sua parceira e os seus próprios estejam bem sincronizados. Também, nessa posição, a penetração fica um tanto mais rasa.

O HOMEM POR TRÁS

Esse é o modo como os animais, cuja principal motivação é a fecundação, se posicionam. Nessa posição, como você pode ter notado, a vagina de sua parceira fica especialmente apertada, o que torna o controle da ejaculação mais difícil. Essa é a melhor posição quando você está pouco excitado ou já domina bem a sua habilidade de controlar a ejaculação. O motivo pelo qual sua parceira se sente mais apertada é que, nessa postura do corpo, você penetra mais profundamente, o que explica o porquê de as mulheres que gostam da penetração profunda tenderem a pedir por essa posição. A profundidade pode ser controlada pelo ângulo de sua parceira: quanto mais ela se inclinar para frente, mais profunda é a penetração. Como já foi dito, é uma posição

FIGURA 27. POSIÇÃO COM O HOMEM POR TRAS

muito boa para aqueles homens que têm pênis pequenos ou para as mulheres que têm vaginas mais largas, pois permite o estímulo direto ao Ponto G de sua parceira. Como o clitóris recebe um estímulo relativamente indireto, é uma situação que você pode remediar com os seus dedos.

"Sexualizando" o Espírito

Não é segredo que a maioria das pessoas sente uma transcendência com maior intensidade nas suas camas do que nas suas igrejas, sinagogas, templos ou mesquitas. A relação sexual permite-nos transcender os limites do nosso corpo físico, fundir-nos com outro ser humano e, ocasionalmente, sentir-nos em unidade com o Universo.

Segundo Tao, o céu e a Terra estão em constante união sexual, equilibrando e harmonizando um ao outro. Quando fazemos amor, podemos entrar em contato com esta energia universal. O instrutor de Cura Tao, Stefan Siegrist, inter retou assim:

P

'Com a sexualidade taoísta, o indivíduo pode sentir de novo a harmonia perdida (ou a individualidade espiritual) com a Natureza e com o Universo que está sempre comentada na filosofia e na religião." Ao contrário de algumas religiões, o taoísmo vê a sexualidade e a espiritualidade como coisas inseparáveis. A espiritualidade é "incorporada", e o espírito é visto como a energia que penetra em todo o mundo físico, incluindo nossos próprios corpos.

Tao ensina que, cada um de nós tem três tipos de energias sobrepostas. Neste livro, estivemos trabalhando principalmente com a mais física das três, nossa ching-chi, ou energia sexual. Mas, à medida que desenvolvemos esta energia sexual, ela é apurada em chi, ou energia bioelétrica (descrita no Capítulo 2) ue então se espalha através de todo o nosso corpo. E esta por sua vez, é apurada em shen, ou energia espiritual.

171

EXERCÍCIO 13

A Parceira Ideal (Trocando Energia Sexual)

Expandido As técnicas para dar prazer, de penetrar e de contorcer-se descritas anteriormente neste capítulo, irão estender a energia sexual, tanto a sua quanto a da sua parceira, até o ponto onde ela esteja pronta para circular. Quanto mais lubrificada a mulher está, mais energia yin ela tem. Como nos referimos há pouco, você pode até beber a yin de sua parceira através do sexo oral ou dos mamilos. Isso ajudará caso você (ou sua parceira) tenha dirigido a energia para cima e esteja circulando-a pelos seus corpos (isto é, através da Órbita Microcósmica).

Abraçando Abraçe a sua parceira na posição face a face de maneira que a maioria do corpo fique encostado. Se a mulher é muito leve ou fraca, ela deve ficar por cima. Do contrário, não importa quem está por cima. Não se esqueçam de olhar profundamente dentro de seus olhos: o contato pelos olhos, como mencionamos acima, é extremamente importante. Transmitam amor e energia um para o outro através desse olhar-++.

Respirando É fundamental coordenar a sua respiração para a troca de chi. Agora que você parou de penetrar ou de se contorcer e está mais próximo de sua parceira, encoste o seu nariz na orelha dela e vice-versa. Isto fará com que vocês ouçam a respiração um do outro. Então, sincronizem suas respirações: vocês podem inspirar e expirar simultaneamente, ou um pode inspirar enquanto o outro expira. Mantenham seus pensamentos concentrados um no outro e verifique se seus troncos estão subindo e descendo no ritmo adequado um com o outro.

Circulando Para se harmonizarem, você e sua parceira devem ser capazes de circular a energia através de suas brbitas Microcômicas como o primeiro passo em direção ao equilíbrio do Canal Posterior, que corre espinha acima e é mais yang, ao do Canal Anterior, que corre para baixo pela linha da frente de seu corpo e é mais yin. Lembre-se de desviar a energia para cima contraíndo o seu ânus e/ou usando a mente, e depois guiá-la para baixo pela frente de seu corpo através de sua língua.

TROCANDO

1. Depois de ter respirado um com o outro por alguns instantes, vocês devem desviar a energia de seus genitais para a coroa de sua cabeça. i
2. Então, enquanto estiverem inspirando, você deve imaginar que está desviando a energia Eria yin que está na vagina dela para o seu pênis. (Ela deve imaginar que está desviando a energia quente yang de seu pênis para a sua vagina.*-/) i
3. Ambos devem continuar desviando esta energia para trás em direção ao seu períneo e depois para o cóccix e, então, de volta para cima através da espinha para a coroa de sua cabeça. ;
4. Então, expire, e deixe que a energia desça da coroa, através da linha do meio entre as sobrancelhas, para a sua face e até a língua - pois, se sua língua está tocando a de sua parceira, permitirá a troca da energia através de suas bocas. A partir da sua língua, a energia deve ser trazida para baixo pelo resto de seu Canal Anterior até o seu umbigo. (Você também pode trocar energia de seu coração através de seu peito para os seios dela e daí para o Canal Anterior de sua parceira. Ela também pode fazer o mesmo por você.)
5. Continue a respirar e a trocar energia nove a dezoito vezes ou o tempo que achar melhor.

173

Todas as três energias estão correlacionadas e cortectadas ao corpo. Nesta seção, você aprenderá a circular e a purificar a sua energia sexual junto com a sua parceira. Esta técnica proporcionará a você expandir o seu orgasmo a partir de uma experiência puramente física para uma espiritual: esta é a verdadeira essência da parceria ideal.

YIN E YANG

A maioria das pessoas que sabem alguma coisa sobre o taoísmo já ouviu falar sobre yin e yang e suas posições complementares e cíclicas no símbolo de Tao. Muitas dessas pessoas sabem que yin é a energia feminina do universo e que

yang é o seu oposto masculino. Essas duas energias primordiais são o elétron e o próton, que permitem a todas as criações acontecerem e que permitem a você e a sua parceira se harmonizarem e apurarem a sua energia sexual. No texto do I Ching: "A interação de um yin com um yang é chamada Tao, e o resultado constante desse processo criativo é chamado de 'mudança'."2

Segundo Su Nü: "Yang pode funcionar somente com a cooperação de yin, e yin só pode se desenvolver com a presença de yang". Temos ambas as energias masculina e feminina dentro de cada um de nós. Yin e yang são forças dinâmicas que realmente se trocam entre si. No Ocidente, muitas pessoas, hoje em dia, estão concluindo que masculino e feminino são simplesmente termos genéricos construídos pela sociedade. Tao diz que, apesar de haver muita diversidade de indivíduo para indivíduo, os homens em geral têm mais energia yang (masculina) e as mulheres têm mais a energia yin (feminina). A filosofia Tao sempre reconheceu que os homens também têm uma parte feminina e as mulheres sua parte masculina e que qualquer oposição binária é totalmente falsa. Esta concepção está representada no símbolo de Tao, através de um círculo que representa

1
1

174

FIGURA 29. TROCA DE ENERGIA

o masculino dentro do feminino e vice-versa. Cada um contém uma parte do outro.

Apesar de evitarmos a oposição binária, precisamos ficar atentos às nossas diferentes necessidades, principalmente na cama, ou então sofrer as conseqüências. Por exemplo, yang tanto se eleva rapidamente quanto se extingue; yin se eleva com mais vagar, bem como se extingue. Devido aos homens tenderem a ser mais yang e as mulheres a ser yin, eles podem se ajudar mutuamente para alcançar um melhor equilíbrio através da troca de suas energias durante o sexo. O ideal é que ambos os parceiros estejam conscientes de como se faz essa troca. No

175

próximo capítulo explicaremos o que sua parceira precisa saber sobre canalizar a sua própria energia. É possível sentir a troca de energia com uma parceira mesmo que ela não conheça bem a sexualidade taoísta, porém será difícil fazer o exercício 13 sem a participação ativa e inteira dela. Quanto mais você compartilhar com ela, mais fácil e eficaz será a troca.

Você deve contrair o seu pênis, o períneo e o seu ânus, caso esteja com dificuldades para desviar a energia de sua parceira. Bombear esses músculos muitas vezes ajudará você a

desviar a energia para cima. (Você também pode com ritmo sorver a energia dela com pequenas respirações como no exercício do Desvio Moderado; veja Capítulo 3.) Uma vez que você tenha um bom controle sobre sua energia sexual, e não está reocupado com a ejaculação, você pode retirar a sua quente energia yang de seu pênis e enviar para a sua parceira. Ela, em resposta, deve imaginar que está mandando a sua fria energia yin da sua vagina para o seu pênis.

Você não pode receber a energia yin dela sem dar a sua yang. Permitir que ela absorva seu excesso de energia yang

também evita que você acumule muita energia nos seus genitais controlando a ejaculação. Se você ejacular, fica difícil trocar energia, porque você perde a maioria da sua. Lembre-se, é a troca que é importante.

Provavelmente, você não conseguirá abrir todos os pontos ao longo da espinha durante sua primeira troca de energia sexual. Isso pode levar algum tempo - até meses - porém, em algum momento você sentirá uma corrente morna entre suas bocas e seus genitais. Um homem multiorgasmático descreveu: "Algumas vezes, quando nós dois estamos tendo um orgasmo, nos beijamos apaixonadamente e sentimos a energia passando através de nós. Apenas dirigimos esta energia através de nossas línguas, para o meu corpo através de meu pênis até a vagina dela e fazemos voltar subindo pelo corpo dela até as nossas línguas. É inacreditável."

176

A princípio a energia pode parecer tão explosiva que você tem dificuldade para distinguir entre as energias sua e dela. Contudo, eventualmente, você conseguirá fazer a distinção entre

f a energia fria yin de sua parceira e a sua quente yang. Se sua parceira não sabe como circular a energia dela, você pode ajudá-la guiando a energia de seu pênis para a vagina dela

P

assá-la pela espinha até a coroa da cabeça, descer para as suas línguas e, depois, voltar

P

te até chegar à vagina de sua

arceira.

ACHAL•O O CAMINHO

MOVIMENTOS ESPONTÂNEOS DA ENERGIA

Não se surpreenda se, na primeira vez, a energia se mover espontânea e imprevisivelmente. Talvez você sinta a energia se elevando pela linha do meio da frente entre seus corpos. Alguns casais sentem a energia se descarregando no topo de suas cabeças e se espalhando sobre eles enquanto outros falam da sensação de estarem envolvidos

P

i .•

or um casulo cheio de energia. Caso você sinta qualquer uma dessas, não se preocupe. Apenas relaxe e aproveite

;

essas sutis energias através e em volta de seu corpo.

j

DESENVOLVENDO SUA ENERGIA

Após praticar bem, você conseguirá abrir os centros mais potentes de energia, denominados como tan-tien (ou reservatórios; pronuncia-se DON TYEN) pelos chineses. Segundo o taoísmo, um desses reservatórios está situado no seu umbigo, outro no seu coração e um terceiro na sua cabeça (veja a Figura 3). Michael Winn explica: "Pelo fato de todo o corpo ser um único e enorme tan-tien interconectado, ou campo de energia, fica mais fácil tentar abrir cada p q a abrir os pontos em se uência. Você deve começar

os mais baixos, a fim de providenciar uma forte plataforma para os que estão mais ao alto."

177

Alguns ocidentais praticantes de ioga confundem esses reservatórios com os chakras hindu, que se tornaram populares como sinônimos de centros de energia do corpo. Os sete ou doze chakras estão, em geral, em pontos bem definidos e mais separados que os tan-tien, que fazem parte de um grande circuito de energia, a Órbita Microcômica, compreendendo todo o corpo. Embora a filosofia tântrica hindu seja similar, de muitas formas, ao taoísmo, principalmente em sua ênfase na conservação e na transformação da força do esperma, os métodos específicos usados no trantrismo são diferentes.

TORNANDO-SE APENAS UM

Esta mútua abertura da Órbita Microcômica de dois amantes é a verdadeira fusão da energia sexual e espiritual. Eventualmente, ela pode resultar, após apurar sua energia sexual através de um sexo elevado e da meditação, em um prolongado orgasmo e até mesmo em uma mudança do estado de consciência. Segundo o taoísmo, esta fusão orgasmática dos amantes ocorre quando yin e yang estão em completa harmonia. Quanto mais você aprende a relaxar e a entregar-se completamente à sua parceira, mais é provável que você sinta esta extraordinária cortexão. Um homem multiorgasmático contou: "O sexo com minha namorada não é uma batalha mecânica de corpos se apalpando às cegas, a fim de obter prazeres momentâneos como no passado, mas sim uma troca e uma união verdadeiras entre dois corpos - quase como se dois corpos se fundissem em um."

Esta forma de harmonia é muito poderosa. Quando você consegue abrir e receber a energia de amor de sua parceira, como também tê-la aberta para receber a sua, você irá sentir uma fusão e uma intimidade diferente de qualquer coisa. Ambas as energias, yin e yang, fazem parte da mesma energia universal; elas são apenas carregadas de modo diferente. Isso explica como você e sua parceira podem realmente se tornar apenas um corpo. Quando esse fluxo de energia sexual entre vocês alcança a intensidade e o equilíbrio certos, cada um de seus corpos

178

parecerá se dissolver em uma vibração extasiante das energias que estão circulando e pulsando. Este é o verdadeiro orgasmo do corpo e da alma. Essa troca de energia ajudará seu amor próprio a crescer e o seu amor mútuo irá enriquecer todos aqueles que estiverem à sua volta, ao aceitar que os outros canais de comunicação e de participação fiquem abertos para seu relacionamento.

Sempre chamamos a união sexual sadia de fazeramor, e é exatamente o que você está fazendo. A energia sexual se estende e intensifica nossas emoções e atitudes. Isto se dá porque o prazer sexual é popularmente considerado a maior bênção, também porque a sensação de estar amando é tão intensa quanto abrangente. Pelo lado negativo, é porque as desavenças entre os amantes são as mais veementes. Então é de extrema importância

q

ue você e sua parceira tentem resolver os conflitos emocionais antes de buscarem circular a energia sexual. Coloque de outra

maneira: a energia sexual é como o fogo; ela pode cozinhar sua comida e também pode queimar toda a sua casa dependendo

de como é usada. Se as emoções negativas surgirem quando vocês estiverem fazendo amor, pare e tente transformá-las em energias positivas através de sorrisos e de pensamentos sobre as boas qualidades de sua parceira.

Um sorriso puro transmite energia de amor, que tem o poder de ativar e curar. Procure lembrar do tempo em que você era nervoso e doente fisicamente e, de repente, alguém lhe dava um grande sorriso; você passava a se sentir melhor. Norman Cousins, um ex-editor do Saturday Review, escreve na Anatomy of an Illness (Anatomia de uma Doença) que ele se curou de uma rara doença do tecido conjuntivo assistindo aos filmes dos Irmãos Marx. Sorrir e gargalhar promovem a transformação de energias negativas em positivas como também a habilidade de cura de nossos corpos e mente. Caso tenha muita energia ne ativa você

g

deveria tentar praticar o Sorriso Interior e os Seis Sons de Cura, que estão descritos no livro de Mantak Chia, Taoist Ways to Transform Stress into Vitality (Métodos Taoístas de Transformar Stress em Vitalidade) (veja o apêndice).

179

Quando Parar

Conforme mencionamos no Capítulo 3, a maioria dos casais cessa de fazer amor quando os homens ejaculam. Para haver outra rodada de sexo, será necessário muito empenho na realização de carinhos ardentes, a fim de vencer o período de resistência (tempo que o homem leva para obter uma nova ereção), e que a maioria das pessoas chama de: uma noite, uma manhã ou uma tarde. Como você pode imaginar, com o sexo multiorgasmático e não ejaculatório, essa situação não existe mais. Você e sua parceira podem fazer amor o tempo que quiserem.

Ainda que a sexualidade taoísta não deva ser um teste de resistência, quando o tempo permitir, fique por uma hora ou duas, ou mais, abraçado de maneira apaixonada e harmoniosa. (Não se esqueça de deixar a sua ereção baixar a cada virlte minutos para que o sangue possa recircular.) Os textos clássicos taoístas falam que são necessárias mil penetrações para satisfazer uma mulher. Isso parece envolver um enorme esforço e uma grande demanda de força física, mas como Jolan Chang aponta em seu livro Tao of Love and Sex (Amor e Sexo de Tao), se 30 minutos corndos requerem pelo menos 2.000 passos, por que uma prolongada relação sexual não pode ter mil ou mais penetrações? Claro que, em maioria, nas nossas vidas não há tempo para durante a noite haver uma seção com esse tipo de intensidade, e nenhum casal vai querer ter tal intensidade o tempo todo. Porém, ao alcançar os altos níveis de um sexo orgasmático e energizante, é importante separar um tempo e colocar o telefone fora do gancho para que vocês possam descobrir seus verdadeiros potenciais de prazer. Certamente é melhor do que ir ao cinema!

Se a sua parceira em geral sente mais vontade de sexo do que você, o Sexo Kung Fu pode ajudar a salvar a sua vida amorosa, ensinando-lhe a aumentar consideravelmente sua energia sexual, permitindo que você satisfaça os desejos dela com certa facilidade. Não obstante, se para muitas mulheres mil

penetrações podem ser o paraíso, para outras, com menor desejo

180

sexual, isso pode ser um purgatório. Caso a sua parceira tenha menos vontade de fazer sexo do que você, ela deveria ler o próximo capítulo e tentar expandir tanto o tesão quanto o prazer. Se há motivos psicológicos que o façam evitar de expressar totalmente sua individualidade sexual, você deveria procurar ajuda de um terapeuta profissional. A capacidade de ambos terem orgasmos múltiplos é um poderoso afrodisíaco, mas realmente a satisfação permanente vem de um relacionamento baseado na harmonia emocional e sexual.

O término da relação sexual é tão importante quanto o começo. Como explicamos no Capítulo 1, a perda de energia que a maioria dos homens experimenta, após a ejaculação, torna difícil para eles permanecerem atentos e afetuosos para com suas parceiras, causando certas arestas, uma vez que a sexualidade feminina é menos impetuosa, e as mulheres sempre querem se separar mais delicadamente, com carícias e palavras de ternura. À medida que você dominar o Sexo Kung Fu, não mais cairá no desfiladeiro da ejaculação e será capaz de concluir a relação sexual com mais eficácia e afeto.

Um homem multiorgasmático contou a sua experiência: "Antes, eu não entendia e não queria qualquer tipo de carícia e de conversa de amor após o sexo, assim como queria a minha namorada. Uma vez que eu tinha ejaculado, não queria mais acariciá-la, conversar ou mesmo beijá-la. Mas agora, durante ou mesmo depois do sexo, tenho um desejo profundo de acariciar o seu corpo e de ser afetuoso para com ela. Sua pele está sempre emitindo uma carga elétrica, que a faz parecer uma seda."

Se sua parceira é (ou se tornou) multiorgasmática, você verá que pode galgar as ondas de orgasmo junto com ela pelo tempo que quiser, sintonizando o tesão e o prazer. Mas, se sua parceira não é multiorgasmática, ou mesmo orgasmática, mil penetrações darão a ela uma possível chance de se tornar como tal. O mais importante, a sexualidade taoísta faz com que você sinta uma profunda intimidade tão difícil de descrever em palavras, que fica impossível contar os orgasmos.

181

Quando Começar: Algumas Palavras sobre o Sexo Seguro

Em seu atual ataque contra as doenças sexualmente transmissíveis, o ator e comediante Eddie Murphy falou da ansiedade geral e cultural que ronda o sexo nos dias de hoje: "A AIDS não é como nos velhos tempos, quando a doença venérea era simples. Naquela época, você pegava uma gonorréia, seu pau ficava dolorido, você tomava uma injeção - e acabava com tudo. Então, as pessoas apareceram com o herpes. Você fica carregando aquela merda para sempre - como uma bagagem. Agora esses caras pegam AIDS, que simplesmente mata esses fodidos. Eu pergunto: Qual é a próxima? Eu acho que vai bastar enfiar para o seu pau explodir."

É difícil se concentrar em um maior prazer, intimidade e em um possível crescimento espiritual, através da sexualidade, quando você está tão preocupado com a própria saúde física de seu corpo, como de sua parceira. Por essa razão, vale a pena discutir tanto a realidade quanto a racionalidade do sexo seguro. Talvez você fique aliviado em saber que, de acordo com o Tao, quando

você pratica o Sexo Kung Fu e não ejacula, fortalece em muito o seu sistema imunológico. Obviamente, você também reduz o risco de trocar doenças sexualmente transmissíveis através dos fluidos do organismo.

AIDS - síndrome da deficiência imunológica adquirida - é a doença que resulta de uma infecção pelo vírus humano de imunodeficiência (HIV). Embora a AIDS não seja a única doença sexualmente transmissível, você precisa se preocupar, pois é, certamente, a mais perigosa. A AIDS é atualmente considerada fatal .em todo o mundo, mas ainda não está claro se todas as pessoas que convivem com o HIV irão, eventualmente, desenvolver a AIDS. Normalmente, aqueles que morrem de AIDS têm o seu sistema imunológico tão comprometido, que eles não podem mais lutar com as infecções oportunistas que acompanham a AIDS.

O HIV é distribuído através dos fluidos do organismo - especificamente, o sangue e o sêmen. Não há provas ainda que

182

afirmem que o HIV possa ser transmitido pela saliva. As práticas sexuais que são seguras e de baixo risco de contaminação incluem o abraço, a massagem, o beijo seco (sem troca de saliva) e a masturbação mútua. As práticas sexuais que são provavelmente seguras incluem o beijo francês, a masturbação (sem ejaculação), o cunilíngua e as penetrações vaginais e anais com o uso do preservativo.

Embora os dois principais grupos de risco sejam os homens homossexuais e bissexuais e os viciados em drogas intravenosas, tanto os homens quanto as mulheres heterossexuais também estão se arriscando.³ Este fato gerou uma atmosfera de pânico que, apesar de ter valor na mobilização da comunidade médica em ajudar a aumentar a consciência sobre a importância da educação sexual, deixou muitas pessoas com uma penurbação nervosa em relação ao sexo.

Perguntar aos parceiros em potencial se eles fizeram um teste de AIDS ou perguntar sobre as suas vidas sexuais está fazendo parte dos primeiros encontros nos dias de hoje, assim como perguntar aos seus empregados e parentes. Muitos casais estão fazendo juntos testes de AIDS. Embora ainda não seja considerado um encontro romântico, fazer os testes é uma maneira dos casais expressarem seu amor e de se preocuparem com a saúde e o bem-estar de seu semelhante.

O sexo seguro é recomendado para qualquer casal onde um dos parceiros já esteve exposto ao HIV. Os casais que estão interessados em se envolver sexualmente deveriam primeiro fazer o teste do HIV e depois praticar as técnicas de sexo seguro por seis meses, e então fazer um teste de confirmação. (Leva mais de seis meses para que o teste de uma pessoa infectada dê positivo.) Se ambos os testes forem negativos, as chances são baixíssimas para que ainda haja algum tipo de preocupação, contanto que os casais permaneçam monogâmicos.

Durante os seis meses em que os casais estão esperando fazer o segundo teste de HIV, eles podem apelar para as técnicas

183

do sexo seguro como a penetração com um preservativo ou a mútua masturbação. Além disso, eles podem realizar as técnicas "solo" de auto-aperfeiçoamento, a fim de desenvolver o seu

potencial sexual e espiritual. Não só podem usar as suas mãos para satisfazer um ao outro, a técnica que mencionamos anteriormente, como fazer um sexo seguro durante o período de seis meses de espera, e também permitir que cada um aprenda as sutis nuanças de sua excitação e prazer individual, que ajudarão você a se tornar multiorgasmático. Interromper a rotina faz com que você descubra novos prazeres sexuais e sensuais enquanto evita as velhas performances do coito. E o mais importante, segundo Tao, é que ao se harmonizar com sua parceira ocorre um nível energético que dispensa a penetração. O carinho e mesmo a meditação mútua, quando estão olhando para os olhos um do outro, podem ser experiências profundamente íntimas e gratificantes.

O SEGURO SEXO SEGURO

Não ejaculando, o homem não transfere tanto fluido corporal (e, potencialmente, tantas bactérias e viroses) para as mulheres. Também, ao não ejacular, ele não absorve tanto fluido (e também tantas bactérias e viroses) que vem da mulher. Quando você ejacula, você espreme o sêmen para fora, gerando um vácuo de baixa pressão, que então retira o líquido de sua parceira. Não gerando este vácuo, você evita a transferência de bactérias e viroses para, ou de, sua parceira.

Durante o sexo não-ejaculatório, os fluidos do corpo podem ainda ser transferidos (o que também é motivo do sexo não-ejaculatório por si só não ser uma técnica anticoncepcional segura). Mesmo assim, o sexo não-ejaculatório é mais seguro do que o ejaculatório, principalmente se o preservativo romper. (Ele ainda é, qualquer que seja o método anticoncepcional que você use, o mais efetivo de todos.)

184

A ARTE E A CIÊNCIA DE USAR PRESERVATIVO

A boa notícia sobre os preservativos é que eles diminuem um pouco a sensibilidade que a maioria dos homens sente ajudando-os a controlar a sua ejaculação. A má notícia é que para alguns homens eles realmente os insensibilizam. Também há homens que têm dificuldades em manter a ereção enquanto vestem o preservativo. Se está é a sua situação, você e sua parceira devem manter as carícias em seus genitais enquanto for colocado o preservativo. Colocar uma pequena quantidade de lubrificante no seu pênis antes de colocar o preservativo também aumenta a sua sensibilidade sem fazer com que o preservativo escorregue e saia. A seguir descrevemos outras coisas para lembrar quando tiver de usar preservativos:

1. Sempre use um preservativo antes de qualquer penetração, seja ela vaginal ou anal. De preferência, use um

preservativo com um espermicida e/ou que contenha nonoxynol-9, que é bastante eficaz contra uma variedade de doenças sexualmente transmissíveis, incluindo o HIV. (Se você tiver uma inflamação vermelho-brilhante no seu pênis ou vulva como uma reação ao nonoxynol-9, troque

a marca por uma que não contenha este germicida,

- porém tenha um cuidado extra.)
2. Sempre use um preservativo antes de sua parceira fazer o sexo oral. Neste caso, sua parceira vai, provavelmente P referir usar um preservativo "seco", isto é, que não seja lubrificado e não contenha o nonoxynol-9, que tem gosto de remédio.
 3. Deixe, aproximadamente, 1,5 cm de espaço na ponta do P reservativo. A ponta de reservatório dos preservativos ; foi designada para criar tal espaço. Verifique se o preser- i vativo cobre todo o seu pênis, e alise-o para retirar

185

- qualquer bolha de ar. Se você não é circuncidado, puxe a pele para trás antes de colocar o preservativo. Se este começar a escorregar, você pode segurá-lo com os dedos.
4. Coloque bastante lubrificante na parte de fora do preser- vativo. (A escassa, ou nenhuma, quantidade de lubrifi- cante é um dos maiores motivos para o preservativo se romper.) Use apenas os lubrificantes a base de água. Os lubrificantes com base de petróleo, como a Vaselina, podem desintegrar o látex de produtos como o preser- vativo ou as luvas.
 5. Após a penetração, retire o pênis enquanto estiver ereto e pegue na base do preservativo para checar se ele não está escorregando. Se você já ejaculou, jogue fora o preservativo, lave o seu pênis ou coloque um novo preservativo antes de continuar a se acariciarem.
 6. Geralmente, o preservativo se rompe ou escorrega por- que não foi bem colocado, ou porque o sexo estava "muito" violento ou, ainda, porque ele escorregou no momento em que retirou o pênis. Se o preservativo romper ou sair, mas você ainda não ejaculou e o furo está perto da base do preservativo, não precisa ficar preocupado. Apenas retire este preservativo e coloque um novo. Mas se você já ejaculou, os entendidos em sexo seguro recomendam que a sua parceira urine e coloque na vagina uma espuma ou geléia espermicida para matar os espermatozóides, viroses e bactérias. Ela deve deixar o espermicida na vagina por uma hora, pelo menos. Se vocês ficarem preocupados com uma possível gravidez, sua parceira deve ir ao médico e pedir uma "lavagem" para solucionar o problema.

O PODER DE CRIAR E DE DESTRUIR

A facilidade com que a AIDS e outras doenças sexualmente transmissíveis se espalham é a advertência patológica de um

186

importante pensamento taoísta dentro do mundo físico da inti- midade sexual: o sexo é uma troca física e energética que pode influenciar a saúde e o bem-estar de ambos os parceiros. Em nosso entusiasmo ocidental, com relação à individualidade e independência, esquecemos desta interdependência e da inter- penetração, assim como a revolução sexual não nos fez levar em conta o significado desta troca. Ao mesmo tempo em que as doenças sexualmente transmissíveis, como o herpes e a AIDS,

nos são lembradas a todo momento, ainda também somos profundamente contaminados pelas nossas histórias sexuais.

Embora a medicina ocidental reconheça que as bactérias e as viroses podem ser transmitidas durante uma penetração, ela também tem de aceitar o restante da troca bioquímica e energética que é gerada durante o sexo. Segundo os taoístas, toda a vez que você e sua parceira fazem amor, vocês trocam hormônios, enzimas, vitaminas e assim por diante, através das secreções sexuais. Isso parece fácil de compreender. Por meio do entrelaçamento de seus corpos e de seus genitais intumescidos, os taoístas também acreditam que há uma troca muito maior - ela é física, emocional e espiritual. Talvez ainda haja tempo para que a ciência ocidental possa destilar e quantificar os vários componentes existentes nessa troca. Porém, se você pratica o Sexo Kung Fu, terá a prova desta troca em seu próprio corpo. , ...

Ter cuidado é uma importante resposta à epidemia da AIDS

S:/.

7

mais do que o medo. Mas aquele que se aproxima silenciosamente de nossas camas, às vezes esquece esse ponto. A sexualidade sempre é muito mais forte; a penetração sempre teve o seu potencial para a milagrosa criação e para a trágica destruição. O sexo pode nos curar ou nos ferir. Respeito e, até mesmo temor , mais do que medo, são os elementos apropriados de uma atitude ! saudável em relação à sexualidade, que os taoístas sempre

conheceram como a verdadeira alquimia, a fonte de nossa vida e de nossa saúde. ;

187

CAPÍTULO SEIS

com Maneewan Chia e
Rachel Carlton Arava, M.D.

SATISFAÇÃO GARANTIDA

Para Mulheres

O capítulo presente foi escrito para você, mulher, parceira de um homem que está praticando o Sexo Kung Fu. (Kung Fu literalmente significa "prática", então, Sexo Kung Fu quer dizer "prática sexual".) Esse capítulo traz uma breve explicação sobre o que é a sexualidade taoísta e como ela pode ajudar você e seu parceiro a terem uma vida sexual mais íntima, prazerosa e saudável. Embora este venha a ser um capítulo independente que você pode ler sem consultar o resto do livro, talvez seja de grande ajuda ler quantos capítulos quiser, principalmente os de números 4, 5 e 9, destinados aos casais. (Apesar de haver algumas repetições dos outros capítulos, os homens também podem querer ler esse com o fito de rever o que já aprenderam e descobrir o que é mais importante para suas parceiras saberem.)

Orgasmos Múltiplos para Homens•

O fato de que os homens podem ter orgasmos múltiplos é ainda tão chocante para muitos de nós, tanto homens quanto mulheres, que você pode achar difícil de acreditar. Como mencionamos na introdução, vale a pena lembrar que apenas nos últimos quarenta anos as mulheres tiveram o orgasmo múltiplo reconhecido e aceito como normal. O mais inacreditável é o número de mulheres

188

que se tornaram multiorgasmáticas, uma vez que elas perceberam que isso era possível. Desde os anos 50, quando Alfred Kinsey estava conduzindo seus famosos estudos sobre a sexualidade humana, a porcentagem de mulheres que experimentaram o orgasmo múltiplo triplicou de 14% para além de 50%.¹

Nos anos 80, os sexólogos William Hartman e Marilyn Fithian descobriram que cerca de 12% dos homens, por eles estudados, eram multiorgasmáticos. Quando seu parceiro começar a reconhecer que ele também tem esse potencial, e à medida que você o ajudar a aprender algumas das simples técnicas, ele também sentirá orgasmos múltiplos. A parceira de um homem multiorgasmático lembrou: "Eu não pude acreditar quando meu namorado teve um orgasmo sem ejacular pela primeira vez. Ele estava realmente sentindo mais prazer do que o habitual e eu pude sentir seu pênis pulsando. E para a minha surpresa, além de não haver sêmen, momentos depois conseguimos continuar a fazer amor. Continua a ser espantoso para mim que ele possa ter um orgasmo tão intenso sem ejacular. Agora o que me surpreende é quando ele ejacula." Outra parceira de um homem multiorgasmático descreveu o que ela sentiu quando o seu parceiro teve um orgasmo sem ejacular: "Meu parceiro pára de mexer por um momento e, então, geme e estremece. Eu posso sentir a forte palpitação de seu pênis dentro de mim. Normalmente não era assim, mas agora é."

Não obstante, os orgasmos múltiplos são apenas o começo. No Ocidente, entendemos o "Grande Orgasmo" como o "tudo ou nada" da sexualidade. E, ainda assim, muitas mulheres perdem tempo se preocupando se elas são orgasmáticas, quando elas são orgasmáticas, e como elas são orgasmáticas. Na sexualidade taoísta, sentir um orgasmo ou muitos não é a meta. Esse clímax de prazer é apenas parte de um processo do êxtase da relação sexual. Uma vez que você e seu parceiro aprenderem a circular a energia sexual através de seus corpos, você pode sentir as vibrações orgasmáticas do prazer quantas vezes quiser. Quando fizer amor, você irá sentir uma profunda intimidade - um laço

189

físico, emocional e até mesmo espiritual - que raramente, ou nunca, sentiu.

Por que Eu? Por que Ele? Por que Isso?

Qualquer tipo de automelhoria, seja sexual ou qualquer outro, requer algum esforço, e esse livro foi escrito para ensinar, você e seu parceiro, em termos simples e claros, como aprofundar a vida sexual e o relacionamento entre vocês.

Se o seu parceiro lhe deu esse capítulo (ou o livro) para ler, você ainda pode estar um pouco céptica sobre essa recente prática sexual e imaginando por que você (ou ele) precisa dela. Você deveria saber que a modalidade sexual de Tao não é algo tão novo. Ela é uma tradição de pelo menos 3.000 anos de

acumulada sabedoria, registrando durante todo esse tempo como as pessoas podem fazer amor com mais prazer e mais saúde. Até mesmo o amante mais atualizado pode tirar alguma coisa desse "baú" cheio de experiência. O interessante é que, na tradição taoísta, a maioria dos conselheiros sexuais (incluindo os próprios consultores do imperador) era de mulheres. Até recentemente, no Ocidente, quase todos os conselheiros sexuais eram homens - se não todos.

Se sua relação sexual já é rica e gratificante, você pode estar imaginando por que é necessário ler um livro sobre "fazer o que vem naturalmente". Apesar de todas as pessoas terem um desejo sexual instintivo, o que fazemos com este desejo e como o manter e desenvolver por toda uma vida não é uma coisa tão óbvia. No Ocidente, supomos que os casais perderão o seu tesão, um pelo outro, com o passar dos anos, mas segundo Tao, isso não é uma lei da Natureza e, de fato, essa atração não precisa desfalecer. (Falaremos mais sobre isso no final do capítulo, "Fazer Amor por Toda a Vida".)

Se você comprou esse livro para o seu parceiro ou para aprender mais sobre a sexualidade masculina, deve estar bastante ansiosa para ajudar o seu amante a tornar-se multiorgasmático.

190

Talvez, você esteja perdendo muito tempo tentando dar prazer ao seu parceiro, e certamente há muitas mulheres que devem estar na mesma situação. Porém, esse livro não é sobre o prazer que você dá a ele, e, sim sobre um dos principais benefícios da sexualidade taoísta que é ensinar seu parceiro a desenvolver a habilidade sexual e como ele pode dar um melhor prazer a você. Embora esse livro seja intitulado O Orgasmo Múltiplo do Homem, ele poderia ser chamado de O Orgasmo Múltiplo do Casal, tendo em vista as palavras de uma parceira de um homem multiorgasmático: "Quando meu marido iniciou a prática do Sexo Kung Fu, eu comecei a sentir os orgasmos múltiplos com muito mais frequência. Isso é um presente muito especial."

O PRAZER DURADOURO

Em nossa sociedade, disseram às mulheres que elas precisam dar prazer sexual aos seus homens. Na sexualidade taoísta a maioria das muitas técnicas que foram desenvolvidas ajudava os homens a dar prazer às mulheres. E, de acordo com Tao, no fim de tudo, o prazer de um parceiro é inseparável do prazer do outro. O estereótipo das relações matrimoniais em nossa sociedade é o da esposa frígida e do insaciável marido. Porém, a verdade é que há muitas mulheres que estão muito mais interessadas em fazer amor do que seus parceiros, principalmente se estes vêm sendo desgastados pelo sexo que tem como objetivo a ejaculação.

Como discutimos no Capítulo 1, a imagem da mulher insatisfeita, cujo amante ejacula, grunhe e desmaia sobre ela, é tão comum que já se tornou uma piada cultural. Não é surpresa que muitas mulheres percam o interesse pelo sexo. É tão-somente porque fica faltando uma real conexão física e emocional. Apesar disto se tratar de um estereótipo, todas as pesquisas mostram que nos últimos anos os homens vêm tentando se esforçar tanto para dar prazer às suas parceiras quanto para permanecer mais

na cama.2

191

Se seu parceiro estiver interessado o suficiente em ambas as sexualidades, sua e dele, a ponto de ler esse livro, provavelmente, não vai mais grunhir nem desmaiar sobre você. Mas, os mestres taoístas, que têm um longo conhecimento, dizem que é muito difícil para os homens manterem qualquer interesse em satisfazer suas parceiras, ou ficarem um pouco mais na intimidade, depois que eles ejaculam. Um homem multiorgasmático contou a sua experiência: "Depois que eu ejaculava, não queria fazer e não entendia as necessidades dela de carícia e de conversa após o sexo. Agora que eu não ejaculo, após a relação eu amo ficar deitado junto dela, como também nos acariciar vagarosamente, quase que em estado de meditação."

ALÉM DO ORGASMO EJACULATÓRIO

Felizmente, há 3.000 anos, os taoístas também descobriram que o orgasmo e a ejaculação não são a mesma coisa e que os homens podem ter orgasmos (de fato, orgasmos múltiplos), sem ejacular. Isto é possível porque o orgasmo e a ejaculação são dois processos físicos distintos, assim como foi recentemente confirmado pela ciência médica ocidental (veja Capítulos 1 e 2). A parceira de um homem multiorgasmático falou como seu marido mudou radicalmente quando aprendeu a ter orgasmos sem ejacular: "Meu marido costumava ficar cansado logo após ter ejacularado. E, algumas vezes, ele pedia uma bebida alcoólica, outras ficava impaciente ou irritado com facilidade. Agora, ele está tão ativo quanto amoroso."

No Ocidente, a sexualidade masculina permanece erradamente concentrada na meta inevitável e desapontadora da ejaculação ("gozar") em vez de um processo orgasmático da relação sexual. O Orgasmo Múltiplo do Homem ensina ao seu parceiro como separar o orgasmo da ejaculação em seu próprio corpo, permitindo desviar-se do ponto do momentâneo alívio da ejaculação e ainda desenvolvendo uma maior permanência em níveis mais profundos de prazer sexual com você. A sexualidade

192

i

taoísta faz com que o parceiro seja mais sensível ao corpo de sua parceira, assim como ele fica mais sensitivo ao dele. Ao fugir do orgasmo ejaculatório, que sempre deixa a mulher insatisfeita, a sexualidade taoísta permite que homens e mulheres harmonizem sua sexualidade para altos níveis de intimidade e êxtase.

A CURA ATRAVÉS DO SEXO

O prazer sexual é, contudo, apenas uma pane do sentir-se totalmente bem. A sexualidade taoísta também pode ajudar você e seu parceiro a permanecerem mais saudáveis e até mesmo , acredite ou não, a viver mais. O Sexo Kung Fu começou como um ramo da medicina chinesa, e os antigos taoístas eram os próprios médicos. Como médicos, eles eram preocupados com o bem-estar físico do corpo e com a sua satisfação sexual. A sexualidade era vista como um remédio muito eficiente, curativo e preventivo. Se você estava doente, um médico taoísta poderia muito bem prescrever umas duas semanas de um regime de

relação sexual em determinadas posições, além das ervas e da acupuntura.

Há outros e mais óbvios benefícios. Com o orgasmo não-ejaculatório, no qual o homem tem o orgasmo mas não ejacula, qualquer que seja o anticoncepcional que você use, esse será muito mais efetivo. Igualmente tão importante nos dias de hoje, com as doenças sexualmente transmissíveis e onde há uma

reocupação de transferir os fluidos corporais, o sexo não-ejaculatório é também sexo mais seguro. Quaisquer que sejam as outras precauções que você tome para fazer o sexo seguro (uso de preservativo, para dar um exemplo óbvio) será muito mais seguro se seu parceiro não está ejaculando.

•Um benefício adicional é que o sexo não-ejaculatório é mais - não há mais manchas molhadas na cama, e, conseqüentemente, não haverá mais discussão sobre quem vai ter de dormir sobre elas. Muitas mulheres não gostam do sêmen de seus parceiros escorrendo pela vagina. Como uma parceira de um

193

homem multiorgasmático colocou: "Minha vagina já espuma com as minhas próprias secreções. Por isso, eu não gosto de ter o esperma dele pingando a noite toda."

O tipo de profunda intimidade sexual que a sexualidade taoísta permite é a intensificação de seu amor, e não um relacionamento para cura, ou uma substituição de outras formas de comunicação. Uma comunicação aberta e honesta é uma parte fundamental para essa prática, que não funcionará se você apenas suportar estoicamente qualquer emoção. Por exemplo, haverá momentos em que, à medida que o seu parceiro for aprendendo a controlar sua ejaculação, ele pedirá a você para parar de mexer ou para ajudá-lo de outra maneira. No momento, esta comunicação pode parecer um sacrifício, mas você será recompensada com mais e mais momentos, minutos e horas de prazer. O sexo nunca deveria ser um sacrifício que uma das partes faz pela outra. O homem pode aprender a praticar sozinho as técnicas desse livro. O "aperfeiçoamento solo" é uma parte importante da prática e não deve ser tomado em consideração com o mesmo estigma que está associado à masturbação, como no Ocidente. Um fator fundamental na habilidade de ambos, é tornarem-se um casal multiorgasmático com apoio mútuo e desejos sinceros.

Ajudando o seu Parceiro a se Tornar Multiorgasmático

A primeira coisa que precisa ser feita antes de ajudá-lo, é superar qualquer resistência que você tenha com a prática do Sexo Kung Fu a fim de que ele se torne multiorgasmático.

O nosso amor se tornará mecânico. Em princípio, muitas mulheres se preocupam se a relação sexual com seu parceiro irá se tornar mecânica. Conforme a Dra. Barbara Keesling mostra em seu último livro, *How to Make Love All Night (And Drive a Woman Wild)* (Como Fazer Amor a Noite Inteira) (E Levar uma Mulher à Loucura), muitas mulheres temiam que as técnicas para

194

tornar seus parceiros em multiorgasmáticos iriam "transformar

seus ganhões em touros mecânicos". A doutora afirma que a experiência transforma o homem de "dentro para fora e não de fora para dentro". Como uma terapeuta sexual, que treinou mais de cem homens para que se tornassem multiorgasmáticos, fala das experiências tanto pessoais quanto profissionais.

Da mesma forma que acontece com o estudo de um instrumento musical, o Sexo Kung Fu leva algum tempo e esforço para se aprender e, em princípio, pode ser um pouco inconveniente. A melhor maneira é relaxar e se divertir com ele. Um homem multiorgasmático descreveu como a sexualidade taoísta pode relaxar a tensão que sempre acompanha a sexualidade: "É engraçado falar sobre isso. Esse sexo relaxa toda a tensão que existe na cama. Como eu falo francamente sobre o meu corpo, as mulheres acabam falando sobre o delas. Estava eu com uma mulher e falava sobre a minha prática quando de repente ela puxou um vibrador da bolsa e disse: 'Nunca mostraria isso a ninguém, mas como eu tenho estado muito tensa com a minha sexualidade... Mas sinto que posso compartilhar qualquer coisa com você, porque você me deixa à vontade'. E isso foi muito legal."

A maioria dos homens aprende sexo através da masturbação e da pornografia. Por quaisquer que sejam as razões - culpa, inexperiência, medo de serem surpreendidos - esta maioria aprende a se masturbar com pressa. Geralmente, a pornografia faz com que os homens apenas se transponem com as imagens eróticas. Não surpreende, portanto, o fato de que muitos homens não estejam ligados aos seus corpos ou conscientes de seu grau de excitação. A sexualidade taoísta os ensina a usar o verdadeiro potencial de seus corpos, a sentir e a dar prazer às suas parceiras. Em princípio, seu parceiro vai precisar se concentrar a fim de aprender a controlar tanto a sua excitação quanto a ânsia de ejacular. Uma vez conseguido esse controle, ele terá a capacidade de se concentrar em você e em todo o processo da relação sexual, onde os dois estão envolvidos.

195

Mas o homem, para ficar realmente satisfeito, não precisa ejacular? Algumas mulheres acham que dar prazer aos seus parceiros significa ajudá-los a ejacular. Este sentimento é normal, a partir do momento que a maioria dos homens só ejacula no final do sexo e que as mulheres escutam, desde o seu primeiro parceiro, durante a excitação dos agarramentos da adolescência, que eles irão sentir dor em seus genitais (às vezes chamado de saco roxo ou empedrado) se eles não ejacularem. Isso pode até ser verdade porque sempre ocorre durante a adolescência uma sensação dolorosa e de inchaço. Mas quando seu parceiro pratica o Sexo Kung Fu, ele não sentirá mais essa necessidade de ejacular. Um homem multiorgasmático expôs: "Algumas vezes, durante o sexo, principalmente se foi bonito e demorado, minha namorada queria que eu ejaculasse. Ainda assim, normalmente, eu não ejaculava. Mais tarde, ela se certificou que não havia mesmo necessidade de ejacular e que eu podia satisfazer muito mais a mim e a ela se não o fizesse."

Contudo, depois de muitos anos de relações sexuais, onde seu parceiro sempre ejaculava, talvez você reconheça que ele não precisa ejacular todas as vezes. De início, algumas mulheres acham que não são mais atraentes ou habilidosas. Embora esse sentimento seja compreensível, certamente não é o caso para que elas se sintam dessa maneira, além do mais, não levará muito

tempo para constatar que o seu real sucesso como amante não depende da ejaculação de seu parceiro, mas apenas do prazer que ambos desfrutam.

DEIXÁ-LO "QUENT'E"

Depois de aprender as técnicas específicas para ajudar seu parceiro, e caso você ainda não esteja pronta, há ainda algumas regras que deveria saber sobre a sexualidade masculina. Essa seção pretende ser uma breve revisão. Uma longa discussão sobre esse assunto está no Capítulo 2. (Também, você encontrará a Figura 2, na página 36, que é útil para ter uma idéia geral de

196

onde tudo está.) A nossa tendência ao pensar na sexualidade masculina é visualizar o pênis - e o que mais poderia ser tão complexo ou ainda continuar sendo um tabu quanto esse órgão tão óbvio?

Embora muitos homens possam aprender a experimentar sensações de um extremo ao outro do corpo, através do orgasmo total já descrito neste livro, a maioria da sensibilidade sexual do homem permanece, pelo menos no início, em sua virilha. É como Dr. Sati (ação do sexo)•r O acesso aos órgãos genitais é que faz• •h Nova Sati

ficar a fim." Critique, zangue-se ou desculpe, mas a verdade é que esse é o ponto fraco para a maioria dos homens. Os genitais são de suma importância para a sexualidade masculina, porém os genitais inserem outros órgãos e não apenas um pênis.

Além do pênis por si só, especialmente a glândula, que é uma extremidade nervosa, os testículos são quase sempre muito sensíveis para um homem (posto que eles devem ser tratados com mais gentileza do que o pênis). É importante saber que, mesmo quando os testículos estejam sendo estimulados, seu parceiro talvez não chegue à ereção, ou até mesmo venha a perdê-la. Isso não significa que ele não esteja sentindo um imenso prazer, mas a falta ou a perda de uma ereção sempre causa uma preocupação para ambos. O que você deve transmitir a ele é que você compreende que isso faz parte de sua excitação e que irá ajudá-lo a enterrar esses medos.

Vale a pena saber que quando um homem deita de costas, a gravidade faz com que o sangue se afaste de sua ereção. Se o seu parceiro está com dificuldades em ter ou manter uma ereção, é melhor que ele não se deite de costas. Você pode ajudá-lo a ter uma ereção colocando os dedos polegar e indicador em volta da base do pênis. Apertar os dedos como um anel bem ajustado, evita que o sangue saia do pênis, ao mesmo tempo você estimula seu parceiro com a outra mão e a boca.

O períneo, a área que fica entre os testículos e o ânus, também é altamente sensível. O ânus também o é. Mas para muitos

197

homens - assim como para muitas mulheres - é um tabu, então se aproxime com vagar ou o consulte. O interior das coxas pode ser muito sensível. Muitos homens gostam do estímulo nos mamilos e estes ficam eretos como os das mulheres. Alguns pedem um estímulo mais persistente e freqüente para despertar esses nervos, enquanto outros nunca se excitam com esse toque, não importando o quanto eles (ou você) tentem.

Também, é bom lembrar que a ereção do homem está

diretamente ligada a sua auto-estima. O famoso e frágil ego masculino é ainda mais frágil na cama. Muitos homens não sabem quase nada sobre a arte da cama e não se preocupam com isso, porque acham que já sabem tudo. Por isso, é melhor não criticar. Se o seu parceiro está fazendo algo que você não gosta, fale o que gostaria que ele fizesse, em vez de criticá-lo. (Mais tarde, longe do calor da paixão e visando ao futuro, você pode conversar com ele sobre o que não gosta. Abrindo um canal de comunicação sobre sexo Eora da cama, o que é muito importante para uma vida sexual saudável.) Finalmente, o som do prazer verdadeiro de uma mulher é altamente afrodisíaco. O seu prazer sexual aumentará o dele e o dele o seu.

ACALMANDO

Já que discutimos como fazer com que seu parceiro fique "quente" e bem inquieto, é hora de aprender como acalmá-lo. Este é um verdadeiro desafio para muitos homens, e qualquer coisa que você possa fazer para ajudar será muito apreciada. Você pode notar quando ele está se aproximando do ponto sem retorno ("a ejaculação inevitável"), lendo os sinais de seu corpo, como por exemplo: antes que seu parceiro possa ejacular, seu escroto se recolherá para o corpo (isso acontece menos à medida que os homens vão envelhecendo); os músculos de suas coxas e estômago podem ficar mais tensos e seu corpo rígido; além de sua voz, e/ou respiração se alterarem.

198

Parando A coisa mais importante que você pode fazer

para ajudá-lo a não alcançar o ponto sem retorno é parar de se mexer quando ele sinalizar com a sua voz ou corpo que está chegando perto. O orgasmo masculino vem um pouco antes do precipício da ejaculação. Para que seu parceiro se torne multior-gasmático, ele deve aprender a sentir o orgasmo sem ultrapassar os limites e chegar à ejaculação.

Imagine, então, que seu parceiro está voando de asa-delta e está indo em direção a um penhasco. Ele tem de desviar e subir para mais alto, ao encontro do orgasmo não-ejaculatório, antes que ele caia no precipício da ejaculação. Se você se mexer quando ele está próximo dos limites, poderá empurrá-lo direto para a ravina do estupor pós-ejaculatório. Se você for capaz de parar por alguns instantes, enquanto ele recobra o controle de sua excitação, vocês conseguirão voar juntos. Se ele despencar no precipício, ficará deitado nas pedras lá embaixo justamente no momento em que você estava pronta para decolar. i

Pedindo Em princípio, você poderá ajudá-lo a ficar atento à sua excitação e à proximidade do ponto sem retorno. Isso não significa que você tenha de ficar isolada ou agir como uma observadora, mas simplesmente deixe-o saber que você nota quando ele está muito próximo do limite. Um homem multior-gasmático descreveu como a sua parceira ajuda: "Minha namorada logo pergunta se eu estou próximo assim que ela percebe que sim. E aquilo realmente me ajuda a lembrar e prestar atenção na minha excitação. Você pode achar que falar sobre o quanto estou próximo poderia interromper o ato, mas isso nunca acontece. Ele fica mais completo porque há mais participação, melhor comunicação, que é a solução para muitos relacionamentos, estando na cama ou não."

Encorajando É melhor se concentrar no andamento da

relação sexual do que no não ejacular. Como um homem multiorgasmático expôs: "Minha mulher dizia, 'Não goze ainda'. Mas isso é o que me fazia ejacular mais depressa, porque estava

199

li ado na ejaculação. O que descobrimos é que quando ela diz, g , 'Está bom' ou 'Assim está ótimo! , a partir daí o ego masculino faz com que eu me recomponha e não ejacule." Qualquer treinador de sucesso diz ao time o que ele tem de fazer, e não o que não deveria, uma vez que o corpo está mais propenso a fazer o que a mente está mandando.

g•p;irando Seu parceiro também estará usando a respiração para se ajudar a controlar a excitação. Quando ele se aproxima da ejaculação, ele pode respirar profunda e vagarosamente ou superficial e rapidamente. A primeira faz com que ele controle a energia sexual e a segunda a disperse. Seja qual for a que ele achar que funciona, será sempre de grande ajuda se você • lembrá-lo a respirar ou fizer isso junto com ele. Harmonizar as suas respirações faz parte da prática do casal que falamos no Capítulo 5, o que irá colaborar para que vocês fiquem cada vez mais ligados.

Circulando A técnica mais importante que seu parceiro fará para retardar a ejaculação é bombear a energia para fora dos genitais e elevá-la através da espinha para o resto do corpo. Se a energia sexual continua a acumular em sua virilha, certamente ele encontrará mais dificuldade em controlá-la e a projetará no caminho mais direto que puder - através de seu pênis. No entanto, ao desviar esta energia, será muito mais fácil para ele deter sua ânsia de ejacular.

Aprender a circular a energia através do corpo é o segredo para que ambos cheguem ao orgasmo total. Você ajuda seu parceiro a circular energia sexual correndo suas mãos pela espinha dele a partir do cóccix até a cabeça, fazendo com que ele desvie a energia para cima. O instnztor sênior de Cura Tao Michael Winn explica: "Quanto mais uma mulher toca e acaricia o corpo do homem ajudando-o a desviar a atenção do pênis, mais fácil será para ele retirar a energia concentrada no pênis e levá-la para as outras partes de seu corpo." Se você também circular a sua energia, intensificará os seus orgasmos, além de

200

"

ficar mais energizada. Também sentirá uma maior intimidade e êxtase junto com ele.

As técnicas que aqui descrevemos são essenciais para ajudar seu parceiro a manter-se calmo quando vocês estiverem naquela agonia de um sexo apaixonado. Você e seu parceiro também podem usar outras técnicas mecânicas para evitar que ele ejacule.

Apertando A técnica de apertar foi originalmente desenvolvida pelos homens que ejaculam "prematuramente". (Se o seu parceiro ejacula muito rápido, leiam juntos a seção chamada "Só ; Acaba Quando Termina: Acabando com a Ejaculação Precoce" no Capítulo 8.) A técnica de apertar é muito simples: quando seu parceiro estiver bem próximo. de ejacular, coloque o seu polegar na parte de baixo do pênis e aperte. Outro método é que um de

vocês agarre o pênis, da mesma forma com que segura o guidão de uma bicicleta e, então, pressione o polegar bem na ponta (veja Figura 8 na página 81). Você, ou ele, pode também pressionar a base do pênis entre o polegar e os primeiros dois dedos. Qualquer um desses métodos fará com que o seu parceiro detenha a vontade de ejacular, além de desviar a energia sexual que está em seu pênis para longe de seus genitais.

O problema mais comum com a técnica de apertar é que vocês precisam interromper a penetração para que o seu parceiro possa retirar o pênis. Antigamente, as mulheres que praticavam o Tao eram capazes de usar os músculos vaginais (o que agora chamamos de músculo PC) para apertar a glândula do pênis de seu parceiro, o que também ajudava a evitar a ejaculação. Talvez você queira experimentar esta técnica depois de ler a seção, mais adiante neste capítulo, chamada "Fortalecendo o Seu Músculo Sexual".

Pressionando Os sábios taoístas descobriram um ponto no períneo, chamado Ponto Rafe, que verificaram ser de extrema ajuda para evitar que os homens ejaculem. Esse ponto era chamado de o Ponto de Ouro de Um Milhão, porque era isto o

201

cochado a um homem para que um mestre taoísta mostrasse onde se localizava. (Os sábios taoístas não eram tão sagrados assim que não pudessem receber um pagamento). O Ponto Rafe de seu parceiro está localizado bem em frente de seu ânus (veja Figura 2 na página 36). Deve haver um tipo de entrada nesse ponto. Se o seu parceiro pressionar o dedo no ponto certo e conseguir contrair o músculo PC, ele pode retardar a ejaculação, apertando concentrando a atenção e assim interromper o desejo ejaculatório. É importante você saber o que ele está fazendo quando começar a empurrar o períneo durante o sexo. Se você e seu parceiro conhecem bem o corpo um do outro, e já têm muita experiência na cama, você irá retardar a ejaculação dele pressionando esse ponto durante a penetração. Você precisará empurrar o seu dedo aproximadamente até a primeira junta. Se necessário, aplique uma pressão firme (porém não tão forte) e consistente por alguns momentos.

Tendo ele ultrapassado o ponto sem retorno, sua parceira deve pressionar neste ponto enquanto ele contrai o músculo PC, a fim de interromper a saída do sêmen, evitando assim a perda de hormônios e nutrientes contidos nesse sêmen (discutimos os motivos pelos quais ele quer evitar perder seu sêmen no Capítulo 1). A manipulação que chamamos de Dedo-Chave, descrita no Capítulo 3, é um pouco mais complexa. Provavelmente, é melhor deixar esse assunto com ele, mas você deveria saber o porquê. Se ele usa o Dedo-Chave para conservar o seu sêmen, pode perder a ereção, porém muitos homens dizem que ela volta rapidamente. Lembre-se de que o Dedo-Chave não deve ser usado como uma forma de anticoncepcional ou de sexo seguro, uma vez que o sêmen pode vaziar.

Você também pode pressionar seus dedos, mantendo um ritmo, no Ponto Rafe, uma ação que imita as contrações da próstata que ele sente durante o orgasmo e que pode ser muito agradável para o homem. Contudo, esta pressão rítmica não deveria ser empregada quando ele está próximo dos limites, isso provavelmente o levaria à ejaculação.

Puxando Devido aos testículos de seu parceiro se retraírem para junto do corpo, para que o sêmen seja expelido, puxá-los para longe do corpo provoca o atraso da ejaculação. Exatamente como você fez para ajudá-lo a manter sua ereção circulando a base de seu pênis, faça um anel com os dedos polegar e indicador em volta da parte de cima dos testículos, e, de modo gentil, porém firme, puxe-os para baixo (veja a Figura 9 na página 82). (Lembre-se de que os testículos, extremamente sensíveis, devem ser manuseados com cuidado.)

Quanto mais você apoiar a prática de seu parceiro, mais fácil será para ele, e o sexo se tornará muito melhor. Como mulher, sua capacidade sexual é naturalmente muito mais forte do que a do

seu parceiro. Os taoístas comparam a excitação sexual do homem ao fogo e a da mulher à água. O fogo é facilmente aceso, porém se extingue com a mesma facilidade. A água sempre é mais forte do que o fogo e pode muito bem apagá-lo. Os taoístas se esforçam para ensinar aos homens como demorar um pouco mais a fim de excitar suas parceiras ao máximo. Eles sabem que essa habilidade é a base para a satisfação sexual para ambos os parceiros. Além de ajudar seu parceiro a controlar o seu fogo i

você também pode aprender a chegar a esse ponto máximo de sua excitação. Se, no momento, você é pré-orgasmática, ou orgasmática, ou até mesmo multiorgasmática, a coisa mais importante a fazer para ajudar seu parceiro e a você mesma é desenvolver sua própria sexualidade e convencer seu próprio potencial em prazer.

Tornando-se Multiorgasmática

Diferente do orgasmo masculino, que não mereceu uma maior pesquisa, o feminino tem sido o assunto de incontáveis livros nos últimos cem anos, a maioria escrito por homens, é claro. (Discutimos essa pesquisa e suas mais importantes descobertas

na seção intitulada "Seu Orgasmo" no Capítulo 4.) No Ocidente, há muita controvérsia sobre a origem exata do orgasmo feminino: vaginal, clitoriano, ou uma mistura dos dois. Infelizmente, muitas dessas investigações apenas foram uma tentativa para criar um orgasmo feminino "ideal". Acreditamos, junto com os sexólogos Hartman, Fithian e Campbell, que cada mulher tem um padrão de orgasmo que é tão individual que pode ser chamado de marca orgasmática. Também reconhecemos que, mesmo para as mesmas mulheres, cada orgasmo tem suas próprias características, sensações e níveis de satisfação. (A medida que os homens vão além do orgasmo ejaculatório, acabam descobrindo que eles .)

também podem ter uma variedade de orgasmos

Uma recente pesquisa, para saber até onde alcança o potencial do orgasmo genital das mulheres, afirma que há realmente dois nervos distintos envolvidos: o nervo pudental,

que pertence ao clitóris; e o nervo pélvico, que pertence à vagina e ao útero (veja a Figura 30). O fato de haver dois nervos pode explicar por que muitas mulheres sentem os orgasmos clitoriano e o vaginal de modos diferentes. A verdade é que esses nervos se enroscam na espinha, justificando por que algumas mulheres experimentam orgasmos "combinados". Segundo Tao, os orgasmos genitais - clitoriano, vaginal ou combinados - estão apenas começando. Os taoístas sabiam tudo sobre o que você pode sentir quanto às pulsações do orgasmo e o prazer em qualquer parte do corpo, como: clitóris, vagina, cérebro, e até mesmo nos órgãos internos.

SEU CLITÓRIS

Aproximadamente, 70% das mulheres pedem algum tipo de estímulo no clitóris para chegar ao orgasmo, talvez porque o nervo pudental, que pertence ao clitóris, tenha mais nervos nas suas extremidades do que o nervo pélvico da vagina. Na maioria das posições do ato sexual, o homem estimula diretamente a parte mais sensível de seu pênis, a cabeça, enquanto que, na

204

FIGURA 30. NERVOS PUDENTAL E PÉLVICO

mulher, o estímulo na parte mais sensível de sua anatomia sexual, o clitóris, acontece de forma indireta.

Como já mostramos nesse livro, peça ao seu parceiro para estimular o seu clitóris durante o sexo, pois é um meio eficaz de ajudá-la a chegar ao orgasmo. Apesar disso parecer um pouco inconveniente à primeira vista, à medida que ele aprende a coordenar o ritmo dos dedos com os lábios de sua vagina, brevemente, nessa parte da relação, não haverá mais dificuldades e será muito gratificante. Ajude-o guiando as mãos dele para o local onde gostaria que ele tocasse, e ainda você pode usar os

205

seus próprios dedos para pressionar os dele contra o seu clitóris, o que mostrará a ele o lugar e a pressão adequada que mais a satisfaz. Se você é mais orgasmática pela vagina, talvez precise, ou queira, um estímulo no clitóris durante todo o tempo que estiverem fazendo amor. Sua mão pode guiar a do seu parceiro, dependendo do que você está desejando.

i

Algumas mulheres ficam envergonhadas para pedir o que elas querem, porém, muitos estudos mostram que as mulheres que são capazes de pedir ou mostrar a seus parceiros o que elas estão querendo quase sempre obtêm seu objetivo. A passividade sexual feminina e a reticência são atitudes ultrapassadas desde a época vitoriana. Há algumas coisas que devem ser consideradas, tanto a excitação de um homem como uma parceira ativa e excitada. Segundo Tao, a passividade e a atividade são partes complementares de toda a sexualidade de ambos: homens e mulheres.

Algumas vezes, pode ser mais fácil você mesma ter um orgasmo ao contrair suas coxas ou tocar seu clitóris durante o sexo. Talvez você esteja interessada em saber que, apesar de sempre acharmos que os homens conseguem atingir o orgasmo mais rápido do que as mulheres durante a penetração, elas têm

demonstrado que também são capazes de chegar ao orgasmo tão rápido quanto eles quando elas se masturbam. De acordo com um estudo sobre mulheres multiorgasmáticas conduzido pelos pesquisadores sexuais da Universidade de Wisconsin, essas mulheres tinham mais probabilidades de "aumentar o estímulo clitoriano durante a penetração através da contração nas coxas ou da própria masturbação".³ As mulheres multiorgasmáticas também gostavam de ter seus seios acariciados e seus mamilos beijados, de dar e de receber sexo oral, de ter fantasias, de livros e filmes eróticos, como também de ter um parceiro sensível com quem elas pudessem contar suas necessidades. Esse estudo concluiu que as mulheres não se tornam multiorgasmáticas por mero acaso. Elas selecionaram as técnicas que maximizam o prazer das mulheres e contaram a seus parceiros como praticá-las.

206

Muitas mulheres ficam envergonhadas de se masturbarem diante de seus parceiros e até mesmo quando estão sozinhas. Esta angústia é bem compreensível devido ao estigma que envolve a masturbação. Se este é o seu problema, por favor leia a seção "A Masturbação e o Auto-Aperfeiçoamento", no Capítulo 3. Deixe-nos apenas dizer que a masturbação é um meio saudável e importante para desenvolver sua sexualidade complementando assim a relação sexual e não a substituindo. Human Sexuality (Sexualidade Humana) é um livro publicado pela Associação Médica Americana (já mencionado no Capítulo 3), o qual relata que as mulheres tendem a se masturbar mais à medida que ficam mais velhas. Quanto mais você fizer um papel ativo no seu próprio prazer, mais próxima estará de alcançar o seu potencial máximo de sexualidade. Como dizem as sábias palavras de um executivo com seus 50 anos: "Na vida, todos são responsáveis pelos seus próprios orgasmos."

Há dois fatores que geralmente concorrem para que a mulher seja capaz de ter orgasmos vaginais ou combinados, assim como os orgasmos clitorianos: a sensibilidade de seu Ponto G ou outros pontos internos, e a força de seu músculo PC.

SEU PONTO G E OUTROS PONTOS SENSÍVEIS

Talvez você tenha ouvido falar sobre um lugar na vagina que quando é tocado a leva à loucura. Este lugar é geralmente chamado de Ponto G. O nome foi dado pelo médico Ernest Gräfenberg, quem primeiro descreveu este ponto em 1950. Ultimamente, este tem sido denominado de ponto de disparo interiorou de esponja da uretra. Embora a concepção do Ponto G não seja tão nova, ela ainda é uma controvérsia, pois algumas mulheres acham esse ponto e outras não. A teoria atual é que o Ponto G é uma coletânea de glândulas, vasos, veias sangüíneas e de extremidades nervosas que rodeia a uretra.

Então, onde ele está exatamente? A maioria das mulheres que diz ter encontrado o Ponto G descreve sua localização

207

aproximadamente de 1,5 a 5 cm da abertura da vagina, bem atrás do osso púbico (veja a Figura 18 na página 126). Se você pensar em um relógio, veja o seu clitóris como o ponteiro pequeno marcando 12 horas. O Ponto G, normalmente, está entre o onze e o um.

É difícil achar o seu Ponto G quando você não está excitada. Quando estimulado, pode atingir o tamanho de uma moeda de um centavo ou maior, projetando-se nas paredes da vagina. Alan e Donna Brauer sugerem que a melhor hora de encontrar esse ponto é logo após um orgasmo: "Ele fica um tanto grande e sensível. Ele se parece com estrias ou caroços mínimos." Eles recomendam que você o acaricie (ou deixe que seu parceiro o faça) no ritmo de uma vez por segundo e usando pressões que vão das mais leves até as mais fortes. Outro bom momento para estimular o Ponto G é quando você está se aproximando do orgasmo. Se você gosta de ter o seu Ponto G estimulado faça isso quando estiver altamente excitada.

Você deve saber que algumas mulheres sentem um desconforto inicial ou uma vontade enorme de urinar quando o Ponto G é estimulado. Isso é normal. Quando acontecer, os Brauer aconselham muita leveza em seu toque ou, se for o caso, pedir ao seu parceiro que assim o faça. Pode levar no máximo um minuto para que o desconforto ou a necessidade de urinar sejam substituídos por sensações mais prazerosas. Se você tem a preocupação de que vai urinar, deve então fazer isso antes de começar a relação sexual ou tentar encontrar o Ponto G, enquanto está sentada no banheiro. Com sua bexiga vazia, você se sentirá mais segura.

Na posição mais comum face a face ou "papai e mamãe" , o pênis de seu parceiro nunca se encontra com o Ponto G. Se deitar de bruços e seu parceiro penetrar por trás, ou se você ficar por cima, onde poderá se posicionar da melhor maneira possível, será mais fácil estimular o Ponto G. As penetrações rasas também o estimulam. Contudo, os dedos (seus ou os dele) são normalmente o meio mais direto e eficaz para se chegar ao Ponto G.

208

Algumas mulheres falam que os pontos mais sensíveis estão localizados quase no meio da parte posterior das paredes da vagina. Há um feixe de nervos nesses lugares, o que explica a sensibilidade à pressão. Já outras mulheres acham que o seu ponto mais sensível é na parte posterior da vagina. À medida que o seu parceiro aprender a fazer as penetrações rasas e profundas e em diferentes-direções (o que chamamos de contorções), ele conseguirá estimular não só esses pontos como todos os outros.

A maioria das mulheres é capaz de mover a sua pelve quando está por cima, sobre o pênis, o que as faz ter contato direto com os seus pontos mais sensíveis. Como discutimos no Capítulo 5, são muitos os benefícios da posição em que a mulher fica por cima. Não só para as mulheres, como também para os homens, pois uma vez que ficam por baixo, aprendem com maior facilidade a serem multiorgasmáticos. No entanto, essa posição também tem as suas desvantagens: o ângulo de penetração nessa posição pode fazer com que o pênis pareça um tanto menor do que em outras posições, e ainda se torna mais difícil para seu parceiro manter a ereção por um período longo de tempo, já que a gravidade contribui para desviar o sangue do pênis. Quando as mulheres estão por baixo, elas não imaginam que podem girar a sua pelve ativamente e principalmente seu sacro, a fim de guiar o pênis de seu parceiro aos pontos mais sensíveis. Uma vez que o seu parceiro aprenda a dançar rock'n'roll com a pelve, você então dançará a verdadeira "dirty dancing". (Em vez de uma longa discussão sobre as várias posições para o sexo veja a seção

chamada "Posições para o Prazer e a Saúde", no Capítulo 5).

SEU MÚSCULO SEXUAL

O seu músculo sexual, ou músculo pubococcígeo (mais simplesmente chamado de músculo PC), é uma trança muscular que se estende desde o osso púbico, na frente, até ao cóccix

209

nas costas (veja a Figura 31), circurtdando a uretra, a vagina e o ânus. Ele forma uma corrente que apóia o útero, as trompas de Falópio e os ovários e todos os outros órgãos internos. Se o seu músculo PC não for forte, não terá base para os seus órgãos e eles podem começar a ceder.

Muitas mulhe:es verão seu músculo PC como o músculo que elas usam para interromper a urina quando elas não conseguem achar um banheiro. O músculo do períneo também deve ser forte e flexível, a fim de evitar uma ruptura durante o parto. O esforço do parto pode enfraquecer o músculo PC. Uma instrutora sênior de Cura Tao e acupunturista, Dra. Angela Shen, explica: "Especialmente após o parto, a mulher tende a ficar cansada com mais freqüência e não aproveita o sexo como deveria. Não são todas as mulheres, mas muitas delas." Para essas mulheres, o Sexo Kung Fu pode ajudá-las a reconquistar tanto a energia quanto a força sexuais.

A importância do músculo PC foi descoberta no Ocidente durante os anos 40 pelo ginecologista Arnold Kegel. Ele desenvolveu os famosos exercícios Kegel (pronuncia-se KEYgu!), que

Músculo
(Músculo PC)

FIGURA 31. MÚSCULO PC DA MULHER

210

ajudaram muitas mulheres a controlar suas bexigas e a suportar melhor o parto. Mais tarde, as mulheres usaram esses exercícios para aumentar o apetite sexual, intensificar os orgasmos e para tornarem-se multiorgasmáticas. Dra. Shen afirma: "Todas as mulheres podem sentir mais orgasmos e estendê-los se continuarem a fazer esses exercícios."

ENCONTRANDO SEU MÚSCULO PC

O meio mais fácil de encontrar seu músculo PC é interromper o fluxo da urina apettando bem os músculos de sua pelve quando estiver urinando. Verifique se consegue manter o estômago e as pernas relaxados. Tente isolar o músculo PC. Mas se você já tem o músculo PC fortalecido, deve conseguir interromper o fluxo da urina e começar de novo. Porém, se isso é difícil para você e alguma urina escapa de seu controle, durante a contração, é porque este músculo está fraco. Não se preocupe: ele logo ficará fortalecido com a prática. Caso contrário, se é fácil interromper o fluxo e começar de novo é porque o seu músculo é forte o suficiente. Assim, com

a prática dos exercícios para o músculo PC, você expandirá tanto o seu prazer sexual quanto a sua saúde em geral.

Fortalecer esse músculo não só irá melhorar a sua vida sexual, como também evitará problemas futuros na bexiga (ou se você já os têm irá minorá-los). Em princípio, interromper o fluxo da urina pode doer.

EXERCÍCIO 1 DA PARCEIRA

Interrompendo o Fluxo da Urina

1. Expire com vagar e força, expulsando a urina.
2. Inspire e contraia o músculo PC, a fim de interromper o fluxo da urina. (Verifique se o estômago e as pernas estão relaxados.)
3. Expire e comece a urinar de novo.
4. Repita os passos 2 e 3 por quatro ou cinco vezes, ou até que tenha terminado de urinar.

211

EXERCÍCIO 2 DA PARCEIRA

Contrações do Músculo Pc

1. Inspire e concentre-se na sua vagina.
2. À medida que for expirando, contraia o músculo PC e os músculos em volta dos olhos e da boca.
3. Inspire e relaxe, soltando os músculos PC, dos olhos e da boca.
4. Repita, contraindo seus músculos à medida que expira, e soltando à medida que inspira, de nove a trinta e seis vezes.

Essa é uma reação perfeitamente normal e deve cessar dentro de algumas semanas, a menos que por alguma razão você tenha uma infecção. Nesse caso, você deve procurar um médico para se tratar antes de continuar com a prática. Se os seus músculos estão doloridos, é porque você está precisando praticar.

FORTALECENDO SEU MÚSCULO SEXUAL

Há inúmeros e diferentes exercícios para fortalecer o seu músculo PC que vêm sendo ensinados no Ocidente, e muitos deles são adaptações da técnica original de Kegel. Todas elas ensinam você a contrair e relaxar o músculo PC, embora o número de repetições e a quantidade de vezes, que eles recomendam para que você prenda as contrações, variem muito. O exercício de Contrações do PC está baseado na tradicional técnica taoísta. Esse também emprega os ensinamentos taoístas de ,que os músculos circundantes do corpo (aqueles em volta dos olhos, da boca, do períneo e do ânus) estejam ligados. Ao apertar os músculos em volta dos olhos e da boca, você aumenta a eficácia de suas Contrações do PC.

Apesar de a contração dos olhos e lábios ajudarem a apertar o seu músculo PC em volta da vagina, a parte mais importante

212

da prática é simplesmente a quantidade de vezes que você puder contrair e relaxar esse músculo, que pode ser feita em vários

lugares, como: enquanto dirige, assiste à TV, envia um fax, ou até mesmo durante um encontro chato. Você pode contar quantas contrações faz durante o sinal fechado no trânsito, ou por quanto tempo pode prender uma única contração até que a luz verde acenda. Mais dia, menos dia, você vai conseguir fazer as contrações com muito menos esforço e sem ter de contrair os olhos e os lábios.

Tente fazer esse exercício pelo menos duas a três vezes por dia, embora você possa fazê-lo quantas vezes quiser. Seus músculos podem vir a doer, da mesma forma que quando você faz qualquer tipo de exercício. Não se esforce demais; aumente as repetições gradualmente. A consistência é mais importante do que a quantidade. Um meio de desenvolver uma rotina diária é introduzir esta prática aos eventos do dia-a-dia, como levantar pela manhã, tomar banho ou deitar na cama à noite.

Outro meio também eficaz de fortalecer o músculo PC é apertá-lo com a ajuda de alguma coisa - seu dedo, o dedo de seu parceiro, um vibrador, um pênis artificial, ou o próprio pênis de seu parceiro. A resistência ajudará você a contrair melhor o músculo. Tente contrair o punho, fechando e apertando bem a mão. Você poderá apertá-la até ceno ponto, mas se tentar fazer isso contra a palma da outra mão, conseguirá contrair seu punho ainda mais. A mesma idéia se aplica ao seu músculo PC.

Se você está praticando com um parceiro, ele pode lhe dizer, através da pressão de seu dedo ou de seu pênis, o quanto o seu músculo PC está forte. Se está havendo uma penetração, ambos podem apertar o músculo PC um do outro, apenas alternando a vez de cada um. Quando você contrair o seu, estará apertando o pênis dele e aumentando as sensações para ambos. Quando é a vez dele de contrair, ele intensificará a ereção elevando mais ainda o pênis e, possivelmente, estimulará o seu Ponto G. Outra prática altamente agradável é para você relaxar o seu músculo PC quando há penetração, e depois contraí-lo

213

quando vocês se separam. Isso irá aumentar a sensação de sucção durante a penetração e pode ser muito excitante para ambos.

EXERCÍCIO 3 DA PARCEIRA

Fortalecendo toda a sua Vagina

1. Enfie um ovo de pedra enquanto estiver de pé ou sentada. (Se você achar que não está lubrificada o suficiente, pode molhar o ovo na água ou passar a saliva, ou um lubrificante com base de água.)
2. Contraia o músculo PC para puxar o ovo para dentro da vagina e então agache-se levemente e empurre o ovo até a abertura da vagina.
3. Repita este movimento para dentro e para fora, nove, dezoito ou trinta e seis vezes.
4. Quando acabar, agache-se com mais força e expulse o ovo.

FORTALECENDO SUA VAGINA

Na China, as mulheres usavam uma pedra especial em forma de ovo para fortalecer seus músculos PC e outros vaginais. Descobrimos que o ovo de pedra jade era o melhor. Fazer as

Contrações do PC certamente irá fortalecer bastante o seu músculo PC, mas você pode acelerar este processo usando esse ovo de pedra para Eazer a resistência. Atualmente, no Ocidente, os médicos estão prescrevendo exercícios com pesos de aço inoxidável, chamados de tampões de peso, para fortalecer os músculos pélvicos das mulheres, principalmente aquelas que têm problemas para controlar suas bexigas quase sempre após o parto. • Porém, o parto e a saúde da pelve não são as únicas razões para fazer a prática do ovo. As mulheres que são conhecedoras de Tao se utilizam dessa prática por milênios, a fim de aumentar o controle dos músculos vaginais e, conseqüentemente, ampliar o prazer sexual tanto de seus parceiros como os seus próprios.

214

A prática do ovo é muito simples. Você enfia um ovo já lubrificado na vagina (como se fosse um tampão) e, então, usa a musculatura vaginal para movê-lo para cima e para baixo. Pode ser que você não o sinta de todo, uma vez que ele esteja bem no fundo da vagina, mas poderá movê-lo para cima e depois empurrá-lo vagarosamente para baixo, guiando-o para o lugar de início (como se quisesse fazer o intestino funcionar), apenas apertando o períneo e a própria vagina (veja a Figura 32). Depois, repita esses movimentos mais uma vez. Você pode fazer esse exercício por dois minutos e depois empurrá-lo com mais força a fim de expeli-lo.

Uma instrutora sênior da Cura Tao, Marcia Kerwit, explica como preparar e cuidar de seu ovo de pedra: "Quando você levar o seu ovo para casa, primeiro esterilize-o; você pode fazer isso

gina
•o de pedra
isculo PC

FIGURA 32. EXERCÍCIO DO OVO DE PEDRA

215

ferver-o em água por dez minutos ou mergulhando-o em uma solução com uma parte de alvejante doméstico (água sanitária) para dez partes de água, por dez minutos. Lave-o bem, com bastante água corrente. Você só precisa esterilizar o seu ovo na primeira vez que for usá-lo. Depois então, você pode lavá-lo com sabão e água após cada uso, ou apenas mergulhá-lo em uma solução de vinagre."

Você pode pedir um ovo de jade para os exercícios ao Centro de Cura Tao (veja o apêndice). É aconselhável que você passe um fio dental em volta dele, deixando um pedaço do fio para fora. Assim, depois da prática poderá puxar o ovo com maior facilidade, como um tampão. Uma vantagem de usar o ovo de exercícios com o fio dental enrolado é que, à medida que move o ovo para cima e para baixo, você pode verificar se ele realmente está se movendo e até onde. (Você verá mais detalhes sobre os

exercícios do ovo e de Sexo Kung Fu para mulheres no Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy (O Amor que Cura Através de Tao: Desenvolvendo a Energia Sexual Feminina); veja apêndice.

ACHANDO • GA•O

O QUE FAZER SE

- Ovo Ficar Entalado

Caso você use um ovo sem cordão, ocasionalmente, poderá ter a sensação de que ele está entalado. Se isso acontecer, a coisa mais importante é não entrar em pânico. Lembre-se de que o ovo não pode ir muito longe. Calmamente, verifique se sua vagina está ressecada por dentro. Caso a resposta seja sim, você pode usar o dedo para enfiar mais lubrificante (com base de água) na sua vagina e em volta da abertura. Tente se agachar, ou sentar na privada, e faça a força do parto a fim de expulsar o ovo. Se nem assim funcionar, tente ficar pulando e rindo, se agachando e fazendo força. Se o ovo continuar lá dentro, vá fazer outra coisa qualquer.

216

Durante esse tempo, seus músculos vão relaxando e o ovo, provavelmente, se moverá por si só e ficará mais fácil de expelir. Finalmente, enfie o dedo (ou, melhor, uma amiga ou o parceiro pode fazer isso) e direcione o ovo para a saída. Isso deve fazer com que você possa expelir o ovo. Mas, se o problema persistir, procure a ajuda de um profissional ou de um instrutor de Cura Tao. Porém, se você usar um ovo de exercício que tenha um fio à sua volta, nunca terá esse problema.

O Ovo Cheirar Esquisito Quando for Retirado

Um cheiro diferente de suas secreções pode indicar uma infecção vaginal. Isso nada tem a ver com o uso do ovo, mas você não deveria fazer os exercícios do ovo (ou do Desvio Total) enquanto a infecção não sanar. Há muitos remédios caseiros para infecções vaginais. Fale com o seu médico, ou com alguém especializado em clínica feminina, ou até com um farmacêutico de confiança.

O principal motivo para desenvolver o músculo PC é atingir o seu potencial orgasmático. Você verá que todos esses exercícios e o conseqüente fortalecimento de seu músculo PC podem lhe tornar mais excitada sexualmente. E, se seu parceiro é um homem multiorgasmático, você não deverá ter problemas em satisfazer o seu desejo agora aumentado. Se não tem um parceiro, ou ele não está por perto, você poderá se masturbar ou fazer o exercício do Desvio Total, descrito mais adiante neste capítulo, a fim de mover a energia sexual de seus genitais para o resto do corpo, o que vai lhe energizar e rejuvenescer.

ORGASMOS PROFUNDOS: UTERINOS E VAGINAIS

Como mencionamos anteriormente, as mulheres têm dois nervos genitais diferentes: o pudental, que liga o clitóris com as peles circurtvizinhas, e o pélvico, que liga a vagina com o útero. Com algum conhecimento e um pouco de prática, as mulheres

conseguem sentir orgasmos, com contrações, profundos, vaginais e uterinos. Uma mulher multiorgasmática descreveu a sua experiência: "Primeiro, eu praticava sozinha. Eu contraía e relaxava os músculos vaginais e depois movia essas contrações para o meu útero. Logo depois, essas contrações se davam involuntariamente durante o sexo. Elas eram realmente inacreditáveis."

Esses orgasmos extremamente prazerosos e vigorosos já eram bem conhecidos na China pelas mulheres que praticavam o Tao e que, através do exercício do ovo, também eram capazes de controlar os músculos vaginais e uterinos. Nos anos 80, os Brauer estudavam essas contrações pélvicas profundas e "expulsoras", que eles chamaram de "reação sexual estendida". Eles também notaram, nos registros de eletroencefalograma (EEGs), que as ondas cerebrais da mulher, durante os orgasmos uterinos, se assemelhavam àquelas observadas nas pessoas que estão em profunda meditação. Os taoístas sempre souberam que as mulheres podem se ajudar a si mesmas para sentir esses orgasmos profundos, desde que elas desenvolvam seu conhecimento sobre a conexão de seus músculos mais profundos: vaginais e uterinos.

CIRCULANDO A ENERGIA SEXUAL

Se você aprender a circular a energia, conseguirá estender os seus orgasmos por todo o corpo. Dra. Angela Shen explica: "Se você desviar a energia para cima durante um orgasmo, esse será muito mais intenso e demorado. Você também não se sentirá tão cansada depois."

EXERCÍCIO 4 DA PARCEIRA

Intensificando os seus Orgasmos

1. Procure imaginar com que o seu útero parece (Figura 33). Quando conseguir ver uma parte de seu corpo, também poderá fazer uma forte conexão, ligando a sua mente ao seu corpo.

2. Depois descubra onde seu útero está localizado. Levante-se e junte seus polegares sobre o seu umbigo formando um triângulo com os indicadores (veja a Figura 34). E onde os dedos indicadores se tocarem está, aproximadamente, o nível de seu útero. O tamanho dele é igual a uma ameixa pequena. (Onde seus dedos mindinhos tocam, naturalmente, estão os ovários.)
3. Inspire, e à medida que expirar, contraia os olhos e a boca levemente e procure sentir a parte posterior de sua vagina bem no fundo onde está contraindo (aí está o colo do útero). Quando você fizer isso corretamente, terá uma leve sensação orgasmática bem no seu interior.

Quando a energia sexual circula, há uma captação de energia que restabelece todo o seu corpo e faz com que você e seu parceiro tenham uma verdadeira e extasiante relação sexual. Essa habilidade de circular energia sexual serve de base para a

sexualidade transcendente e a saúde vibrante. (Caso você ejacule, é mais importante que você pratique a conservação e a circulação desta energia, porque, de outra maneira, você ficará exaurida.5)

O exercício do Desvio Total para Mulheres, na página 221, ajudará você a circular a energia sexual através de seu corpo. Muitas mulheres conseguem desviar a energia para cima até sem muita prática, conforme um homem multiorgasmático diz: "Sem fazer qualquer prática de meditação ou ter qualquer experiência, minha namorada conseguiu desviar a energia através de seu corpo instintivamente, intuição essa que é óbvia em muitas mulheres."

Superando as Dificuldades

Como discutimos na seção "Ondas Cerebrais e os Reflexos" no Capítulo 1, a medicina ocidental recentemente confirmou que o

219

orgasmo é tanto um estado da mente quanto do corpo. E o estado de sua mente tem muito a ver com o que você aprende.

FIGURA •.1. O ÚTERO

FIGURA 3•. LOCALIZANDO O SEU ÚTERO

220

Em 1939, a antropóloga Margaret Mead demonstrou o quanto o orgasmo é dependente das expectativas culturais. Ela comparou dois povos vizinhos que viviam em uma ilha do Pacífico da Nova Guiné. Os Mundugumor acreditavam que as mulheres tinham orgasmos, ao contrário de seus vizinhos os Arapash. É claro que muitas mulheres Mundugumor eram orgasmáticas, já as Arapash não. • Dada a importância cultural para a permissão do prazer, muitas mulheres espalhadas pelo mundo e através de toda a história tiveram seu potencial orgasmático limitado pela expectativa da sociedade.

EXERCÍCIO 5 DA PARCEIRA

O Desvio Total para Mulheres

1. Procure imaginar sua vagina e seu clitóris. Se você não sabe com que eles se parecem, use um espelho e dê uma olhada.
2. Levemente, toque os lábios da vagina e seu clitóris até começar a ficar excitada.
3. Inspire, e à medida que expirar, contraia levemente a vagina, apertando em volta do clitóris.
4. Inspire e relaxe, imaginando que sua vagina está se expandindo como uma flor desabrochando.
5. Repita, expirando e contraindo, e depois inspirando e relaxando, de nove a trinta e seis vezes.
6. Imagine que seu útero e ovários também estão se abrindo e fechando como as flores desabrochando.
7. Quando você sentir sua energia sexual se expandindo,

relaxe e traga a energia para o cóccix e para o sacro, e depois espinha acima até o cérebro (veja a Figura 3). Se você está tendo dificuldade para levar a energia para cima, tente contrair sua vagina e o ânus à medida que direciona a sensação de orgasmo de volta para o cóccix e para o sacro, e depois suba a energia pela espinha até o cérebro. (Se você ainda não sentiu a sua energia se

221

CONTINUAÇÃO

movendo, talvez possa tentar ativar bombeadores do sacro e do crânio, como descrevemos no Capítulo 3.)

8. Deixe a energia orgasmática fluir para baixo através do corpo ou direcione-a para qualquer parte do corpo que precise ser restabelecida ou fortalecida.

Geralmente, as mulheres têm um dos dois tipos de problemas orgasmáticos. Se nunca teve um orgasmo, você é pré-orgasmática. Se já os teve em algumas ocasiões e em outras não, como se masturbando sozinha, ou com alguns parceiros e outros não, você é ocasionalmente orgasmática. Quase todas as mulheres que são pré-orgasmáticas podem aprender a ter orgasmos com regular facilidade. O fator mais importante é a vontade de aprender a dar prazer a si própria e encarregar-se desse prazer durante o sexo.

Primeiro, é claro, você precisa querer estimular-se. (Se isso for difícil, veja os argumentos anteriores deste capítulo e a seção chamada "A Masturbação e o Auto-Aperfeiçoamento", no Capítulo 3.)

De início, você precisa começar conhecendo o seu corpo e sua sexualidade. Os sentimentos negativos sobre seu corpo, ou mesmo o seu comportamento durante o sexo, pode distraí-la, anulando sua capacidade de sentir prazer e de ter um orgasmo. Comece por não se criticar diante do espelho. Aprecie seu corpo pela sua beleza e sua habilidade de lhe dar prazer. Daí, comece a explorá-lo. Não esqueça de acariciar seu corpo inteiro antes de se concentrar em seus genitais. Talvez você queira passar um óleo, o que aumenta o estímulo. Os terapeutas sexuais são aficionados em afirmar que o cérebro é o seu órgão sexual mais importante. Então, coloque-se em um estado de espírito bem erótico. Procure lembrar de uma experiência agradável de sexo, em particular, leia qualquer coisa erótica, ou fantasie através de sua rica imaginação e desejos recônditos.

222
Coroa

Adas

C•

tacro

FIGURA 35. DESVIANDO A ENERGIA SEXUAL PARA CIMA

De acordo com Kinsey e Hite, quatro entre cinco mulheres que se masturbam contam com o estímulo no clitóris para sentir o orgasmo. O tipo de carícia no clitóris depende só de você: toque forte ou suave, pelo estímulo do eixo ou da capa, para

223

cima ou para baixo, para os lados ou circular. Experimente e veja como você acha mais agradável. Talvez um vibrador possa ajudá-la a alcançar o orgasmo. Procure por um que você goste. Quase todas as mulheres podem aprender a ter prazer através da masturbação. Lembre-se, também, de que todos os orgasmos são diferentes. Muitas mulheres orgasmáticas acham que elas não o são porque esperam que seu orgasmo combine com o de alguém ou que haja envolvimento da Terra se movendo com as estrelas que se desmoronam. Segundo Lonnie Barbach: "A maioria das primeiras experiências de orgasmo das mulheres é suave, enquanto que suas expectativas se refletem no frenesi assim divulgado." Ela acrescenta que os orgasmos vaginais podem ser muito difusos e sutis, enquanto que os clitorianos tendem a ser mais discretos e reconhecidos.

Quando você estiver pronta para "se abrir", deixe que seu parceiro a estimule da maneira que você achar que está bom. Não esqueça de dizer a ele do que gosta, ou, simplesmente, mostre. Também, quando você estiver pronta, tente a penetração. Lembre-se de que você tem a responsabilidade de seu próprio prazer. Posicione-se onde achar que o estímulo está bem direcionado e continue a se tocar, ou guiar a mão de seu parceiro até o seu clitóris. Durante a penetração, dirija o pênis de seu parceiro com a sua pelve para onde você sentir maior estímulo.

Se você teve orgasmos até um ponto de sua vida, procure saber o que foi que mudou. A sua saúde está diferente? Está com algum tipo de infecção, ou está tomando algum medicamento que possa afetar a sua excitação? Muitas mulheres sentem uma diminuição na excitação durante a gravidez, ou enquanto estão amamentando; no entanto, outras não. Se você acha que o problema é físico, consulte um médico. Alguns remédios, como certas condições de doenças (como a diabetes), podem causar uma inibição ao orgasmo. O seu parceiro mudou? Ou foi o seu relacionamento? Você tem sentimentos como raiva ou ressentimentos que não está expressando? Está preocupada com as

224

crianças, ou com o trabalho? É importante se livrar de qualquer ou todas essas situações antes de você começar a trabalhar na

expansão de seu prazer.

Se é orgasmática quando se masturba, mas não o é quando está fazendo amor, talvez precise saber o porquê de não estar conseguindo ter orgasmos com o seu parceiro. Será que você fica muito concentrada no prazer dele ou não consegue ficar totalmente excitada? Então, tente mudar sua performance e veja se consegue se excitar o bastante para permitir a penetração. Se não conseguir ainda, esqueça a penetração por enquanto, e se concentre nos prazeres que podem se dar um ao outro, através das carícias com as mãos e bocas. Se acontecer um orgasmo antes da penetração também pode se tornar mais fácil chegar a outro orgasmo mas, desta vez, com a penetração.

Se você é capaz de sentir orgasmo através do sexo manual ou oral, mas não com a penetração, será que é porque sente dor durante a penetração? Se a resposta é sim, procure saber: você está lubrificada o suficiente? Estará em uma posição privilegiada para a penetração? Se for não, tente outra posição. Mas se a dor não é o problema, mas continua a não ter orgasmo durante a penetração, faça com que o seu parceiro use as mãos ou a boca para levá-la ao orgasmo antes de se engajarem no abraço coital. Também procure, ou deixe que ele o faça, o seu Ponto G ou outros pontos sensíveis. Experimente as posições - você por cima, penetração por trás, sentada no colo dele - que permitam um estímulo maior no Ponto G. Lembre-se, use os seus dedos preferidos, com ajuda ou não de seu parceiro, para atingir o orgasmo.

Se ainda assim você não consegue ter um orgasmo, não se desespere. Há inúmeros recursos para as mulheres pré-orgasmáticas, incluindo livros, grupos e conselheiros. Além disso, você deve saber que, com a sexualidade taoísta, podem-se experimentar altíssimos níveis de prazer por todo o corpo, tendo orgasmos ou não. Aprender a circular a energia sexual e a dar prazer ao corpo fará com que você sinta a fusão da energia consigo mesma

225

e com seu parceiro, o que leva à pergunta totalmente irrelevante: "Você sentiu, ou não?" Mais importante do que alcançar o orgasmo ou tornar-se multiorgasmática é aprender a sentir o auge do prazer e da intimidade que vem de uma verdadeira união de corpos, coração, mente e espírito.

226

CAPÍTULO SETE

YANG E YANG

Para os Homens Gays

A China, como todas as civilizações, está ciente sobre a prática da homossexualidade. Na antiga China, por volta dos anos 400 a.C., esta prática era chamada de lung yang devido ao nome de um dos amantes do príncipe, ou de tuan-hsiu, "o manga curta", lembrando um imperador a quem diziam ter cortado as suas mangas para não acordar seu amante adormecido. Embora os relacionamentos sexuais entre homens fossem, algumas vezes, condenados e, em outras, desencorajados pela corte imperial - é claro que isso dependia de quem estava dormindo na cama real - o taoísmo nunca condenou a homossexualidade. Uma vez que essa é, como tudo no taoísmo, uma parte de Tao, evita-se condenar qualquer segmento da experiência sexual do ser humano. Também, o taoísmo tenta ensinar às pessoas como permanecer sadias, sejam quais forem suas preferências sexuais. Os homens gays só precisam saber as práticas que os façam ter relacionamentos sexuais mais gratificantes e saudáveis.

Não Consigo Parar até Gozar

Um escritor gay, e ativista, estava dando uma entrevista para uma rádio, sobre sua autobiografia, direto de uma "casa de banho" , ainda muito comum no Oriente onde os homens gays sempre

227

faziam seus inúmeros encontros sexuais todas as noites - isso antes da AIDS - e quando perguntado se a vontade de ter múltiplas experiências sexuais era uma característica dos homens gays em geral, o autor rebateu dizendo que esta era uma característica de toda a sexualidade masculina, mas os homens heterossexuais são normalmente coagidos pela sexualidade feminina. E ele continuou: "Se quisermos saber com o que a sexualidade masculina se equipara, não influenciada pela sexualidade feminina, precisamos apenas olhar para os homens gays."

Os taoístas entendem as características da sexualidade masculina como uma das propriedades da energia masculina, ou yang (veja no Capítulo 5 a explicação de yin e yang). Yang é ativo, volátil e expansivo. Durante o sexo heterossexual, o yin da mulher recebe e, então, equilibra o yang do homem. (Como dissemos no Capítulo 5, yin e yang são qualidades variáveis existentes em ambos, homens e mulheres. Há homens que são mais yin, assim como há mulheres que são mais yang. Segundo os taoístas, o universo sempre procura pelo equilíbrio tanto nos relacionamentos quanto na natureza.)

Em geral, quando dois homens gays fazem amor, os yangs de cada homem se carregam entre si, aumentando, mais do que diminuindo, o apetite sexual de ambos. O instrutor de Cura Tao para Gays, B. J. Santerre, explica o valor dos orgasmos múltiplos para os homens gays: "Os homens gays realmente precisam dos orgasmos múltiplos. A maioria dos homens heterossexuais está tendo tais orgasmos apenas uma ou duas vezes em uma noite. É normal que os homens gays precisem mais do que isso em uma noite. Através dos orgasmos múltiplos é possível que você consiga satisfazer plenamente seu desejo, tenha ou não um parceiro."

A expansibilidade da energia yang é muito difícil de conter e, por isso, sempre tentará escapar através da rota mais direta - o pênis. Para o professor de sexo para gays, Joseph Kramer, não é surpresa que o propósito de quase toda a sexualidade dos homens gays é "a ereção e o gozo". Essa ênfase na ejaculação é

compreensível, porque é isso que satisfaz o apetite sexual; uma vez que ele ejacula, se torna mais yin - em outras palavras, estável, interno e contrátil.

Para evitar este ilimitado ciclo da ejaculação, que é extremamente exaustivo para o seu corpo e para o seu sistema imunológico, é necessário que você desenvolva sua própria energia yin espalhe a sua estendida yang por todo o seu corpo. Canalizar essa energia e contê-la, como explicamos anteriormente, é também um meio de se tornar multiorgasmático e ter orgasmos totais, que serão mais gratificantes do que o "gozar" genital ao qual muitos homens estão acostumados. Como B. J. Santerre expõe: "Se você não desperdiça seu sêmen, será capaz de voltar ao auge daqueles que iam às "casas de banho" e tinham orgasmos durante toda a noite. Quando você aprender essa técnica, poderá fazer a mesma coisa, mas só que não vai ficar exausto e, por isso, nem vai precisar sair de casa!"

Desenvolvendo sua Energia Sexual

Os homens gays, como todos os homens, precisam aprender a circular sua energia sexual para seus corpos, tanto para expandir seus orgasmos como para se beneficiarem da força e do potencial de cura de sua energia. Durante o sexo não-ejaculatório, também é importante para os homens desviarem essa energia a fim de satisfazer seus desejos e transformar a energia sexual volátil (ching-chi) em uma chi mais pura e estável. Já discutimos sobre essas técnicas para circular a energia sexual e para separar o orgasmo da ejaculação nos Capítulos 2 e 3. Aqui, queremos apertadas descrever a importância dessas técnicas tanto para os homens gays quanto para os casais gays masculinos.

Um homem gay multiorgasmático descreveu a sua experiência: "Eu tinha um amor em N.Y. e, nessa época, já estava muito integrado ao Tao. Então, eu disse para ele: 'Você vai ter de entrar nessa também.' E não lhe deixei escolha. Esrávamos apertadas "brincando" quando começamos a realmente nos relacio-

nar. E, no momento em que um de nós sentiu que estava pronto, fizemos o Desvio Total dentro de nosso próprio ritmo. Quando fazíamos isso juntos, mesmo que não circulássemos a energia ao mesmo tempo, ficávamos satisfeitos do mesmo jeito. Dormíamos em dois minutos. Esse compartilhar de energia continua a estender-se, enquanto você dorme nos braços um do outro, porque os dois estão carregados de energia sexual."

Como dissemos no Capítulo 3, você tanto pode fazer essas práticas sozinho quanto com um parceiro, mesmo que ele não esteja "integrado ao Tao". Como um homem gay multiorgasmático explicou: "Só depois de me masturbar, ou fazer amor, e fazer o Desvio Total umas quatro ou cinco vezes é que fico satisfeito. Depois disso, se um cara charmoso aparecer na minha frente e pedir: 'Deixa eu chupar você', direi: 'Por favor, me deixa em paz.' Mesmo sem ter ejaculado, estou satisfeito."

Se acha que está com dificuldades em controlar sua energia yang, talvez esteja precisando equilibrar ou acalmar a energia yiri. Felizmente, há muitas fontes de energia yin, já que ambas, yin e yang, estão espalhadas por toda a natureza, desde o Cosmos (Terra e Céu) até o Microcosmo (seu corpo). Uma vez que cada um de nós tem ambas, yin e yang, você pode desenvolver dentro

de si mesmo as qualidades de yin, como a gentileza, a bondade e a auto-estima. (Para obter um aprendizado mais completo de como desenvolver essas qualidades de como lidar com os desequilíbrios emocionais, procure pelo livro de Mantak Chia - Taoist Ways to Transform Stress into Vitality (Métodos Taoístas para Transformar o Stresse em Vitalidade).) Conforme o meio-ambiente, você poderá equilibrar sua energia comendo alimentos yin, como vegetais e peixe, ou absorvendo essa energia diretamente da terra. Segundo o taoísmo (assim como muitas outras tradições), a terra é feminina (isto é, yin). Os homens podem absorver energia yin da terra se passarem algum tempo em contato direto com a natureza, fazendo jardinagem, ou podem absorvê-la de uma forma mais concentrada, desviando a energia do solo ao praticar o Desvio Moderado, descrito no Capítulo 3.

230

Ser Versátil

A maioria dos homens gays está ciente sobre o potencial de prazer que sua próstata e seu ânus oferecem (se você não está veja "Próstata", no Capítulo 2). Ainda há alguns homens gays que fazem pouco daqueles que ficam "por baixo". Na sociedade ocidental, esta atitude não surpreende devido ao estigma negativo associado ao "ser fodido", justo o oposto do poder e de estar por cima. Como mencionamos no Capítulo 5, no que diz respeito a casais heterossexuais, o taoísmo vê a pessoa que fica por cima não como a dominante, mas sim como aquela que revitaliza seu parceiro ou parceira. Aquele que fica por cima (ou o parceiro mais ativo) dá mais energia sexual (e de cura) àquele que está por baixo (ou o parceiro mais passivo).

De acordo com Tao, tudo o que é ativo também deve ser passivo, portanto, recomenda-se que os homens gays sejam versáteis - ambos "por cima" e "por baixo". Como um homem multiorgasmático explicou, os benefícios sexuais são óbvios: "Um cara que fica tanto por cima quanto por baixo é um grande amante, porque ele sabe o que fazer para satisfazer a ele e ao seu parceiro. Se você fica sempre por cima, só conhece uma versão. A recíproca é verdadeira."

Quando você está por baixo, recebe os benefícios de ter a sua próstata massageada durante a penetração anal. Segundo Stephen T. Chang, no seu livro The Tao of Sex•ology (A Sexologia de Tao), os homens gays que geralmente ficam por baixo têm menos problemas na próstata que os que ficam só por cima, assim como os heterossexuais. Contudo, muitos homens têm suas preferências e talvez não queiram ter tais experiências.

Se você sempre fica por cima e não quer ficar por baixo, ainda pode se beneficiar, tendo o seu ânus estimulado e fazendo o exercício para o músculo do esfíncter anal, como B. J., Santerre explica. Quando as pessoas pensam em penetração, apenas vêem um pênis de mais ou menos 25 cm, ou aquele artificial, entretanto, pode ser feita até com um pequeno dedo. Faz-se

231

necessária alguma prática para ser penetrado, como tudo na vida. A fim de tornar a coisa mais fácil, você vai precisar de um parceiro adequado e de relaxar aqueles músculos. Não vai ser no primeiro dia que conseguirá realizar essa penetração. E se você não gosta de ser penetrado, também pode tocar no seu próprio ânus. É muito importante estimular apenas a parte exterior do ânus, pois

ocô fortalece os mûsculos da bunda, que são essenciais para a circulaçãoo da energia sexual."

Vale a perna mencionar que aqueles que ficam por baixo podem ser tanto ativos quanto passivos. Quanto mais você exercitar o mûsculo PC (veja Capítulo 3) e o esfíncter anal, mais dará prazer a ambos. B.J. continua: "Se o seu ânus for realmente forte, você proporcionará uma grande foda ao seu parceiro. À medida que ele penetrar, você estará massageando o seu pênis. Você não estará totalmente passivo, enquanto as coisas acontecem. Participe contraindo e relaxando o seu ânus. Você pode contrair, com uma certa rapidez, duas ou três vezes de uma vez só, ou apenas deixe que o seu parceiro penetre um pouco mais fundo e, então, surpreenda-o apertando o pênis dele."

Os homens gays e heterossexuais que estão apenas começando a experimentar o estímulo anal ficam preocupados com a possibilidade de romperem a pele do ânus ou do cólon. A solução é simples: usar lubrificante o suficiente e ter um parceiro gentil. Outros se preocupam se o sexo anal freqüente enfraquecerá seu esfíncter anal. Não há provas de que a penetração seja a causa de tal enfraquecimento, e de fato o sexo anal favorece o fortalecimento da musculatura de seu ânus. Entretanto, se você ainda está preocupado ou sente que tais mûsculos são fracos, tente os exercícios para o esfíncter dados no Capítulo 9, para fortalecê-los.

A Monogamia ou Vários Parceiros

A Era da AIDS tem favorecido a nova ética da monogamia para os homens gays (assim como para os heterossexuais). Partindo

232

da premissa de que você está fazendo uso das técnicas do sexo seguro, então não há nada de errado em ter vários parceiros. Os textos taoístas realmente instnzíam os homens heterossexuais sobre os benefícios de terem um certo número de parceiras. Porém, há um desafio para com os vários parceiros: as práticas dadas neste livro pedem uma profunda ligação entre o corpo, o coração, a mente e o espírito, o que é difícil de alcançar até mesmo com apenas um parceiro. Segundo Tao, uma profunda união sexual, seja ela gay ou heterossexual, é melhor do que todas aquelas que são superficiais.

O sexo impessoal, que caracterizou por demais a sexualidade ocidental, é diametralmente oposta ao tipo de ligação física, emocional ou espiritual que o Sexo Kung Fu oferece e se faz necessário. Esteja você trocando os fluidos corporais ou não, estará sempre trocando energia. Por isso, escolha um parceiro (ou parceiros) sabiamente.

O Sexo Seguro

A maioria dos homens gays está bem consciente da necessidade de fazer sexo seguro, como também está bem informada sobre as específicas técnicas do sexo seguro. Por isso, não falaremos muito sobre este assunto aqui. (Caso você queira mais detalhes sobre a arte e a ciência do uso do preservativo e outros truques do sexo seguro, veja a seção que se intitula "Quando Começar: Algumas Palavras sobre o Sexo Seguro", no Capítulo 5.) Basta dizer que recomendamos o sexo seguro e que, de fato, o tipo do sexo não-ejaculatório é defendido pelos taoístas e traz benefícios óbvios no que diz respeito à redução da troca de fluidos durante a relação.

O sexo não-ejaculatório não só diminui a saída como a entrada de fluidos. Como mencionamos no Capítulo 5, quando você expulsa o sêmen, gera um vácuo de baixa pressão que suga o líquido, ou qualquer coisa que esteja em volta, como as bactérias ou viroses (como uma garrafa plástica que você aperta

233

para tirar o líquido e, depois, esta garrafa puxa o ar para voltar à sua forma). Então, quando você não ejacula corre menos risco de pegar alguma bactéria ou virose. (Como você pode ver, isto é muito importante para o sexo anal, uma vez que o cólon está infectado de bactérias.)

Saiba que, mesmo quando pratica o Sexo Kung Fu, uma pequena quantidade da ejaculação sempre é expelida, portanto, você não deveria esquecer as outras precauções para um sexo seguro.

O Sexo que Cura

Muitas pessoas não conhecem o poder de cura da sexualidade. Os taoístas sempre reconheceram que o sexo tanto pode nos ferir quanto nos curar. A sexualidade genital que culmina na ejaculação consome o organismo. Como Joseph Kramer afirma, acumulamos a revigorante energia sexual nas nossas virilhas, mas em vez de levar essa energia para o cérebro e para o coração, onde ela pode começar a nos ajudar na cura, nós a capturamos quando contraímos a musculatura do peito prendendo a respiração. Não tendo para onde ir, a energia fica estocada na nossa virilha e, eventualmente, se torna tão grande que não pode ser mais contida, forçando a sua saída pelo pênis assim que ejaculamos.

No Sexo Kung Fu, você chega bem perto do ponto sem retorno e mesmo sentindo as contrações do orgasmo, não ejacula. Você consegue isso quando aprende a observar o seu grau de excitação, a usar as técnicas descritas no Capítulo 3 e, o mais importante, ao desviar a energia dos seus genitais pela espinha para o resto do corpo.

Uma vez que tenha acumulado essa energia, você pode trocá-la com o seu parceiro. Essa troca de energia influencia na saúde e no bem-estar de ambos os parceiros e realiza-se mesmo através das paredes de látex dos preservativos que agora precisamos colocar entre nós. É devido ao nosso isolamento e individualismo ocidental que, erroneamente, somos levados a

234

acreditar que podemos nos envolver com o sexo sem haver intimidade e penetração. Mas, se verificarmos a verdadeira definição da palavra penetração, descobriremos que seu significado está bem perto da compreensão taoísta: "conexão", "troca", "comunhão".

Infelizmente, no Ocidente, em vez de usarmos uma apropriada comparação para o sexo, que é saúde, empregamos a medida da moral. Essa abordagem tem-nos deixado medir o sexo de acordo com critérios como prazer/dor e pureza/perversidade, dependendo dos censores de nossas predileções. Através dos séculos, o sexo gay, mais do que qualquer outro tipo de sexualidade, incluindo a masturbação, tem sido definido como perverso, pecaminoso, doente e anormal. Santo Agostinho e São Tomás de Aquino exageraram ao dizer que toda e qualquer sexualidade que não leve à concepção é artificial.

Devido aos taoístas serem capazes de ver no sexo uma

poderosa fonte de energia vital do corpo, chi, eles também reconheciam sua importância para a saúde de todo nosso corpo, nossas emoções, nossa mente e nosso espírito. Desde os anos 80, somos advertidos sobre a contaminação através do sexo, mas em nosso frenesi de medo esquecemos da sua habilidade que nos faz tanto bem.

Desenvolver sua energia sexual é, portanto, muito importante, mesmo que você tenha AIDS ou o vírus HIV. Muitas pessoas que estão fazendo tratamento de saúde perdem seu apetite sexual. B. J. Santerre, que tem o vírus HIV há onze anos, expõe: "A energia sexual é tão importante para o fluxo de energia no corpo que você não pode dar-se o luxo de não usá-la. Acordar com uma ereção é um bom sinal de vitalidade, o que muitos homens que estão doentes não podem mais experimentar. Você saberá que a sua saúde está melhorando, quando acordar com o pau duro."

Para os homens (e mulheres) que estão doentes com AIDS ou outras doenças transmitidas pelo sexo, sempre há duas resistências adicionais para não lançar mão do poder de cura da

235

sexualidade: culpa ("eu peguei com o sexo") e medo ("eu não quero pegar outras doenças"). Esses sentimentos são compreensíveis mas estão mal dirigidos moralmente. Ter pegado uma doença através do sexo não significa que você não precisa do poder de cura de sua sexualidade. As pessoas ficam doentes pelo ar ou pela comida e não param de respirar ou de comer. Se está com medo de pegar outras doenças, você pode se confortar com o fato de que o sexo não-ejaculatório, como mencionamos anteriormente, faz da prática do sexo seguro mais segura ainda. Se continua preocupado, você também pode fazer o exercício "solo" do Sexo Kung Fu, descrito nos Capítulos 2 e 3.

Não é preciso nem dizer que, segundo Tao, é muito mais importante conservar o seu sêmen quando está fazendo algum tratamento de saúde ou está com uma doença grave oriunda do sexo. Como B. J. Santerre explica: "Ainda não temos a cura da AIDS, mas sabemos que algumas pessoas morrem de imediato e outras sobrevivem por um longo período de tempo. Quando o seu organismo está produzindo um novo esperma, os glóbulos brancos não fazem parte dessa produção."

Quando você emprega o Sexo Kung Fu para ajudar na cura de doenças graves, é fundamental que você dê ao seu organismo tempo para ele "digerir" esta crescente energia. Como um homem multiorgasmático, que passou por um problema sério de saúde, disse: "A energia sexual é a verdadeira cura, porém esse processo de cura é muito trabalhoso para o organismo. Ele pode ser bem desconfortável no início, pois os velhos sintomas tendem a voltar." Desenvolva sua prática gradualmente, à medida que for aprendendo a trabalhar com esta poderosa força de cura dentro de seu corpo. Além do Sexo Kung Fu, você pode obter grandes benefícios através das outras artes taoístas. (Veja o Apêndice com uma lista de livros de Cura Tao e seus recursos.)

ANTES DE CHAMAR O ENCANADOR

EM ALGUM MOMENTO DE nossas vidas, muitos de nós passam por algum tipo de problema sexual. Talvez, você esteja ejaculando muito rápido com uma nova parceira ou tendo dificuldades na ereção com a parceira antiga. O importante é reconhecer que esses problemas são frustrações passageiras que se refletem em diferentes estágios de nossas vidas e relacionamentos.

No Ocidente, tendemos a ficar fixados em rótulos perniciosos como ejaculação precoce e impotência, que prejudicam tanto a auto-estima do homem como a sua habilidade de lidar com as mudanças em sua sexualidade de um modo natural, relaxado e até despreocupado. O senso de humor é sempre o melhor antídoto para a maneira excessivamente séria com que tratamos os nossos "problemas sexuais". O maior perigo, como

Masters e Johnson e outros terapeutas sexuais chamam a atenção, é ficar envolvido no ciclo do "medo do fracasso e medo do vexame", que sempre leva essas dificuldades a tomarem conta de nossa cama. Por isso, mesmo que você não esteja com qualquer um dos problemas seguintes, ainda é uma boa idéia ler essa seção para que no futuro você saiba o que lhe espera e saiba como lidar com esses indesejáveis convidados que podem, algum dia, estragar sua festa.

237

Só Acaba quando Termina:

Acabando com a Ejaculação Precoce

De acordo com a sexualidade taoísta, não existe tal coisa como "ejaculação precoce". Não estamos dizendo isso para colocar os terapeutas e os conselheiros sexuais sem trabalho, ou para contestar que muitos homens ejaculem mais rápido a fim de satisfazerem suas parceiras ou, por isso, a si mesmos. A verdade é tão simples quanto o ponto de vista taoísta: a grande maioria dos homens ejacula "precocemente". Segundo o Sexo Kung Fu, você deve ter a capacidade de escolher quando quer ejacular, portanto, qualquer ejaculação indesejável é precoce. Além do mais, se a ejaculação não é mais o objetivo, e você pode ter orgasmos sem ejacular, então a maioria das ejaculações é, por definição, precoce, ou pelo menos supérflua.

A questão não é se você pode esperar por um determinado tempo, contado no relógio, mas se você e sua parceira estão satisfeitos com a duração de sua relação sexual. Se praticar os exercícios do Capítulo 3, aprenderá a retardar a sua ejaculação o tempo que você e sua parceira desejarem.

Se o problema persistir, ou for muito incômodo, seria bom procurar por ajuda profissional. Um terapeuta sexual poderá ajudá-lo a descobrir se os motivos existentes que o faz ejacular tão rápido são de fundo psicológico (por exemplo, o medo de

"ser surpreendido", medo de perder a ereção e assim por diante). Talvez esse profissional lhe dê uma série de exercícios a fim de que você possa elevar a sua autoconfiança sexual. A seguir, temos um exemplo de uma seqüência de exercícios que pode ajudar a reestruturar sua capacidade de se estender e esperar. Eles estão baseados no que você deve aprender para detectar e, eventualmente, controlar o grau de sua excitação.

APRENDENDO A CONTROLAR

Primeiro, você deve ter uma parceira para estimulá-lo manualmente enquanto se concentra nas sensações de seus

238

genitais e a não parar no momento em que estiver se aproximando da ejaculação. Uma vez que esteja seguro de sua habilidade para detectar e retardar sua ejaculação, você pode experimentar a penetração com a mulher por cima, pois assim continuará a se concentrar nas suas sensações. Depois tente a penetração em diferentes posições e, finalmente, experimente diminuir o ritmo em vez de parar. Talvez seja melhor não ficar por cima, uma vez que a gravidade carrega o sangue para o seu pênis tornando mais difícil para você manter o controle.

É aconselhável estar com uma parceira que você conheça bem, ou com alguém que não esteja tão preocupada com o seu desempenho. Seria bom que sua parceira o ajudasse a prestar atenção na sua excitação ("Assim está bom", "Devagar, Devagar", "Relaxe"). Sua parceira pode aprender a mexer o quadril e o sacro em diferentes direções enquanto você fica parado. Se ela puder aprender essa prática, ambos experimentarão altos níveis de orgasmo sem que você ejacule.

Saiba que quase todos os homens jovens ejaculam precocemente e à medida que envelhecem vão aprendendo a se estender por mais tempo. Também, como você deve ter notado em suas experiências, quanto mais tempo você ficar sem sexo, mais difícil será controlar a ânsia de ejacular. Portanto, quanto mais você fizer sexo, mais fácil será controlar sua ejaculação. Como mencionamos na seção anterior sobre sexo seguro, os preservativos podem ajudar os homens a diminuir um pouco a sensibilidade de seus pênis.

APRENDENDO SOBRE A SENSIBILIDADE SEXUAL

Muitos homens acham que uns "drinks" diminuem um pouco a excitação e os ajuda, então, a retardar a ejaculação. Um homem multiorgasmático diz: "Uma das coisas que costumo fazer, e acho que muitos caras aprenderam a fazer isso, é tomar alguns `drinks" antes de ir para cama, pois, de repente, você não fica tão ligado nas suas virilhas e pode fazer amor por mais

239

tempo. Fica mais difícil ter um orgasmo porque você está meio tonto; na realidade, você não está ali totalmente. Mas isso era muito frustrante, porque eu acabava ejaculando de qualquer maneira." Pode parecer que ejacular tão rápido seja o resultado de muita sensibilidade genital, mas na verdade é o oposto. O álcool é um anestésico e ainda entorpece as sensações. Apesar de o álcool refrear sua excitação, ele também inibe sua habilidade de controle. O segredo para desenvolver um controle real e duradouro é ter mais sensibilidade, e não menos. Além disso,

quando você está bêbado, fica muito mais difícil prestar atenção às necessidades de sua parceira.

O álcool pode causar a outra maior queixa dos homens - a impotência ou a incapacidade de obter uma ereção, algumas vezes chamada de pinto bêbado. A maconha também tem a sua desvantagem, se usada assiduamente. Foi descoberto que o uso diário da maconha faz baixar os andrógenos, que são os principais responsáveis pelo seu desempenho sexual. Este efeito pode causar um certo desinteresse pelo sexo como também alguma dificuldade em obter ereções. Outros estudos têm mostrado que o uso repetido de maconha pode baixar a contagem de espermatozoides. Um sexo prolongado e múltiplos orgasmos têm demonstrado aumentar os níveis da droga natural de seu corpo, a endorfina. É melhor evitar os lubrificantes sociais em favor dos sexuais. Só para esclarecer, a endorfina não dá "ressaca".

Encantando a Serpente: Superando a Impotência

O Imperador Amarelo disse: "Eu quero penetrar, mas meu pênis não levanta. Fico tão constrangido que minha transpiração brota como pérolas. O meu coração anseia por fazer amor e eu gostaria de poder ajudar com as minhas mãos. Como fazer? Quem me

dera poder ouvir Tao." Su Nü replicou: "O problema de Vossa Majestade é o problema de todos os homens".1

Em algum momento de suas vidas, todos os homens passam pela experiência de não conseguirem uma ereção ou perderem

240

aquela que têm. O mecanismo é muito complexo para ser infalível, porém na maior parte do tempo não há muito com o que se preocupar. O estresse físico (exaustão, gripe, intoxicação) ou o emocional (adaptação a uma nova parceira, ansiedade em relação à performance, tensão no relacionamento) podem fazer com que seu pênis permaneça imóvel ou encolha num momento inoportuno. A coisa mais importante é lembrar, nesses momentos embaraçosos, que é melhor enfrentar a situação de frente, com senso de humor e sem culpados ou culposos. Isso não significa que você é menos macho ou que sua parceira não é tão fêmea. A primeira sugestão de Su Nü para o Imperador Amarelo foi relaxar e depois tentar se harmonizar com sua parceira.

EXERCÍCIO 14

Penetrar ainda Flácido

1. Sua parceira deve estar bem lubrificada, e você deve excitá-la até que seus fluidos comecem a brotar. Se necessário, poderá colocar um lubrificante em sua vagina ou em seu pênis, ou em ambos.
2. É melhor que você fique por cima, pois a gravidade ajuda a levar o sangue para o seu pênis e, assim, você tem mais liberdade de se mexer.
3. Coloque em volta da base de seu pênis o dedo polegar e o indicador, formando um anel e aperte levemente, a fim de empurrar o sangue para o haste e para a cabeça do pênis.
4. Cuidadosamente, enfie o seu pênis na sua parceira, e comece a penetrar, mantendo o anel de dedos em volta da base de seu pênis.
5. Concentre-se tanto no sangue e na energia sexual que

estão preenchendo seu pênis quanto nas suas sensações. Contraia o períneo e as nádegas para empurrar o sangue para os seus genitais.

241

CONTINUAÇÃO

6. Sua parceira pode ajudar a estimulá-lo acariciando os seus testículos, períneo e ânus.
7. Acerte a pressão de seus dedos para manter o seu pênis intumescido o suficiente para a penetração e então retire os dedos quando ele estiver ereto o suficiente para continuar penetrando.
8. Recoloque os dedos, formando o anel, se a sua ereção declinar (embora você não queira que isso seja preciso).

PENETRE FLÁCIDO, SAIA DURO

Ao reconhecerem que todos os homens passam por uma situação de impotência algum dia, os taoístas desenvolveram uma técnica de segurança contra essa falha que eles denominaram o Penetrar Ainda Flácido. Eles compreenderam que um homem poderia ajudar com suas mãos, assim como o Imperador Amarelo queria. Com essa técnica e com a cooperação de sua parceira, você pode penetrar mesmo quando o seu pênis estiver completamente flácido. Uma vez que você estiver dentro de sua parceira, o calor e as sensações do sexo farão com que você tenha a ereção rapidamente. A técnica do Penetrar Ainda Flácido desfaz aquela velha crença de que o homem deve ter uma ereção dura como o aço antes de penetrar, embora seja ainda uma parte útil do repertório sexual de qualquer homem. Ao saber que você já domina essa técnica e pode usá-la quando for necessário, lhe trará uma grande segurança, principalmente quando tiver de encarar uma situação embaraçosa, porém normal, do pênis que está demorando para subir.

MOTIVO DE PREOCUPAÇÃO

Se você tem a tendência de ter problemas de ereção todas as vezes em que faz amor, talvez se considere o único em 22 milhões de homens que têm esse problema. Primeiro, você deveria verificar se a causa não é de fundo psicológico; diabetes,

242

cirurgia da próstata, obstrução de artérias, alcoolismo, problemas na coluna e na região lombar, entre outras coisas, podem causar impotência; medicamentos como tranqüilizantes, antidepressivos e contra a hipertensão (para pressão alta) também podem causar a impotência. Nos anos 50, acreditava-se que os casos de impotência (cerca de 10%) eram oriundos da parte orgânica, mas agora, os urologistas acreditam que metade de todos os casos é mais incidente nos pacientes idosos e são de origem biológica. (Saiba que os urologistas têm um grande interesse nos casos que são de origem biológica, uma vez que eles sabem como tratar e podem ser pagos por isso.) Para saber se esse é o seu problema, você pode fazer um pequeno autodiagnóstico.

Enquanto dormem, muitos homens têm de uma a duas ereções por noite e cada uma dura cerca de meia hora. Primeiro ,

tente se lembrar quando, nas últimas duas semanas, acordou com uma ereção que estivesse entre média e dura. Se a resposta for positiva, provavelmente, o problema não é psicológico. Se você não consegue se lembrar, há um teste simples que você pode fazer em casa. Antes de ir dormir, passe a língua em uma tira de selos de correio e cole-a em volta da base de seu pênis ainda flácido. Se, ao acordar, a tira de selos estiver rompida, você é fisicamente capaz de obter uma ereção. Se está inteira, e você não é capaz de obter uma ereção através de um aperfeiçoamento "solo", deverá consultar um médico.³

Mesmo que você tenha um problema orgânico, não será preciso parar a prática do Sexo Kung Fu. Da mesma forma que o orgasmo e a ejaculação estão separados, também estão a ereção do orgasmo. Hartman e Fithian contam a história de um casal de idosos que teve uma vida sexual muito feliz durante o seu casamento, embora o homem fosse completamente impotente devido ao diabetes. Apesar de ele e de sua mulher apenas fazerem sexo oral e manual, ambos eram multiorgasmáticos. À medida que você aprender a estender os seus orgasmos por todo o seu corpo, sua ereção e seus orgasmos genitais não serão mais os pontos máximos de sua vida sexual.

243

OBTENDO UMA EREÇÃO

Talvez porque o protótipo da sexualidade masculina esteja baseado nas experiências de um homem com 18 anos, que tem uma ereção rápida e freqüente, a preocupação é em termos de ter ou não uma ereção dura, ou estar ou não totalmente ereto. Na realidade, há alguns estágios de ereção e um certo número de mudanças que os pênis se submetem quando estão ficando eretos. Como mencionamos no Capítulo 2, os taoístas notaram que, na verdade, há quatro estágios de ereção, ou quatro conquistas, conforme eles chamavam de: firmeza (também referida como alongamento), inchação, endurecimento e aquecimento.

A razão mais comum para o problema da ereção é mecânico - não obter a excitação suficiente de seus genitais. A maioria dos homens necessita que seus pênis sejam tocados, esfregados ou massageados para que fiquem duros, e essa necessidade aumenta à medida que os homens envelhecem. Visto que as mulheres gostam de ter seus genitais tocados, vagorosamente, em forma de pequenos círculos, elas acham que os homens também apreciam esse tipo de carícia. Contudo, muitos deles preferem o estímulo rápido e direto. (Não se esqueça de que essa é a maneira como a maioria dos homens aprendeu a se masturbar)

Sua parceira deve participar mais ativamente no estímulo de seus genitais usando as mãos e a boca. Diga a ela o que precisa e como é que você gosta. Você também pode preferir usar as suas próprias mãos para tal estímulo, a fim de obter ou manter uma ereção.

Alguns homens, entretanto, acham que se concentrar demais nos genitais, sejam os próprios ou os da parceira, sempre resulta na obrigação de se obter uma ereção. Você e sua parceira devem saber que os pênis flácidos têm tantas extrêmidades nervosas quanto os duros e que podem ser extremamente prazerosos. Certos tipos de toque, especialmente nos testículos,

também podem ser muito gratificantes sem ter de levar a uma ereção. Faça com que sua parceira saiba que ela pode lhe dar prazer mesmo se o seu pênis não ficar duro imediatamente. Se você acha que focalizar os seus genitais apenas faz com que haja mais ansiedade, troque o seu ponto de atenção para sua parceira, o que era a segunda sugestão de Su Nü. Desviar a atenção dos próprios genitais e, simultaneamente, se concentrar no prazer da mulher será, sempre, muito mais excitante para o homem.

A SABEDORIA DO PÊNIS

O processo da ereção depende de ambos os fatores: físico e psicológico. Supondo que você ache que todo seu sistema está trabalhando bem e que está obtendo a quantidade certa de estímulo direto, você deve considerar que a possibilidade de que o problema possa estar relacionado a um desempenho repleto de ansiedade, culpa, medo, stress, ou outros motivos psicológicos. A impotência casual pode ser resultado do que Bernie Zilbergeld habilmente chama de "sabedoria do pênis", lembrando ao seu cérebro que você não está a fim de ser sexual naquele momento. Pensamos que as ereções deveriam ser tão automáticas quanto a salivação, e que os "verdadeiros" homens deveriam ser capazes de fazer sexo a qualquer hora, mas nem um e nem outro são verdades. Então, a primeira coisa é fazer uma auto-análise e decidir se realmente está fazendo aquilo que você quer que seja feito. Se a resposta é não, fale com a sua parceira o porquê e/ou sugira um momento apropriado para isso.

Se a resposta é sim, e ainda tem problemas com a ereção, você deve procurar por uma terapia psicológica ou sexual. É natural, dado à falta de informação e à neurastenia em geral sobre o pênis e a sexualidade masculina, que muitos homens vejam o sexo, sob certos aspectos, como um tipo de performance. Lembre-se que, quanto mais você melhorar o modo de julgar como fazia, quanto tempo demorava, quanto satisfazia sua parceira e quanto prazer ambos sentiam, mais gratificante será a

sua ereção e o seu desempenho. Como Bernie Zilbergeld sabiamente demonstrou: "Isso pode ajudar os homens a se conscientizarem de que a maioria das mulheres está menos preocupada com a performance do homem do que eles estão sobre suas

próprias reações e também em relação a elas. As mulheres, provavelmente, ficam mais aborrecidas com as reações negativas do homem relativas ao problema de performance (ódio, culpa; desculpas constantes, retraimento) do que com o problema em si.'

EXAUSTÃO FÍSICA

Segundo os médicos taoístas, o distúrbio da ereção não é ocasionado só por problemas fisiológicos ou psicológicos. Ele também pode ter sido gerado por um problema energético - especificamente, energia sexual fraca. A dificuldade em obter ou manter uma ereção é entendida como resultado de uma exaustão física ou sexual do homem. Muitos homens idosos, que não conservaram suas sementes, sofrem esse problema. A cura para a impotência é desenvolver a energia sexual enquanto se evita a ejaculação a todo custo.

EXERCÍCIO 15
Massagem dos Testículos

1. Esfregue as mãos uma na outra até aquecê-las bem.
2. Segure um dos testículos entre os polegares (veja a Figura 36). (Seus testículos devem parecer como duas pequenas ameixas entre seus dedos.)
3. Firme, porém gentilmente, massageie os testículos com os polegares e os outros dedos por um minuto ou dois. Se os testículos doerem ou ficarem muito sensíveis, esfregue-os levemente e por pouco tempo até que a dor desapareça. A dor é causada por um bloqueio, e a massagem ajudará a trazer o sangue e a energia sexual para esta área, o que dispersará qualquer bloqueio.

246

CONTINUAÇÃO

4. Segure o seu pênis de forma que os testículos fiquem expostos e, com o dedo médio, cutuque-os por um ou dois minutos (veja a Figura 37). Isto ajuda a revigorar seus testículos e a aumentar a produção de esperma.
5. Finalmente, segure o pênis e o escroto com os dedos polegar e indicador (veja a Figura 38). Agora, puxe-os levemente para frente com a mão, à medida que empurra a pele para trás com os músculos pélvicos. Depois, repita, puxando-os com a mão para a direita e para a esquerda com os músculos pélvicos. Então puxe-os para a esquerda com a mão e para a direita com os músculos pélvicos. Termine puxando-os com a mão para baixo e para cima com os músculos pélvicos. Faça esse exercício nove, dezoito ou trinta e seis vezes. Ele manterá saudáveis os vasos que carregam o esperma.

Como mencionado no Capítulo 5, geralmente, um homem é mais yang do que yin. À medida que ele vai ficando mais excitado, ele se torna cada vez mais yang, mas depois que ejacula ele se torna yin. Os homens que têm dificuldades para obter uma ereção precisam se tornar mais yang e, além disso, evitar muito mais a ejaculação do que os outros homens.

MASSAGEM DOS TESTÍCULOS

Os taoístas também desenvolveram exercícios para ajudar você a gerar mais energia sexual. Fazer amor (usando a técnica do Penetrar Ainda Flácido, se necessário) e o Desvio Total eram os métodos do aperfeiçoamento, em dupla, mais prescritos. Além disso, havia inúmeros exercícios de aperfeiçoamento "solo" que ajudavam um homem a recuperar sua energia sexual. Segundo os taoístas, sua energia sexual depende de três coisas: da abundância de seus hormônios sexuais, da capacidade de seus rins e da circulação de sua energia bioelétrica, ou chi. A medicina

247

ocidental confirma que o hormônio sexual - a testosterona - se produz em seus testículos, e os taoístas acreditam que você pode aumentar esta produção fazendo o exercício da Massagem dos Testículos. Esse exercício é um excelente meio de fortalecer sua energia sexual em geral, como também aliviar qualquer pressão que você possa vir a sentir depois de fazer amor. Ao

massagear os seu testículos, você faz com que o sangue circule através deles além de mantê-los saudáveis.

§

FIGURAS 38•8. MASSAGEANDO OS SEUS TESTÍCULOS

CUTUCANDO OS SEUS TESTÍCULOS

ALONGANDO O PENIS E OS TENDÕES DOS TESTÍCULOS

248

UMA ABORDAGEM GERAL

Os taoístas viam a doença, incluindo a impotência, como uma mensagem do estado da saúde de todo o nosso corpo. Eles reconheciam que o seu pênis era apenas uma parte do problema. A circulação precária, a respiração superficial e uma dieta irregular poderiam piorar as coisas. Fumar faz muito mal à sua circulação, uma vez que o fumo é o maior responsável pela contração das veias e artérias sanguíneas e ainda interfere na sua respiração. O álcool e a cafeína também prejudicam o organismo e, por isso, deveriam ser evitados enquanto você está tentando fortalecer a sua energia sexual. Um problema de ereção é uma condição que precisa ser tratada através de seu próprio corpo com o fortalecimento da sua energia sexual e pela manutenção de uma saúde adequada.

Por Favor, Senhor, Posso Torná-lo Um Pouco Maior:

Aumentando o seu Pênis

Qualquer homem que já esteve em um vestiário de homens sabe que há pênis de diferentes tamanhos e formas. Porém, essas diferenças têm pouco a ver com o prazer que a mulher sente durante o sexo - principalmente se o homem pratica o Sexo Kung Fu. Nas palavras de Su Nü: "Na verdade, há distinções nos dotes físicos: grandes e pequenos, compridos e curtos, mas as diferenças físicas são apenas uma questão de aparência externa. Atribuir o prazer através da penetração sexual também é uma questão de emoção interior. Se você primeiro os vincular com o amor e o respeito e impingir-los contra os verdadeiros sentimentos, então, qual é a importância de ser grande ou pequeno, comprido ou curto?"

Mesmo com essas ou outras afirmações, muitos homens ainda se preocupam com o tamanho de seus pênis, e bem poucos até se submetem a uma cirurgia para "aumentar o pênis". Esse novo procedimento cirúrgico que envolve especificamente o comprimento do pênis é feito através de um cone no ligamento

249

de sustentação que liga a base do pênis ao osso púbico (veja a Figura 39). Além desse procedimento para aumentar o compri-

mento, os homens também podem ter o seu pênis "engrossado" injetando a gordura que foi lipoaspirada de suas coxas, da área pubiana ou do quadril na haste do pênis.⁴

SE ELE ESTÁ FUNCIONANDO, POR QUE MEXER?

Para que um homem quer uns centímetros a mais? Então, antes de correr para fazer uma cirurgia, você deverá saber que há sérios riscos.

3amento

•sustentação

FIGURA 39. O LIGAMENTO DE SUSTENTAÇÃO QUE LIGA A BAST vv rcn, • "• •••• PÚBLICO

250

Segundo um artigo na Crôzica de São Francisco, nos EUA, o procedimento para aumentar o comprimento do pênis pode resultar em danos nos nervos além da diminuição de sensibilidade, impotência, baixo ângulo de ereção, protuberâncias na pele, cicatrizes, infecção e gangrena. O procedimento para engrossar pode causar uma embolia no coração ou no cérebro devido à gordura liberada durante a lipoaspiração, tecido necrosado em função de baixo suprimento de sangue no pênis, resultado do excesso de gordura no mesmo, ou de um pênis encaroçado ou torto.

O artigo também descreve a experiência de um mecânico de automóveis, de 35 anos, que ficou com uma série de complicações pós-operatórias incluindo um "grotesco caroço" na base de seu pênis, e este também ficou preto e azul por muitas semanas. E o homem disse: "Achei que ele ia cair ou que ia ficar torto para a esquerda para sempre." Finalmente, ele levou seu "novo" pênis a um urologista que fez uma cirurgia reparadora. O Dr. C. Eugene Carlton, presidente da Associação Americana de Urologia, também confirmou ter ouvido falar de inúmeras infecções graves e de casos de impotência. Ele tratou de um homem com uma infecção tão grave que necessitou fazer um enxerto para repor metade da pele do pênis do tal homem.

EXERCÍCIO 16

Aumentando Seu Pênis

1. Inspire pelo nariz e leve esta bolha de ar até a garganta e engula, pressionando-a em seu estômago. (Ela não deve ficar no seu peito.)
2. Imagine esta respiração como uma bola de energia, chi, que você levará até o estômago e através da pelve alcançará o pênis. Isso ajudará você a levar mais energia para o seu pênis.
3. Uma vez que você tenha empurrado essa bola de energia até o pênis, coloque os três dedos do meio da

CONTINUAÇÃO

- mão esquerda e pressione o Ponto Rafe, entre o ânus e o escroto, a fim de prender a energia dentro do pênis.
4. Respire normalmente enquanto continua pressionando o Ponto Rafe. Ao mesmo tempo, comece os alongamentos a seguir.
 5. Com a mão direita, segure o seu pênis e comece, empregando um certo ritmo, a puxá-lo para a frente de seis a nove vezes. Depois, puxe-o para a direita de seis a nove vezes. Em seguida, puxe-o para a esquerda de seis a nove vezes. E, finalmente, puxe-o para baixo de seis a nove vezes.
 6. Use o seu polegar para esfregar a cabeça do pênis. Esfregue até ele começar a ficar ereto. Se ele não ficar ereto, puxe-o algumas vezes enquanto esfrega até conseguir sua ereção.
 7. Segurando a haste, circule o pênis a partir de sua base, e com os dedos polegar e indicador puxe-o para a frente, aproximadamente, 2cm. Isso força a energia a ir para a cabeça do pênis. Faça nove vezes.
 8. Com a mão direita, puxe o pênis para a direita, fazendo pequenas rotações. Faça isso de seis a nove vezes em uma direção e depois para a outra, mantendo a pressão exterior. Repita, puxando o pênis para a esquerda e fazendo de seis a nove rotações para uma direção e depois para a outra.
 9. No alongamento final, gentilmente dê uma batidinha com o pênis no interior de sua coxa, lembrando de manter a pressão. Faça isso de seis a nove vezes e, então, repita o movimento contra a coxa esquerda.
 10. Após completar esses alongamentos, mergulhe seu pênis na água morna por um minuto. Isso ajudará o seu pênis a absorver a energia (yan• e a expandi-la.

Mesmo que se ponham de lado esses riscos clínicos e as histórias escabrosas, a cirurgia para o aumento do pênis é condenada por Tao. A potência da ereção é muito mais impor-

tante que o tamanho do pênis. Depois que os ligamentos de sustentação são cortados, os homens sempre ficam com um baixo ângulo de ereção e a gordura é adicionada apenas na largura da circunferência e não na potência. Para obter uma ereção, seu pênis precisa de sangue e de energia sexual. Se após a cirurgia o seu pênis ficar muito grande, você terá dificuldades para fazê-lo endurecer, pois não haverá sangue nem energia sexual suficientes. Segundo Su Nü: "Comprido e grande, porém fraco e flácido, não se compara ao pequeno e curto, porém firme e duro."

NO VESTIÁRIO MASCULINO

A verdade é que é no vestiário masculino que a maioria dos homens se preocupa com o tamanho de seu pênis - não na cama. Por esta razão, vale a pena lembrar que há mais variação de tamanho nos pênis flácidos do que nos eretos. Os pênis que

parecem pequenos no vestiário se estendem mais na cama do que aqueles que parecem ser os maiores do vestiário. Também , dependendo do ângulo que se vê o pênis, ele pode parecer menor para você do que para qualquer outra pessoa - uma piada sem graça que, certamente, irá provocar complexos de inferioridade. Tente olhar para baixo e então coloque um espelho em frente ao pênis. Surpresa! Você ganhou, mais ou menos, uns 2 a 4 cm. Muitos homens têm uma percepção exagerada quando se trata do tamanho do pênis de outros homens, em parte devido ao ângulo de observação, ou porque desconhecem a realidade dos fatos. O urologista Claudio Teloken - que injetou um medicamento em 150 homens que provoca a ereção e, a partir desse procedimento, media os pênis do osso púbico até a ponta da glândula - constatou que a "média" de um pênis ereto é de 13 cm de comprimento. Ao contrário da crença popular, nem a raça e nem o tipo do corpo faz qualquer diferença, e o tamanho do pênis não tem nada a ver com a sensibilidade sexual.

253

Se você ainda está preocupado com o tamanho de seu pênis, há um antigo exercício taoísta para alongar seu pênis que, certamente, vale a pena tentar antes de você recorrer à dispendiosa e perigosa cirurgia. Há uma pequena confirmação científica sobre a margem de sucesso desse exercício para aumentar o pênis, mas Alan e Donna Brauer dizem que 110 homens, que se submeteram a seu extenso programa de intensificação sexual, deram seu parecer dizendo que havia um crescimento constante em seus pênis, de 0,5 cm a 2,5 cm. É claro que a falta de uso pode provocar o encolhimento do pênis - literalmente, se retraem para o corpo -, isso confirma que o freqüente uso deve causar um pequeno alongamento.

Com certeza, você já notou um encolhimento após nadar em água fria. A razão para isso acontecer, é que o pênis se retrai para dentro de seu corpo, aproximadamente de 4 cm a 8 cm. Esses centímetros são seguros pelo ligamento de sustentação, local onde os cirurgiões cortam para fazer a operação para alongar o pênis. É provável que freqüentes ereções junto com a atividade sexual façam com que haja um alongamento nesse ligamento, permitindo que a parte escondida do pênis se mova um pouco para fora do corpo.

O exercício já testado Aumentando o Seu Pênis ficou conhecido por alongar o pênis cerca de 2 cm dentro de um ou dois meses, mas isso irá depender da estrutura de seu corpo, de sua saúde e de sua idade. É provável que o exercício funcione melhor com os homens mais jovens, que ainda têm um corpo bastante flexível. Uma fraca circulação pode prejudicar o exercício. Você pode determinar se houve algum progresso medindo o seu pênis ereto antes de começar ou de acabar a duração do seu exercício. (Certifique-se de medir a partir do osso púbico para a ponta do pênis e que a sua ereção esteja a 90º de seu corpo.) Não somente interessa o quanto de sucesso você obteve em alongar o seu pênis, pois esse exercício também massageia e energiza todo o sistema urológico, incluindo a glândula da próstata.

254

Se você está mais preocupado com a cama do que com o vestiário masculino, há algo que você pode fazer com sua parceira que é muito mais gratificante do que se submeter a uma cirurgia no pênis ou mesmo fazer os exercícios para alongar o pênis: Excite a sua companheira até o máximo antes de penetrá-la. Se a vagina dela já estiver bem intumescida, vai parecer que o pênis é mais largo que a vagina. Como mencionamos anteriormente, as mulheres têm mais sensibilidade no clitóris e nos primeiros centímetros da entrada da vagina, o que significa que mesmo o homem com um pênis pequeno alcança esses pontos sensíveis. As posições apropriadas, que descrevemos no Capítulo 5, também ajudam a qualquer casal a ajustar as suas diferenças no que diz respeito ao tamanho.

Na verdade, alguns casais têm o problema ao inverso: o pênis do homem é muito grande para sua parceira. Apesar da vagina da mulher dilatar consideravelmente, esse desequilíbrio pode ser doloroso se os parceiros não estão combinando. Uma solução é amarrar um lenço ou um cadarço em volta da base do pênis até a profundidade desejada. Isso também tem o benefício adicional de estender a cabeça do pênis, o que proporciona um maior prazer a ambos os parceiros. Já que você tem de diminuir o tamanho de seu pênis, a cada vinte minutos, para que o sangue circule e fique estagnado, retire o lenço ou qualquer outro tipo de fita de seu pênis. A posição onde a mulher fica por cima facilita o controle da profundidade e a penetração não se torna dolorosa.

Vale a pena repetir que se você pratica o Sexo Kung Fu, o prazer sexual de ambos será tão satisfeito que a preocupação com o tamanho de seu pênis passará a ser uma vaga lembrança. Você verá o quanto insignificante é o tamanho de suas orelhas, sejam elas grandes ou pequenas, e o quanto essa preocupação consome energia mental. Nas palavras da sábia e experiente Su Nü: "Quando dois corações estão em harmonia e a energia flui livremente através de todo o corpo, o curto e o pequeno se

255

tornam mais comprido e longo, o flácido e o fraco naturalmente em firme e duro."

De quantos Espermatozóides o Homem Precisa?

Aumentando sua contagem de Espermatozóides

De acordo com a pesquisa do endocrinologista dinamarquês Niels Skakkebaek, a contagem de espermatozóides dos homens, nos Estados Unidos e em outros vinte países, tem caído vertiginosamente nos últimos 50 anos - cerca de 50%. A causa para esse enorme declínio está ainda em debate e os prováveis culpados desses níveis vão da cueca apertada aos poluentes químicos. Com relação aos perigos do meio-ambiente que parecem, finalmente, ter sua quota de responsabilidade, o pesquisador Louis Guillette, da Universidade da Flórida, falou para um grupo do Congresso para Homens dos Estados Unidos: "Todo homem nesta sala é metade do homem que seu avô foi."•

A baixa contagem de espermatozóides é o maior motivo para que os casais tenham dificuldades para conceber uma criança. Devido a essa diminuição, não chega a ser uma surpresa que o problema da infertilidade também tenha aumentado. A Organização Mundial de Saúde informa que um entre dez casais

é infértil. Nos Estados Unidos - um entre seis casais é infértil - essa média dobrou em dez anos. Seria bom dizer que a infertilidade é um diagnóstico vago, não muito preciso, que, como a impotência, tem a tendência de se tornar estigmatizado. Mais um detalhe, esse diagnóstico de infertilidade é feito depois de determinado tempo (geralmente um ano de relação sem cuidados anticoncepcionais) sem que ocorra a concepção. Segundo um texto de um livro sobre medicina: "A gravidez é a única prova irrefutável da capacidade de o espermatozóide fertilizar." Você é considerado infértil até se tornar pai. Culpado, até que se prove o contrário! Então, mesmo que você tenha uma baixa contagem de espermatozóides, ainda é capaz de ser pai.

256

Problemas com a ovulação também são motivos da infertilidade, pois não importa a quantidade de espermatozóides que você tenha se não há óvulo para fertilizar. Contudo, se houver um óvulo que seja, quanto mais espermatozóides você tiver, melhores são as chances de sua parceira ficar grávida, apesar de apenas um único espermatozóide conseguir chegar até o óvulo. Na verdade, todos os espermatozóides correm juntos através do útero e das trompas de Falópio, com a finalidade da fertilização.

Se você tem uma baixa contagem de espermatozóides, ficará satisfeito em saber que há exercícios no Sexo Kung Fu que favorecem o aumento dessa contagem. A coisa mais importante a fazer, para aumentar o volume, a concentração e a contagem de espermatozóides, é empregar o sexo não-ejaculatório. Segundo uma pesquisa médica do Ocidente, a cada dia que você não ejacula, a contagem de espermatozóides sobe de 50 para 90 milhões.⁷

Além disso, para aumentar seu estoque de espermatozóides, você pode colaborar, para esta produção, balançando, massageando e cutucando os seus testículos. Quando os testículos têm a oportunidade de ficar balançando livremente (antes de entrarem em cuecas e calças apertadas), eles naturalmente se esfregam contra as coxas. Mas, agora que os homens ficam sentados a maior parte do dia, sem muito tempo para correr numa selva completamente nus, precisam, então, ser ajudados. Coloque uma calça folgada no gancho, fique de pé e balance os seus testículos para cima e para baixo. Depois, mexa a sua região lombar e o sacro para a esquerda e para a direita, para frente e para trás (isso ajudará a levar o sangue para a área genital). O exercício de Massagem dos Testículos, descrito anteriormente nesse capítulo, é muito eficaz - especialmente o passo 4, que fala de cutucar os seus testículos.

Minha o Quê? Prevenindo e Resolvendo os Problemas da Próstata

Muitos homens só ouviram falar sobre a glândula da próstata quando diagnosticados com um problema na mesma, tal como

257

uma infecção, um aumento ou um câncer. Quase um, entre dez homens, é, eventualmente, diagnosticado com câncer na próstata. Hoje em dia, isso é tão comum que passou a ser uma enfermidade que os médicos afirmam: se um homem viver muito, ele irá desenvolvê-la. Segundo os taoístas, essa doença é inevitável, mas o Sexo Kung Fu pode ajudá-lo a manter a sua próstata saudável.

Os dois exercícios descritos no Capítulo 3 - Interrompen-

do o Fluxo da Urina e Contrações do Músculo PC - fortalecem o músculo PC, aquele que circunda sua próstata. Contrair esse músculo mantém a próstata saudável. Como mencionamos no Capítulo 3, a região púbica (pubococcígeo) é, na verdade, um grupo de músculos que se estende entre o osso púbico ("pubo") e o cóccix ("coccígeo"). Procure apertar esse músculo levemente, pois se o apertar com muita força, poderá ficar muito tenso e, assim, prejudicar a respiração apropriada. É aconselhável fazer os exercícios para a próstata todos os dias, ou quantas vezes quiser. Lembre-se de que, em qualquer exercício, se você praticar demais, pode ocorrer uma dor inicial. Segundo o taoísmo, sua próstata está relacionada com o hipotálamo, então, ao pressioná-la, poderá ter algum tipo de sensação no seu cérebro.

Além de exercitar a próstata, você também pode massageá-la, o que os médicos fazem quando você tem uma infecção nesta região. A massagem do médico se faz através do ânus, o que você também pode fazer, assim como explicamos no Capítulo 2. Essa massagem pode ser feita pressionando o Ponto Rafe ou fazendo pequenos círculos, primeiro em uma direção e depois na outra (veja o exercício Massagem Pélvica no Capítulo 3). Usar o Desvio Total quando estiver se masturbando ou fazendo amor também ajuda a manter a próstata saudável. Se você tem problemas na próstata, quando ejacular, procure empregar a técnica do Dedo-Chave.

Um homem multiorgasmático, e que tinha dores na próstata, falou de sua experiência antes e depois de começar a praticar

258

o Sexo Kung Fu: "Eu costumava ter dores fortes na minha próstata ainda quando era adolescente. Muitas vezes por mês, eu sentia uma terrível dor aguda nessa região que se estendia por muitos minutos. Um vez a dor foi tão forte que um amigo meu observou que o meu rosto estava ficando verde. Os médicos aconselharam que eu ejaculasse com mais frequência, a fim de aliviar a pressão da próstata. Isso ajudou de alguma forma, mas eu sempre soube que liberar todo aquele sêmen era um enorme desperdício de energia. Somente quando cheguei aos 30 anos é que fui descobrir o Sexo Kung Fu. Durante toda essa época, depois de muitas semanas de prática das contrações do músculo PC, das massagens da próstata e dos testículos, do Grande Desvio, do Dedo-Chave, é que os problemas da próstata foram desaparecer. Logo no início, quando eu parei de ejacular, a minha próstata tinha aumentado, mas ela foi diminuindo gradualmente e agora, depois de anos, não tenho mais dores na próstata. Para esse grande número de homens que sofrem com problemas na próstata, essas técnicas são quase como um milagre, se elas funcionarem para eles como aconteceu comigo."

EXERCÍCIO 17

Evitando Problemas na Próstata

1. Ao mesmo tempo que expirar todo o ar, contraia, levemente, o períneo e o ânus.
2. Inspire, e então, à medida que expirar, pense na sua próstata, que está acima do períneo, e contraia o músculo PC em volta da próstata.
3. Inspire e relaxe.

4. Repita esse exercício de nove a dezoito vezes.

Sexo Não É como Pizza: A Cura do Trauma Sexual

O ex-técnico, Yogi Berra, dos Yankees faz a seguinte gozação:

"Sexo é como pizza. Quando está boa, ela é realmente boa. E

259

quando está ruim, ela ainda é muito boa." Infelizmente, ou felizmente, o sexo não é como pizza, como muitos homens que tiveram experiências sexuais negativas podem testemunhar. Uma experiência de sexo ruim pode demorar nas nossas libidos e, cruelmente, retornar em momentos de intimidade, anos depois.

Às vezes, o sexo consensual acaba sendo prejudicial, porém o sexo coercivo quase sempre o é. Conforme constatado nos últimos anos, tem havido um grande aumento de casos de abuso, moléstia e violência sexuais. A divulgação desses temas tabus seria um avanço social extremamente importante, porém ainda existe muito trauma. É compreensível que as chocantes (e incontestáveis) estatísticas sobre o predomínio dessas mazelas sociais resultem em um desejo maior para definir exatamente o que é o sexo consensual. A atenção da mídia é sempre voltada para o abuso sexual às mulheres, embora os homens também sejam vítimas do sexo exploratório.

O consentimento (ou a falta dele) é, às vezes, claro e outras não, principalmente quando os parceiros sexuais não têm a mesma idade, força, experiência, potência e assim por diante. No que diz respeito à comunicação dos interesses sexuais, é melhor ser o mais explícito possível do que se ater em sinais silenciosos. Felizmente, à medida que as mulheres descobrem que são tão sexuais quanto os homens, estão sendo evitadas as mensagens confusas e prejudiciais deixadas pelas gerações anteriores. Finalmente; "Não", significa Não. e "Sim" significa Sim.

Se você já fez ou o sexo coercivo ou o consensual, que foi ruim, talvez tenha ficado com cicatrizes que provocam os problemas emocionais e sexuais. Se este é o caso, provavelmente você deve procurar por uma terapia ou por um conselheiro sexual (sexólogo). Contudo, há algo que você pode fazer por si mesmo, procurando se concentrar mais no prazer do presente do que na dor do passado.

Ficar presente de corpo e alma é um desafio para qualquer indivíduo que passou por um trauma sexual. Prestar atenção às sensações do corpo, sejam positivas ou negativas, é muito melhor

260

do que permitir que seu pensamento vagueie ou "tome conta" de seu corpo, transformando-o em observador em vez de participante. Os exercícios, Respiração pela Barriga e Contando de 1 a 100, descritos no Capítulo 3, ajudarão você a aumentar a sua concentração e a sua habilidade de ficar concentrado. O som, seja ele em forma de mantras ou gemidos, sempre limpam a mente dos pensamentos que possam distraí-lo. Um reforço positivo sempre ajuda a mantê-lo presente. Lembre-se, o tanto quanto for necessário, de onde está, com quem está e como se sente. Quando aqueles velhos sentimentos surgirem, é melhor parar o que está fazendo e conversar com sua parceira sobre o que está acontecendo.

EXERCÍCIO 18

Como Fazer a Meditação

1. Sentem-se, um de frente para o outro, com as pernas cruzadas ou sobre os joelhos. A iluminação deve estar bem suave, de preferência à luz de velas.
2. Comecem a tocar seus corpos, da cabeça aos pés. (Evite qualquer parte de seu corpo que você não quer que seja tocada por sua parceira, como os genitais, ou deixe-os por último.)
3. As mãos de sua parceira devem seguir as suas, tocando cada lugar que você tocar.
4. Troque e siga as mãos dela.
5. Abracem-se e sintam as suas respirações.

Se você não se sente bem em falar sobre os seus traumas sexuais com sua parceira, principalmente se ela ainda é desconhecida para você, tente dizer o que quer fazer no momento. Se ela estiver fazendo algo que lhe incomoda ou que você não se sinta bem, fale, mas comentando, o que gostaria que ela fizesse e não criticando o que ela está fazendo. Se você não está se sentindo

261

sexual, sugira que vocês se abracem, se massageiem ou meditem um com o outro, olhando sempre dentro dos olhos de cada um. Você também pode pedir para fazer o exercício acima - Como Fazer a Meditação. É sempre bom restabelecer uma intimidade que tenha sido prejudicada de alguma forma. p

Com esse exercício de meditação, você reconecta seu corpo e divide com a sua parceira as partes do seu corpo que se sente bem em compartilhar. Provavelmente, você terá uma reação positiva de sua parceira, avançando aos poucos e desenvolvendo uma intimidade maior, antes de ser totalmente sexual. Se a sua mente e seu corpo não estiverem presentes, você não terá energia sexual o suficiente para dividir com sua parceira. Nem você nem ela se beneficiarão de sua relação sexual, e o prazer será mínimo. Avançando devagar e acariciando todo o corpo, você conseguirá reunir toda a energia necessária e ter uma experiência tão passional quanto significativa. Como já dissemos, os taoístas reconheceram há muito tempo que o sexo tem um grande poder de cura, ou de injúria, então use esse poder sábia e amorosamente.

xxx

262

CAPÍTULO NOVE

FAZENDO AMOR POR TODA A VIDA

- 1 V O TAOÍSMO, NOSSOS CORPOS são considera-

dos como os microcosmos do mundo terreno, por isso devemos entender a nós mesmos e a nossa sexualidade como a mudança das estações: primavera, verão, outono e inverno. Mas os mestres taoístas eram capazes de mudar as estações mais de uma vez, experimentando uma segunda primavera na velhice. Absorvidos pela busca da imortalidade, eles encontraram no Sexo Kung Fu a verdadeira fonte da juventude. Na verdade, todos os estudos mais recentes mostram que uma vida sexual ativa é essencial para neutralizar os efeitos do envelhecimento e para manter a saúde. Agora iremos analisar como o sexo pode realmente ajudá-lo a viver por mais tempo e o que especificamente você precisa saber à medida que a sua sexualidade muda.

O Sexo e a Idade

Você nunca é tão jovem para ler sobre sexo e idade. No Ocidente, pensamos na velhice como algo que só acontece muito tarde na vida, mas o processo da velhice começa quando nascemos, e a nossa sexualidade muda à medida que envelhecemos. Como Kinsey coloca: "O sexagenário - ou octogenário - que de repente começa a ficar interessado com os problemas da velhice não percebe que está quase a uma existência além do ponto ao

263

qual ele deveria começar a se envolver nesse processo."1 Quanto mais cedo você ler esta seção, melhor será para você.

Segundo Tao, você também nunca está muito velho para ler esse capítulo, o sexo é uma atividade para a vida toda e é possível e desejável até o dia de sua morte. No Ocidente, os homens mais idosos são considerados libidinosos - "o velho obsceno". O taoísmo nunca teve esse predicado; ao contrário, o sexo era visto como a coisa mais importante tanto para a saúde como para a longevidade de homens e mulheres idosos, ou o que agora chamamos de terceira idade. Os chineses não estão sozinhos nessa crença. Uma pesquisa de âmbito mundial mostra que o sexo é vitalmente importante para os homens mais idosos em 70% dos povos e para as mulheres em 80%.2

Uma outra pesquisa relatou o quanto diferentes são os conceitos de sexualidade entre os idosos de acordo com o seu estereótipo cultural: mais de 80% dos homens entrevistados que eram casados e 75% dos solteiros, acima de 70 anos, permaneciam sexualmente ativos. Desses, 58% tinham sexo pelo menos uma vez por semana, e 75% disseram que tinham "um alto contentamento no sexo", e 43% ainda se masturbavam.3 Não pense que o apetite sexual de sua parceira diminuiu após a menopausa. Muitas mulheres acham que o interesse pelo sexo, na verdade, aumenta, talvez devido à mudança nos níveis hormonais.

No Ocidente, exultamos a sexualidade do jovem adolescente e o auge dessa potência sexual se dá quando ele alcança os dezoito anos e começa a declinar muito tempo depois. Nas palavras de um sexólogo: "O pênis de um adolescente é um pênis em sua potência máxima. Mas a partir daí até o fim da vida há um desgaste." O problema vem de uma falta de conhecimento sobre a potência sexual, principalmente no Ocidente. Em termos de potência, é verdade que a capacidade do homem em produzir esperma culmina no início de sua fase adulta, mas isso só é importante se estivermos interessados apenas com a reprodução.

O auge da fertilidade e da possibilidade de uma mulher conceber uma criança também se encontra no início de sua fase adulta.

Contudo, em termos de prazer em vez de potência, a habilidade de um homem para satisfazer sua parceira e a ele mesmo só se desenvolve à medida que obtém experiência e autocontrole. O fato de um homem não conseguir uma ereção imediatamente ou não ejacular tão longe, como fazia na adolescência, constituem mudanças que comprometem bastante o seu desempenho como amante. Os taoístas sabiam que um homem sai da sua efervescente adolescência junto com a sua ejaculação rápida, mas com a prática do Sexo Kung Fu o prazer de sua parceira só aumenta.

A MUDANÇA QUE OCORRE NO SEU CORPO

Inevitavelmente, há inúmeras mudanças fisiológicas que ocorrem à medida que você envelhece. Por exemplo, se você tem mais de 50 anos, provavelmente, precisa de um estímulo mais direto nos seus genitais para obter uma ereção: isso não quer dizer que o seu apetite sexual ou atração pela sua parceira desapareceram, mas simplesmente que a sua fisiologia mudou com o decorrer do envelhecimento. Também, a sua ereção provavelmente está menos firme e, em consequência, o ângulo mais baixo do que quando você era mais jovem. Além disso

quando você ejacula, a força da sua ejaculação é menor, e você leva mais tempo para se recuperar.

Essas mudanças na diminuição da potência e da estamina não são diferentes de qualquer outra atividade física. Não espere ser capaz de correr tão rápido ou tão longe aos 60 anos como quando você tinha 20. Mas há uma diferença entre o sexo e os esportes em relação à idade: sua habilidade na cama pode realmente melhorar. Os homens mais idosos podem manter uma ereção por mais tempo (mas será mais difícil reobter a ereção caso você venha a perdê-la). Porém, se você não ejacular será mais fácil se tornar multiorgasmático e satisfazer sua parceira. No

último estudo feito por Dunn e Trost, 50% dos homens se tornaram multiorgasmáticos depois dos 35 anos. Outros entre os 45 e 55 anos. E aqueles mais velhos que aprenderam a ser multiorgasmáticos, acima de 60 anos, continuavam a ser multiorgasmáticos e ficavam cada vez mais potentes.⁴

A maioria das literaturas ocidentais sobre o sexo dá a entender que a intensidade da experiência sexual diminui à medida que o homem envelhece. Segundo Tao, esse não é o caso. Os taoístas não medem a intensidade de acordo com o número de contrações genitais, o que sempre diminui quando você envelhece. Uma vez que eles reconhecem que a energia sexual toma parte de tudo o que se relaciona com o amor, julgam que essa intensidade do sexo na habilidade do homem para desenvolver e circular essa energia só aumenta quando ele ganha experiência. Sem dúvida, a sua sexualidade mudará com o tempo, e talvez você sinta um pouco de saudade daquele "tesão" da juventude, no entanto, os prazeres mais refinados da idade madura são muito mais agradáveis.

Esperamos que você entenda agora que a sexualidade para um homem idoso não é um caminho sem volta de um sexo incompetente. Ainda você verá que é capaz de alcançar com maior facilidade o clímax do prazer, se observar as necessidades básicas de seu velho corpo. Um corpo saudável e exercício regular são fundamentais. Um dos motivos para a vida sexual de muitas pessoas esmorecer, à medida que elas envelhecem, é que os seus corpos se tornam fracos ou ficam doentes. A sabedoria do Oriente e todos os estudos fisiológicos feitos no Ocidente concluíram que o exercício não só aumenta o desempenho e o desejo sexuais como também os orgasmos. A grande musculatura do abdômen, do quadril, das nádegas e das coxas é tão fundamental quanto o pequeno músculo PC, de que falamos anteriormente. É muito importante manter essa musculatura forte,

266

a fim de preservar a vitalidade sexual. Embora nadar, correr e outros esportes ocidentais sejam meios excelentes para conservar a saúde física (a partir do momento que não haja exagero na sua prática), o sexo freqüente também é importante, se não for mais. Use-o ou perca-o descreve exatamente o envelhecimento do corpo masculino.

Segundo Tao, uma grande quantidade de energia sexual vaza pelo nosso ânus ou nádegas. Tente contrair suas nádegas e você verá o quanto é forte essa musculatura para conter a energia e mandá-la para a sua espinha. Os médicos taoístas consideravam a força do esfíncter anal de uma pessoa como um importante sinal de saúde. Esse esfíncter sendo frouxo e fraco é um sinal de saúde precária; já o contrário, sendo apertado e forte é sinal de boa saúde. Você pode fortalecer o seu ânus e suas nádegas fazendo o próximo exercício. Além disso, esse exercício não só ajudará você a aliviar o stress enquanto energiza a sua próstata e as glândulas de Cowper, como também fará circular o sangue e fortalecerá as suas ereções. É também conhecido como um bom auxiliar na cura de hemorróidas.

EXERCÍCIO 19

Fortalecendo seu Ânus

1. Expire totalmente pelo nariz e bombeie e contraia os músculos do ânus e das nádegas por alguns segundos. (Você estará apertando e relaxando toda essa musculatura.)
2. Inspire lentamente e relaxe.
3. Repita os passos 1 e 2 nove, dezoito ou trinta e seis vezes, ou até sua virilha e seu ânus começarem a esquentar. Essa energia irá aos poucos se espalhando até sua cabeça e seguir para o umbigo. Você também pode desviá-la, através da mente, para o cóccix e para a região do sacro, fazê-la subir pela espinha até a cabeça, ao longo da brbita Microcômica. Descanse e espirale

a energia na cabeça dezoito a trinta e seis vezes. Se você sentir que há muita energia, lembre-se de tocar o palato com a ponta da língua e permita que a energia desça para o umbigo (veja o Capítulo 3).

A EJACULAÇÃO E A IDADE

Agora já está claro que o lugar por onde você perde a maior arte de sua energia é pelo pênis, através da ejaculação. Para os homens idosos, como dissemos no Capítulo 3, o sexo não-ejaculatório é mais importante do que aquele em que cada ejaculação faz com que o corpo fique mais exaurido. Como mencionamos antes, o médico chinês, e já ancião, Sun Ssu-miao, recomendava que os homens aos 40 anos não ejaculassem mais que uma vez durante dez dias, que os homens aos 50 não ejaculassem mais que uma vez em vinte dias, e que os homens com 60 anos não ejaculassem mais. Essas eram as quantidades máximas, e se você consegue transformar sua energia sexual desviando-a pela esincha, quanto menos você ejacular melhor será para você. Talvez isso seja difícil nos primeiros momentos em que você começar a praticar o Sexo Kung Fu, mas uma vez que sinta o prazer dos orgasmos não-ejaculatórios e entenda seus benefícios para a saúde, ficará extremamente motivado a aprender o mais árido possível. Será melhor se você começar ainda jovem, pois sua ânsia de ejacular diminuirá, e à medida que for envelhecendo terá cada vez menos interesse nisso.

Essas recomendações de Sun Ssu-miao são apenas orientações para que, aos poucos, você possa simplesmente diminuir o número de vezes que ejacula. Isso permitirá que você, naturalmente, mantenha a frequência da ejaculação em sintonia com o aumento de suas necessidades de conservação. É interessante dizer que Masters e Johnson reconheceram que os homens não precisam ejacular todas as vezes que fazem amor, principalmente quando eles atingem a idade dos 50 anos. Eles concluíram: "Se um homem também reconhece isso, ele é um parceiro eficiente

268

em todo o seu potencial."5 É bom lembrar, e é muito importante que você não fique obcecado em não ejacular, como não deve se censurar caso venha a acontecer. Mas se acontecer "relaxe e goze".

Conservando o Amor Vivo

No Ocidente, achamos que o amor e o tesão têm o seu clímax na noite de núpcias e morre em seguida. Os motivos desse declínio nunca nos foram explicados totalmente, mas parece que depois que a emoção da conquista se acaba, o tédio (supostamente) toma o seu lugar. Para os taoístas, a noite de núpcias é apenas o começo de uma vida para a expansão do amor e da intimidade. Com o Sexo Kung Fu, amor e sexo são melhores aos 50 anos, ou até mesmo aos 60, do que são aos 20. Eis o porquê.

MANTENDO AS BATERIAS DA ATRAÇÃO SEXUAL SEMPRE CARREGADAS

Segundo o taoísmo, a atração do homem para com a

parceira depende da p
que existe entre eles. Qtência da carga das energias yin yang
quanto maior a carga, maior o tesão. E
vice-versa. A perda dessa carga é a razão para muitos relaciona-
mentos se tornarem vulgares e tediosos. (É também a razão para
que muitos desses casais sintam uma palpitação de tesão depois
qu p m dos parceiros se ausenta, uma vez que uma separação
tem orária faz com que haja um reabastecimento nas polaridades
dos parceiros.) P

sexo e á udlatóponcipais motivos para a perda dessa carga é o
I ' ç

1 .Q
sua ener ia an uando o homem e acula ele desperdi a a
g y g. Conscientemente ou não, o homem começa a
perceber que está ficando cansado de fazer sexo. Embora o mais
comum estereótipo seja do marido insaciável e da esposa frígida,
a verdade é que são os homens mais do que as mulheres q
'
que

determinam a freqüência do sexo. Com o tempo, o desperdício

269

da energia de um homem e, especificamente, sua carga yang,
pode levar ao desinteresse e ao tédio de ambos os parceiros.

I Alguns casais conseguem, temporariamente, refazer o seu
relacionamento quando passam a dormir em camas separadas
ou a ficar longe um do outro por um determinado tempo. O
aperfeiçoamento em dupla (descrito no Capítulo 5) faz com que
os casais mantenham tanto essa polaridade quanto o seu relacio-
namento completamente em sintonia. Não há razão para .que o
amor se torne desinteressante ou que o tédio se instale. Apesar
de haver inúmeros motivos para que as pessoas tenham casos
extraconjugais, o tédio e a insatisfação sexual são certamente os
dois principais. Manter a força da atração no seu relacionamento
vontade de rocurar o encanto de um novo amor. Há
dimmui a p
prazeres inesgotáveis em qualquer casal, se ele for capaz de
conservar e trocar sua energia sexual. Um homem multiorgasmá-
tico descreve sua experiência e da sua parceira: "A prática tem
aprofundado o nosso relacionamento, nosso amor está crescen-
do e a nossa atração magnética parece não diminuir, e sim
aumentar."

Ao contrário da concepção estereotipada de que o sexo no
casamento não é satisfatório, alguns estudos mostram que há
casais que fazem sexo muito melhorque aqueles que têm casos
extraconjugais. Bernie Zilbergeld diz que tanto os homens quan-
to as mulheres casados tendem a ter menos variação e a sentir
rrcenos prazer em seus casos, e que as mulheres são mais
orgasmáticas com seus maridos do que com seus amantes. As
mulheres não são as únicas que são mais orgasmáticas com seus
maridos. Kinsey também descobriu que os homens costumam
falhar e não alcançar o orgasmo em seus casos extraconjugais,
mas quase nunca passam por essa falha com suas mulheres. •

O sexo bom não é o único benefício de uma relação
duradoura. Um estudo feito por Berkeley, na Universidade da
Califórnia, concluiu que os casais que estão casados por muito
tempo se tornam cada vez mais felizes e mais apaixonados à
medida que envelhecem. Na nossa sociedade, estamos sempre

exaltando os novos amores em canções, livros e filmes, deixando o amor entre os casais de idosos como um amor sem paixão e enfado. Roben Levenson, um dos pesquisadores, disse: "Na verdade, o que pensamos é que nesses relacionamentos vamos apenas nos deparar com um tipo de desgaste. Porém, isso é tudo o que não iremos ver. Eles estão vivos, são vibrantes, emocionais, divendidos, sexy e nunca se cansam." As últimas pesquisas biológicas revelam que a presença do amante antigo aumenta a produção de endorfina, um "analgésico" natural, que dá aos parceiros uma sensação de paz e segurança nas suas vidas."•

Os casais que optam por se amarem sem se casar podem fazer o bom sexo, que é tão sagrado e íntimo quanto o sexo daqueles que são casados legalmente - desde que eles pratiquem a união de yin e yang. Ainda é importante saber que levam anos para alcançar os mais altos níveis de intimidade física, emocional e espiritual e aperfeiçoar a união de yin e yang. Diz-se no taoísmo que se leva sete anos para conhecer o corpo de uma mulher, sete anos para conhecer a sua mente e sete anos para conhecer o seu espírito. O ditado não quer dizer que após esse tempo você pára de aprender ou começa a ficar entediado simplesmente significa que leva 21 anos para você realmente ficar familiarizado.

As "Estações" de Nossa Vida Sexual

Os taoístas sabiam que os relacionamentos não são lineares. Eles não se aprumam na noite de núpcias nem em qualquer outra noite. Sem dúvida, eles alternam os períodos de crescimento com os períodos de decadência ocasionados pelos ciclos da família, do trabalho, da saúde e até mesmo da natureza. É importante ter consciência desses ciclos e saber conviver em harmonia com eles, dentro ou fora da cama.

Primeiramente, é preciso saber conversar com sua parceira sobre esses ciclos, responsáveis pelos períodos de crescimento e de decadência do desejo, de tal forma que nenhum dos dois

Muitas mulheres (e um número a ulgado ou culpado o direta entre os se sint j uma correlaçã crescente de homens) vêm . É essencial arceiros e suas próprias atratividades desejos dos p reconhecendo arceira escapem dessa armadilha, que você e sua p os seus corações, mentes e que o sexo tem tanto a ver com espíritos quanto com seus corpos. materialismo ocidental faz com que os homens olhem para o cor o de uma mulher como uma mercadoria, e vice-versa. p `ozar" em uma mulher para saciar seu apetite São ensinados a ` g sexual. Esses fetiches e fantasias gerados pela mídia são ilimita- orque o corpo de suas mulheres dos. É comum acharem, p procurar envelhecem, q arar de fazer sexo com elas e ue devem p olhar para aquelas que são "mais novas e bem mquelhores física-

visão dos taoístas de que o corpo é
mente" que as anteriores. A carga
vem da interação das
dinâmico mostra que a verdadeira e

, p
energias sutis e não é esmagar de dois corpos duros
estáticos. diferença de acordo com •1

Joseph Kramer explica a
sexualidade taoísta: "Na tradição oriental há um olho
contato durante todo o tempo do sexo. `Estou fazendo sexo
ê. Estou respirando com você. Estou relaxado com
com você elo coração a você. Estou ligado pelos
você. Estou ligado p taoísta, o sexo é
um relacionamento
genitais a você . Em s 20." As pernas, os estômagos
melhor aos 40 anos do que ao
e os genitais ficam velhos, mas o olhar continua a se desen-
volver sabiamente.

O SEXO COMEÇA BEM ANTES DE HAVER O TOQUE

Uma vez que o sexo é uma força dinâmica, é preciso estar
que se dispensará a ele. Na verdade, o sexo
ciente da energia
começa 48 horas antes de se fazer amor; a energia e as emoções
que acumuladas durante esse tempo vão até a cama. Por isso,
um dia ou dois antes de ir para a cama, não deve haver qualquer
emoção negativa, principalmente ódio, pois irá bloquear a troca

272

de energia entre ambos. Quanto mais calmos e ligados estiverem
quando começarem, mais fácil será alcançar os altos níveis de
intimidade e de êxtase. É transparente o modo como os casais
planejam o sexo com a antecedência de dois dias, por isso devem
reconhecer suas emoções e tentar trabalhá-las com a possível
brevidade.

O desempenho, também, começa antes de haver qualquer
toque de um no outro. O cenário criado - velas, música suave
e palavras românticas - ajuda a harmonizar as energias. Durante
e depois do sexo o casal deve ficar presente um com outro:
lembrem-se dos olhos. A tentativa aqui é ter a sensação de estar
junto com alguém e não sentir apenas um clímax momentâneo.

Se o sexo começar a se tornar uma rotina ou até mesmo
mecânico, deve ser evitado por um tempo. Isso fará com que o
tesão que polariza o casal seja recarregado. O toque e a
intimidade devem estar sempre presentes. O fato de não estarem
fazendo amor não significa que não devam se abraçar ou ficar
emocionalmente íntimos. De fato, passar por um "jejum de sexo"
pode fazer com que sejam observadas outras partes do relaciona-
mento que são tão importantes. Concentrem-se na qualidade
de seu amor, que a qualidade de seu sexo irá melhorar.

OS CICLOS DO DESEJO

Você também vai descobrir que os ciclos de seu desejo sexual
nem sempre coincidem. Às vezes, você tem mais desejo do que
sua parceira, e outras tem menos. Ninguém que esteja realmente
em sintonia com seu corpo ou emoções vai querer sexo o tempo
todo. Contudo, o que você deveria fazer se um de vocês estivesse
interessado em sexo, mas o outro não? Há várias opções que
correspondem a diferentes meios de fazer amor.

Vamos supor que esta noite você esteja superexcitado e sua parceira não. Claro que, se ela estiver interessada, irá lhe dar prazer oral ou manualmente. Se não estiver disposta, talvez possa querer tocá-lo ou abraçá-lo enquanto você se masturba. Se ainda

273

ela não estiver com vontade para isso, talvez esteja apenas querendo trocar carícias que não sejam sexuais. Você pode trocar grande quantidade de poderosa e curativa energia através de um abraço ou acariciando um ao outro. (O exercício Como Fazer a Meditação, descrito no Capítulo 8, é uma opção.)

Se o sexo é exatamente o que você precisa mas não é o que sua parceira está interessada, você pode fazer amor com você mesmo (isto é, masturbar-se). Lembre-se, todos nós temos yin e yang, aspectos femininos e masculinos, dentro de nós. A autopenetração, ou a união desses dois aspectos, é uma parte muito poderosa da prática taoísta. Michael Winn explica: "É possível controlar tanto a energia sexual dos genitais e dos rins quanto a energia emocional do coração através da meditação. A prática da meditação, conhecida como o método da água e do fogo (chamada de Lesser Kan e Li), permite que você, literalmente, faça amor consigo mesmo e tenha um alto nível de orgasmo, aquele que apaga os limites entre o seu corpo e o seu espírito. Essa prática também proporciona grandes benefícios à saúde e é tradicionalmente referida como um método de renovação do corpo e da alma."

Devido ao estigma social da masturbação, muitas pessoas ficam desconcertadas em se masturbar quando qualquer um, incluindo sua parceira, está por perto. Entretanto, se essa parte natural da sexualidade humana pode ser discutida em um diálogo aberto, você verá que pode harmonizar seu ciclo individual sexual com facilidade e muito prazer.

INTEGRANDO A ENERGIA SEXUAL À SUA VIDA

Quase sempre as pessoas se voltam para o sexo quando precisam de um toque amoroso. Como um homem multiorgasmático expõe: "A maior descoberta para mim foi que eu podia fazer sexo vestido, ou apenas ficar com alguém compartilhando a energia. É muito sexual tocar e segurar as mãos e sentir a energia sexual fluir através de nossos corpos. Isso realmente é

274

liberdade sexual, porque o sexo não é apenas alguma coisa em que você se engaja periodicamente. Sua sexualidade está integrada em toda a sua vida, acrescentando cor e intensidade, interesse e paixão a todas as coisas."

Se você é um chefe de família com problemas no trabalho ou pessoais, ou tem uma carreira extremamente exigente, a energia sexual ora desenvolvida, através da prática do Sexo Kung Fu, é que pode ajudá-lo a evitar um superesgotamento. As crescentes requisições de trabalho e da família, e nossas vidas que estão quase sempre cheias de compromissos, são o suficiente para que qualquer um fique exausto. Uma vez que você consiga desenvolver sua energia tanto fora quanto dentro da cama, verá que tem mais energia do que achava ser possível.

FANTASIAS

Muitos especialistas em sexo do Ocidente recomendam ter sempre uma fantasia viva e, na verdade, as fantasias podem ajudar você a gerar energia sexual quando você está se masturbando. Entretanto, é perigoso lançar mão da fantasia sexual quando estiver com sua parceira. A troca das energias yin e yang com sua parceira é real, não imaginária. Se concentrar sua atenção em alguma amante idealizada por você ou em alguma imagem pornográfica, não conseguirá sentir a verdadeira e profunda energia entre você e sua parceira. As fantasias impedem que você fique presente e que deixe de apreciar o que é realmente fantástico em sua parceira e sobre o seu potencial de sentir os mais altos níveis de êxtase quando estão juntos.

OS RITMOS NORMAIS

Finalmente, lembre-se de observar os ritmos em geral de seu corpo e natureza. Evite fazer amor logo após uma grande refeição, porque, depois de comer, seu organismo precisa de

275

sangue e de energia na digestão. Quando acabar de comer, você deve ficar satisfeito, não afrontado, sempre deixando uma mínima fome para depois. (À medida que a comida se assenta, você fica pleno.) Quando você termina de fazer amor, também deve ficar satisfeito e não saciado, deixando um pequeno desejo para depois. (À medida que sua energia se acomoda, você se torna mais disposto.)

Se você estiver meio adoentado, faça amor com sua parceira por cima, só assim você pode absorver a energia de cura. E lembre-se das estações da natureza. Todas as plantas e todos os animais se reproduzem na primavera. Apesar de os seres humanos serem os únicos a ter a capacidade de fazer amor o ano inteiro, não pense que você ou sua parceira serão tão sexualmente ativos no outono e no inverno quanto o são na primavera e no verão.

O Sexo Kung Fu lhe proporciona o potencial do sexo multiorgasmático que está muito além daquele que a maioria das pessoas estabelece em suas vidas sexuais, mas isso não significa que você precise atingir os mais altos níveis de êxtase todas as vezes que você tiver intimidade com sua parceira. Escute os ritmos de seu corpo e de seu desejo.

EVITE AUMENTAR OS RISCOS

Todas as vezes que uma possibilidade sexual é apresentada aos leitores ocidentais, os riscos sexuais tendem a aumentar. Quando o orgasmo das mulheres foi "descoberto", era esperado que os casais tivessem orgasmos simultâneos. Quando algumas mulheres se descobriram como multiorgasmáticas e que tinham Pontos G, era esperado que, então, todas as mulheres tivessem orgasmos múltiplos e Pontos G. Todavia, todo homem tem o potencial de se tornar multiorgasmático e de sentir orgasmos totais, mas nem todo homem vai querer sentir isso todo o tempo. Tente evitar gerar expectativas de performance e de ansiedade; as técnicas sexuais taoístas que estamos ensinando também são chamadas de

amor que cura. Se você se concentrar no amor e na cura, para você e para a sua parceira, o resto fluirá naturalmente.

Proibindo o Amor Livre

A monogamia está de volta, mesmo que seja apenas por precaução da saúde. Porém, a monogamia é muito mais do que uma incômoda condição dos tempos atuais. Estar com a parceira certa, é importante para o processo alquímico mais poderoso do prazer físico, da intimidade emocional e da elevação espiritual.

Se o indiscriminado acúmulo de energia sexual fosse o objetivo do Sexo Kung Fu, seria melhor dormir com o maior número de pessoas possível e trocar energia com todas elas e, na verdade, há textos antigos taoístas que recomendavam essa prática. Mas, não é só a quantidade de energia sexual que você tem que é importante, é também a qualidade dessa energia. O objetivo do Sexo Kung Fu é transformar, eventualmente, a energia sexual em energias mais puras e sutis para o coração, mente e espírito.

ENERGIA SEXUAL E AS EMOÇÕES

Se você está dormindo com pessoas que têm muitos sentimentos negativos (como ódio ou tristeza), conseqüentemente irá interiorizar tais sentimentos. Não importa a quantidade de preservativos que você coloca entre você e sua parceira, pois estará sempre trocando energia emocional e espiritual (como também sexual). Por isso, evite violar sua integridade espiritual, emocional e corporal fazendo sexo com qualquer pessoa que você não respeite e nem ame. Ao escolher uma parceira, você estará escolhendo o seu destino espiritual.

Na realidade, os homens (e as mulheres) que não encontraram ainda sua parceria têm aqueles ímpetos sexuais que precisam de ser satisfeitos - uma comichão que precisa ser coçada. Se essa é sua situação, seria melhor praticar o aperfei-

277

çoamento "solo" e aprender a circular e a transformar sua energia sexual. Esse período de treinamento fará com que você aumente o nível de sua energia interna; mais dia, menos dia, você irá atrair uma parceira consciente e madura. Se você dormir com alguém que não ama, sua energia ficará em desarmonia e até pode causar desequilíbrios e consumação a seu corpo. Pelo mesmo motivo, você deve fazer amor com a parceira somente quando sentir uma real atração por ela. Se você acha que tem de dormir com mulheres que não ama, tente, pelo menos, ser o mais terno e amoroso que puder, senão será impossível para você praticar o Sexo Kung Fu.

Um número bem inferior de homens é seduzido ou interessado por começar um relacionamento com mais de uma mulher. Entretanto, poucos homens podem amar mais de uma mulher ao mesmo tempo e ficar profundamente calmos. Se você acha que pode, esteja preparado para empregar um grande esforço tentando transformar e equilibrar suas energias.

Lembre-se de que a energia sexual simplesmente amplia quaisquer que sejam as emoções que você esteja sentindo. O sexo é a ferramenta mais poderosa para o desenvolvimento de um relacionamento e para unir nossas vidas, mas ele também

pode ser uma arma afiada que pode cortar tais laços e deixar cicatrizes permanentes. Todos aqueles que viveram a revolução sexual dos anos 60 aprenderam que não há "amor livre": a sabedoria sexual atinge um alto preço e deve ser conservada de acordo.

Ensinando aos Nossos Filhos

Com certeza nunca lhe falaram sobre o Sexo Kung Fu enquanto você estava crescendo e aprendendo sobre a sua sexualidade. Poucas pessoas têm essa sorte. A maioria dos meninos aprende muito pouco sobre a sexualidade e praticamente nada que seja aproveitável. Eles são deixados andando às cegas na escuridão da intimidade sexual e do prazer. Um homem multiorgasmático

278

explica: "Para mim, descobrir a sexualidade taoísta foi como encontrar, por acaso, a informação e a direção que deveriam ter sido explicadas para mim desde o começo. Vi que estava no caminho certo para fazer amor, pois o outro modo me parecia ridículo, emboraoso e até mesmo egoísta. ' Nós, erroneamente, adotamos essa parte inevitável de nosso desenvolvimento. Mas, agora você tem a chance de ajudar o seu filho a evitar essa situação e de salvá-lo dos medos e das frustrações.

NEM PÁSSAROS, NEM ABELHAS

Ambos os pais têm um papel importante na educação sexual de seus filhos e filhas. Mas uma vez que esse é, originalmente, um livro para homens, iremos focalizar apenas os pais e os filhos, apesar de que o muito que temos a dizer é aplicável às mães e às filhas também. Quando as pessoas pensam na discussão sobre sexo entre pais e filhos, geralmente, pensam na famosa conversa de homem para homem, sobre os pássaros e as abelhas, quando os meninos estão na idade para falar desse assunto. As crianças crescem muito mais rápido hoje para ter discussões graciosamente antiquadas sobre pássaros e abelhas - como era de costume. Na realidade, para começar a estabelecer um diálogo sobre a sexualidade, no desenvolvimento de nosso filho, a adolescência já é tardia.

Se você sempre manteve um relacionamento aberto com o seu filho, tal conversa não será necessária. A curiosidade das crianças sobre sexo começa cedo, e sua sexualidade começa mais cedo ainda. Qualquer um que tenha testemunhado um garotinho se tocando e puxando o seu pênis e o escroto (que sempre estão duros!) sabe que isso não é apenas uma exploração a esmo. O menino está obtendo prazer - mais do que recebe quando, por exemplo, ele puxa os seus dedos dos pés.

Os bebês são seres sexuais, ou talvez, poderíamos dizer sensuais, visto que, normalmente, associamos sexualidade com avançados estágios de desenvolvimento. Contudo, seu prazer

279

físico e enital é incontestável - por mais que tentemos negá-lo.

g

Freud chamava a sensualidade infantil de "perversidade polimórfica", mas não há nada de perverso sobre isso exceto nossas próprias tentativas em reprimi-la. A maneira como você reage às explorações de seu filho e às questões sobre seus corpos, seu e dele, irá ensiná-lo bastante sobre sua sexualidade. Desenvolver

um relacionamento saudável e amoroso em prol de sua sexualidade e encorajá-lo a manter isso, é a primeira coisa a fazer pelo seu filho.

O RELACIONAMENTO COM SUA PARCEIRA

As crianças aprendem muito sobre intimidade apenas observando os seus próprios pais. Como você trata sua mulher ou parceira será o exemplo que o seu filho usará para tratar as meninas e, mais tarde, as mulheres. Aprender sobre sexo é, na verdade, aprender sobre os papéis que o sexo desempenha sobre comunicação e sobre amor. O que você demonstra provoca mais impacto no seu filho do que quando você fala. Por isso, lembre-se de que você está sempre ensinando - seja quando vocês estão gritando um com o outro ou quando estão se dando as mãos.

Em nossa cultura, nós nos preocupamos com as crianças que vêm os seus pais se acariciando fisicamente. Mas não há nada de errado com as crianças testemunharem essas expressões de amor. De fato, talvez haja mais problema em não testemunharem. Essa ausência de carinho não só leva a criança a ficar imaginando se seus pais se amam, como sempre os deixam sem exemplos de como expressar afeição para com os seus próprios parceiros. Amplificar um relacionamento saudável e amoroso com a sua parceira é a segunda coisa a fazer pelo seu filho - não só para a sua parceira como para você mesmo.

O RELACIONAMENTO COM SEU FILHO

Muitos homens estão começando a se envolver com os cuidados de uma criança, mais do que seus próprios pais,

280

desenvolvendo relacionamentos mais carinhosos e amorosos

entre pais e filhos, embora muitos pais ainda não se sintam confortáveis em expressar afeição, principalmente a afeição física como segurá-los, abraçá-los ou beijá-los. Ou, se os pais são capazes de o fazer quando seus filhos ainda são garotinhos, se esquivam à medida que eles crescem. Muitos desses filhos, hoje homens, nunca experimentaram amor de seus pais e por isso não têm um exemplo de como expressá-lo.

Alguns homens acham que se eles forem muito carinhosos, os seus meninos se tornarão frouxos, adamados ou gays. Não há provas válidas para essas idéias, mas está claro que a homofobia, em nossa cultura, faz com o que os homens não expressem sua afeição de um para com o outro, e o mais terrível, com os próprios filhos. Nos últimos dez anos, uma outra questão surgiu fazendo com que os pais evitassem ser afetivos fisicamente para com seus filhos e filhas, considerando que, a evidente preocupação da sociedade em superproteger as crianças contra o abuso sexual e o incesto, leva à suspeita toda afeição física masculina - uma vez que, na maioria, todos os perpetradores sejam os homens.

O toque é a necessidade básica do ser humano, e muitos estudos relatam que os bebês que não receberam carinho suficiente morreram. Mas os bebês não são os únicos que precisam de um toque de carinho. Seu filho precisará de seu toque de amor por toda a sua vida. Contudo, não se surpreenda se seu filho passar por uma fase na qual ele recuse sua afeição

- principalmente na adolescência, quando ele está mais preocupado com a opinião dos amigos e esteja tentando se tornar independente. Não obstante, se você mantiver um relacionamento aberto e amoroso com ele, essa separação será apenas temporária. O artista marcial e ator Chuck Norris contou uma das suas maiores alegrias quando estava criando os seus filhos: "Uma das mais maiores gratificações hoje é que meus filhos já crescidos não ficam embaraçados ao me beijar quando me cumprimentam na frente de qualquer pessoa, e também que sempre me procu-

281

ram para aconselhá-los ou ajudá-los quando têm algum problema."

A afeição física é apenas uma parte do relacionamento amoroso. A intimidade emocional e o respeito pelo seu filho são fundamentais para manter um diálogo aberto. Norris, cujo pai era um alcoólatra, expõe como ele tentou se tornar um exemplo completamente diferente: "Eu queria que meus filhos soubessem que eu estava ali, que cuidava deles e que estava sempre por perto. Eu sou muito chegado aos meus filhos. Brinco com eles, escuto seus problemas, seguro-os nos braços quando se machucam e divido com eles todos os eventos, crises e sucessos de suas vidas."lo Escutar o seu filho e conhecer tanto os seus sentimentos quanto os seus medos fará com que ele chegue até você. Se você se faz ouvir em sua dor, ele certamente será capaz de compartilhar com você as suas dúvidas sobre o prazer. Construir um relacionamento saudável e amoroso com seu filho é, sem dúvida, a coisa mais importante que você pode fazer por ele.

COMPARTILHANDO A SEXUALIDADE TAOÍSTA
COM SEUS FILHOS

Embora as pessoas nunca estejam tão velhas para se beneficiar do Tao, quanto mais cedo começarem a praticar mais lucrarão. Isso também vale para nossos filhos. Se você conseguir compartilhar com seus filhos alguns dos ensinamentos desse livro, poderá evitar sofrimentos e desperdício de energia.

Uma vez que as práticas são feitas na privacidade, seu filho nada poderá aprender a partir de suas ações. O Sexo Kung Fu é algo que você tem de ensinar através das palavras - suas próprias ou de outros.

Bem antes dos meninos se interessarem por sexo, eles experimentam a energia sexual. Os meninos (e os homens) têm ereção e ficam excitados por quaisquer razões - inquietação P or estarem à toa. (Você se lembra daqueles "colegas" na aula de matemática?) Um homem multiorgasmático contou a sua experiência: "Uma manhã, meu filho chamou-me no banheiro e

282

disse: 'Pai, não consigo fazer xixi.' Entrei no banheiro e percebi que ele tinha acordado com uma ereção, a qual estava evitando que fizesse xixi. Eu lhe ensinei o Desvio Moderado, o que ele tem feito muito bem, além de controlar a sua energia sexual." Os meninos sempre ficam nervosos por não serem capazes de entender e de controlar sua energia sexual. Se você pode ajudar o seu filho a canalizar essa energia vital, irá livrá-lo de uma grande frustração sexual.

Os jovens, em geral não são capazes de entender a filosofia de Tao. O Dr. Sun Ssu-miao, em uma das suas valiosas rescri-

ções, diz: "Quando um homem está na idade jovem, geralmente não compreende a filosofia de Tao. Ou até mesmo se ouviu falar ou leu sobre ela, é improvável que acredite e pratique. Quando ele alcançar a sua velhice vulnerável, descobrirá o significado de Tao. Mas aí, quase sempre, é muito tarde, e para ele será difícil se beneficiar totalmente de tal filosofia."

Espere pela oportunidade de seu filho vir a lhe pedir um conselho; você pode presentear-lo com esse livro e outros materiais para ler, explicando que gostaria de ter lido sobre as práticas na idade em que ele está agora. Se você deixar esse livro na sua prateleira ou em um lugar de fácil acesso, talvez ele pegue o livro por si só, o importante para ele é saber que não tem de se trancar no quarto ou no banheiro para ler. Se você acha que ele não deve ler um livro sobre sexualidade tão explícita, enquanto não alcance a idade apropriada, irá deixá-lo bastante curioso para querer ler o livro. Esteja certo de que ele não se interessará enquanto não estiver pronto, pois quando o estiver irá procurar saber de uma forma ou de outra.

Sexualidade, Segredos e Tao

Deveria ficar claro a partir de agora que o taoísmo, diferente de outras tradições espirituais, nos estimula a conhecer o que nos envolve e que a sexualidade é uma parte vital para humanidade. Para muitos ocidentais que têm sido ensinados para ter vergonha

283

de seus próprios corpos, de uma maneira ou de outra, isso é uma idéia que revoluciona. Ironicamente (alguns diriam hipocritamente), os povos ocidentais se deleitam ao mesmo tempo que condenam. Portanto, para a maioria das pessoas que está acostumada a ver o sexo ser usado para vender tudo, desde a cerveja até o carro, a idéia que a sexualidade é também uma prática espiritual é igualmente revolucionária.

Neste livro, tentamos explicar os pensamentos antigos dos taoístas sobre o amor e a relação sexual e como eles podem ser usados pelas pessoas atualmente. Se você não procurar por outras práticas a não ser as deste livro, sua vida certamente será enriquecida. Entretanto, seríamos negligentes se não explicássemos que a sexualidade é apenas uma parte da prática taoísta e que há outros pensamentos e exercícios igualmente poderosos e eficazes para o desenvolvimento do seu corpo, suas emoções, sua mente e seu espírito, fora e dentro do quarto.

As tradições medicinais do taoísmo, conhecidas no Ocidente como medicina chinesa e acupuntura, têm ajudado a inúmeras pessoas a reconquistar suas saúdes; os exercícios chi-kung e Tai-chi têm sido as bases das artes marciais que trabalham o interior agora populares mundialmente; e a essência filosófica do texto taoísta, o Tao Te Ching, é um dos trabalhos mais traduzidos e lidos no mundo da literatura. Além disso, nos últimos 20 anos, as artes da cama vêm transformando a vida sexual das pessoas de todo o mundo. O taoísmo tem muita sabedoria prática a oferecer - a sabedoria que pode ajudar as pessoas de qualquer religião a ter uma vida saudável e significativa.

Como mencionamos na Introdução, Mantak Chia e sua mulher Maneewan, desenvolveram a Cura Tao, e eles têm escrito vários livros explicando as muitas partes desse esquema de saúde. Há mais de 3.000 instrutores de Cura Tao nas cidades de todo o mundo que podem ajudar na prática. Se você estiver

interessado em descobrir outros aspectos dessa prática, leia outros livros sobre a Cura Tao ou entre em contato com um instrutor (veja o Apêndice). Se, ainda, você e sua parceira

284

estiverem interessados especificamente em ler mais sobre as práticas sexuais, poderá procurar pelos dois últimos livros com técnicas mais avançadas de Mantak Chia: Taoist Secrets of Love: Cultivating Male Sexual Energy (Os Segredos Taoístas do Amor: Desenvolvendo a Energia Sexual Masculina), com a co-autoria de Michael Winn, e Healing Love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy (O Amor que Cura Através de Tao: Desenvolvendo a Energia Sexual Feminina), tendo como co-autora Maneewan Chia. Há outros excelentes livros e professores sobre as práticas taoístas que não estão relacionadas com a Cura Tao. O taoísmo não quer converter ninguém, por isso ele é menos conhecido do que algumas outras tradições espirituais, mas se você procurar por professores irá encontrá-los.

A filosofia e as práticas que ensinamos nesse livro são segredos que estiveram muito bem guardados por milênios para serem transmitidos dos mestres aos seus discípulos, através de anos de treinamento. Ora o apresentamos porque acreditamos que a cultura humana, como um todo, se beneficiará dessa disseminação. A desordem carnal é apenas um dos dilemas que encaramos nos dias de hoje, mas à medida que nos corrigirmos e aos nossos relacionamentos, começaremos a curar o próprio planeta - segundo Tao, para que sejamos parte da natureza assim como a natureza é parte de nós.11 Acreditamos que essa cura deva começar na cama, pois é nela que as gerações são concebidas. É através do amor e do sexo que a humanidade continua a existir, e é no amor e no fazer amor que o poder da transformação torna-se, talvez, o maior de todos.

Entretanto, esses ensinamentos não devem ser considerados sem seriedade ou valor, só porque você não paga um milhão em peças de ouro ou estuda por uma década com um mestre que lhe ensine tudo. Trate-os com carinho e eles vão recompensá-lo de múltiplas formas. Leia, releia, pratique e compartilhe-os com os outros. Quanto mais prazer você der, mais prazer receberá. Quanto mais você curar, mais será curado. Esse é o verdadeiro segredo da sexualidade taoísta.

285

NOTAS

INTRODUÇÃO

1. Após ler esses relatos, Herant Katchadourian, M.D., autor do texto padrão Fundamentals of Human Sexuality (Fundamentos da Sexualidade Humana), concluiu: "Os antigos chineses entendiam claramente a distinção entre o orgasmo ejaculatório e o não-ejaculatório. Aqueles que dominaram a arte de alcançar e se prevenir contra o último e óbvio período refratário [em outras palavras, não perdiam a sua ereção] o que tornava possível para eles se engajarem em prolongados coitos com orgasmos múltiplos não-ejaculatórios (pág. 292).
2. Durante a execução de seus famosos estudos sobre a sexualidade masculina, Kinsey descobriu que "o orgasmo pode ocorrer sem a emissão de sêmen... Esses machos experimentam os orgasmos verdadeiros, os quais eles não têm dificuldade em reconhecer, mesmo se não

- ejacularem." Veja Kinsey no livro *Sexual Behavior in the Human Male* (Comportamento Sexual do Macho Humano), págs.158-59.
3. Hanman e Fithian, *Any Man Can* (Todo Homem Pode), pág. 157. Natalie Angier, *New York Times*, 3 de dezembro de 1992, página de abenura.

•ÍTILO UM: A prova está nas suas calças

1. As muiras pessoas que negam a possibilidade de o homem ser multiorgasmático confundem o orgasmo com a ejaculação. Os pioneiros pesquisadores sobre sexo William Masters e Virginia Johnson colocaram o título do capítulo 1 em seu livro de 1954, *Human Sexual Response* (A Reação Sexual do Ser Humano) "The Male Orgasm (Ejaculation)" (O Orgasmo Masculino [Ejaculação]). Em suas pesquisas, eles descobriram que pouquíssimas de suas cobaias eram capazes de ter orgasmos repetidos depois qtte ejaculavam. Contudo, Katchadourian explica: "As últimas provas revelam que o orgasmo múltiplo não é tão raro quando o homem experimenta o orgasmo sem ejacular." Mesmo quando Masters e Johnson definiram tanto o orgasmo como "de repente,

287

contrações musculares rítmicas na região pélvica ou em qualquer outra região do corpo, é o que alivia a tensão sexual acumulada e as sensações da mente que acompanham essa experiência", quanto a ejaculação como uma simples "liberação do sêmen". A sexualidade taoísta sempre achou que os homens têm orgasmos múltiplos e não ejaculações múltiplas.

2. A escola Reichiana de psicoterapia faz uma distinção entre o climax, como contrações musculares nos genitais, e o orgasmo que define como contrações que se espalham por todo o corpo. Embora essa distinção possa provar ser útil no aprendizado para separar o clímax (e o orgasmo) da ejaculação, ela parece um tanto radical. Na continuidade do prazer sexual, a linha entre o clímax e o orgasmo sempre está embaçada. Por isso, para os propósitos desse livro, iremos falar sobre clímax (ou contrações genitais) como um dos aspectos do orgasmo.

3. Dunn e Trost, "Os Orgasmos Múltiplos Masculinos: Um Estudo Descritivo" *Archives of Sexual Behavior*(Arquivos do Comportamento Sexual), pág. 382.

4. As descobertas foram publicadas no jornal *Nature*. Voorhies escreve: "O sexo e a mone são dois fundamentais, porém não compreendidos aspectos da vida. Julga-se sempre que eles estejam ligados, porque a reprodução requer a divergência dos recursos limitados de um desenvolvimento (corporal) e de uma manutenção somática. Essa divergência de recursos em animais acasalados, muitas vezes chamadas de o custo da reprodução, é comumente expressada como uma redução da vida útil nos animais que se acasalam... Essa redução de vida útil dos machos

esperma e
baseada nas
pretensão
produzirem
de

que acasalam parece ser causada por usna produção a mais de
não pela atividade física do acasalamento. Essa conclusão está
observações da mutação que reduzia a produção de esperma, mas
aumentava a média da vida útil em 650•o em ambos, os machos que
acasalavam e os hemiafroditas... Isso contradiz a tradicional
biológica de que é mais trabalhoso para os grandes (testículos)
um simples esperma." Wayne A. Van Voorhies, "A Produção de Esperma
Reduz a Vida Útil das Nematóides", Nat:cre 3õ• (Natureza 360) (3
dezembro de 1992): 456-58.

CAPÍTULO DOIS: Conheça-se a si mesmo

1. A medicina ocidental identificou: (1) uma fase latente
(preenchimento);
ereção
ereção

(2) um estágio de intumescimento (inchação); C3) um estágio de
total; (4) um estágio de uma ereção rígida. Os estágios pré- e pós-

288

(flácido e murcho, respectivamente) também são, algumas vezes,
adicionados.

2. Muitos estudos atuais têm aumentado a preocupação de que a vasectomia pode estar ligada ao câncer de próstata. Mas o Dr. Stuan S. Howards escreve no Western Journal of Medicine: "A possível relação entre a vasectomia e o câncer de próstata tem de ser vista com algum ceticismo, porque dois outros estudos, um dos quais levou muito tempo para prosseguir, não encontrou qualquer efeito. Além disso, não há uma explicação biologicamente plausível para a relação entre a vasectomia e o câncer de próstata" (vol. 160 n o 2 [Fevereiro de 1994]: 1•C). Uma vez que os doutores não sabem o que causa o câncer de próstata, é muito difícil para a medicina ocidental explicar qualquer ligação entre ele e a vasectomia.
3. Muitos observadores e céticos da sexualidade oriental têm confundido erroneamente a ejaculação retrógrada com a não ejaculação descrita pelos taoístas.

CAPÍTULO TRÊS: Tornando-se multiorgasmático

1. Gênesis 38: 8-10. Segundo as leis da Bíblia, quando um homem morre sem ter procriado, é de responsabilidade de seu irmão engravidar a mulher do homem morto para que prossiga a linhagem de seu irmão.
2. No Ocidente, a medicina e a moralidade, infelizmente, têm estado sempre ligadas. No começo de 1758, com a publicação da Onania, or a Treatise upon the Disorders Produced by Masturbation (Tratado sobre as Desordens Produzidas pela Masturbação), do médico suíço S. A. Tissot, a medicina ocidental e, principalmente, a psiquiatria têm feito afirmações, sem fundamentos, de que a masturbação causa a insanidade. A maioria dos argumentos estava baseada nas observações de que os doentes mentais se masturbavam. Ninguém se preocupou em perguntar se a masturbação pode ser uma parte natural (desinibida) da sexualidade humana, assim como o sadio e o insano podem comer e dormir, eles podem se masturbar. (Segundo Tao, a ejaculação excessiva em ambos, sadio e insano, pode levar a um "desgaste cerebral".) Em seu livro de 1882 Psychopathia Sexualis (Psicopatia Sexual), Richard von Krafft-Ebing, um dos principais psiquiatras do mundo naquela

época, foi mais longe ao dizer que todo o sexo não reprodutivo era anormal e doente.

3. Kinsey descobriu que 95% dos homens que estavam fazendo faculdade se masturbaram até chegarem aos 21 anos. A percentagem entre os já graduados era muito mais alta.

289

- #4. M. Hunt, *Sexual Behavior in the 1970s* (O Comportamento Sexual nos Anos 70), e R. Levin e A. Levin, "O Prazer Sexual", *Redbook* (Set. 1975), 51-58, citado no livro de Zilbergeld, *The New Male Sexuality* (A Nova Sexualidade Masculina), pág.128.
5. Os pesquisadores concluíram que "a masturbação é como usar o erotismo e ter pensamentos freqüentes sobre sexo - e não uma válvula de escape, nem sequer um componente de um estilo de vida sexual ativo". Veja Michael et al. em *Sex in America* (Sexo na América), págs. 158-165.
6. Com a tecnologia moderna, conseguimos observar a crescente atividade do esperma que ocorre durante a excitação sexual. A partir de uma relativa imobilidade, seu esperma começa a bater os seus rabos com uma velocidade incrível. Essa energia mecânica é uma das fontes óbvias da energia sexual dos homens.

CAPÍTULO QUATRO: Conheça a sua pa•e•

1. Anthony Pietropinto e Jacqueline Simenaut, *Beyond the Male Myth* (Além do Mito Masculino) (Nova York: Signet, 1977), citado no livro de Brauer e Brauer, *The ESO Ecstasy Program* (O Programa ESO de •xtase), pág. 27.
2. *For Each Other* (Um para o Outro), pág. 66, de Barbach. Veja também "Sobre a Ejaculação Feminina" de Belzer, Whipple e Moger.
3. Sigmund Freud, o fundador da psicologia moderna e um brilhante teórico, realmente não entendeu isso muito bem. Em 1920, ele afirmou que o clitóris era uma versão inferior do pênis e que as mulheres, por esse motivo, tinham o que ele chamava de "pênis invejoso". Ele concluiu que as mulheres que eram orgasmáticas apenas no clitóris eram sexualmente imaturas e não aquelas "mulheres de verdade" que tinham os orgasmos vaginais. Bem maluco, não? Infelizmente, só por volta de 1953 que Kinsey resgatou o orgasmo clitoriano do estigma da imaturidade demonstrando que metade das mulheres que ele entrevistou tinha orgasmos através do estímulo de seus clitóris e que não havia provas de que elas eram menos maduras do que quaisquer mulheres que tinham orgasmos através do estímulo de suas vaginas.

CAPÍTULO CINCO: Tornando-se um casal multiorgasmático

1. Certamente, havia poderosas relações nas camas chinesas, e toda a instituição de poligamia, múltiplas esposas e concubinas entre a nobre-

290

- # za, foi preenchida pelo poder da dinâmica. Além disso, os textos anteriores eram bem claros no que diz respeito à preocupação com o prazer (principalmente o das mulheres) e com a saúde para ambos os parceiros.
2. *IChing* 1.5.
3. "A média de infecção das pessoas que ainda não fazem parte do grupo de risco, incluindo os seus parceiros, está estimada em 1/100.000", Instituto para Estudos Avançados da Sexualidade Humana, *Complete Guide to Safer Sex* (Guia Completo para o Sexo Seguro), pág. 43.

CAPÍTULO SEIS: Satisfação garantida

1. Hartman e Fithian, pág. 157.
2. Nos anos 50, o pesquisador sobre sexo Alfred Kinsey disse que 3/4 de todos os homens esravam ejaculando em dois minutos, antes mesmo de penetrar. A maioria das mulheres precisa, substancialmente, mais do que dois minutos para sentir um orgasmo, sem falar nos orgasmos múltiplos. Vinte e cinco anos depois, o Redbook Report of Female Sexuality (O Relatório do Livro Vermelho da Sexualidade Feminina) relatou que 3/4 das mulheres entrevistadas eram orgasmáticas durante a penetração e que a maioria das mulheres precisava de, no mínimo, 6 a 10 minutos de penetração (Travis e Sadd, The Redbook Report on Female Sexuality, Nova York: Delacorte Press, 1977). De acordo com a última pesquisa sobre sexo de responsabilidade da Universidade de Chicago, 79% dos homens e 80% das mulheses que responderam, disseram que a última vez que fizeram amor durou cerca de aproximadamente quinze minutos. E 20% dos homens e 15% das mulheres disseram que durou mais do que uma hora a última vez que fizeram amor (Michael et al., Sex in Amerzca, pág.136, tabela). Isso não indica a verdadeira quantidade de tempo que durou a penetração, mas esse resultado está, sem dúvida, bem longe das desoladoras descobertas de Kinsey sobre a brevidade das relações sexuais dos últimos 15 anos.
3. O estudo foi baseado nas informações colhidas de 805 enfermeiras profissionais, das quais 42,7% eram multiorgasmáticas. A pesquisa foi publicada no Psychology Today (Psicologia Atual) (vol. 25, na 4 [Julho-Agosto,1992]:14).
4. Uma companhia de suprimentos médicos desenvolveu um computador para biorregeneração que emprega uma sonda, na fonna de um tampão, que, ao ser inserida na vagina das mulheres, mede a força de suas contrdções. Esse pequeno computador custa mais de mil dólares, mas tudo o que você precisa é um bardtíssimo ovo de pedra, igual àquele

291

- # que as mulheres taoístas vêm usando por milênios, para fostalecer a sua vagina.
5. Há muito tempo que as tradições sexuais orientais reconheceram que as mulheres podem ejacular. Nos últimos 20 anos, a ejaculação feminina tem sido confirmada nos laboratórios (veja Ladas et al., The G Spot 10 Ponto G]), gravado em fita, engarrafado e testado. Embora sua origem e função exatas não estejam muito claras, as análises químicas do fluido ejaculatório feminino demonstram ser muito parecido com o do homem (veja Capítulo 4).
 6. Mead concluiu que sem a expectativa cultural do orgasmo, as mulheres Arapash, realmente, não sentiam qualquer orgasmo. Há outra explicação: talvez, as mulheres Arapash tenham sentido o que no Ocidente, em nossos laboratórios, chamariam de orgasmo, sem realmente chamá-lo de orgasmo. Este pode ser o caso de muitas mulheres ocidentais, como Lonnie Barbach afirmou.
 7. ForEach Other(Um para o Outro), pág. 71 de Barbach.

CAPÍTULO SETE: Yang e Yang

1. Sex in History (O Sexo na História), pág. 179, de Tannahill.
2. The Tao of Sexology (A Sexologia de Tao), pág. 62, de Stephen T. Chang.

I

CAPÍTULO OITO: Antes de chamar o bombeiro

1. The Secrets of the Jade Chamber(Os Segredos do Quarto de Jade) citado no livro de Jolan Chang, The Tao of Love and Sex (O Amor e o Sexo de Tao), pág. 79.
2. Smith's General Urology(Urologia Geral Segundo Dr. Smith) de Tanagho e McAninch (Collins et al., 11983; Legros, Mormont e Servais, 1978;

- Montague et al.,1979; Spark, White e Connolly,1980), pág. 700.
3. Há tratamentos como aparelhos para compressão a vácuo, injeções intravenosas de vasodilatadores e próteses de pênis, que permitem a muitos homens com problemas sexuais orgânicos ainda terem ereções.
 4. Não há nada de novo sobre os relatos que dizem respeito ao aumento de pênis. No seu famoso romance chinês do século XVII, *The Caiwial Prayer Mat (A Oração da Came)*, Li Yu, descreve uma implantação cirúrgica de um pênis de um cachorro no seu protagonista para que ele aumentasse o seu dote natural. Se esta história é fictícia, ou o autor tinha muita imaginação, é bem possível que houvesse médicos chineses que, igualmente a alguns cirurgiões plásticos de nossos tempos, fossem motivados mais pelo dinheiro do que pela medicina. Também havia

292

- # homens, como os de agora, que desejavam se submeter a uma faca na esperança de poder aumentar sua "virilidade".
5. Os Btauer também mencionam um estudo controlado pela Inglaterra, em 1975, que dizia dos aparentes e permanentes aumentos no comprimento e na largura do pênis depois que o homem fazia certos exercícios.
 6. Uma pesquisa de Niels Skakkebaek e um "testemunho" durante um congresso de Louis Guilette foram comemorados em um artigo do *Newsweek* intitulado "A Composição do Estrogeno" (21 de março de 1994, pág. 76).
 7. *Smith's General Urology (Urologia Geral Segundo Dr. Smith)* de Tanagho e McAninch, pág. 677.

CAPÍTULO NOVE: Fazendo amor por toda a vida

1. *Sexual Behavior in the Human Male (Comportamento Sexual do Homem)*, de Kinsey et al., pág. 226.
2. Winn e Newton,1982. Citado no livro de Katchadourian, *Fundamentals of Human Sexuality (Fundamentos da Sexualidade Humana)*, pág. 385.
3. Mais de 75% dos homens entre 61 e 71 anos faziam sexo pelo menos uma vez por mês; também entre esses, 37% daqueles que tinham entre 61 e 65 anos e 28% dos que tinham entre 66 e 71 anos faziam sexo pelo menos uma vez por semana. Nesse último grupo, só 10% dos homens (e 5% das mulheres) disseram não ter desejos sexuais. Pesquisa feita pelo *Consumer Reports* com 4.246 homens e mulheres citada no livro de Katchadourian, *Fundamentals of Human Sexuality (Fundamentos da Sexualidade Humana)*, pág. 385.
4. "Orgasmos Múltiplos Masculinos", de Dunn e Trost, pág. 385.
5. *Human Sexual Inadequacy (O Sexo Humano Inadequado)* de Masters e Johnson. Boston: Little, Brown,1970.
6. Ann Landers conduziu uma pesquisa com 141.000 homens e mulheres nas idades entre 17 e 93 anos. Ela descobriu que 82% das pessoas entrevistadas achavam que o sexo após o casamento era menos prazeroso. Citado no livro dos Btauer, *The ESO Ecstasy Program*, pág. 4.
7. *The New Male Sexuality* de Zilbergeld, pág. 375.
8. *Sexual Behavior in the Human Male*, de Kinsey et al., pág. 579.
9. *Time*, 15 de fevereiro de 1993, pág. 39. Helen Fisher, a autora de *Anatomy of Love (Anatomia do Amor)*, fala a respeito da endorfina: "Esta é a substância pela qual tudo parece ser tão horrível, quando somos

293

- # abandonados ou quando a pessoa que amamos morre. Não temos nossa quota diária de narcóticos."
10. Chuck Nonis, *The Secret of Inner Strength (Os Segredos da Força Interior)* (Charter,1989), págs.163-164, citado no livro de Zilbergeld, *The*

New Mále Sexualáty, pág. 573. O livro de Bernie Zilbergeld tem uma discussão espetacular sobre o que os homens p•em fazer pelos seus filhos. Ele discute sobre o tema mais demoradamente do que podemos tratar aqui e faz sugestões úteis tanto para os pais que estão tentando superar os anos de constrangimento e ausência, quanto para os pais divorciados.

11. Se undo Tao, a contração e a dilatação, a pulsação que chamamos de g p porque o orgasmo, acontece no universo todo o tem o. Isso se dá orgasmo é sempre sentido como uma "grande" experiência que nos faz senúr como se fôssemos um único ser no universo. A razão de nos senúrmos "um ser único" é que realmente o somos.

29•

RELA•ÃO DAS ILUSTRA•ÕES

Capítulo Um

1. Mapa de Excitação do Homem Multiorgasmático 26

Capítulo Dois

2. Anatomia Sexual do Homem.
 . 36
 3. A Órbita Microcósmica
 . . . 41
 4. Seu Potencial Orgasmático
 . . 54

Capítulo Três

5. Respiração pela Barriga
 63
 6. O Músculo PC
 . . . 66
 7. Reflexologia do Pênis
 75
 8. Retardando a Ejaculação com o Método de Pressão 81
 9. O Puxão do Escroto
 82
 10. Desviando a Energia para cima em Direção à Coroa de sua
 Cabeça..... 89
 11. Tocando o Palato com a Língua
 91
 12. Trazendo a Energia para Baixo até o Umbigo 93
 13. Pulsações Craniana e da Região do Osso Sacro 95
 14. Levando a Energia para Baixo em direção de Seus Pés e Dedos. . 98
 15. O Dedo-chave..... 108
 16. Massageando a Entrada entre o Cóccix e o Ânus 112
 17. Massageando as Cavidades do Sacro
 113

Capítulo Quatro

18. Anatomia Sexual da Mulher
 . 126
 19. Orgasmos Múltiplos da Mulher: Discreto (A) e Contínuo (B) 138

#Capítulo Cinco

20. Penetração Rasa e Profunda	152
21. Penetração para Dentro e para Fora versl• Penetração para Cima e Para Baixo	155
22. Reflexologia dos Pontos da Vagina	157
. Girando o seu Sacro	
160	
23	166
24. Posição com o Homem por Cima	
25. Posição com a Mulher por Cima	
168	
26. Posição de Lado	
.	
27. Posição com o Homem• por Trás	
. . 170	
28. Símbolo de Tao	
174	
29. Troca de Energia	
175	

Capítulo Seis

30. Nervos Pudental e Pélvicos	
. 205	
31. Músculo PC da Mulher	
. 210	
32. Exercício do Ovo de Pedra	
. . 215	
220	
33. O Útero	
, . 220	
34. Localizando o seu Útero	
35. Desviando a Energia Sexual para cima	
. 223	

Capítulo Oito

36. Massageando os seus Testículos	
. . 248	
37. Cutucando os seus Testículos	
. . . 248	
38. Alongando o Pênis e os Tendões dos Testículos	
. 248	
39. O Ligamento de Sustentação que Liga a Base do Pênis ao Osso Púbico	
. . . . 250	

RELA•ÃO DOS EXERCÍCIOS

1. Respiração pela Barriga	
. . 62	
2. Contando de 1 a 100	
3. Interrompendo o Fluxo da Urina.	

67	
4.	Contrações do Músculo PC 69
5.	A Masturbação 78
6.	Separando o Orgasmo da Ejaculação. g3
7.	O Desvio Moderado g7
8.	O Desvio Toral. 102
9.	Abrir Passagem 104
10.	O Dedo-chave 108
11.	Massagem Pélvica. 111
12.	O Desvio Total Durante o Sexo. 161
13.	A Parceira Ideal (Trocando energia Sexual) 172
14.	Penetrar ainda Flácido 241
15.	Massagem dos Testículos 246
16.	Aumentando seu Pênis 251
17.	Evitando Problemas na Próstata 259
18.	Como Fazer a Meditação. 261
19.	Fortalecendo seu Ânus 267

Exenícios da parceira

1.	Interrompendo o Fluxo da Urina. 211
2.	Contrações do Músculo PC 212
3.	Fortalecendo toda a sua Vagina 214
4.	Intensificando os seus Orgasmos. 218
5.	O Desvio Toral para Mulheres. 221

Os Livros de Cura Tao e Instrutores

As práticas sexuais descritas neste livro são parte de um método completo de desenvolvimento físico, emocional e espiritual chamado a Cura Tao, que está baseada nos ensinamentos práticos da tradição taoísta. A lista a seguir contém outros livros de Cura Tao que foram escritos por Mantak Chia.

Livros de Cura Tao
Awaken Healing Energy Through the Tao

Awaken Healing Light of the Tao (com Maneewan Chia)
Bone Marrow Nei Kung: Iron Shirt Chi Kung Ill (com Maneewan Chia)
Chi Nei Tsang: Internal Organ Chi Massage (com Maneewan Chia)
Chi Self-Massage: The Taoút Way of Rejur•enation
Fusion of the Five Elements I (com Maneewan Chia)
Healing love Through the Tao: Cultivating Female Sexual Energy (com
Maneewan Chia)
The Inner Structure of Tai Chi: Tai Chi Kung I (com Juan Li)
Iron Shirt Chi Kung 1. Internal Organs Exercise
Taoút Secrets of Lor•e: Cultivating Male Sexual Energy (com Michael Winn)
Taoist Ways to Transform Stress into Vi'tality

Para pedir os livros, fitas cassete, fitas de vídeo sobre Cura Tao escreva,
teleforte ou passe um fax para o Centro de Cura Tao:

1205, O'Neill Highway, Dunmore, PA 18512

(tel: 717-348-4310; fax: 717-348-4313)

Instrutores de Cura Tao

Existem mais de 3.000 instrutores de Cura Tao em todo o mundo que
dão aulas, fazem seminários com várias práticas, desde o Sexo Kung Fu até

299

#o Tai-chi e chi-kung. Para maiores informações sobre os instrutores
palestras em sua cidade, entre em contato com o Centro de Cura Tao:

1205, O'Neill Highway, Dunmore, PA 18512

(tel: 717-3•-4310; fax: 717-348-4313)

ou

Centro Intemacional de Cura Tao:

274 Moo 7, Laung Nua, Doi Saket, Chiang Mai 50220, Tailândia

(tel: 66-53-495-596; fax: 66-53-495-852).

300

BIBLIOGRAFIA SELEZIONADA

Anand Margo. The Art of Sex:cal Ecstasy: The Path of Sacred Sexuality for
Western Lovers. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1989.

Barbach Lonnie. For Each Other. Sharing Sexual Intimacy. New York:

Anchor Books,1983.

Belzer, E., B. Whipple e W. Moger. "On Female Ejaculation." Journal of Sex
Research 20 (1984):403-406.

Brauer, Alan P. e Donna J. Brauer. ESO: The New Promise of Pleasure for
Couples in Love. New York: Warner Books, 1983.

. The ESO Ecstasy Program. New York: Wamer Books, 1990.

Chang, Jolan. The Tao of love and Sex: The Ancient Chinese Way to Ecstasy
New York: E. P. Dutton, 1977.

. The Tao of the Loving Couple: True Liberation Through the Tao.

New York:E. P. Dutton, 1983.

Chang, Stephen T. The Tao of Sexology: The Book of Infinite Wúdom. San
Francisco: Tao Publishing,1986.

Chu, Valentin. The Yin-Yang Butterfly. Ancient Chinese Sexual Secrets for
Western Lovers. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1993.

Dunn M., e J. Trost. "Male Multiple Orgasms: A Descriptive Study." Archives
of Sexual Behavior 18, n. 5 (1989): 377-87.

Federation of Feminist Women's Health Centers. A New View of a Woman's Body. West Hollywood, CA: Feminist Health Press, 1991.

Gray John. Mars and Venus in the Bedroom. New York: HarperCollins Publishers, 1995.

Harurian William, e Marilyn Fithian. Any Man Can: The Multiple Orgasmic Technique for Every Loving Man. New York: St. Martin's Press, 1984.

Hite, Shere. The Hite Report: A Nationwide Study of Female Sexuality. New York: Macmillan, 1976.

The Institute for Advanced Study of Human Sexuality. The Complete Guide to Safer Sex. Edited by Ted McIlvenna. Fort Lee, NJ: Barricade Books, 1992.

Katchadourian, Herant. Fundamentals of Human Sexuality 4th ed. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1985.

Keesling, Barbara. How to Make love All Night and Drive a Woman Wild. New York: HarperCollins Publishers, 1994.

301

#Kinsey, Alfred C., Wardell B. Pomeroy, e Clyde E. Martin. Sexual Behavior in the Human Male. Philadelphia: W. B. Saunders, 1948.

Kinsey, Alfred C., Wardell B. Pomeroy, Clyde E. Martin e Paul H. Gebhard. Sexual Behavior in the Human Female. Philadelphia, W. B. Saunders, 1953.

Ladas, Alice Kahn, Beverly Whipple, e John D. Perry. The G Spot and Other Recent Discoveries About Human Sexuality. New York: Holt, Rinehart, and Winston, 1982. Dell Paperbacks, 1983.

Masters, William H., Virginia E. Johnson, e Robert C. Kolodny. Masters and Johnson on Sex and Human Loving. Boston: Little Brown and Company, 1986. (Revised edition of Human Sexuality (2d ed., 1985].)

Michael, Robert T., John H. Gagnon, Edward O. Laumann e Gina Kolata. Sex in America. Boston: Little, Brown and Company, 1994.

Reich, Wilhelm. The Function of the O•gasm. Traduzido por Vicent R. Carfagno. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1973.

Reid, Darüel P. The Tao of Health, Sex, and Longevity. New York: Simon & Schuster, 1989.

Robbins, M. B., e G. D. Jensen. "Multiple Orgasms in Males." Journal of Sex Research 14 (1978): 21-26.

Schipper, Kristofer. The Taoist Body. Berkeley: University of California Press, 1993.

Silverstein, Charles, e Felice Picano. The New Joy of Gay Sex. New York: HarperCollins Publishers, 1992.

Stoppard, Miriam. The Magic of Sex. New York: Dorling Kindersley, 1991.

Tanagho, Emil A., e Jack W. McAninch, eds. Smith's Genera! Urology, 13th ed. Norwalk, CT: Appleton & Lange, 1992.

Tannahill, Reay. Sex in History. Rev. ed. London: Cardinal, 1989.

Wile, Douglas. Art of the Bedchamber: The Chinese Sexual Yoga Classics Including Women's Solo Meditation Texts. Albany: State University of New York Press, 1992.

Zilbergeld, Bemie. The NewMale Sexuality. New York: Bantam Books, 1992.

302

#Sc
 Sil
 Stc
 Tat
 Tac

Wil•

Zilbi

vt•arkg rapk
Raa lomallsta Orlando Dantas 56 - Botafogo
Tel.: (021) 551.9242 Fax.:(021) 552.5466
Rio de Janeim - RI

#

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.