

**Jak se
milovat
celou noc**

BARBARA KEESLING, Ph.D.

Copyright © Barbara Keesling 1995
Translation © ing. Dalibor Míček 1995

Published by Progress International represented in Czech Republic
by ALPRESS, spol. s r. o.

Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy není dovoleno užít nebo jakýmkoliv
způsobem reprodukovat bez písemného souhlasu držitele práv, s výjimkou
krátkých citací nebo referátů, které tvoří součást kritického zhodnocení.

Tato kniha je věnována
mým klientům

Z anglického originálu MORE POWER TO YOU
vydaného nakladatelstvím Warner Books Inc., 1271 Avenue of Americas, New York 10002
Přeložil Dalibor Míček.
Redakční úprava © Darina Daňková.
Grafická úprava obálky © Helena Kočí.
Vydalo nakladatelství ALPRESS, s r. o., Frýdek-Místek.
Sazba Alpress, spol. s r. o.
Tisk Tlačiarne BB, spol. s r. o., Banská Bystrica.
Vydání první.

ISBN 80-85975-10-6

Obsah

	Úvod	9
	Poděkování	11
JEDNA	Sen se stává skutečností	13
DVĚ	Seznamte se prosím – váš penis	27
TŘI	Rozmlouváte o mužském mnohočetném orgasmu se svou partnerkou	37
ČTYŘI	Komplexní cvičení pro posílení pánevního svěrače	47
PĚT	Odhalené tajemství mužského několikanásobného orgasmu	55
ŠEST	Učíme se dotýkat a vnímat své pocity	67
SEDM	Vzrušení a vědomí	79
OSM	Orgasmus, ejakulace a vy	91
DEVĚT	Od vrcholků hor k náhorním rovinám	101
DESET	Váš první několikanásobný orgasmus	111
JEDENÁCT	Procvičovat, procvičovat, procvičovat	137
DVANÁCT	Úspěch!	145
PŘÍLOHA	Mužské pohlavní orgány (obrázek)	155

Úvod

Je deštivé nedělní ráno. Daniel a Allison se milují. Oba jsou již velmi vzrušení. Začalo to jemnou masáží ve sprše, pak přešli do postele, kde spolu již deset minut souloží. Daniel ví, že Allison potřebuje ještě přinejmenším dalších pět minut, aby dosáhla vyvrcholení. A tady spočívá problém: Daniel nevěří, že je schopen těchto pět minut ještě vydržet.

Pokud bude Daniel pokračovat v milování stejným způsobem jako doposud, je to jen otázka několika vteřin, než dosáhne orgasmu. Myslí na to, že by měl zpomalit nebo zcela zastavit své pohyby, ale přerušeni rytmu právě teď by jeho partnerce ještě ztížilo dosažení vyvrcholení – je si dobře vědom, že pro Allison by jakákoli změna rytmu zrovna v této fázi znamenala jen zklamání. Kromě toho by pokus o změnu rytmu nebo přerušeni pohybů mohl vést k oslabení Danielovy erekce, což by celou záležitost ještě více zkomplikovalo.

V důsledku tohoto dilematu je celý Danielův prožitek mnohem méně příjemný. Prvních pár minut znamenalo ryzí vzrušení z milování, ale teď je znepokojen a dělá si starosti. Je těžké mít požitek z milování, musíte-li bojovat s vlastním tělem. Po pravdě řečeno, skutečně *nemůžete* vychutnávat milování a současně bojovat s vlastním tělem. Ani vaše partnerka.

Daniel dosud neví, že má i jinou možnost: *mužský mnohočetný orgasmus*. Muž s touto schopností stále „může“ Nemusí se držet zkrátka. Nemusí bojovat s vlastním tělem a sám sobě upírat vlastní potěšení. Může při milování vychutnávat veškeré erotické pocity, dosáhnout plnohodnotného orgasmu a *pokračovat*. Přeje-li si, může mít druhý orgasmus a *pokračovat*. Může vydržet tak dlouho, jak si jeho partnerka přeje, prožít veškeré vzrušení a následné uvolnění a *pokračovat*. Pro multi-orgastického muže leží lafka neskutečně vysoko.

Daniel není jediným mužem, kterému se nabízí tato vzrušující možnost. V dnešní době již jsou k dispozici zdokonalené soubory cvičení, které dávají možnost dosahování několikanásobných orgasmů téměř každému muži. Nezáleží na věku. Nezáleží na předchozích zkušenostech. Mladý nebo starý, panic nebo ostřílený veterán, jediné, co potřebujete, je touha, pohlavní úd a několik minut denně. Takže neodkládejte teď knihu. Obráťte stránku a překročte práh do světa zcela nového chápání vlastní sexuality a zcela nového vztahu mezi vámi a vaší partnerkou.

Poděkování

Chtěla bych poděkovat mnoha lidem.

Nejprve chci poděkovat svým kolegům Anitě Bankerové a Michaelu Riskinovi za pomoc při vývoji mnoha z popisovaných postupů.

Ráda bych poděkovala své agentce Barbaře Lowensteinové za to, že rozpoznala hodnotu tohoto projektu.

Chci poděkovat své editorce Susan Moldowové a jejím zaměstnankyním Nancy Peskeové a Wendy Silbertové za velmi svědomitou práci na této knize.

Obzvláště ráda bych poděkovala svým klientům, kteří vyzkoušeli tato cvičení a podávali mi neocenitelné zpětné informace.

Nakonec bych ráda poděkovala svému manželovi Johnovi za počítačové zpracování, spolupráci na rukopisu a za jeho podporu.

Součástí některých cvičení v této knize je dosažení orgasmu. Při orgasmu dochází ke zvýšenému zatížení srdce. Trpíte-li srdečním onemocněním nebo jinou závažnou chorobou, poraďte se před zahájením tohoto nebo jiného výcvikového programu se svým lékařem.

KAPITOLA JEDNA

Sen se stává skutečností

Každá žena sní o milenci, jehož vášeň je tak intenzivní a tělo tak silné, že se může bez umdlení milovat a milovat a milovat. Každý muž chce být schopen tyto sny vyplnit. Chce si být vědom, že může mít pohlavní styk tak dlouho, jak si přeje, a přivádět svou partnerku k jednomu vyvrcholení za druhým. To zní jistě nádherně, ale je to vůbec možné?

Leží před vámi poznání tajemství mužských mnohočetných orgasmů. Než dočtete tuto knihu, vaše chápání sexuálních možností a sexuální potence se navždy změní. Naučíte se prodloužit milování na tak dlouho, jak si vy a vaše partnerka budete přát. Muži se naučí ovládat své tělo. Naučí se, jak dosáhnout plnohodnotného mocného orgasmu bez ztráty erekce a jak mít několika násobný orgasmus – dva, tři i více – stejně jako žena.

Jsem si vědoma, že to zní neuvěřitelně. Je těžké si představit, že taková potence je dostupná pro každého. Možná pro dvacetiletého mladíka nabitého energií nebo pro nějakého jogína obdařeného mimořádnými schopnostmi nebo snad, budete-li mít to štěstí, na počátku vášnivého mileneckého vztahu. Ale ne pro průměrného chlapa. Ne, většina normálních mužů s normálním sexuálním vybavením považuje možnost kdykoli promilovat celou noc – bez ohledu na to, jak dlouho je ženatý nebo jak je starý – za čirou fantazii. Až dodnes. Ode dneška se všechno změní; dnes se tyto fantazie začnou naplňovat.

V této knize naučím muže, jak proniknout do tajů své sexuality a plně ji vychutnávat způsobem, který mohou považovat za neuvěřitelný a nemožný. Dokážu vám, že násobný orgasmus u muže není jen výplodem romanopiscovy fantazie, ale lehce dosažitelnou skutečností. Objevíte, že multiorgastický muž může poskytnout své partnerce takový prožitek a naplnění tak intenzivní, o jakém se ani jednomu nikdy nesnilo.

Schopnost ovládat pohlavní úd tak, aby doslova stál celou noc, není výhradním hájemstvím mistrů z Východu. Existuje spousta mužů, kteří se naučili ovládat svou erekci způsobem, který si jen těžko dokážete představit. Tito muži mohou dosahovat mnohočetných orgasmů bez ztráty erekce (dva orgasmy, tři orgasmy i více, pokud chtějí). Přivádějí své ženy k extázi hodinu za hodinou, noc za nocí. Dělají to právě teď – a budou v tom pokračovat dávno potom, co vy už budete spát.

Tito muži nejsou sexuální supermani. Jsou to normální, průměrní chlapi. Někteří jsou mladí, jiní staří, někteří jsou vysocí a jiní malí, někteří jsou štíhlí a jiní trpí nadváhou, někteří jsou stydliví, jiní průbojní. Někteří mají velké přirození, jiní malé, někteří mají silné přirození, jiní spíše hubenější. Někteří se milují jednou týdně, jiní téměř každý den. Mají společné jediné – touhu potěšit sebe a své partnerky a vytrvalost ovládnout některé jednoduché postupy.

Osobně znám přes dvě stě takových mužů. Nejsou to přátelé ani milenci, nýbrž muži, kteří poznali tajemství několikanásobného orgasmu a neumdlévající potence na různých terapeutických klinikách, kde jsem pracovala. V posledních deseti letech jsem měla možnost trénovat více než stovku těchto mužů, jednoho po druhém, od začátku do konce. Ostatní jsou muži, na jejichž tréninku a pokrocích jsem se alespoň částečně podílela během své klinické praxe.

Co se pokouším říci, aniž bych vás chtěla strašit nebo jinak rozladit, je to, že jsem viděla mnoho mužů zvýšit potenci a získat schopnost dosahování mnohočetných orgasmů. A než budete číst dál, chci vám sdělit něco velmi důležitého: *Nikdy jsem se nesetkala s motivovaným mužem, který by nebyl schopen zvládnout techniky vedoucí k opakovaným orgasmům. Nikdy.* Víím, že každý muž, který čte tuto knihu a provádí cvičení, která popisují, může tyto techniky zvládnout také.

Pokud jste ženou, očekávají vás mimořádná překvapení a nepředstavitelná potěšení. Ať již se rozhodnete aktivně spolupracovat se svým partnerem při nácvičce těchto technik, nebo jej budete jen pasivně podporovat, vaše chápání intimního vztahu s mužem se navždy změní.

Jste-li mužem, navážete nový vztah – nový a vzrušující vztah s vlastním pohlavním údem. Navždy se změníte. Přínos je obrovský – přínos pro vás, přínos pro vaši partnerku, přínos pro váš vzájemný vztah. Než dočtete tuto knihu a absolvujete jednoduchá cvičení, která popisují, budete jiným mužem. Až poprvé dosáhnete několikanásobného orgasmu, nebudete věřit, že jste mohli tak dlouho čekat, ale uvěříte v sebe a ve svou vlastní sexuální sílu.

Proč jsem takovým odborníkem?

Vím toho o mužských pohlavních orgánech více než většina mužů. Je to má práce. Jsem sexuoložka.

Dříve jsem pracovala i jako sexuální terapeutka, tzv. „náhradní partnerka“, tedy žena, která učí muže ovládat a zlepšovat sexuální funkce a mít požitky ze sexu.

Chcete-li vykonávat takové povolání, musíte znát muže a musíte znát jejich pohlavní orgány. Po pravdě řečeno, musíte znát mužské pohlavní orgány lépe než většina mužů. Jistě, typický muž ví, co má rád a co ne, zná své silné i slabé stránky a možná si je plně vědom i svých tajných obav a uvědomuje si hranice vlastních schopností. Ale z mého pohledu je toto vědomí velmi omezené. Pracujete-li se stovkami mužů, vidíte věci, které by žádný muž nikdy nebyl schopen sám uvidět. Zjistíte, jak lehce muži sklouzávají, z důvodu omezených zkušeností, k velmi zúženému pohledu na záležitosti sexu. Zjistíte také, jak jsou muži vzájemně odlišní a kolik toho mohou načerpat ze zkušeností jiných mužů.

Vím, co muž může, a víím, co žena chce

Studium lidských sexuálních projevů se stalo mým celoživotním povoláním. Znam skutečné schopnosti průměrného muže a věřte mi, jsou mnohem větší, než byste si vůbec představovali.

Vím také, po čem touží ženy, protože nejsem jen sexuolog – jsem také žena. Víím, co žena prožívá, když je v posteli s někým, koho miluje. V rámci své profese jsem naslouchala nespočetným ženám popisujícím své milování. Ale svým způsobem byly ještě přínosnější hodiny strávené hovorem o sexu s přítelkyněmi, kdy jsme odložily veškerý stud a pravdivě hovořily o tom, co se nám líbí a po čem toužíme.

I žena, která muže hluboce miluje, se může cítit rozladěná a nenaplněná v důsledku jeho sexuálních omezení. Pro mnoho žen znamená sex oběť a kompromis. Málo žen pravidelně prožívá takové milování, o kterém sní, a ještě méně jich věří, že je to

vůbec možné. Toto je ta špatná zpráva. Dobrá je zpráva oznamující, že vše se již brzy změní.

Jste-li ženou hledající u svého partnera více uspokojení a více pochopení, naučím vás všemu, co vy a váš partner potřebujete znát o mnohočetných orgasmech u mužů. Pokud jste muž, chci, abyste mne pokládali za svou osobní trenérku – za někoho, kdo vás naučí technikám a cvičením, která změní vše, čemu jste kdy v sexu věřili.

Můžeme si promluvit?

Vzpomínáte si na velkou „řeč“, kterou jste o sexu vedli se svým tátou, když jste byli malí kluci? Kdo by na něco takového mohl zapomenout? Byl to možná jeden z nejtrapnějších zážitků vašeho dětství, že ano. Jistě dělal, co mohl, ale stejně jste si asi museli spoustu mezer sami doplnit. Nuže, je čas na další pohovor. Tentokrát si potřebujeme promluvit o sexu *vy a já...* vážně promluvit. Máte-li partnerku, měla by také poslouchat. V tomto ohledu neustoupím ani o píď. Pokud jde o sex, je spousta věcí, které lidé prostě neznají. Nebudu hovořit o sexuálních trivialitách – budu mluvit o kritických problémech, které mnoha lidem zabraňují žít plně uspokojujícím sexuálním životem.

Neberte to prosím jako útok na své znalosti. Víím, že víte o sexu mnoho. Koneckonců, v devadesátých letech tohoto století se sexu těžko vyhnete. Zapněte televizi nebo rádio, otevřete knihu, jděte do kina, prolistujte si časopis...co vidíte? Sex, sex, sex. Kamkoliv se podíváte, všude se na vás valí sex. To však neznamená, že byste toho o sexu věděli *dost*.

Vědět toho hodně o sexu neznamená být sexuálně uspokojen. Spousta vědomostí o sexu nemá vždy vliv na to, co se děje v ložnici. Bez ohledu na to, kolik jste toho viděli, slyšeli a přečetli, sex pro vás stále může být tou nejzáhadnější věcí na světě. Nikdo nemá rád pocit nejistoty v tak důležité oblasti, jakou je sex, ale pravdou zůstává, že čas od času míváme všichni pocit, že každý jiný na této planetě se miluje častěji a rafinovaněji než my sami. Často se zdá, že veškeré tyto poznatky o sexu nás jen dále znejistují.

Je na čase vše změnit a začít vyplňovat tyto mezery jednou provždy. Nedokážu si představit pro tento začátek lepší téma než výklad o mnohočetných orgasmech u mužů, který změní vše, co jste si dosud mysleli, že o sexu víte. Opravdu se změní úplně všechno. Tečka. Rozhodně se všechno změnilo pro mne osobně a pro mnoho mužů a žen, se kterými jsem pracovala. Jsem si jista, že se vše změní i pro vás.

Dva muži, kteří změnili mé chápání mužské sexuality

Několikanásobné orgasmy u mužů. Jej! To je myšlenka! Nikdy nezapomenu, jak skepticky jsem se tvářila, když jsem o tom počátkem osmdesátých let poprvé slyšela. Bylo to v průběhu druhého týdne přípravného kursu pro sexuální terapeutky – náhradní partnery v Riskinově a Bankerově psychoterapeutickém středisku v Tustinu v Kalifornii.

V tomto středisku je sexuální terapie důležitou specializací a část terapeutické práce spočívá ve využívání náhradních partnerů, mužů i žen. Jak vyšlo najevo, dva z těchto pracovníků, kteří zde v té době působili, byli schopni dosahovat opakovaných orgasmů. V některých situacích skutečně používali tyto techniky při práci se svými klientkami.

Kdybych tyto muže opravdu neznala osobně, asi bych nikdy nevěřila, že taková věc je vůbec možná. Jistě, věděla jsem vše o mnohočetných orgasmech u žen. Ale u mužů? Jak by mohli mít muži několikanásobný orgasmus? Měla jsem milion otázek, které si žádaly odpovědi. Když jsem poslouchala oba tyto muže hovořit detailně o svých neobvyklých schopnostech, věděla jsem, že mé chápání mužské sexuality se radikálně a navždy změní.

Ještě před ukončením kursu se mi dostalo všech důkazů mužských opakovaných orgasmů, jaké jsem kdy potřebovala. Od té doby jsem strávila většinu času s ostatními kolegy a klienty tvrdou prací na vývoji a zdokonalení souboru technik, které by mohl praktikovat každý muž nebo dvojice v pohodlí vlastního do-

možná. Dnes bych se o tyto poznatky ráda podělila i s vámi. Proč? Protože mi leží na srdci vztahy mezi lidmi a leží mi na srdci sex. Naše vzájemné vztahy potřebují sexuální soulad. Dobrý sex nás sbližuje. Posiluje intimitu a upevňuje vzájemné pouto. Může dokonce zachránit manželství. Před tímto faktem neutečeme. Právě naopak – důležitost bohatého sexuálního vztahu nemůže být nikdy dostatečně zdůrazňována.

Jste také připraveni na změnu?

Je možnost opravdu vzrušujícího sexuálního života tím pravým, na co jste čekali, nebo vám to zní příliš dobře na to, aby to byla pravda? Někteří lidé pokládají schopnost mužů dosahovat mnohočetných orgasmů za naprosto logickou, ale mnoha jiným to připadá poněkud nepřirozené, ne-li přímo nemožné.

Pokud se právě teď tváříte poněkud skepticky nebo nejistě, je to pochopitelné. Právem se můžeme cítit rozladěni, že nám unikla tak důležitá informace o sexu. Ale jak potvrdí každý dobrý sexuolog, s rostoucím poznáním lidského těla a sexuálních schopností jde ruku v ruce rozvoj nových sexuálních technik. Tyto nové objevy mohou být zprvu znepokojivé, ale posléze jsou pro nás všechny přínosem.

Takže se uvolněte a snažte se co nejvíce otevřít novému. Věřte mi – i když máte teď své pochybnosti, zbavím vás jich. Mým úkolem není vykládat teorie, ale dodat vám zboží až do domu. Než absolvujete cvičení popisovaná v této knize, vím, že mi uvěříte, a to na základě důkazů, které budete mít ve svých rukou. Doslova.

Byl to úsměv, co jsem zrovna zahlédla?

Doufám, že jsem vás již přiměla k úsměvu nebo přímo smíchu. Všichni se potřebujeme trochu více smát sexu a já věřím, že humor pomáhá lidem více se toho o sexu dozvědět. Nechápejte

mne špatně – nejsem žádná komediantka. Mám doktorát z psychologie a beru sex velmi vážně – takže vy sami nemusíte.

Mám ráda sex a věřím v sex. Pokládám jej za jednu z nejhezčích věcí, které se mohou odehrávat mezi mužem a ženou. Myslím, že jeho hodnota ve vzájemném vztahu je nenahraditelná. Ale domnívám se rovněž, že musíme být schopni smát se sexu a při sexu. Věřím, že pro každého může být sex snadný, nádherný a zábavný. Sexuální vztah by měl být jako návštěva Disneylandu – spousty nejruznějších atrakcí, hromady jídla a o půlnoci ohňostroj – o to lepší, že nemusíte čekat ve frontě. Také by se vám to tak líbilo?

Proč čtete tuto knihu?

Jste-li ženou, máte asi pro četbu knihy více důvodů. Protože velmi milujete svého partnera a chcete mu v posteli poskytnout co nejvíce slasti. Chcete z něj mít toho nejlepšího milence, ale nejen pro naplnění vašich fyzických potřeb. Chcete, aby byl sám se sebou všestranně spokojen; chcete mít důvod říkat mu, jaký je báječný milenec, a dát mu to také patřičně najevo.

Ale možná má váš zájem o problematiku opakovaných mužských orgasmů i trochu sobecké důvody. Možná vás roztrpčuje to, že většinu svých orgasmů, ne-li všechny, dosahujete pomocí orálního dráždění nebo stimulace poštěváčku bez vlastního spojení. Možná se chcete dozvědět, jakým způsobem si může váš partner udržet erekci tak dlouho, aby to vám stačovalo k dosažení orgasmu prostřednictvím pohlavního styku. Nebo možná, i když jste spokojena s kvalitou svých orgasmů, toužíte po možnosti strávit milováním více času. Možná prostě nacházíte v sexuálním styku se svým partnerem tolik radosti, že chcete, aby trval déle. Na touze učinit svůj sexuální život krásnějším a nádhernějším není nic špatného. Příliš mnoho žen se spokojí s málem ve srovnání s tím, co by opravdu chtěly, a jsem ráda, že vy nejste jednou z nich.

Jste-li mužem, pak vím, že čtete tuto knihu, protože vám záleží na tom, abyste v posteli svou partnerku potěšili, a máte pochopení pro sexuální potřeby ženy. Chcete, aby se cítila naplněná

a uspokojená, a to je ohromné. Pokud by tomu tak nebylo, nezajímali byste se o to, co vám chci říci. Možná, že již je ve vašich silách vydržet se milovat po delší dobu a tuto knihu čtete proto, že chcete zvýšit své potěšení nebo nalézt jiné způsoby vyjádření své sexuality. Možná si děláte starosti o svoji schopnost udržení erekce, anebo byste rádi zakusili intenzivnější sexuální prožitek. Možná se snažíte o znovunalezení schopnosti dosáhnout několikačetného orgasmu, kterou jste disponovali v mládí, nebo si znovu oživit tento jedinečný zážitek z minulosti, který ve vás zanechal touhu po zopakování. Možná jste prostě jen zvědavý.

Ať již jsou vaše důvody jakékoli, jste na nejlepší cestě objevit nádherné věci, které pro muže znamenají nabytí schopnosti dosahovat mnohočetných orgasmů. Není to jen vaše tělo, které se bude měnit. Změní se i vaše uvědomění si sama sebe stejně jako vědomí toho, co můžete nabídnout ženě. Pokud je muž spokojen se svými sexuálními schopnostmi, je spokojen i sám se sebou. Sexuální sebevědomí pomáhá vytvářet sebevědomí i v jiných oblastech života muže. Posiluje vlastní image a posiluje sebeúctu. A to je mocná zbraň.

Čtyři typičtí muži, kteří chtějí poznat opakovaný orgasmus

Už jste se seznámili s Danielem. Teď bych vám chtěla představit čtyři další muže: Freda, Davida, Joshe a Marka. Jak uvidíte, každý z nich má jiné důvody, proč se chce něco dozvědět o schopnosti dosahovat mnohočetných orgasmů. Každý z těchto důvodů má svoji platnost. Možná v jejich příbězích naleznete ozvěnu některé ze svých vlastních potřeb nebo starostí. Domnívám se, že většina mužů má něco společného přinejmenším s jedním z této čtveřice.

FREDŮV PŘÍBĚH

Pro Freda bylo vyjádření sexuality vždy velmi jednoduché. V současnosti je podruhé ženatý a s manželkou Janou vedou vel-

mi aktivní sexuální život. Protože sex je pro Freda důležitý, chce, aby tomu tak bylo i nadále.

Teď se s Janou milují téměř každou noc a většinou i ráno. Fred uvádí, že pro něj je to něco jako čištění zubů – něco, co děláte jako součást jisté rutiny v pravidelných denních intervalech. Ale Fredovi dělá starosti, že jeho „doba poklesu“ – časový úsek mezi erekcemi – se prodlužuje. Nebo jak Fred sám říká: „V poslední době se mi dvakrát za den nepostaví.“ Fred má zájem poznat nové techniky, které mu umožní nadále trávit dlouhou dobu milováním se svou ženou. Jana to považuje za velmi dobrý nápad.

DAVIDŮV PŘÍBĚH

David má pro svůj zájem dozvědět se něco o několikanásobném orgasmu u mužů zcela jiné důvody. Dělá mu starosti, že neudrží erekci dostatečně dlouhou dobu, aby mohl uspokojit svou ženu Debbie, a trápí ho, že není v posteli tak šťastná, jak by chtěla. Zdá se, že ať se David snaží sebevíc, neudrží erekci o mnoho déle než pět minut. Směje se, když o sobě říká, že je „rychlík“, ale ve skutečnosti to za tak velkou legraci nepovažuje. Touží zkusit cokoli, co by Debbie přivedlo k orgasmu, ale je si dobře vědom, že jeho žena ve skutečnosti potřebuje prodloužení trvání pohlavního styku.

Po pravdě řečeno, David nikdy svou erekci příliš neovládal, ale když spolu s Debbie začali spávat, cítil tak silnou touhu, že po dosažení orgasmu byl během deseti až patnácti minut schopen dosáhnout další erekce. Podruhé již bylo snadnější zadržet vlastní orgasmus a ejakulaci, což mu umožnilo prodloužit styk dostatečně dlouho, takže i Debbie dospěla k orgasmu. V průběhu doby však David tuto schopnost ztratil, a to Debbie způsobuje problémy.

Debbie souhlasí. David si přečetl několik knih slibujících mu stát se velkým milovníkem tak, že se naučí dráždit určité body na ženě těle. Ale když na Debbie tyto techniky zkouší, nezdá se, že by to bylo co platné. Je to k ničemu, protože jiné knihy nevysvětlují psychické pozadí těchto technik, a David nakonec „pracuje“ na své manželce, místo aby si užíval.

Dotýkat se je krásné a orální sex je obrovská věc, ale Debbie potřebuje pro své uspokojení delší trvání pohlavního styku. Chybí jí dlouhodobé milování. Někdy se stává, že se začíná vzrušo-

vat právě v okamžiku, kdy David již již ejakuluje. A vědomí, že k tomu dojde, ji při styku znervózňuje a otravuje. Má pocit, že myslí mnohem více na Davidovu erekci než na své vlastní potěšení. Miluje Davida a nechce zranit jeho city, takže vzdychá a trhaně dýchá předstírajíc orgasmus. Ale to není ono a ona to ví. A co je horší, on to ví také.

David a Debbie chtějí oba totéž: vášnivé a dlouhé milování. Chtějí cítit vzájemné uspokojení. David zoufale touží vydržet tak dlouho, aby svou ženu přivedl během pohlavního styku k orgasmu. Pokud sní o milování s ní, dokáže v duchu vydržet celé hodiny. Proč to není možné v reálném životě? Použitím technik mužských několikanásobných orgasmů to možné je.

JOSHA MARK

Markovy důvody, proč chce ovládnout techniku opakovaných orgasmů, jsou zase jiné. Je ještě mladý a hledání stále partnerky jej teprve čeká. Ale až ji najde, chce být v posteli velmi dobrý. Chce se dozvědět o sexu co nejvíce, aby se s ženami cítil jistější a poučenější.

Josh je jen o pár let starší než Mark, ale považuje se v sexu za velmi zkušeného. Pokládá se za dobrého milence a věří, že je schopen udržet erekci tak dlouho, aby uspokojil jakoukoli partnerku. Ale Josh má jinou starost: tolik se v duchu soustředí na zdržení svého orgasmu, aby uspokojil ženu, se kterou právě je, že mu to brání v plném vychutnání vlastního prožitku.

Až donedávna všichni tito muži věřili, že tajemství dobrého milence spočívá v umění „hrát na ženino tělo jako na housle“. Ale dnes je vše jinak. Dnes jsou tito muži nadšení a vzrušení objevem ještě jiného tajemství, které jim umožní uspokojit své partnerky za současného umocnění vlastního potěšení.

A co vy? Neunavuje i vás chodit do houslí? A jste-li ženou, neunavuje vás být věčně považována za strunný hudební nástroj? Jste připraveni konečně poznat něco, co skutečně promění váš sexuální život? Myslím, že ano. Myslím, že doba k tomu již dávno nazrála.

Takže kde začneme? Podle mých zkušeností se muž před tím, než se naučí dosáhnout svého prvního několikanásobného orgasmu, musí dozvědět něco málo o sobě. Abych byla přesnější, po-

třebuje nově, dokonaleji pochopit hlavního hrdinu této knihy: svůj penis. Uvědomte si to a už obraťte stránku a podívejte se novými očima na dávného přítele...

KAPITOLA DVĚ

**Seznamte se
prosím
– váš penis**

Než budeme moci postoupit dále, musím si s vámi promluvit o vašem pohlavním údu. Muži se tradičně intenzivně zajímají o poznání tajemství ovládnutí ženského těla, avšak věnují málo času snaze pochopit vlastní tělo. Typický muž je schopen celé noci pod lampou studovat nejintimnější zákoutí ženské anatomie. S baterkou v ruce bude nekonečně dlouho hledat G-body, sluneční body či jakékoli jiné body, které mu pomohou stát se lepším milencem, ale sotva zná své vlastní vybavení. Má to jedinou chybu: nemůžete se stát multiorgastickým mužem bez poznání vlastního penisu.

Nevyužití penis by byla ohromná ztráta

Máte rád svůj pohlavní úd? Jste na něj pyšný? Nebo se do vašich příjemných pocitů mísí pachutí znepokojení, studu a pochybností? Pokud ano, nevadí. Jen málo mužů je se svým přirozením naprosto spokojeno. Pokud se týká nejintimnější části těla, většina mužů se cítí velmi zahanbeně a zranitelně.

To se musí změnit. Proč? Protože pozitivní vztah k vlastnímu tělu připraví půdu pro radikální změnu vaší sexuální potence. Každý muž si musí uvědomit tuto skutečnost: tajemství, jak se stát dobrým milencem, není ukryto v ženském těle, ale v jeho vlastním. Každý muž se může stát vynikajícím milencem, pokud pochopí, že jeho největší sexuální síla spočívá v jeho schopnosti pochopit a ovládat vlastní penis.

Chcete-li se stát sexuálním virtuosem, ze všeho nejdříve se musíte naučit ovládat svůj pohlavní úd. Všechno ostatní se pak dostaví velmi rychle samo. Ignorovat potenciál vašeho vlastního penisu znamená promrhat své nejcennější aktivum, a to by byla ostuda.

Neunavuje vás už milování s neznámým?

Svůj penis znáte celý život. Znáte jej déle než svou partnerku, svého šéfa, svého nejlepšího přítele nebo svého věrného psa Reka. Přesto však, za celou dobu, co jste spolu, jste si to sotva uvědomovali. I když si své vybavení každíčkový den pečlivě prohlížíte, jeho skutečné možnosti vám zůstávají utajeny.

Kdy jste naposled věnovali svému přirození trochu času? Kdy jste si vy dva naposled spolu od srdce promluvili? Hádám, že vám tehdy bylo nějakých jedenáct dvanáct let. Možná vás tehdy dávno vaše vybavení fascinovalo. Den nebyl dost dlouhý na to, abyste se vy dva spolu důkladně seznámili. Ale po několika prvních orgasmech se to vše začalo asi měnit. Jakmile jste jednou zjistili, co vám dělá dobře, vaše zvědavost se začala vytrácet. Našli jste postup, který fungoval, přidrželi jste se jej, a tím to skončilo.

I když vás během let vedlo pokušení experimentovat, vaše pokusy směřovaly asi spíše k rozladění než naplnění. Nedostatek užitečných informací a přešlé zavádějících informací mohly jen odradit váš přirozený zájem. Ve světě, který vám mohl nabídnout tak málo, jste dělal, co jste mohl. Uzavřel jste se svým penisem přiměřeně a vybudovali jste si vzájemný pracovní vztah, který přetrvává doposud. Jistě, jednou za uherský rok jste možná zkusil něco nového, třeba když jste poznal novou partnerku nebo když vás staré techniky trochu unavovaly, ale vsadila bych se, že o deset, pětadvacet nebo i padesát let později děláte přesně totéž, co jste dělal jako jedenáctiletý kluk.

Ale už vám není jedenáct. Vyrostl jste a vaše tělo vyrostlo s vámi. Změnily se vaše potřeby a teď žijete s partnerkou, která má také své potřeby. Nemyslíte si, že je na čase vybudovat si dospělé chápání vlastního vybavení? Copak již není na čase rozšířit obzory nadšeného, ale naivního jedenáctiletého chlapce a znovu pocítit vzrušení ze své sexuální potence jako muž?

Žije váš penis svým vlastním životem?

V této kapitole vám pomohu udělat první krok k navázání intimnějšího vztahu s vaším pohlavním údem. Uvědomíte si, možná poprvé, jak můžete získat kontrolu nad vlastním vybavením. To je velký předěl pro muže, který věří, že penis je „vždy až na prvním místě“.

Pro muže je typické, že svůj penis pokládají za oddělený objekt s vlastním rozumem. Říkají věci jako: „Mně to neříkej, řekni to jemu. On za to může“. Dávají svým údům jména, jako „Robertek“, „Velkej Jim“, „Kapitán“ nebo „Mistr Proper“. Přiznávám, že je mi to skutečně k smíchu, protože ženy jsou zcela odlišné. Kolik znáte žen dávajících svým vaginám mazlivá jména? Kolikrát jste slyšeli mluvit ženu o svých genitáliích a používat jména jako „Lucinka“ nebo „Lidožroutka“? Ženu neuslyšíte říkat věty jako: „Obávám se, že Kačenka tam dole dnes nemá chuť si jít hrát.“

Existuje jistě spousta důvodů, proč muži považují své orgány za oddělené bytosti. Bezpochyby jsou takoví muži, kteří se psychicky oddělují od svých údů, protože odmítají převzít zodpovědnost za svou sexualitu nebo za následky svého sexuálního chování. Je to perfektní omluva pro bezstarostnost nebo necitelnost. Domnívám se, že ještě více mužů se distancuje od svých genitálií kvůli problémům, s nimiž se potýkají, jsou-li neschopni ovládnout své tělo. Vědomé sexuální nedostatky nebo selhání se pak lehčeji zvládají a omlouvají.

Protože penis je fyzicky umístěn vně těla – visí tam dole, jak se říká – může být lehce podroben kontrole. Pokud není žena dostatečně sexuálně vzrušená, ví to s jistotou jen ona sama. Může se kvůli tomu trápit, ale není to tak zjevné. Ne tak u muže. Pokud penis nedělá to, co by měl, každý to vidí. Má-li muž těžkosti, kompromitující důkaz je každému dostupný. I satelity ve vesmíru, které fotografují poznávací značky automobilů, mohou identifikovat penis neschopný konat svou práci. To je velký tlak – příliš silný tlak pro průměrného muže.

Váš nový nejlepší přítel

Je asi jednodušší myslet si, že váš úd má svou vlastní osobnost, ale tento odosobněný přístup vám v konečném důsledku příliš nepomůže. Může vás ušetřit některých zklamání a nepříjemností, ale současně vás okrádá o spoustu potěšení.

Váš penis není oddělená entita, která má pronajatý prostor pod spodním prádlem. Není to ten hlučný nájemník v přízemí, který vás budí celou noc. Takhle s ním nezacházejte. Váš penis je vaší důležitou součástí, často tou nejužitečnější. Jste-li ubitý, je to vidět na vašem penisu. Jste-li vzrušen, je to vidět na vašem penisu. Jste-li v depresi, váš penis o tom ví a chová se podle toho. Lidi kolem sebe můžete občas ošidit, ale vlastní přirození neošidíte. Vy dva jste spolu dokonale propojení a bude tomu tak po celý zbytek vašeho života. Takže to už není žádný cizinec, že?

Říkám mužům: obejměte svůj penis na přivítanou. Promluvte si s ním. Dejte mu znát, že je součástí vaší osobnosti a že vám leží na srdci. Je na čase věnovat svému údů patřičnou péči. Čím dříve tak učiníte, tím dříve se začne měnit vaše sexualita. A teď to nejlepší. Budete-li mít rád svůj penis, bude jej mít ráda i vaše partnerka. Budete-li vy pyšný na svůj penis, bude na něj pyšná i vaše partnerka. Zamilujete-li si své přirození, zamiluje si jej i ona. Vypadá to dobře? Mělo by.

Zájem je o muže ovládající svůj penis

Podle mých zkušeností jsou na světě dva druhy mužů: muži, kteří ovládají svůj penis, a muži, kteří jsou svým penisem ovládáni. Muž neovládající svůj penis je muž žijící ve strachu. Má strach, že se na tento nedostatek přijde, že není schopen vést uspokojivý sexuální život, že není schopen naplnit ženu, kterou miluje.

Pro všechny z nás – muže i ženy – je jedinou a největší zábranou sexuálního potěšení úzkost ze selhání vlastního vybavení. Mým cílem je začít odbourávat některé z těchto obav. Zdravější vztah k vlastnímu přirození může odstranit mnoho obvyklých sexuálních problémů tím, že poskytne mužům oprávněné vědomí, že jsou schopni ovládat vlastní funkce.

Sexuální výkon není žádnou záhadou ani ničím, čeho bychom se měli obávat. Sexuální funkce je fyziologický proces zrovna tak jako dýchání nebo spánek – jen je vám při tom lépe. Jako většina jiných fyziologických pochodů i váš sexuální výkon může být pochopen, změněn a vylepšen. A to je přesně to, co se vám počínaje dneškem přihodí.

Důležitá lekce z anatomie

Každý ví, že pohlavní úd není sval. Pokud by byl, asi byste už teď byli v tělocvičně. Co většina lidí neví, je fakt, že skutečně existuje sval, který hraje stěžejní roli v sexuální funkci penisu. Jedná se o pánevní svěrač (musculus pubococcygeus – opakujte to rychle pětkrát za sebou).

Tento sval je vlastně skupina svalů mezi stydkou a křížovou kostí. Možná už tento sval znáte trochu jinak. Je to sval, který používáte pro zastavení toku moče z močového měchýře. Je to také sval, který se stahuje při ejakulaci, čímž dochází k pohybu semene močovou trubicí a k jeho výronu mimo tělo.

Tento malý sval je velmi zaneprázdněný. Ale dovolte mi říci, že pokud se týká většiny mužů, stále hluboce lenoší. Nenechte se tím znepokojovat, již brzy to všechno napravíme. *Schopnost muže dosahovat několikanásobného orgasmu závisí na síle tohoto svalu.* Pánevní svěrač je klíčem k obrodě vašeho penisu. Je to váš přestupní lístek do extraligy... vaše cesta na samý vrchol. Většina technik, které poznáte v následujících kapitolách, je neproveditelných bez dostatečně silného pánevního svěrače. Z tohoto důvodu je první soubor cvičení uváděný v této knize zaměřený na posilování tohoto svalu. *Tato cvičení, popsaná ve čtvrté kapitole, jsou stěžejní a musí být prováděna jako první.* Nelze je přeskočit

a nelze je brát na lehkou váhu. Takže je nepřeskakujte a neberte na lehkou váhu. Prosím.

Posilování pánevního svěrače

Teď si asi myslíte: „Už mi není osmnáct. Můj penis už nefunguje jako penis mladého muže, cvičení necvičení.“ Poslyšte. Nezáleží na tom, jste-li mladý, nebo starý. Je osmnáctiletý mladík příliš mladý na to, aby chodil do tělocvičny posilovat bicepsy? Je šedesátník příliš starý na každodenní pětikilometrovou procházku pro posílení srdce? Samozřejmě není. Sval lze posilovat v libovolném věku. Posilovací cvičení jako tato rovněž vedou k posílení zdraví a k pocitu pohody, nemluvic už o posíleném sebevědomí.

V případě penisu se nejedná o nic odlišného. Pánevní svěrač je prostě a jednoduše sval. Pracuje a reaguje jako každý jiný sval a může být posilován jako každý jiný sval. A nevím o žádném jiném svalu, který by měl takový dopad na mužské sebevědomí.

Jen pár minut denně

Je-li váš pánevní svěrač dostatečně připraven, je ovládnutí techniky mnohočetného orgasmu snadnou záležitostí. A příprava pánevního svěrače – bojová příprava – je jednoduchá. Ale musíte mít vůli dodržovat předepsaný program. Proto bych vás chtěla požádat o jistý závazek.

Vím, jak nepříjemně zní některým mužům slovo *závazek*, ale toto je závazek, kterého nebudete nikdy litovat. Každý muž odhodlaný dát si tu práci může svůj pánevní svěrač přivést do stavu připravenosti během dvou až tří týdnů. Mnohdy to zabere ještě méně času. Vše, co potřebujete ke splnění programu, je pár minut denně. Přesně tak... jen pár minut denně. To je o hodně méně času, než třeba právě vy věnujete v tělocvičně vypracovávání kaž-

dého jiného svalu svého těla – kromě toho, na němž opravdu záleží.

Vím, že to dokážete. Vše, co potřebujete, je držet se programu. Pamatujte, že vaše schopnost ovládnout tajemství násobného orgasmu závisí na silném pánevním svěrači. Takže plivnout do dlaní a fici ano závazku, který změní váš život.

Připravte se, pozor...

Už jsme téměř připraveni vyrazit. Zbývá jen ještě jedna důležitá maličkost, kterou se musíme zabývat. V průběhu dnů, kdy budete absolvovat cvičební režim popisovaný v této knize, se začnete cítit zcela odlišně, což znamená cítit se velmi dobře. Ale nebudete sami, kdo bude mít odlišné pocity. Máte-li milující partnerku, bude zjevně ovlivněna všemi změnami, které proběhnou ve vašem těle a ve vaší mysli. Musíte se podle toho zachovat a je třeba to udělat hned teď.

Jsem si vědoma, že už asi netrpělivě očekáváte startovní výstřel. Ale je důležité ujistit se, že vaše partnerka sdílí vaše nadšení. Proto, než vás seznámím s nějakým cvičením, musím požádat vás a vaši partnerku, abyste si sedli a vážně si promluvili o závažných důsledcích cesty, na jejímž počátku oba stojíte.

ORGASMUSE
SVOU PARTNERKOU

KAPITOLA TŘI

**Rozmlouváte
o mužském
mnohočetném
orgasmu se
svou partnerkou**

Milovat se s multiorgastickým mužem je neobyčejný zážitek. Intenzita sexuální reakce a výkonu může být pro ženu zvyklou na obyčejného jednoorgastického muže zcela udivující.

Nejsem v sexu příliš nakloněna velkým překvapením. Máte-li již svou životní partnerku, musíte se ujistit, že je do posledního puntíku stejně připravená a odhodlaná jako vy. Sex se neodehrává ve vzduchoprázdnu. Odehrává se mezi dvěma lidmi. Vaše potřeby jsou důležité, ale na prvním místě stojí potřeby celé dvojice.

Při další četbě si povšimnete, že u většiny cvičení jsem zařadila i instrukce pro partnerky. Doufejme, že vaše partnerka se bude řídit těmito doporučeními a že bude hrát aktivní roli ve vašem tréninku. Nebo možná bude raději stát v pozadí a jen sklízet plody vašeho úsilí. To je také v pořádku. Je na vás, abyste posoudili, co vám bude nejlépe vyhovovat. Ale v každém případě musí vaše partnerka vědět, co se děje, a vy si potřebujete být vědom její podpory. Vždy se ujistím, že všichni mí klienti si pohovořili se svými partnerkami *předtím*, než je naučím *kteroukoli* z těchto technik. Musím vás požádat o totéž. Tento rozhovor nelze brát na lehkou váhu nebo jej dokonce odbyt. Dojde k mnoha změnám. Změní se váš přístup k sobě samému. Změní se vaše schopnosti, vaše fyziologie, intenzita vaší touhy. Vaše partnerka bude muset být srozuměna se spoustou věcí.

Pokud si o těchto změnách nepohovoříte v předstihu, může mít vaše úsilí nežádoucí dopady. Pokud se budete snažit udržet vše v tajnosti, vaše partnerka se bude moci cítit zcela opomenuta. Může znejistit, být zmatena nebo se dokonce rozzlobí. Pokud je navyklá na zaběhané koleje, jakákoli náhlá změna ji rozladí. Může ji dokonce popadnout strach, že máte nějakou milenku a učíte se od cizí ženy.

Opravdu se učíte věci od cizí ženy, ale tato žena je zkušená sexuoložka, jejíž jediný zájem o vás spočívá ve snaze naučit vás techniky, které zlepší váš vztah s partnerkou. Účelem výuky jak nabytí schopnosti dosahovat opakovaných orgasmů je vzájemně vás s partnerkou sblížit. Chci váš vztah vylepšit, ne jej ohrozit. Chcete, aby váš přerod partnerku zapálil, ne ji zranil. Proto chci,

abyste si vy dva spolu promluvili, a to co nejdříve, jakmile poprvé dočtete tuto knihu.

Promluvte si se svou partnerkou. Řekněte jí, k čemu se chystáte, a nic neskrývejte. Poskytněte jí co nejvíce informací. Ať ví, proč je to pro vás tak důležité. Seznamte ji se svými cíli a neopomeňte zdůraznit zamýšlený přínos pro váš vztah. Je velmi důležité, aby věděla, že toto vše děláte v zájmu vás obou. A nakonec jí řekněte, jak důležité pro vás je mít její podporu.

Několikanásobný orgasmus partnera může dvojici sblížit

Některé ženy se chtějí milovat celé hodiny, zatímco jiné jsou nejraději, když je to krátké a prosté. Typická žena má v různé dny rozdílné potřeby a touhy. A co vaše partnerka? Co má ráda, co by chtěla, jak se její potřeby den ode dne a týden po týdnu mohou měnit? To vše byste měli znát a váš rozhovor o její účasti na tomto tréninkovém programu je ideální příležitost, jak se to dozvědět. Upřímně řečeno, je to jediný způsob, jak můžete oba těžit z vašich nově nabytých schopností. Jinak byste mohl dělat spoustu věcí, o které vaše partnerka prostě nestojí.

Nechápejte mne špatně. Vaše potřeby jsou důležité. Ale vždy musíte mít na paměti, že přání vaší partnerky jsou stejně důležité. Není nic nepříjemnějšího než muž odbývající si svoje bez ohledu na to, co žena opravdu chce. Být velkým milencem znamená více než jen být v souladu se svým vlastním tělem. Být velkým milencem znamená být rovněž v souladu s tělem partnerky, a co je ještě důležitější, být v souladu se stavem její duše.

Půvab multiorgastických schopností tkví v tom, že vám dávají takovou sexuální přizpůsobivost, jakou jste dosud nezažili. Poprvé můžete prožít obrovskou slast bez nutnosti zanedbat jakoukoli potřebu partnerky. Váš zážitek bude mnohem intenzivnější, ale současně pomůžete i jí k intenzivnějšímu prožitku. Sám sobě připravíte nádherné chvíle, ale také jí připravíte to, co jste dosud ne-

mohl. Nikdo se nemusí uchýlovat ke kompromisům nebo být o něco ochuzen.

Slyšela jsem ženy stěžovat si na necitlivé muže, kterým zjevně nezáleželo na skutečných potřebách ženy, nebo na ně nestačili. Ale musím vám říci, že jsem nikdy neslyšela ženu stěžovat si na muže, který jí mohl nabídnout vše, po čem toužila.

Až budete spolu s partnerkou hovořit, je důležité mluvit o vašich potřebách, ale snad ještě důležitější je promluvit si o potřebách jejích. Ať vám řekne, co chce a co ne. Je jí něco nepříjemné? Má z něčeho strach? Naslouchejte pozorně jejím odpovědím a nic předem nepředpokládejte. Můžete být překvapeni, že o své partnerce víte méně, než jste si mysleli. Toto je vynikající příležitost vyjádřit vaši starostlivost a více se sblížit, a nabádám vás, abyste jí využili.

Bude-li mít vaše partnerka spoustu dotazů na svou specifickou roli ve vašem „tréninku“, pročtení knihy by jí mělo dát odpovědi, které hledá. Až si budete pročitat popis jednotlivých partnerských cvičení (některá cvičení přítomnost partnera nevyžadují), zjistíte, že činnost muže i ženy je vždy jasně rozlišena. Velmi doporučuji, aby si knihu četli oba partneři, i když se žena nebude na žádných cvičeních podílet.

Každá žena je jiná a v žádném případě nemohu předvídat, jak bude vaše partnerka reagovat na všechno, co v této knize uvádím. Osobně doufám, že bude chtít uzavřít „společný podnik“, jak se dnes s oblibou říká. Ze zkušenosti totiž vím, že pokud se žena aktivně zapojí do celého procesu, je to pro oba daleko přitažlivější. Avšak jak jsem již dříve uvedla, není nutné, aby žena pomáhala muži učit se tyto nové techniky; je jen třeba, aby jej na cílové čáře uvítala se šťastným úsměvem na tváři.

Darovala vám tuto knihu vaše partnerka?

Pokud jste tuto knihu dostali od své partnerky, váš zájem o problematiku mužských opakovaných orgasmů ji nepřekvapí.

Možná již víte, že je pro ni důležité, abyste zlepšil svou schopnost prodloužit trvání pohlavního styku. To ale neznamená, že byste si vy dva o tom spolu neměli promluvit.

Mám zde jediné pravidlo: *Nic nepředvidejte předem.* Mnohá sdělení z předchozích stránek ještě nenašla adresáta. Navíc je důležité, abyste poznali její očekávání a ujistili se, že jsou reálná.

Pokud byste se cítili jakkoli pod nátlakem, okamžitě to své partnerce sdělte. I když třeba už techniku mnohočetných orgasmů ovládáte, milování pod tlakem nevyhnutelně narušuje sexuální funkci, a to přece nechcete. Jak jsem již uvedla, jediným účelem těchto technik je vás dva sblížit, ne vás rozdělit.

Čtenářkám této knihy

Můžeme si na chvíli promluvit mezi námi děvčaty? Existuje-li něco, co zchladí nadšení žen pro cvičení popisovaná v této knize nebo jim zabrání ve spoluúčasti, pak je to obava, že celý proces bude příliš mechanický. Koneckonců, co může být „sexy“ na souboru cviků? Některým ženám je celá myšlenka opakovaných orgasmů u mužů nepříjemná. Místo toho, aby se těšily na bohatší intimní vztah, obávají se, že tyto techniky udělají z jejich hřebečka mechanického bejka.

Musím tyto obavy na místě odmítnout. Ačkoliv představa společných cvičení s partnerem není ani příliš vzrušující, ani „sexy“, techniky, které vás naučím, rozpoutají ve vás takovou vášeň a touhu, jakou poznalo jen málo dvojic. Tato cvičení uvedou muže dovnitř jeho těla, nikoli mimo něj. Ještě důležitější je, že je uvedou do vašeho těla, nikoli mimo něj. To je velmi sexy. Již žádné vnitřní tlaky způsobené jeho obavami nebo nedostatečnou potencí, oba budete volně prožívat vzájemný intimní vztah mnohem intenzivněji než kdykoli předtím. Teď už to nezní tak špatně, že?

Je ještě něco, o čem si my ženy musíme promluvit. Až si budete pročítat popisy jednotlivých cvičení, velmi rychle zjistíte, že se obracím se svými instrukcemi povětšinou k mužským čtenářům. Mohla byste se cítit trochu opomenutá, i když se do většiny

cvičení aktivně zapojíte. Protože však je to muž, kdo se učí nabýt schopnosti dosahovat mnohočetných orgasmů a kdo bude muset vykonat většinu práce, vyžaduje si více poučování. Jistě uznáte, že je to logické. Ale nechci, aby se někdo cítil vynechán jen proto, že tentokrát je to majitel penisu, kdo má náročnější úkoly.

Nezapomeňte, že toto vše se děje kvůli vám. Váš partner se to učí, aby zvýšil vaše potěšení, a proto, že mu ležíte na srdci vy. Vy jste jeho jedinečnou a nejdůležitější motivací pro trénink. Tečka. Ale nejste pasivním pozorovatelem jeho pokroků, ani milostná hračka, jejímž jediným úkolem je poskytovat partnerovi tělocvičné nářadí ve formě ženy. Máte zde důležitou úlohu. To říkám zcela upřímně.

Můžete svému partnerovi pomáhat ve cvičeních, protože jsou to i vaše cvičení. Vaše potěšení by nemělo být nikdy obětováno jeho potěšení a vaše potřeby by nikdy neměly být obětovány jeho potřebám. Nádherné na učení se těmto cvičením je to, že přináší jí neuvěřitelně vzrušující pocity a zážitky oběma partnerům. Ne-li tomu tak, stala se někde chyba a je třeba se na chvíli vrátit a zjistit, v čem to vězí.

Všichni muži, které jsem kdy učila, shodně uváděli totéž: nezbytnou ingrediencí při provádění těchto cvičení je nadšená partnerka. Vzrušení ženy je nakažlivé. Je to nejlepší stimulant, jaký si muž může přát. Jak jistě všichni víte z vlastní zkušenosti, pasivní partner ubije jakýkoli erotický zážitek, a tento soubor erotických cvičení není žádnou výjimkou. Pokud ženu tato cvičení s partnerem opravdu nevzrušují, neměla by je provádět vůbec. Je to prostě tak.

Toto není jedna z věcí, kterou pro něj děláte i proti své vůli. Když dojde na sex, nemá nikdy smysl dělat pro partnera něco, co vás samotné také netěší. V intimním vztahu by nemělo nikdy být žádné strádání, jen slast a vášeň. Zní-li vám to jako obehnaná písnička, pak promiňte, ale je to pravda.

Lidé, kteří jsou nuceni ve svých intimních vztazích k velkým kompromisům, jsou nešťastní a jejich vztah jako celek vždy trpí. Nechci, aby se toto stalo. Chci jen váš vztah zlepšit, ale potřebuji k tomu vaši pomoc a důvěru. Žádná žena, která se chce skutečně upřímně zapojit do tohoto vzrušujícího procesu, se nebude nikdy nudit. Ale ze všeho nejdříve si musíte chtít dopřát nádherné

chvilky. Se svým partnerem si nedělejte starosti – on se o sebe dokáže postarat sám. Jen si určitě ze všech cvičení odnesete vy sama to nejlepší. Při provádění všech cvičení myslíte na to, jak by vám samým přinášela co nejvíce. Budete-li chtít, můžete sama tvořivě přispět a vnést do procesu svou vlastní osobnost. On to vysoce ocení.

Zapojte-li se aktivně do nácviku, dávejte bedlivý pozor na partnera. Před každým cvičením si společně přečtete instrukce, ať víte, co vás čeká. Pak se pokuste zaměřit pozornost kromě vlastních prožitků i na prožitky vašeho partnera. Snažte se vcítit do jeho stoupajícího a opadajícího vzrušení. Pohybujte se v souladu s ním. Dýchejte stejně jako on. Otevře-li oči, otevřete je také. Když vzdychá, vzdychejte s ním. Když usne... když usne, strčte do něj. Během každého cvičení co nejvíce vzájemně komunikujte. Pokud vy dva spolu setrváváte v opravdovém spojení, budete se moci vcítit do většiny z jeho vlastních pocitů, což *bude pro vás také neuvěřitelný zážitek*. Pokud se dva vzrušení partneři vzájemně hluboce spojí, je z toho báječné a fantastické odpoledne.

Musím vás ženy požádat ještě o poslední laskavost. Součástí některých cvičení je pár kritických okamžiků, kdy se muž musí přestat pohybovat. Je *velmi důležité*, aby se žena přestala také pohybovat. Přílišné tření ve špatný okamžik vám sice může přinést příjemné pocity, ale asi by cvičení předčasně ukončilo. Zajistěte si, co mám na mysli. Jsem si vědoma, že to bude pěkně vzrušující a že někdy bude skutečně těžké náhle přestat, ale brzo přijdete na to, že přestanete-li ve správných momentech, pozdější přínos bude tím větší. Takže s tímto mým přáním na mysli jděte na věc a mějte se nádherně.

Jak používat zbývající část této knihy

Při přípravě a popisu všech cvičení v této knize jsem měla na mysli jediný cíl: udělat z každého čtenáře této knihy muže schopného dosahovat opakovaných orgasmů. Každé cvičení je mimořádně důležité. Každé slouží velmi specifickému účelu a jejich pořadí bylo záměrně uspořádáno tak, aby se celý proces postup-

né výuky co nejvíce zjednodušil. Ačkoliv nemusíte nezbytně absolvovat všechna popisovaná cvičení, pokládám za rozumné o všech si přinejmenším přečíst.

Zkrátka zjistíte, že mnohá cvičení v této knize jsou párová. V každé dvojici je jedno cvičení určeno pro muže spolupracujícího s partnerkou a druhé pro muže, který se rozhodl postupovat samostatně. Tato cvičení jsou pro ozřejmění označena „s partnerkou“ nebo „sólo“.

V některých případech jsou sólová cvičení uvedena jako první, v jiných případech jsou nejprve uvedena cvičení s partnerkou. Je tomu tak proto, že některá cvičení svou podstatou vyžadují, aby byla nejprve absolvována s partnerkou, jiná je naopak přirozenější zkoušet nejprve o samotě. Ale zde nelze hovořit o dobré nebo špatné volbě a rozhodně bych nechtěla vzbudit takový dojem. Obě cvičení v každém páru jsou zcela rovnocenná a je zcela na vás vybrat si to, kterému dáte přednost.

Podle mých zkušeností si většina mužů nejraději namíchá určitou směs, kdy si některé techniky osvojují sami a jiné s partnerkou. To je naprosto v pořádku. Můžete používat libovolné kombinace. Můžete dokonce provádět obě cvičení v dané dvojici, chcete-li, ale nutné to není.

Existují jen dvě pravidla, o jejichž dodržování bych vás chtěla požádat:

PRAVIDLO 1: Vždy absolvujte nejméně jedno cvičení z každé dvojice. Nezáleží na tom, jde-li o cvičení s partnerkou nebo o samotě, ale musíte absolvovat jedno z nich.

PRAVIDLO 2: Provádějte prosím cvičení v tom pořadí, v jakém jsou řazena. Cvičení na sebe vzájemně navazují a pokusy o jejich přeskokování by mohly vést k nepříjemnému zklamání.

Nejjednodušší je si před zahájením vlastního cvičení nejprve přečíst jeho popis. Pokud chcete absolvovat cvičení s partnerkou, pak si popis důkladně přečtete oba. Po přečtení si celé cvičení znovu proberte. Jak jsem již vysvětlila čtenářkám této knihy, oba partneři musí pochopit svou roli při každém cvičení.

Má-li jeden z vás jakékoli pochyby, je třeba je dopředu rozptýlit. Dorozumivací kanál mezi vámi musí zůstat otevřený a nerušený. Čím lépe se teď domluvíte, tím méně komplikací nastane, až ztlumíte světla. Dejte si načas. Nesnažte se absolvovat všechna cvičení během prodlouženého víkendu. Celému programu můžete věnovat týdny nebo i měsíce. Naučit se schopnosti dosahovat mnohočetných orgasmů není jako učit se hrát na housle. Tento proces je od začátku do konce nanejvýš uspokojivý. Než si začnete opravdu užívat, nemusíte čekat, až vás někdo pozve účinkovat do slavné koncertní síně. Nejdůležitější je dát si načas a nevystavovat se psychickému tlaku.

Praktikujte bezpečný sex

Při pročitání popisů jednotlivých cvičení zjistíte, že jsem neuváděla speciální poznámky o bezpečných sexuálních praktickách. Je tomu tak proto, že tato kniha je určena především dvojicím zachovávajícím vzájemnou věrnost, kdy oba partneři vědí, že jejich intimní vztah je prostý rizika.

Nechci, aby to vyznělo jako kázání, ale trénink těchto technik v rámci harmonického vztahu není jen bezpečnější, ale také uspokojivější. *Pokud nežijete v rámci vzájemně věrného svazku, a přesto si přejete nacvičovat tyto techniky s partnerkou, je absolutně nutné dodržovat pravidla bezpečného sexu. I při cvičeních, která nezahrnují pohlavní styk, musíte používat kondom.*

Je sice pravda, že kondomy poněkud znecitlivují pohlavní úd, avšak jejich používání naprosto nebrání v ovládnutí žádné z technik popisovaných v knize. Mnoho mých klientů používalo v průběhu tréninků prezervativ k naprosté spokojenosti a většina mi říkala, že jim jejich používání vůbec nevadilo. Pokud používáte prezervativ jako standardní ochranu proti početí, rovněž doporučuji jeho použití při všech cvičeních.

KAPITOLA ČTYŘI

Komplexní cvičení pro posílení pánevního svěrače

Jsem oddaným vyznavačem přede hry, ale co je moc je moc. Je čas začít. V této kapitole se naučíte prvnímu souboru cvičení, která položí základní kámen pro ovládnutí vaší sexualitu způsobem, o jakém jste vždy snili. Jejich zvládnutí znamená udělat nejdůležitější krok na cestě k životu plnému slasti a síly, k životu multiorgastického muže. *Následující tři cvičení jsou nejdůležitější z celé knihy. Věnujte jim prosím nejvyšší pozornost. Je důležité věnovat cvičení dostatek času, řídit se pozorně mými pokyny a snažit se je provádět co nejpochtivěji.*

Na rozdíl od mnoha následujících cvičení se tento první soubor nejlépe provádí samostatně. Máte-li partnerku, která se nemůže dočkat, až s vámi začne spolupracovat, ubezpečte ji, že už brzy budete připraven. Musíte si jen nachystat pár věcí. Toto by mělo zvýšit její očekávání a až přijde čas, aby se i ona zapojila, bude ještě nadšenější.

Takže... hra může začít. Příjemnou zábavu. A nezapomínejte: *klíčem k úspěchu je silný pánevní svěrač.*

Cvičení 1: Hra na schovávanou

Ze všeho nejdříve musíte svůj pánevní svěrač najít. Pro některé muže to je hračka – možná jste věděli, kde ho hledat, hned jak jsem se o něm poprvé zmínila. Možná jej právě teď zatináte.

Ale mnoha mužům jsou svaly v této části těla zcela cizí. Jednotlivé svaly v oblasti klína – hýžďové, břišní, stehenní i pánevní svěrač vám mohou zdánlivě splývat. Možná je všechny pociťujete jako jednu velkou svalovou masu. Zde je nejjednodušší způsob, jak pánevní svěrač nalézt a izolovat od ostatních.

Nejprve si lehce položte jeden nebo dva prsty těsně za varlata. Předstírejte močení. A teď se pokuste proud zastavit. Sval, který jste právě použili k zastavení toku moči z měchýře, je váš pánevní svěrač. Cítili jste, jak se napjal? Mohli jste si i povšimnout, jak vám při jeho stažení penis a šourek trochu poskočily.

Velmi důležité je, aby vaše břišní a stehenní svaly zůstaly uvolněné. Také se vám napínají? Zkuste to znovu. Tentokrát se soustředte pouze na pánevní svěrač.

UPOZORNĚNÍ: Účelem tohoto cvičení není dosažení erekce, k procvičování pánevního svěrače erekci nepotřebujete. Takže klidně nechte svůj penis na tato cvičení přirozeně reagovat.

Cvičení 2: Hra na mačkanou (tři až pět minut denně)

Teď, když jste lokalizovali svůj pánevní svěrač, můžeme přistoupit k dalšímu cvičení. Třikrát denně dvacetkrát stisknete pánevní svěrač. Jednu dvě vteřiny jej podržte zaťatý, pak uvolněte. Toť vše. Dvacetkrát stisknout, třikrát denně. Vím, že vám to připadá jednoduché, ale slovy nelze vyjádřit důležitost tohoto cviku.

Během cvičení se nemusíte samozřejmě pánevního svěrače stále dotýkat prsty. Měli byste uvnitř těla jeho pohyb pocíťovat. Pokud ne, nebo si nejste jisti, přidržíte si prsty na svaly při prvních několika procvičováním.

V průběhu cvičení normálně dýchejte. Stejně jako při každém jiném posilování je i zde správné dýchání velmi důležité. Zadržovat dech byste neměli.

Chci, abyste toto cvičení opakovali *třikrát denně každý den po dobu tří týdnů*. Nejúčinnější způsob, jak maximálně posílit pánevní svěrač v co nejkratší době, je pravidelný cvičební režim. Každá vteřinka se bohatě vyplatí.

VESELY VÝLET

Nerada bych, abyste si připadali jako při sledování reklamy v televizi, ale tato posilovací cvičení jsou jednoduchá a lze je provozovat prakticky kdekoli – v autě, na pláži nebo v zaměstnání. Mnozí muži mi řekli, že největší legrace na posilování je, že to můžete provozovat v pravé poledne před radnicí beze strachu, že budete zadrženi pro nemravné obnažování! Jistě, přeháním,

ale muži mi opravdu tvrdí, že posilování pánevního svěrače je velmi zábavné.

Teď, kdy jste izolovali pánevní svěrač a naučili se jej zatínat, můžete klidně cvičit na veřejnosti. Dojíždíte do práce autobusem nebo tramvají? Perfektní příležitost. Čekáte v delší frontě? Proč ne. Obědváte sám? Už ne. Jistě, možná dáte přednost provádění cvičebního režimu v soukromí domova, ale máte i spoustu jiných příležitostí.

DVĚ NÁSTRAHY PŘI POSILOVÁNÍ PÁNEVNÍHO SVĚRAČE

Tato cvičení nejsou obtížná, ale existují dvě časté chyby, kterých se muži, zejména zpočátku, dopouštějí. Než budeme moci postoupit dále, je třeba dát si na ně pozor.

PRVNÍ CHYBA: *Příliš časté opakování.* Chápu, že ke cvičení přistupujete s velkým nadšením, ale nic se nemá přehánět. Pánevní svěrač vás může rozbolet jako každý jiný sval. Na to jste už možná přišli sami. Začněte s mírou jako při zahájení každého jiného cvičení a nechte sval, ať pěkně postupně zesílí. Později si můžete naložit více.

DRUHÁ CHYBA: *Nedaří se vám izolovat pánevní svěrač.* Pánevní svěrač je vlastně malá skupina svalů, kterou je nutno během cvičení oddělit od mnoha dalších, velkých svalů v jeho okolí. Jak jsem již uvedla, břicho, stehna a hýždě musí být při posilování tohoto svalu zcela uvolněné. Neměly by se vůbec hýbat.

Máte problémy při oddělení pánevního svěrače od ostatních svalových skupin? Mnoho mužů při zahájení cvičení na tuto obtíž naráží. Nemějte obavy. Pokud se vám nedaří během posilování pánevního svěrače zabránit stahování ostatních svalů, musíte je prostě nejprve unavit. Pak se vám nebudou plést do vlastního cvičení.

Řekněme, že během posilování pánevního svěrače máte tendenci napínat břišní svaly. Stačí je před zahájením posilování přinejmenším dvacetkrát zatnout a opět povolit. To by je mělo nato-

lik unavit, že už nebudou stát v cestě. Totéž platí pro svaly stehen, hýždí a podbřišku. Potřebujete-li pro dostatečnou únavu těchto svalů větší námahu, v pořádku. Pokud dvacet opakování nestačí, zatněte je třicetkrát nebo čtyřicetkrát. Třeba vám to připadá jako těžká dřina, vezte však, že to není na celý život – jen pár dní.

Jakmile se vám podaří pánevní svěrač opravdu izolovat, veškerý svalový „zmatek“ se rozplyne a můžete se plně soustředit na provádění vlastního tréninku. S touto útěchou se vraťme k našemu naplánovanému, již rozběhnutému programu.

Cvičení 3: Velký stisk (dvě až tři minuty denně)

Cvičili jste třikrát denně po tři týdny? Fajn. Takže se můžete naučit cvik, kterému říkám „Velký stisk“ (jinak také „Mocný stisk“ nebo „Smrtné sevření“). Dále budete provádět dvacet rychlých stahů třikrát denně. Ale přidáte si k tomu deset opravdu pomalých stisků. Dělá se to následujícím způsobem. V průběhu pěti vteřin zatínejte pánevní svěrač jak nejpevněji dokážete. Udržte toto stisknutí alespoň dalších pět vteřin. Nakonec zase dalších pět vteřin sval postupně uvolňujte. Teď už byste měli opravdu cítit, jak sval skutečně pracuje.

Tento cvik může být zpočátku obtížný. Stane se, že uděláte jeden dva patnáctivteřinové stahy a budete unaveni. To nevadí. Ale snažte se postupně propracovat k deseti poctivým opakováním, každé po dobu deseti až patnácti vteřin. Než se vám to podaří, může to trvat pár dnů nebo i týdnů. V pořádku. Důležitější je nepřepínat své síly. Netrénujete na sexuální gladiátory. Dobře se bavte a poctivě zatínejte.

Včas a často

Posilování pánevního svěrače se nijak neliší od jiných cvičení. Čím tvrději pracujete, tím dřívější a působivější je výsledek. Na posilování pánevního svěrače je krásné to, že na rozdíl od jiných svalových skupin reaguje na posilování velmi rychle. Bez ohledu na to, cvičíte-li intenzivně, nebo jen volně, nebude trvat nekonečné měsíce, než zaregistrujete nějakou změnu. Jak brzy uvidíte, posilování pánevního svěrače přináší okamžité plody. Přesto je třeba cvičit poctivě.

Multiorgastickým mužem se stanete postupně, ale posílení pánevního svěrače je stěžejním prvním krokem. Nechtějte však tento krok uspěchat. Nehoní vás žádné termíny ani píchačky, nemusíte podávat hlášení žádnému šéfovi. Nejdůležitější věc je splnit úkol. Patříte mezi ty, kteří vytáhnou nové video z krabice a spustí je, aniž by si přečetli jedinou řádku návodu? Já jsem také taková. Ale takhle prostě při ovládnutí techniky mužských několikanásobných orgasmů postupovat nelze.

Babička mi říkala: „Nemůžeš běžet na olympiádě, pokud se nenaučíš zavázat si tretry.“ Poslechněte babičku. Pracujte postupně a každému kroku věnujte potřebný čas. Cílovou páskou proběhnete dřív, než se nadějete, a váš nejvěrnější fanoušek vám pověsí na krk vavřínový věnec. A mezitím budeme mít alespoň více času na další pohovor o zázraku mnohočetných orgasmů u mužů.

KAPITOLA PĚT

**Odhalené
tajemství
mužského
mnohočetného
orgasmu**

Co přesně je mužský mnohočetný orgasmus? Podobá se běžnému orgasmu, nebo je to něco zcela jiného? Dá to hodně práce? Liší se nějak od několikanásobného orgasmu u žen? Může jej mít každý muž? Otázky, otázky, otázky. Hlava vám teď možná praská pod jejich přívalem. A nezapomínejme na tu nejdůležitější: Jak ho dosáhnout?

Moje definice mužského několikanásobného orgasmu

Multiorgastický muž je prostě muž, který může dosáhnout dvou nebo více orgasmů za sebou bez „odpočinku“. Mezi svými orgasmy nemá žádné „prostoje“. Slovem „prostoje“ zde označuji nevyhnutelné období mezi orgasmy, kdy je obtížné dosáhnout ztopoření penisu. Multiorgastický muž je schopen udržet erekci i po vyvrcholení a pokračovat v milování od jednoho orgasmu k druhému. Na rozdíl od většiny „normálních“ mužů multiorgastický muž neztrácí po dosažení prvního orgasmu schopnost erekce. Může bez umdlení pokračovat k druhému nebo i třetímu a čtvrtému orgasmu.

To není totéž, jako když máte dva nebo více orgasmů během odpoledne stráveného v posteli, vyplněného přestávkami a obdobími nabírání sil mezi nimi. Multiorgastický muž odpočinek nepotřebuje. Může si jej samozřejmě dopřát, pokud si to on sám nebo jeho partnerka přeje, ale *nemusí* přestat. Je schopen pokračovat v milování *okamžitě* po vyvrcholení.

JAK JE TO MOŽNÉ?

Některí muži, zejména mladí, mají prostě od přírody štěstí. Jejich fyziologie jim umožňuje po orgasmu buď erekci vůbec neztratit, nebo ji znovu nabýt tak rychle, že přerušení pohlavního styku je téměř nepostřehnutelné. Takoví muži se jako multiorgastičtí narodili. I ve vašem životě mohlo být období, kdy jste toto štěstí prožívali. Ale tyto dny jsou už asi dávno pryč. Nuže, teď

se radujeme z toho, že už nepotřebujete k nabytí schopnosti dosahovat opakovaných orgasmů zásah paní Štěstěny. Existuje i jiná cesta jak se stát multiorgastickým, která je schůdná bez ohledu na věk, zkušenosti nebo nadání od Boha.

Tajemství toho jak se stát multiorgastickým je ve skutečnosti zcela prosté. U většiny mužů, kteří této schopnosti nabyli, spočívá v dosahování plnohodnotného vyvrcholení, aniž by došlo k výronu semene. Je to tak, mocný orgasmus – nebo dva, nebo tři, nebo více – bez ejakulace. Bez ejakulace nepotřebujete žádný čas pro znovunabytí sil – žádné prostoje. To znamená, že nenastane pozorovatelná ztráta erekce a vy můžete svobodně pokračovat ve styku až do chvíle, kdy si opravdu přejete mít orgasmus doprovázený výronem semene.

ORGASMUS BEZ EJAKULACE!

ZBLÁZNILA JSEM SE?

Chápu, že to asi nepovažujete za tak jednoduché, jak tvrdím já. Téměř jistě pokládáte celou záležitost za něco nepochopitelného, nebo dokonce nemožného. Uvědomuji si, že pro většinu mužů je orgasmus bez ejakulace nepředstavitelný. Vždy vystupují společně, jako hrom a blesk, že? Chyba. Možná tomu nebudete věřit, ale většina sexuologů by vám potvrdila, že u mužů jsou orgasmus a ejakulace dva oddělené pochody. Ano, normálně nastávají společně, ano, *pocítujeme* je jako neoddelitelné. Fyziologickou skutečností však zůstává, že oddělitelné jsou. Je možné dosáhnout plnohodnotného orgasmu bez současné ejakulace a v tom spočívá klíč k tajemství schopnosti mnohočetných orgasmů. Naučte se, jak je oddělit, a jste na správné cestě.

Vím, že pro některé čtenáře to není žádná novinka. Mnoho mužů se s tímto jevem již náhodou setkalo. Možná i vy jste ve svém životě již jednou dvakrát zažili pocit, jaké to je mít orgasmus bez ejakulace.

Tehdy jste to asi nepovažovali za nic světoborného, nebo vás to mohlo trochu zmást. Většina mužů, kteří toto nechtěně zakusí, považuje svůj zážitek za nehodu nebo nějakou divnou úchylku. Mnozí se obávají, že s nimi není něco v pořádku, ale jen málo

z nich považuje tuto zkušenost za dovednost, která by stála za zopakování, nebo dokonce osvojení. Kdyby tomu tak u vás bylo, asi byste tuto knihu teď nečetl – místo toho byste svou dovednost asi někde zrovna praktikoval. Ujišťuji vás však, že znám stovky mužů, kteří by vám potvrdili, že orgasmus bez ejakulace je zážitek hodný opakování a schopnost, kterou stojí za to ovládnout. Tito muži by vám také řekli, že pokud jste ještě orgasmus bez ejakulace neprožili, je načase s tím začít. A to je přesně to, do čeho se, s mou pomocí, teď pustíte.

Představuji vám Jamese, multiorgastického muže

Ráda bych vás seznámila s Jamesem, jedním z několika multiorgastických mužů, o nichž uslyšíte, s mužem, který praktikuje tyto techniky již téměř osm let. Chci, abyste si jeho příběh pozorně přečetli, protože jeho metoda dosahování několikanásobných orgasmů se nejvíce podobá způsobu, na který se v této knize zaměřujeme. Vaše milování nemusí nutně trvat tak dlouho jako Jamesovo, ale postup, který budete používat, se nebude příliš lišit.

Když se James miluje se svou partnerkou Sharon, většinou mu trvá deset minut i déle, než dosáhne vyvrcholení. Začíná styk pomalými pohyby a nechává své pohlavní vzrušení postupně vzrůstat. V momentě, kdy má začít ejakulovat, vnikne hluboko do Sharon a zatne sval, který vede od kofene penisu dozadu za varlata. To mu umožní dosáhnout plnohodnotného orgasmu – včetně zrychleného tepu, svalových stahů a neuvěřitelného pocitu uvolnění – bez výronu semene.

Jeho erekce neopadá, pokračuje v milování, a tímto způsobem dosahuje dalších dvou až čtyř orgasmů. Když chce pohlavní styk ukončit, nechá svůj poslední orgasmus doprovázet ejakulací. James toho dosahuje díky schopnosti dokonalého ovládnutí pánevních svalů, jejichž nekontrolovatelné stahování doprovází ejakulaci.

James se většinou nechá vést potřebami své partnerky. Chce-li se Sharon milovat delší dobu, pozdrží prostě svou ejakulaci do doby, kdy se jí dostane všeho, po čem touží. Mezitím může dosáhnout tří nebo čtyř plnohodnotných orgasmů. Pokud si Sharon přeje kratší večírek, s radostí jí vyhoví. Některé noci připomínají maratón, jiné krátký sprint. Podstatné je, že záleží jen na jejich volbě.

Alanův příběh

Alan míval při milování jediný rychlý orgasmus a říkal tomu celonoční milování. Dnes však je z něj dvouorgastický chlapík. Při milování s manželkou dosahuje svého prvního orgasmu dost rychle – za pět minut i dříve. Ale naučil se stáhnout svůj pánevní svěrač v ten pravý okamžik před přicházejícím vyvrcholením, a tím zcela potlačit ejakulaci. Alan nazývá tento první orgasmus svým „suchým“ orgasmem. Obvykle je to nejintenzivnější orgasmus, ale jinak jde jen o začátek milování.

S prvním vrcholem za sebou se Alan vydává na pomalou cestu k orgasmu číslo dvě. A ten si velmi rád načasuje tak, aby nastal současně nebo těsně po manželčině vyvrcholení. Oba v tom nacházejí mimořádné uspokojení. Alanova žena většinou potřebuje před dosažením orgasmu delší pohlavní styk, což bylo také důvodem jejího nadšení, s nímž mu pomáhala ovládnout tyto techniky.

Alan si s manželkou vypracoval soubor znamení (mrknutí, přikývnutí, dotyky), které jim dopomáhají ke správnému načasování. Když nadejde okamžik společného vyvrcholení, Alan prostě uvolní všechny svaly, které měl prve zafaté, a prožívá druhý plnohodnotný orgasmus doprovázený ejakulací. Alan říká: „První orgasmus je pro mne.... Ten druhý je pro nás oba.“

Multiorgastický muž: variace na dané téma

Soubor cvičení popsaných v této knize vás naučí tomu, co já považuji za nejjednodušší a nejefektivnější způsob jak nabýt schopnosti dosahovat mnohočetných orgasmů. Ale to je jen začátek. Po dokonalém zvládnutí těchto technik můžete pokračovat dále a vypracovat si vlastní jedinečný styl. Během těch mnoha let, co pracuji s muži, jsem byla svědkem všech možných variací na téma několikanásobných orgasmů. Jestliže například většina mužů dosahuje opakovaných orgasmů pomocí oddálení ejakulace, někteří jsou schopni mít částečný nebo i úplný výron semene bez ztráty erekce. I když většina mužů prožívá své opakované orgasmy v průběhu delšího milování, u některých mohou přicházet doslova v salvě.

V žádném případě nelze předpovídat, čeho zrovna vy budete schopni nebo co zrovna vám bude nejlépe vyhovovat. Vaše tělo je jedinečné a bude také individuálně reagovat. Třeba vyvinete takové variace, o kterých jsem ještě neslyšela. Nebylo by to ohromné? Pokud k tomu dojde, dejte mi vědět. Vždycky se ráda poučím.

Chci vás seznámit ještě se dvěma jinými multiorgastickými muži, jejichž technika se liší od Jamesovy a Alanovy, abyste si udělali představu o mnoha nejrůznějších možnostech, které se vám naskýtají. Při čtení jejich příběhů mějte na paměti, že ačkoliv se tyto styly mohou sebevíce odlišovat, všichni čtyři začínali svou multiorgastickou „kariéru“ pomocí stejných základních technik.

Bob může ejakulovat více než jednou, aniž by ztratil erekci

Bob používá pro dosažení několikanásobného orgasmu velmi odlišný postup. Při milování s manželkou začíná Bob velmi prudkými pohyby a často ejakuluje během pěti minut. Avšak naučil se po ejakulaci udržet jak erekci, tak hladinu pohlavního vzrušení, takže pokračuje pomalými pohyby v milování. Za pár minut může mít další úplný orgasmus doprovázený výronem semene, stejně silný jako ten první. Pokud chce, může se tímto způ-

sobem dále milovat a dosáhnout v průběhu hodiny až pěti či šesti orgasmů a ejakulací.

Bobova schopnost prodloužit takto milování poskytuje jeho manželce Janě onen čas navíc, který pro vlastní vyvrcholení potřebuje. Před tím, než si Bob tuto schopnost osvojil, to nebylo možné. Bob s Janou dříve kompenzovali tento nedostatek manuální nebo orální stimulací, ale Jana vždy pocítovala jisté zklamání, že nemohla dosáhnout orgasmu pomocí přímého styku. Dnes je z Jany velmi spokojená žena.

Bobův způsob dosahování několikanásobného orgasmu se nazývá multiejakulace. Jedná se o pokročilejší a obtížnější techniku, než je ta, kterou používá James. Bob se naučil maximálně zkrátit přestávku potřebnou ke znovunabytí sil, čímž se také zkrátila doba, kterou po ejakulaci potřebuje k novému vzrušení.

Johnův způsob připomíná zážitky mnoha žen

John při milování dosahuje velmi silného orgasmu doprovázeného částečným výronem semene asi po deseti až patnácti minutách styku. Poté se jeho pohlavní úd stane ještě citlivějším, což dále umocňuje jeho slast. Jeho erekce neopadá a on pokračuje prudkými pohyby v milování. Během krátké doby pak prožívá sérii menších orgasmů, vypadající jako pošoková reakce.

Johnovy zážitky velmi připomínají typ mnohočetných orgasmů, které prožívá spousta žen. Tento typ opakovaných orgasmů není u multiorgastických mužů ničím neobvyklým. Slyšela jsem vyprávění mnoha mužů, kteří si sami vypracovali tyto techniky věrným napodobováním dýchání a svalových pohybů multiorgastických žen. Na Johnovi je zajímavé to, že se už nemusí o nic vědomě snažit. Vytrénoval své tělo tak dokonale, že pošoková reakce u něj nastává zcela automaticky po každém orgasmu.

Čtyři vynikající studenti

James, Bob, Alan i John jsou všichni multiorgastičtí muži, ačkoli se, jak sami vidíte, jejich prožitky při dosahování několika násobných orgasmů vzájemně poněkud liší. Ale spojuje je ještě něco jiného. Žádný z nich se s touto schopností nenarodil. Všichni se naučili mít opakované orgasmy použitím přesně těch technik, které popisují v této knize!

A ještě něco mají tito čtyři muži společného: Jak James, tak Alan, Bob a John byli mými „žáky“. U každého z nich jsem byla svědkem přerodu jednoorgastického „bažanta“ v multiorgastického absolventa. Jsem na všechny čtyři pyšná a oni jsou pyšní sami na sebe.

Obrátí-li se muž o pomoc na sexuologa, jeho sexuální funkce jsou mu obvykle zdrojem velkých nesnází. Tito čtyři muži se s nimi potýkali, když za mnou poprvé přišli, a podívejte se, čeho jsou dnes schopni. Jen si představte ty možnosti, které se vám otevírají, když už teď třeba patříte k mužům, kteří jsou se svými výkony v posteli celkem spokojeni.

„Rád bych tomu všemu věřil, ale...“

Mám pocit, že už moc nechybí, abyste uvěřili. Znáte-li jednou tajné heslo otevírající tajemství mužských mnohočetných orgasmů, začne vše do sebe perfektně zapadat, že? Ale vůbec by mne nepřekvapilo, kdyby se vám teď hlavou honila otázka, jak mohlo něco tak jednoduchého a přitom výjimečného tak dlouho zůstat nepovšimnuto. Koneckonců sexuální revoluce skončila již před mnoha lety. Jak nám mohl fenomén mužských mnohočetných orgasmů tak dlouho unikat? Je-li pro každého muže nabytí těchto schopností tak snadné, jak uvádím, proč už to každý chlap nedělá? A proč já sám to už dávno nepraktikuji? Toto jsou skutečně důležité otázky. A mám pár překvapivých odpovědí:

SKUTEČNOST: Několikanásobný orgasmus u mužů není žádná novinka. Například východním kulturám jsou mužské mno-

hočetné orgasmy a neejakulační orgasmy (NEO) dávno známy a není těžké najít příslušné reference v tamější filozofické a historické literatuře. Vysoko pod vzdálenými vrcholky hor si muži a ženy před dávnými a dávnými věky užívali svoje.

SKUTEČNOST: Několikanásobný orgasmus u mužů je doložen v odborné literatuře. Znalost tohoto jevu nebyla vyhrazena hrstce osvěcených duší žijících za devatero horami a devatero fekami. Odkazy na mnohočetné orgasmy u mužů, datované už od třicátých let tohoto století, lze nalézt v četných publikacích a časopiseckých článcích, které jsou dostupné v mnoha univerzitních knihovnách a právě tady, ve starých dobrých Státech.

Stručná lekce z dějepisu

Nejstarší zprávy o existenci schopnosti mužů dosahovat opakovaných orgasmů nebyly ve Spojených státech přijímány příliš nadšeně. Ba právě naopak. Když byl tento jev ve třicátých a na počátku čtyřicátých let v odborné literatuře poprvé popisován, byl pokládán za něco nenormálního, nebo dokonce chorobného. Jinými slovy, většina odborníků měla za to, že se to stává pouze mužům, jejichž pohlavní orgány nejsou zcela v pořádku. Vzhledem k přístupu, který v té době převládal, není divu, že celá záležitost vzbudila tak málo pozornosti.

V roce 1948 vyšla revoluční publikace Alfreda Kinseyho *Sexuální chování samčí bytosti druhu člověk*. Ve své knize Kinsey zaznamenal případy několika „normálních“ mužů, kteří měli při těžce erekci více ejakulací. Jiní se svěřili s prožitkem pocitu orgasmu bez ejakulace a někteří měli při každém pohlavním styku více než jedno vyvrcholení. Teď byste se mohli domnívat, že se tyto informace rozšířily jako stepní požár, ale nebylo tomu tak. Ačkoli v odborných kruzích začala být tato myšlenka přijímána, ve veřejnosti převládal názor, že „to buď máte, nebo ne“. Jinými slovy, muži se nemohli stát multiorgastickými: buď se tak narodili, nebo se tak nenarodili. To bylo všechno. Až počátkem sedmdesátých let si odborníci začali připouštět třetí možnost: schopnost dosahovat několikanásobných orgasmů mohou muži oprav-

du natrénovat. Toto teprve bylo to pravé ořechové. A od té doby mnoho sexuologů ochotných přijímat nové myšlenky, včetně mne a mých kolegů, dlouho a těžce pracuje (žertíky prosím stranou) na vývoji a zdokonalování ověřených postupů, které může zvládnout každý muž. Ačkoli se my všichni rádi přeme, či techniky jsou vlastně neúčinnější, na jedné věci se shodujeme: *je to proveditelné.*

Nuže, konec hodiny dějepisu. Jsou zde devadesátá léta a vy máte štěstí. Dnes mají muži k dispozici všechny prostředky potřebné pro to, aby nabyli schopnosti dosahovat mnohočetných orgasmů. Vše, co vám zbývá udělat, je trochu na sobě zapracovat. Zájemci o bližší poznání vývoje tohoto vzrušujícího a důležitého objevu mohou další informace nalézt v příslušné odborné literatuře.

„Jste si jistá, že to opravdu nemá chybu?“

Nejste-li dosud multiorgastickým mužem, asi si spíše myslíte, že orgasmus bez ejakulace nemůže být až tak báječný – že asi bude poněkud poslabší, v relativním smyslu. Chápu, že je asi těžké představit si, že orgasmus bez výronu semene může být prožíván stejně intenzivně jako stará spolehlivá kombinace orgasmus/ejakulace. Mám pro vás ale překvapení. Více než polovina mužů, s nimiž jsem o daném problému diskutovala, prohlašuje, že jejich anejakulační orgasmy jsou silnější než jakýkoli tradiční orgasmus, který kdy měli. Je to tak... ne prostě stejně dobré jako tradiční orgasmus... lepší! Když nasloucháte těmto mužům, jak popisují své zážitky, začíná to dávat smysl. Poslechněte si například, s čím se vám svěří tito čtyři pánové:

Orgasmus bez ejakulace je svým způsobem opravdu intenzivnější, a to proto, že jej plánujete, postupně k němu přicházíte a víte, že nadchází. I když byl v mém „minulém sexuálním životě“ každý orgasmus doprovázen ejakulací, nešlo občas o příliš silný orgasmus, protože jsem jej tak docela nečekal. Nebo

jsem se vlastně snažil jej oddálit, takže se jako by zeslabil. Někdy jsem dokonce měl ejakulaci bez orgasmu. To bylo velmi nepříjemné.

Frank, 58 let

Při zatnutí svalů, které potřebuji pro dosažení více než jednoho orgasmu, nabude můj žalud mimofádně citlivosti. Pokud se mi povede první orgasmus dostatečně oddálit, skutečně při něm doslova ztrácím hlavu.

Thomas, 41 let

Neprožívám mnohočetný orgasmus nebo orgasmus bez ejakulace při každém milování. Někdy se miluji jen pro uvolnění nebo pro pocit sblížení s partnerkou před usnutím. Ale chci-li mít opravdu silný prožitek a milovat se déle, dávám přednost orgasmu bez ejakulace.

Edward, 27 let

Když jsem o tom slyšel poprvé, myslel jsem si, že orgasmus bez ejakulace nemůže přinášet stejné pocity. Myslel jsem si, že budu zklamaný nebo mít pocit, že jsem byl o něco ochuzen. Ale tak to vůbec není. Teď teprve mohu svůj orgasmus dokonale prožít. Předtím to přišlo tak rychle, že jsem si své pocity ani neuvědomoval.

Justin, 33 let

Přesvědčilo vás to trochu? Znovu a znovu se mi muži takto svěřují. Už mne to nepřekvapuje, ale vždy to na mne zapůsobí. Vsadila bych se, že i na vás to udělalo dojem, ale také bych se vsadila, že už jste netrpělivý. O krásách několikanásobného orgasmu mužů můžeme mluvit a mluvit do nekonečna, ale nazrál čas dát se do práce. Každodenně se více a více mužů stává multi-orgastickými. Myslím, že je načase dát šanci i vám.

KAPITOLA ŠEST

Učíme se dotýkat a vnímat své pocity

Téma této kapitoly mi vždy připomene dva z mých prvních klientů, Andrewa a Eleanor, kteří přišli do mé ordinace, protože Eleanor velmi trpěla Andrewovým necitlivým přístupem k pohlavnímu styku. Říkala, že má při milování s ním pocit, jako by měla na sobě přiklepovou vrtačku. Stěžovala si, že Andrew je jako robot, který si odbavuje svoje a ani si nevšimne, že ona tluče hlavou o čelo postele. Andrew přiznával, že se v průběhu styku cítil jakoby oddělen od svého těla. Tvrdil ovšem také, že chce svou partnerku uspokojit a že má pocit, že kdyby se nemiloval právě tímto způsobem, buď by přišel o erekci, anebo by Eleanor ztratila zájem.

Myšlenka, že by měl zpomalit a vychutnávat každý okamžik milování, byla Andrewovi zcela cizí. Zprvu jsem byla poněkud zneklidněna. Věděla jsem, že Andrew potřebuje zpomalit a že než bude schopen přivodit příjemné zážitky své ženě, musí se naučit rozpoznávat pocity svého těla. Proto jsem začala jeho léčbu určitými cviky zaměřenými na zostřené vnímání vlastních pocitů, které by mohl provádět spolu s Eleanor nebo sám a které by mu pomohly lépe se vcítit do vlastního těla. V této kapitole vás naučím mnoha takovým cvikům. Neznamena to, že bych všechny muže pokládala za stejně pocitově vzdálené od svého těla, jako byl Andrew. Tato cvičení jsou nedocenitelná pro každého muže bez ohledu na to, jak dalece se dokážou vžít do svých pocitů.

Muži, jak dobře víme, mají sklon směřovat přímo k cíli. Chtějí polapit a udržet si kořist. Pro většinu žen je ovšem důsledkem této mužské vlastnosti velmi nezajímavý sexuální život. Ale tato vlastnost také mužům neobyčejně ztěžuje nabytí schopnosti dosahovat opakovaných orgasmů. Tato kapitola vám pomůže vytvořit si zostřenější vnímání fyziologických změn, které postupně nastávají v průběhu pohlavního vzrušení. Pomůže vám plněji vychutnat nejpříjemnější tělesné pocity, které budete prožívat, a položí základ pro prodloužení a zintenzivnění těchto pocitů.

Chcete-li se stát multiorgastickým, je skutečně důležité naučit se plně vnímat vlastní proces sexuálního vzrušení. Dobrému pilotu nestačí jen umět létat, dobrý pilot zná detailně činnost všech systémů letadla. Virtuosi nejen že na hudební nástroj hraje, virtuos má ke svému nástroji hluboký intimní vztah. V sexu platí totéž. Pouhé vlastnictví pohlavního údu nestačí. Pokud se chcete

naučit speciální postupy popisované v dalších kapitolách a plně ovládnout umění opakovaných orgasmů, potřebujete se důvěrně seznámit se všemi odstíny svých sexuálních reakcí.

Co to přesně znamená zaměřit se na pocity?

Pocitově zaměřené techniky jsou soubory strukturovaných cvičení spočívajících v dotýkání se citlivých míst těla. Sexuologové je vyvinuli, aby napomohli mužům a ženám rozpoznávat, vychutnávat a ovládat okamžité prožitky kontaktu, vzrušení a uvolnění. Prostřednictvím těchto mnohokrát ověřených postupů se můžeme natolik vžít do vlastních fyziologických pochodů, že dokážeme nevídaným způsobem ovládat jednotlivé fáze vzrušení, orgasmu a ejakulace.

Pocitově zaměřené techniky budeme používat při většině cvičení. Nepůjde o sexuální akty v pravém slova smyslu. Jsou to velmi zamilované a velmi příjemné způsoby fyzického kontaktu mezi partnery. Cílem zde není dosáhnout pohlavního vzrušení ani orgasmu. Jediným cílem je plně vychutnání pocitů, které budete prožívat.

Soustředění se na pocity vás uvádí do vlastního těla

V déle trvajícím vztahu se mnoha lidem sex určitým způsobem mění v zaběhanou rutinu. Také vás trápí, že něco kdysi tak vysoce ceněného a vášnivého už ztratilo svůj náboj? Stále se snažíte vysnit si ve svých představách něco, co by rozdmýchalo pohasínající oheň? Vězte tedy, že pomocí cvičení pocitové orientace lze toto všechno změnit.

Myslím, že jeden z hlavních důvodů, proč sex ztrácí svou jiskru, je to, že se mu oddáváme v jakémsi poklusu. Podle mého názoru se většina lidí miluje příliš narychlo. Zdá se mi, že každá dvojice tak spěchá, aby už už dosáhli orgasmu, že jim zcela unikají ty nádherné momenty, které přitom jejich těla prožívají. Chcete-li naplnit svůj sexuální život vzrušením a erotikou, podle mne musíte ze všeho nejdříve přestat spěchat. A zde přichází na scénu pocitová orientace.

Techniky pocitové orientace vás přimějí zpomalit. Uvedou vás do vašeho těla a do těla partnerky takovým způsobem, jaký jste před tím asi nikdy nezakusili. Představy mohou být jistě nádherné, ale bohužel mají tendenci odvádět nás od našich těl a přesunout veškeré dění do našich myslí. A to je podle mne někdy špatný směr. Osobně se domnívám, že pro skutečně intenzivnější prožívání sexu nepotřebujeme více fantazie, ale pořádnou dávku reality. A právě pocitová orientace vám tuto realitu poskytne. Soustředí vaši pozornost a energii a umožní vám vychutnat každý jednotlivý odstín vašeho vzrušení i vzrušení vaší partnerky. Podle mne je toto ten nejlepší povzbuzující prostředek.

Dodržujte pravidla

Než začneme, seznámím vás se třemi pravidly pocitové orientace:

PRAVIDLO 1: Soustředte se přesně na místo, kterého se dotýkáte nebo kde se vás dotýká vaše partnerka. Snažte se být co nejkoncentrovanější.

PRAVIDLO 2: Dávejte pozor. Nemyslete na to, co se stalo minulý týden nebo co vás čeká příští úterý. Snažte se oprostit od všeho, co by mohlo odvádět vaši pozornost od okamžitých prožitků.

PRAVIDLO 3: Nedělejte si žádné násilí. Pracujete-li s partnerkou, ani na ni nevyvíjejte žádný nátlak. Říká se tomu „bezpožadavková interakce“. Při těchto pocitově zaměřených cvičeních skutečně není místo pro vlastní požadavky a nelze je vykonávat pod tlakem. Nejde o rozdávání dobrých či špatných známek nebo

o hodnocení, co je správné a co chybné, jde jen o dotyky a jejich vnímání.

Příprava na cvičení

Doporučuji, abyste všechna dále popisovaná cvičení prováděli v tichém pokoji, pokud možno zbaveni všech rušivých vlivů. Budete potřebovat pohodlnou postel (pro sólová cvičení dáte možná přednost pohodlnému křeslu). Budete také potřebovat nějaké lubrikační želé, dětský olej, masážní olej nebo krém nebo nějaký jiný zvlhčující prostředek. Používejte samozřejmě takový lubrikační prostředek, který nedráždí pohlavní ústrojí – pro ženy je obvykle nejlepší používat lubrikační želé. Připravte si čistý ručník. Pokud budete používat prezervativ, měli byste jej mít na dosah ruky.

Někdy je dobré mít po ruce i hodinky, abyste zcela neztratili pojem o čase. Je-li v dané místnosti telefon, odpojte jej. Jsou-li přítomny děti, měly by tvrdě spát nebo být pod dohledem pečovatelky. Osvětlení ponechávám na vás, ale nedoporučuji pouštět si hudbu. Potřebujete se co nejvíce soustředit na pocity, které budete prožívat.

Kdybyste se učili tyto techniky na naší klinice, prostředí by bylo zcela stejné. K dispozici byste měli tichou místnost s postelí, lubrikační prostředky, hodiny, ručník atd. Nepotřebujete žádné speciální vybavení.

Laskání pohlavních orgánů

Existuje celá řada pocitově zaměřených technik, avšak pro účely této knihy vám stačí poznat jedinou, tu, která se zaměřuje na oblast genitálií. Tuto techniku můžete nacvičovat s partnerkou (cvičení 4) nebo sám (cvičení 5). Pro cvičení 4 budete potřebovat asi jednu hodinu, pro cvičení 5 třicet minut.

Cvičení 4: Dotyk nebes (s partnerkou)

Při tomto cvičení hraje jeden z partnerů *aktivní roli*, druhý pak *roli pasivní*. Uprostřed cvičení se ovšem role prohodí, takže ani jeden z vás o nic nepřijde. Řekněme, že pasivním účastníkem bude nejprve žena. Na začátku cvičení se velmi pohodlně uloží na záda. Ať si dá načas a kompletně se uvolní. Pokud pasivní partner není naprosto uvolněn, nelze toto cvičení zahájit.

Jako momentálně aktivní účastník se začnete velmi pomalu dotýkat pohlavních orgánů své partnerky a budete je jemně třít a hladit po dobu asi patnácti až dvaceti minut. Hladte je velmi, velmi něžně a soustředěně. Protože cvičení je cíleno na pohlavní ústrojí, dotyky se zaměřují zejména na tuto oblast, což však neznamená, že se musíte omezit pouze na genitálie.

Pomalou se začnete mazlit s pohlavním ústrojím partnerky, prsty nebo ústy se dotýkejte zevních partií a pronikejte dovnitř pochvy. Používejte hodně zvlhčujících prostředků. Vědomě se soustřeďte na oblasti dotyků a pozorně sledujte, jak vypadají a jaké pocity ve vás vzbuzují. Plně se vžijte do těchto pocitů. Mějte na paměti, že se jedná o „beznárokové“ cvičení. Nedotýkáte se partnerky proto, abyste ji potěšili nebo vzrušili. Mazlíte se s ní pro své *vlastní* potěšení. Toto vás oba zbavuje psychického tlaku.

Vaše partnerka má jediný úkol. Klidně a uvolněně ležet a vžívat se do svých pocitů. Měla by zůstat naprosto pasivní, oči zavřené. Neměla by se vůbec pohybovat. Neměla by se snažit vaše laskání opětovat. Neměla by mluvit, s výjimkou momentů, kdy je jí nějaký dotyk nepříjemný. Ať pouze procítuje vaše dotyky. Začne-li se její mysl odpoutávat, měla by svou pozornost znovu nenásilně zaměřit na místo, kde se jí právě dotýkáte. Pokud pocítíte, že se jejího těla zmocňuje napětí, lehce ji poklepněte třeba po noze na znamení, že se má uvolnit. Snažte se být co nejvíce soustředěný, hluboce ponořený do pocitů, které ve vás tyto dotyky vyvolávají. Začne-li se vaše soustředění rozptylovat, obraťte lehce svou pozornost zpět k laskání. Nezáleží na tom, kolikrát se vaše myšlenky odpoutají. Důležité je vždy tuto změnu rozpoznat a vrátit se v duchu zpět ke cvičení.

Pomocí této nádherné techniky se naučíte relaxovat a vžívat se do svých pocitů. Jediným cílem je, abyste se oba cítili co nejpříjemněji. Pokud zjistíte, že se vaše laskání stává mechanickým nebo vás začíná unavovat, zpomalte. S největší pravděpodobností to znamená, že se plně nevžíváte do daného okamžiku.

UPOZORNĚNÍ: Pokud začnete dráždit partnerčin poštěváček nebo se snažit ji jiným způsobem pohlavně vzrušit, většinou bude schopna změnu vašich záměrů rozpoznat. Ona však hraje pasivní roli a neměla by tudíž žádným způsobem reagovat. Takže nepokoušejte porušovat pravidla. Dodržujte předepsaný postup.

Nu a je řada na vás. Poté, co jste zhruba dvacet minut vystupovali v aktivní roli, si teď své úlohy prohodíte. (Samozřejmě můžete, chcete-li, předepsaných dvacet minut překročit). Muž teď převezme úkoly *pasivního* partnera.

Lehněte si na záda a lehce roztáhněte nohy. Ruce nechte spočívat podél těla nebo si je založte pod hlavou. Jakmile jste se v dané pozici uvelebili, snažte se ji už v dalším průběhu neměnit.

Vaše partnerka stráví příštích dvacet minut laskáním vašeho těla, přičemž se zaměří zejména na pohlavní ústrojí. Doporučuji, aby přitom používala dětský olej nebo jiný lubrikační prostředek, který vám oběma vyhovuje. Může vás laskat rukama, ústy nebo obojím současně.

Vaším úkolem je soustředit se na její doteky a na to, co při nich cítíte. Nepřevalujte se a nemluvte. Nechte svou partnerku se vžívat v klidu do pocitů, které v ní vyvolávají doteky vašeho penisu a šourku.

Nezáleží na tom, budete-li mít erekci nebo ne. Měkký penis vyvolá ve vaší partnerce sice trochu odlišný, ale stejně příjemný pocit jako ztopořený úd. Zaměří se pouze na vlastní doteky, nikoli na vaše (nebo své) sexuální vzrušení. Nastane-li u vás erekce, je velmi důležité, abyste si uvědomovali, že se tím vůbec nemusíte znepokojovat. Vaším jediným úkolem v tomto okamžiku je vychutnávat pocity vlastního vzrušení.

UPOZORNĚNÍ: Partnerka si musí být vědoma toho, že jejím cílem není vás vzrušovat, ale dotýkat se vás takovým způsobem, který přináší *příjemné pocity jí samotné*.

V průběhu tohoto cvičení nezadržujte pánevní svěrač. Nezadržujte dech. Zavřete oči, uvolněte se a soustředte se na partnerčino laskání. Pokud se silně vzrušíte a nastane ejakulace, nevadí. Ať vás partnerka utře a pokračuje v laskání. Důležité je, abyste se do ničeho nenutili.

Cítí-li vaše partnerka, že se vás zmocňuje napětí, měla by vás poklepáním na nohu upozornit, abyste se uvolnil. Mluvte na ni pouze v případě, že vám není některé laskání příjemné. Jinak se plně vžívejte do daného okamžiku a vychutnávejte své pocity.

Pokud se v duchu začnete rozptylovat, vraťte lehce svou pozornost zase na místo, kde se vás dotýká. Nezáleží na tom, kolikrát se vaše mysl odpoutá, procvičujte však schopnost vžít se opět do daného okamžiku.

Nemáte-li partnerku nebo raději cvičíte sami, neznamená to, že by pocitově zaměřené laskání genitálií mělo být méně příjemné. Je však důležité mít na paměti, že se nejedná o masturbační cvičení. Je to způsob, jak prožít bohatou škálu pocitů při vlastním pohlavním vzrušení. Cílem není výron semene. Pokud k němu dojde, nevadí, ale nesnažte se jej vyvolat. Vaším cílem je prostě vyvolat a navodit si co nejvíce příjemných pocitů v pohlavním údu.

Cvičení 5: Konečně sám (sólo)

Lehněte si na záda, zavřete oči, zaujměte co nejpohodlnější polohu (nebo se můžete uvelebit v pohodlném křesle). Za použití množství lubrikačního prostředku laskejte pomalými něžnými doteky své tělo. Můžete začít laskáním prsních bradavek nebo vnitřní strany stehén, protože tyto části těla bývají také dosti citli-

vé. Pak pomalu přejděte na pohlavní orgány. Svůj penis ovšem nelaskejte stejně jako při onanii. Nesnažte se dosáhnout sexuálního vzrušení. Probírejte se všemi skulinami a záhyby genitální krajiny. Dejte si načas.

Uvědomte si, že nejdůležitější je teď být co nejvíce uvolněný a soustředit se na daný okamžik a místo dotyku. Nesnažte se *dělat* něco jiného než vychutnávat příslušné pocity. Máte-li erekci, nic se neděje. Ale neměli byste se snažit ji vyvolat. Toto cvičení by mělo být zcela oproštěno od jakýchkoli psychických tlaků. Máte pouze prožívat bohatost svého vzrušení. Začne-li se vaše soustředění rozptylovat, přeneste opět lehce svou pozornost na pocity, které právě prožíváte. Nevadí, stane-li se to vícekrát. Jen vytrvale obraťte svou pozornost zpět ke cvičení.

UPOZORNĚNÍ: Napadají-li vás myšlenky jako: „Zajímalo by mne, jestli mám opravdovou erekci,“ nebo „Dosáhl bych teď orgasmu?“, myslíte na svůj sexuální výkon. To znamená, že se dostáváte pod lehký psychický tlak. Jen pěkně zůstaňte u svých pocitů. To je váš jediný úkol.

Doporučuji provádět toto cvičení přinejmenším dvacet minut nebo i déle. Půlhodinka je ideální. Často, zejména za nepřítomnosti partnerky, budete mít tendenci vše uspěchat. Tím je ovšem účel pocitově zaměřeného cvičení zmařen. Pamatujte, že důraz klademe na senzualitu, ne na sexualitu. Někteří muži se mohou při tomto cvičení poněkud necítit ve své kůži, zejména ti, kteří nejsou zvyklí onanovat nebo mají tendenci co nejrychleji dosáhnout vyvrcholení. Nedělejte si starosti. Vaše nepříjemné pocity by měly časem vymizet.

Je to zajisté příjemné, ale...

Pocitově zaměřené laskání genitálií přináší nádherné pocity. To je dostatečný důvod k tomu, abyste se to naučili. Každé násle-

dující popisované cvičení z této techniky vychází. To je další dobrý důvod pro jeho ovládnutí. Proč je však tak důležité?

Pocitově zaměřené laskání pohlavních orgánů vám umožní věnovat se plně svým pocitům. Umožní vám soustředit se. Umožní vám vychutnat daný okamžik. Oprošťuje vás a vaši partnerku od psychického tlaku. Toto všechno musíte ovládat, abyste si zcela osvojili umění dosahovat několikanásobného orgasmu.

Výhody pocitově zaměřeného laskání pohlavních orgánů bychom mohli probírat do nekonečna. Ale proto, abyste je dokázali plně *prožívat*, potřebujete získat trochu zkušeností. Také proto jsem výše uvedená cvičení do knihy zařadila. Takže pěkně si užívejte, opakujte tato cvičení kolikrát se vám zlíbí, ale vězte, že potěšení, které vám právě teď přinášejí, je jen jedním z mnoha kladů.

KAPITOLA SEDM

Vzrušení a vědomí

ka
c-
ii.
il-
le.
na
an
iši
o-
ní
je
a“
ré
m

Abyste věděli, kam jdete, musíte vědět, kde jste. Muži většinou bohužel disponují jen velmi omezenou znalostí svých sexuálních reakcí a ne vždy si uvědomují, co v daném okamžiku cítí nebo prožívají. Vědí, že se s nimi děje něco příjemného, ale nevědí, co toto něco vlastně je. Vědí, že jsou vzrušení, to je samozřejmé, ale sotva jsou si vědomi všech jemných odstínů vlastního prožitku. Toto je pro muže i jeho partnerku velmi svazující.

Tato kapitola naučí muže rozpoznávat, co jeho tělo prožívá během různých stupňů pohlavního vzrušení. Naučí ho naslouchat svému tělu a využívat tyto signály pro maximální umocnění vlastního potěšení i potěšení, které poskytuje své partnerce.

Jak moc jste vzrušený?

Zeptejte se průměrného muže, zda pociťuje sexuální vzrušení. Co vám odpoví? „Ano“ nebo „Ne“. Požádejte ho, aby své vzrušení popsal. Neřekne toho o moc více. Budete-li však hovořit o pohlavním vzrušení s multiorgastickým mužem, bude rozhovor vypadat úplně jinak. Multiorgastičtí muži jsou pány svého vzrušení. Znají jemné odstíny svých erotických prožitků a využívají své senzitivity k jejich prodloužení a umocnění prožitků. Požádejte multiorgastického muže, aby vám popsal své pohlavní vzrušení, a vydá to na pět hustě popsaných stránek. Třeba složí i výpravnou báseň.

Sexuální vzrušení je ve skutečnosti velmi složitý proces. Skládá se z mnoha úrovní, z nichž každá se vyznačuje odlišnými pocity a intenzitou. Přechody mezi nimi jsou někdy sotva patrné, jindy je zase hluboce prožíváme, v žádném případě se však nejedná o něco, co je buď černé, nebo bílé. Zaměříme se teď na rozlišování jednotlivých barev duhy tím, že si budeme více všimnout jemných rozdílů mezi nimi.

Až bude vaše vnímání jednotlivých úrovní pohlavního vzrušení dostatečně citlivé, vztah k vašemu tělu bude mnohem důvěrnější. Je to nezbytná podmínka k tomu, abyste se mohl vydat na cestu ke svému prvnímu několikanásobnému orgasmu. Je-li va-

ším cílem mnohočetný orgasmus, nestačí být pouze vzrušen. Vzrušení musí být doprovázeno vědomím. Jako byste se chtěl stát hudebním skladatelem. Vašemu sluchu může znít všechno krásně, ale písničku bez znalosti všech not stupnice nenapíšete. Čím více vybrušujete hudební sluch, tím více se vám to daří. Půl-
tóny jsou jemnější, ale také nesmírně důležité.

Po absolvování cvičení této kapitoly se obeznámíte s nejrůznějšími úrovněmi vlastního sexuálního vzrušení stejně důvěrně jako hudební skladatel s notami stupnice. A abyste to měli jednodušší, sestavíme teď vaši vlastní stupnici – stupnici vzrušení.

Sestavujeme stupnici

Naše stupnice vzrušení bude velmi jednoduchá s rozsahem od jedné do deseti, přičemž první stupeň znamená nejnižší úroveň vzrušení, desátý stupeň pak nejvyšší.

Začneme na první úrovni. Stupeň číslo jedna je základní. Jak jej vlastně pocítujeme? Tady je příklad. Je sobota odpoledne, horký letní den. Dojedli jste oběd a chystáte se umývat nádobí. Váš pejsek by rád na procházku a kočička by potřebovala vykoupat. V hlavě nemáte jedinou erotickou myšlenku. Nepocítujete vůbec žádné sexuální vzrušení. Nic. Nula. Je to jasné? V tomto okamžiku jste na úrovni číslo jedna.

A teď přeskočme na desítku. To je jednoduché. Desátý stupeň je orgasmus. S velkým „O“. Konec cesty.

Výborně. Teď potřebujeme jen definovat všechno mezi tím. Stupeň dvě a stupeň tři znamenají onen pocit lehkého šimrání, které muž cítí u kořene penisu na počátku pohlavního vzrušení. S prvním závanem něčeho vzrušujícího ve vzduchu se šelma v kleci začala probouzet. Je to jen neznatelné, ale je to zde.

Následuje úroveň číslo čtyři. Už je to víc než náhlý závan... cítíte se dobře. Přesto může tento pocit lehce opadnout. Ale to se brzy změní. Na pátém a šestém stupni je již vaše vzrušení znatelné. Už jste opravdu v tom. Po dosažení těchto úrovní už nechcete přestat. Už je vám *příliš* dobře. Když se dostanete na sedmou a osmou úroveň, cítíte, jak vám buší srdce a třeba hoří tváře.

Kdybyste chtěl promluvit, třásl by se vám hlas. Devátá úroveň je již velmi intenzivní vzrušení. Už nejste daleko od vyvrcholení... orgasmus se blíží. Na devátém stupni už okolní svět příliš nevnímáte a sotva vás teď může něco zastavit.

Těsně před desítkou se nalézá kritické místo, jemuž já říkám „bod, z kterého již není návratu“. Někdy se označuje jako „pól nevyhnutelnosti“. Tyto názvy třeba neznáte, ale vsadila bych se, že znáte ten pocit. Je to ten okamžik, kdy už je jasné, že se dostaví orgasmus. Tento stav nastává v důsledku celé řady fyziologických změn uvnitř těla, ale subjektivně je prožíván jako psychologický přelom.

Po dosažení pólu nevyhnutelnosti již není cesty zpět. Vaše tělo je „odsouzeno“ prožít tento orgasmus. Nebesa se mohou zřítit, kontinenty potopit, vás se to netýká. Je to tady.

Na naší stupnici od jedničky po desítku má tento bod hodnotu 9,9. Je důležité, abyste si toto číslo dobře zapamatovali. Důvody vysvětlím později.

Cvičení dělá mistra

Po určité době se hovor o jednotlivých úrovních vzrušení stává abstraktním. Musíte si je vyzkoušet na vlastní kůži. Je to jediný způsob, jak systém plně ovládnout. Jeden ze způsobů, jak jednotlivé stupně vzájemně rozlišit, je jejich porovnání s předchozí nebo následující úrovní. „Jak vím, jaké pocity jsou při trojce?“ ptáte se. O málo intenzivnější než při druhé úrovni. „Jak poznám, že už jsem na sedmičce?“ zajímá vás. Protože jste již zcela určitě za pětkou a šestkou, ale ještě jste nedosáhl osmičky. Je to příliš neurčité? Slibuji, že dlouho nebude.

Nezapomeňte, že všechny tyto stupně mají smysl jen ve vztahu k ostatním. Důležité je, že pocity na každé úrovni se vzájemně lehce liší. Jediné absolutní hodnoty jsou čísla 1 (bez vzrušení), 9,9 (bod, z něhož není návratu) a 10 (orgasmus). Nemusí vás znepokojovat, že vaše čtyřka znamená u jiného muže pětku. Neexistuje žádná jasná trojka ani stoprocentní šestka. Záleží pouze na

vašem vlastním relativním ocenění jednotlivých úrovní pohlavního vzrušení. To je vše, co vás zajímá.

Použití číslic pro popis erotického vzrušení vám může na první pohled připadat poněkud hloupé, ale snažně vás prosím, abyste tento číselný systém brali velmi, velmi vážně. Zas a znova se budu na jednotlivé úrovně v průběhu popisu zbývajících cvičení odvolávat. Je to jediný způsob, jakým spolu můžeme komunikovat tak srozumitelně, abyste zaručeně zvládli celý program. Nepokládejte to za mentorování neschopné učitelky. Chcete-li tyto techniky mistrovsky ovládat, musíte si svou stupnici nacvičit.

UPOZORNĚNÍ: Nepoužívejte prosím tuto stupnici k žádnému hodnocení svého „výkonu“. Šestka není lepší než trojka a čtyřka není horší než sedmička. Jen se prostě liší. Není něco dobře a něco špatně, něco správně a něco chybně. Nikdo vás nebude hodnotit ani známkovat. Jediným cílem je naučit se lépe rozpoznávat drobné změny odehrávající se ve vašem těle v průběhu pohlavního vzrušování.

Co vaše erekce?

Všimli jste si, že jsem se vůbec nezmínila o erekci? Muži obvykle ztotožňují pohlavní vzrušení s erekcí, ale to *není* jedno a totéž. Sexuální vzrušení je pocit. Je to subjektivní pocit vzrušení, který je vnímán v celém těle, i když obvykle nejintenzivněji v oblasti pohlavních orgánů. Erekce na druhé straně popisuje ztopoření pohlavního údu. Erekce je zcela objektivní projev ztvrdnutí pohlavního údu jako přímého důsledku působení tlaku krve, která do něj proudí.

Muž je schopen pocítovat silné vzrušení – neuvěřitelné vzrušení – a přesto nemít erekci. Možná jste se takto cítili po dlouhém celonočním milování, kdy mozek chtěl dále pokračovat, ale penis velel pro tuto noc skončit. Nebo jste se mohli takto cítit s novou partnerkou, která vás totálně vzrušovala, ale také totálně znervózňovala. Existuje mnoho mužů, kteří skutečně zažili pocit

sexuálního vzrušení na hranici orgasmu bez sebemenší známky erekce.

Může se stát, že dosáhnete plné erekce na čtvrté úrovni, možná k tomu budete potřebovat dostat se až na šestku. Nejspíš to u vás bude, jako u většiny mužů, den ode dne jiné. Momentálně to nevadí, protože teď se erekcí nebudeme příliš zabývat. Zajímá nás úroveň vašeho sexuálního vzrušení. Jak asi sami víte z vlastní zkušenosti, přílišné soustředění se na erekci má většinou na celý proces utlumující účinek. Když se však o ni vědomě nesnažíte, většinou se dostaví sama. Takže na ni nemyslete. Teď se soustředte jen na svá čísla.

Zdolávání vrcholků

Abych vám pomohla lépe se obeznámit se stupnicí vzrušení, naučím vás šplhat na vrcholky. Dosažení vrcholku znamená nechat své vzrušení vystoupat až na jistou úroveň a pak hned poklesnout zpět. Nechte například své vzrušení vystoupit až na šestý stupeň a hned zase opadnout. To je vrcholek na úrovni šest. Nebo se vzrušte až na devátý stupeň a pak se zase zklidněte. To je vrcholek deváté úrovně. (Mějte na paměti, že hovoříme o zvyšování vzrušení, nikoli o stoupání penisu – erekci). Tento postup se liší od toho, kdy chceme své vzrušení na dané úrovni *udržet*. Jako byste vystoupali na náhorní rovinu a šli dál. Chůzi po náhorní rovině se naučíte v následující kapitole.

Pokud vám toto cvičení přinese ze začátku obtíže nebo zklamání, nesnažte se to lámat přes koleno. Většina mužů potřebuje delší procvičování, než tuto techniku opravdu zvládne. Budete-li procvičovat tyto techniky s partnerkou, její vklad vám může velmi pomoci, protože její objektivní dojem z vás se bude úroveň od úrovně lišit. Ať tedy ví, že její připomínky jsou vítané.

Cvičení 6: Výstup na Everest (sólo)

Zase si lehněte nebo sedněte a udělejte si maximální pohodlí. Naneste na ruku a pohlavní úd trochu lubrikačního prostředku. A teď začněte provádět pocitově zaměřené laskání pohlavního ústrojí, jak jste se to naučili ve cvičení 5. Pomalu se mazlete, až se dostanete do stavu, který považujete za čtvrtý stupeň pohlavního vzrušení. Mělo by to být už někde za stádiem „šimrání“, už byste měli pocívat tichý, rovnoměrný „šum“ vzrušení. Myslete na to, že nemáte používat pohyby jako při masturbaci; mazlíte se se sebou.

V momentě, kdy dosáhnete čtvrté úrovně, *zastavte* stimulaci a zhluboka se nadechněte... skutečně pomalý, hluboký nádech. Svaly pánevního svěrače i stehenní, břišní a hýžďové svaly musí být naprosto uvolněné. Je tomu tak? Dobře. Teď nechte své vzrušení opadnout o dva stupně dolů na dvojku. Dejte si načas. A máte za sebou první vrcholek – na čtvrtém stupni.

Po návratu na druhý stupeň začněte zase s laskáním. Tentokrát se pokuste vyšplhat až někam kolem šesté úrovně. Asi se budete muset třít o něco rychleji, tento stupeň je již o něco výše. To ale nevádí. Po dosažení šestky opět zastavte stimulaci. Opravdu zhluboka se nadechněte a nechte vzrušení opadnout o pár stupňů někam ke čtyřce. Máte *všechny* svaly naprosto uvolněné? Výborně. Právě jste se vrátili z vrcholku šesté úrovně.

Pokračujte ve cvičení dalších patnáct až dvacet minut. Chci po vás, abyste postupně dosáhli dílčích vrcholků na úrovni čtyři, šest, sedm, osm a devět, což je již vrcholek těsně před „bodem, odkud není návratu“. Důležité je, abyste po dosažení jednotlivých úrovní zastavili stimulaci, uvolnili se, opravdu zhluboka se nadechli a naprosto uvolnili všechny svaly. Po dosažení každého vrcholku nechte úroveň svého vzrušení opadnout nejméně o jeden, ale lépe o dva stupně.

UPOZORNĚNÍ: Snažte se nezvyšovat úroveň vzrušení skokem, jako například vypálit z trojky rovnou na sedmičku. Měli byste se pokusit rozložit své vzrušení do delší série stoupajících vrcholků. Pokud byste průběh svého vzrušení měli znázornit graficky, pak by měl připomínat stoupající vlnovku, nikoli přímku.

Výstupy na vrcholky neuspěchávejte. Každý cyklus nahoru a dolů by měl trvat pět až šest minut. Natahujte je. Ať pěkně narůstají a každý si vychutnejte. Jak budete stoupat výš a výš, bude asi těžší a těžší přimět se k uvolnění. Jedním ze způsobů, jak tuto nástrahu překonat, je hlubší a hlubší nádech na každém stupni. Pokud vás toto všechno laskání přivedlo až k potřebě ejakulace, neváhejte. Jinak po dosažení čtyř až pěti vrcholků můžete cvičení ukončit. Pokud se napoprvé nedostane až k osmé či deváté úrovni, nevádí. Postupným nácvikem se to zlepší.

Cvičení 7: Městečko Twin Peaks (s partnerkou)

Rádi byste si toto cvičení zkusili s partnerkou? Dělá se to takto. Lehněte si na záda, zavřete oči, udělejte si maximální pohodlí. Vaše partnerka zahájí cvičení pomocí pocitově zaměřeného laskání pohlavních orgánů. Měla by je provádět pomalu a jemně a soustředit se na vlastní slast. Může používat ruce, ústa nebo obojí. Soustřeďte se pouze na své pocity. To by vám oběma mělo pomoci odstranit napětí.

Po zahájení mazlení by vám partnerka měla říci: „Když tě tak hladím, dej mi vědět, až se dostaneš na úroveň, kterou považuješ za svůj čtvrtý stupeň.“ Nezáleží na tom, jak dlouho to bude trvat. Vychutnávejte její mazlení. Všechno, co potřebujete udělat, je říci „čtyři“, až se na tuto úroveň dostanete. Jakmile to řeknete, vaše partnerka by měla přestat s laskáním. Uvolněte všechny svaly.

Zhluboka se nadechněte a nechte své vzrušení opadnout o jeden až dva stupně. Po dostatečném uklidnění naznačte partnerce, že může zase pokračovat. Někdy pomáhá předem si domluvit nějaká znamení, jako je přikývnutí, mrknutí nebo palec nahoru – jako vojenský pilot.

Další stimulaci by partnerka měla zahájit velmi pomalu a soustředěně. Pak řekne: „Až budeš na šestce, řekni.“ Vychutnávejte její mazlení, až dosáhnete šesté úrovně. Dejte si načas. Po jejím dosažení jen řekněte „šest“. Okamžitě by měla zastavit stimulaci – alespoň na několik vteřin. Zhluboka se nadechněte, uvolněte všechny svaly a nechte své vzrušení o dva stupně opadnout. Po dostatečném uvolnění jste připraven zase začít, takže dejte partnerce signál, že může pokračovat.

Postupujte přesně stejným způsobem a pokuste se dosáhnout sedmé, osmé, deváté i desáté úrovně. Záleží na vás. Chcete-li, můžete jednu nebo dvě úrovně přeskočit. Podle toho, jak se v průběhu cvičení budete cítit, si dopřejte nebo nedopřejte orgasmus. Pokud jej nechcete, přerušete cvičení na osmé nebo jiné úrovni dle svého výběru. Nejdůležitější je nedělat si žádné násilí.

Nezáleží na tom, jak vysoko se napoprvé dostanete. Důležité je, že se učíte naslouchat svému tělu. Chcete-li jistou dobu zůstat u nižších úrovní, je to v pořádku. Chcete-li vystoupat až na desítku a mít orgasmus, také dobře. Důležité je uvědomit si, že záleží jen a jen na vás. Měli byste se naučit ptát se: „Copak bych chtěl dnes?“ Pamatujte, děláte to pro své vlastní potěšení. Dáte-li si opravdu načas, můžete toto cvičení protáhnout na celou hodinu nebo i více. Ještě větší obohacení by pro vás oba přineslo zahajovat cvičení tak, že byste vy sám laskal pohlavní ústrojí partnerky. Bude-li chtít, může se tak sama naučit dosahovat svých důležitých vrcholků.

UPOZORNĚNÍ: Dejte prosím při tomto cvičení pozor. Může se stát, že to takřkajíc „přepísknete“. Pokud při jednom cvičení dosáhnete několika vrcholků na skutečně vysokých úrovních, můžete dočasně být neschopen ejakulace. Ať vás to nevyděsí a nevoláte 155. Nestalo se vám nic zlého. Nazývám tento jev „vyhoření penisu“. Může vám to

být nepříjemné, ale netrvá to dlouho. Stačí jen přerušit cvičení na zhruba deset minut a vše by se mělo vrátit zpět do normálních kolejí.

Kupředu a vzhůru

Až si několikrát zopakujete cvičení popsané v této kapitole, získáte mnohem zasvěcenější pohled na proces svého pohlavního vzrušení. To je skutečně důležité. Pokud se na těchto cvičeních podílí vaše partnerka, i ona bude důvěrněji sladěna s vaším tělem. Čím lépe se naučí rozeznávat vaše vrcholky, tím více se dokáže později zapojovat a tím více bude pro vás oba cvičení vzrušující.

Opakujte tato cvičení tak dlouho, až dokážete spolehlivě rozeznávat své jednotlivé úrovně. Mějte na paměti, že vaším cílem není mít orgasmus. Zbavte se pocitu, že při každém nebo přinejmenším některém cvičení musíte dosáhnout vyvrcholení. Všechna cvičení si prožívejte po svém. Chcete-li mít orgasmus, budiž. Pokud ne, nenuťte se do něj. A nesnažte se cvičení uspěchat ze samé nedočkavosti na finále. Stejně byste později skončili návratem k této kapitole. Tady stavíte základy. Musejí být pevné. Takže si dejte načas. Než se nadějete, bude stát i střecha.

Až se dokonale obeznámíte se svou stupnicí vzrušení, můžete postoupit do další kapitoly. Zatímco někteří muži nadšeně vyrazí na další cestu, jiní budou spíše otálet. Přinášejí-li vám cvičení této kapitoly tolik zábavy, že se vám nechce je opustit, nic vám nebrání se zde na čas pozdržet a zdokonalovat svou senzitivitu. Koneckonců, na vlastním vzrušení budete mít vždycky co objevovat. Ale vězte, že vás i na dalších stránkách očekává spousta nového.

KAPITOLA OSM

Orgasmus, ejakulace a vy

ka
ic-
iii.
ál-
le.
na
an
iši
to-
ní
je
a"
né
im

Učení se schopnosti dosahovat několikanásobných orgasmů se podobá přípravě nějakého velmi exotického zákusku podle receptu. Než můžete začít míchat těsto, musíte mít pohromadě všechny přísady. Kapitoly šest a sedm nám pomohly nalézt a upravit některé z nejdůležitějších ingrediencí pro tento desert. Dozvěděli jste se o pánevním svěrači, základní surovině, a doufám, že jej posilujete a připravujete i při četbě těchto řádků. Dozvěděli jste se o pocitově zaměřeném laskání, které na vás neklade žádné požadavky, a o bodu, z kterého už není návratu. Objevili jste četné úrovně svého sexuálního vzrušení i potěšení ze stoupání na jednotlivé vrcholky.

Můžeme tedy směle nachystat mísu a začít míchat připravené suroviny a přísady. Ale několik jich musíme ještě teprve sehnat. Víím, že se už nemůžete dočkat stěžejního cvičení, které čeká jen o dvě kapitoly dále, ale už to nebude dlouho trvat. Každý dobrý šéfkuchař vám potvrdí, že tajemství vynikající kuchyně spočívá zcela v přípravě jídel. Takže se uvolněte, ještě jednou se zhluboka nadechněte a snažte se vytěžit co nejvíce z následujících cvičení.

Na vrcholky pomocí pánevního svěrače

Umíte-li již dosahovat vrcholků na jednotlivých úrovních, můžete se naučit jak tyto vrcholky ovládat pomocí pánevního svěrače. Silný pánevní svěrač pracuje podobně jako brzdy v automobilu. Budete jej používat k ovládání svého sexuálního vzrušení podobným způsobem, jako používáte brzdy k ovládání rychlosti svého vozu, a abyste mohli začít trénovat, nepotřebujete ani chodit do autoškoly.

Ale silný a trénovaný pánevní svěrač dokáže ještě něco navíc než jen řídit úroveň vzrušení. Je to také „brzda“, pomocí které si v momentě dosažení orgasmu zablokujete ejakulaci.

V předchozí kapitole jste se naučili jak nechat své vzrušení opadnout pomocí přerušování stimulace po dosažení jednotlivých

vrcholku. Následující dvě cvičení vás naučí dosáhnout stejného výsledku mnohem efektivněji pomocí sevření pánevního svěrače v okamžiku dosažení příslušné úrovně vzrušení. Naučit se používat brzdy během těchto cvičení je poněkud náročnější, protože pánevní svěrač můžete při vzrušení zatínat vlastně třemi způsoby:

- * jediný silný stisk, nebo
- * dva středně silné stisky, nebo
- * několik rychlých stisků za sebou.

Všechny tři způsoby jsou účinné, ale většinou vám jeden z nich bude vyhovovat lépe než ostatní dva. Každý muž je jiný a i vy budete muset experimentovat s různými způsoby stisku pánevního svěrače, než naleznete ten, který co nejméně narušuje vaši erekci a přitom ještě plní své poslání.

Cvičení 8 je pro muže, kteří cvičí sami, cvičení 9 pro ty, kteří cvičí s partnerkou. Jedná se opět o velmi důležitá cvičení, věnujte jim tedy potřebný čas a pozornost.

Cvičení 8: Král silnic (sólo)

Toto cvičení začínáme stejným způsobem jako naše první cvičení ve šplhání na vrcholek (cvičení 6: „Výstup na Everest“). Pohodlně si lehněte a s použitím lubrikačního prostředku začnete laskat své pohlavní ústrojí. Pomalu a jemně třete svůj penis a nechte své vzrušení zvolna stoupat.

Dosáhněte svého prvního vrcholku na nízké – čtvrté úrovni. Ale tentokrát po jeho dosažení dále masírujte svůj pohlavní úd. Neustávejte ve stimulaci. Místo toho chci, abyste šlápli na brzdy – to jest zatněte pánevní svěrač jedním nebo dvěma pěkně silnými stisky nebo třemi stisky rychle za sebou. Pak se velmi zhluboka nadechněte. Vdech by měl být dlouhý, přinejmenším několik vteřin. Teprve až jste toto provedli, můžete zastavit stimulaci. Nezapomeňte na dokonalé uvolnění všech svalů. Nechte opadnout své vzrušení na druhou úroveň.

Jistě jste si všimli, že i když jste pokračovali v laskání, stisk pánevního svěrače zabránil, aby se vaše vzrušení dále zvýšilo.

Možná jste v jeho důsledku klesli o jeden stupeň níže. Pro pokles o dva stupně však většina mužů potřebuje přestat s laskáním, proto také po vás chci, abyste po hlubokém nádechu zastavili stimulaci.

Pokusme se teď o vrcholek na šesté úrovni. Začněte se stimulací a plně se vživejte do všech pocitů, které doprovázejí vaše stoupající vzrušení. Po dosažení šesté úrovně neustávejte v laskání. Místo toho opět šlápněte na brzdy – zatněte pánevní svěrač dvakrát silněji nebo třikrát rychle za sebou. Dlouze a zhluboka se nadechněte. Teď teprve přerušte stimulaci a nechte vzrušení opadnout na čtvrtou úroveň.

Zkuste pokračovat ve cvičení dalších patnáct až dvacet minut, zdolejte dalších pár vrcholků. Můžete-li, vyšplhejte na vrcholky odpovídající sedmé, osmé a deváté úrovni. K tomu vám musím sdělit ještě dvě věci:

1. Čím vyššího vrcholku úroveň vašeho vzrušení dosáhne, tím hlubší a delší musí být příslušný nádech.
2. Čím výše vystoupáte, tím silněji budete muset stisknout pánevní svěrač.

Toto platí zejména pro nejvyšší úroveň. Na úrovni devět už budete muset pánevní svěrač jednou nebo dvakrát skutečně *silně a pořádně zatnout* a nezbytný bude *velmi dlouhý a velmi hluboký nádech*. Opět je to jako jízda v automobilu. Potřebujete-li náhle zastavit při vyšších rychlostech, musíte pořádně dupnout na brzdy. Takže vám přeji příjemnou jízdu, ale v případě potřeby se nebojte pěkně šlápnout na brzdou pánevního svěrače.

Cvičení 9: Jízda při měsíčku (s partnerkou)

Stoupání na vrcholky s použitím pánevního svěrače je nádherné cvičení, provádí-li se s partnerkou. Na začátku se jako obvykle položte na záda a udělejte si maximální pohodlí. S použitím

řádné dávky lubrikačního prostředku vás partnerka začne laskat na pohlavních orgánech. Použije manuální anebo orální stimulaci, podle toho, co jí lépe vyhovuje. Pamatujte, že se s vámi mazlí pro vlastní potěšení.

Po dosažení čtvrtého stupně své stupnice vzrušení stisknete pánevní svěrač. Dlouze a zhluboka se nadechněte. I když vaše partnerka neustává ve stimulaci, zatnutí pánevního svěrače by mělo zabránit, aby úroveň vašeho vzrušení dále stoupala. Dokonce mohla o jeden stupeň klesnout. Váš hluboký nádech je pro partnerku signálem, aby na chvíli ustala s laskáním. Měla by počkat na *konec* vašeho dlouhého nadechnutí, než skutečně přestane.

Nechte své vzrušení opadnout o plné dva stupně. Máte-li jistotu, že jste opravdu na druhé úrovni, můžete pokračovat. Upozorněte partnerku, že může opět začít s laskáním.

Tentokrát budete šplhat až na úroveň číslo šest. V momentě, kdy jí dosáhnete, stisknete pánevní svěrač. Dlouhý a hluboký nádech. S koncem vašeho nádechu přeruší partnerka stimulaci a nechá vás klesnout na čtvrtou úroveň.

Pokračujte ve cvičení přes sedmičku a osmičku k deváté úrovni. Uvědomte si, že čím vyšší úroveň vzrušení, tím silnější musí být stisk pánevního svěrače. Nebojte se pořádně dupnout na brzdy – tady vám nehrozí ojeté destičky. Proto jste přece tento sval tak tvrdě posilovali. Dbejte také na to, aby nádech doprovázející stisk pánevního svěrače byl s každou vyšší úrovní delší a hlubší.

UPOZORNĚNÍ: Nejste jediný, kdo si může užívat výstupů na vrcholky. Kdykoli skončíte toto cvičení, zeptejte se partnerky, zda i ona si nechce na několik vystoupit. I když nebude chtít, vaše pozornost ji potěší.

Záviděníhodná poloha

Myslíte, že vám mohu nabídnout ještě trochu vzrušení? Co vaše partnerka? Je také připravena? Dosud jsme příliš nemluvili

o pohlavním styku, ale myslím, že už bychom měli začít. Zařazení styku do tréninkového programu je tím největším vzrušením. Cvičení se stávají tak vzrušující a erotická, že je už jen těžko můžeme označovat za cvičení. Ale věřte nebo ne, stále se jedná o cvičení, ovšem speciálně vyvinutá pro to, aby vás přiváděla blíže a blíže k cíli, kterým je několikanásobný orgasmus.

Pokud při partnerčině laskání dosahujete pěkně poctivé erekce, je to ta pravá chvíle, kdy můžeme do programu zařadit vlastní pohlavní spojení. Cvičení 10 vám ukáže jak na to, ale nejprve si musíme říci pár slov o polohách. V průběhu dlouhých let, kdy jsme mí kolegové a já vyvíjeli tyto techniky, zůstávala jistá poloha při souloži naší nejoblíbenější. Podle našich zkušeností je to poloha, která vám umožňuje nejlépe vychutnat techniky, již se teď učíte, a přitom minimalizuje úsilí, které musíte vynakládat. Nechci zrovna vypadat jako nějaký technik, ale při této poloze, kterou se teď naučíte, jsou skutečně všechny úhly ideálně nastaveny. Vzájemný pohyb je ideální a ideální je také spojení. A co je vůbec nejlepší, máte *nádherné pocity*.

Každá dvojice je jiná a je docela možné, že vy dva si najdete jednu nebo dvě polohy, které vám budou vyhovovat ještě lépe než ta, kterou doporučuji. To je v pořádku. Nikdy bych vás neodrazovala od experimentování. Vyzkoušejte si jakoukoli polohu, která vás napadne, a dobře se při ní bavte. Vyhrajte si. Možná objevíte svoji oblíbenou. Ale nejprve mi dovolu, abych vás naučila tu svoji.

Žena si lehne co nejpohodlněji na záda. Pro větší pohodlí si může pánev nebo bedra podložit polštářkem. Zvedne nohy do výše, pohodlně je roztáhne a pokrčí v kolenou. Muž klečí mezi nohama ženy. Všimněte si, že váha muže spočívá hlavně na *kolenou*, nikoli na ruce. *Je mimořádně důležité, aby těžiště těla mužle leželo v oblasti boků.* To minimalizuje svalové napětí v horní části jeho těla a umožní mu během cvičení plně uvolnit svalstvo. Z této polohy pak muž proniká do ženina lůna.

Chápu, že na první pohled může tato poloha vypadat složitě. Koneckonců, zabýváme se milováním a ne výrobou preclíků. Ale vyslechněte mne prosím do konce. Jistě jste už sami přišli na to, jak důležité je mít při těchto cvičeních co nejuvolněnější svaly. Při některých polohách prostě není možné svaly dostatečně

uvolnit, což podstatně ztěžuje provádění některých cviků. Poloha, kterou jsem popsala, mužům rovněž umožňuje správné dýchání. Jak jsem již dříve uvedla, je dobrá technika dýchání při těchto cvičeních velmi důležitá. Popsaná poloha jistě není *jedina* vhodná, ale je ta nejlepší, jakou znám... zejména tehdy, učíte-li se schopnosti dosahovat mnohočetných orgasmů poprvé. Mnoho mužů a žen mi sdělilo, že při použití této polohy dosahovali nejlepších výsledků. Velmi rychle si na ni zvykli a většinou se jim stala polohou, které dávali přednost před všemi ostatními bez ohledu na to, kolik jich vyzkoušeli. Takže dejte jí alespoň šanci. Stojí za to. Věřte mi.

Pokud nežijete v monogamním svazku dodržujícím partnerskou věrnost, kdy si můžete být naprosto jisti, že oba partneři jsou HIV negativní, je nutné dodržovat praktiky bezpečného sexu.

Cvičení 10: Vstup do dračí sluje (s partnerkou)

Toto cvičení začíná stejně jako předchozí (cvičení 9: „Jízda při měsíčku“). Ležíte na zádech, partnerka vás stimuluje známým způsobem na pohlavních orgánech. Nechte své vzrušení vystoupat na vrcholek čtvrtého a pak šestého stupně. Pokaždé nechte vzrušení opadnout pomocí stisku pánevního svěrače. Při dosažení vrcholků se hluboce, skutečně velmi hluboce nadechněte. V těchto momentech partnerka přeruší stimulaci.

Máte-li již při dosažení vrcholku na šesté úrovni pěkně silnou erekci, jste připraven zahájit vlastní styk. (Pokud tomu tak není, nesnažte se mermomocí styk provést. Počkejte si na dosažení vrcholku osmé nebo deváté úrovně.) Ze všeho nejdříve musíte změnit polohu. Partnerka si lehne na záda, zvedne nohy, široce je roztáhne a pohodlně pokrčí v kolenou.

Klekněte si jí mezi nohy, přičemž váha vašeho těla spočívá na kolenou a kyčlích. Vnikněte do partnerčina lůna a pomalu a jemně se pohybujte. Při tomto cvičení není žádná rychlost dost po-

malá. Pohybu penisu dovnitř a ven z pochvy se dosahuje pouze pomocí pohybů pánve do stran nebo dopředu a dozadu. Nenapínejte svaly. Pořád se jedná o „beznátlakové“, pocitově zaměřené cvičení. Myslete na to, že pomocí pohlavního údu laskáte nitro partnerčina lůna. Soustřeďte se na své pocity, nenechte se v duchu rozptylovat. Nemyslete na svůj výkon. Děláte to pouze pro své potěšení. Pokud už se vaše soustředění rozptýlí, nenásilně opět zaměřte svou pozornost na příjemné pocity, které v dané chvíli prožíváte.

Partnerka by také měla být zcela soustředěná na své pocity. Pokud je opravdu plně prožívá, úroveň jejího vzrušení by měla stoupat současně s vaším. Vy dva byste se teď měli cítit skutečně vzájemně propojeni. Při tomto výstupu jste spolu na jednom láně.

Dosáhněte postupně vrcholku na sedmé úrovni. Asi to bude vyžadovat jisté zrychlení kopulačních pohybů. Nic divokého, prostřední rychlost. Po dosažení sedmého stupně šlápněte na brzdu stiskem pánevního svěrače (doufám, že v této fázi již máte vyzkoušeno, který ze způsobů zatínání pánevního svěrače je pro vás nejučinnější). Zhluboka, opravdu zhluboka se nadechněte. A teď se přestaňte pohybovat. Naznačte partnerce, že jste dosáhli sedmé úrovně, což je pro ni signálem, aby se také přestala pohybovat. Zůstaňte v partnerčině lůně a počkejte, až vaše vzrušení opadne o dva stupně. To by mělo trvat několik vteřin.

Po odeznění vzrušení o dva stupně se začněte opět pohybovat. Tentokrát stoupáte na vrcholek osmé úrovně. Snažte se pohybovat jen prostřední rychlostí. Nikam nespěcháte – jen ať vzrušení stoupá pěkně pomalu. Po dosažení osmého stupně stiskněte pánevní svěrač. Velmi zhluboka se nadechněte. Na pár vteřin ustaňte v pohybech. Řekněte partnerce: „To je osmička.“ Pokud tak již neučinila, měla by se rovněž přestat pohybovat. Setrvejte uvnitř a nechte úroveň vzrušení opadnout přinejmenším o dva stupně.

V tomto momentě můžete cvičení ukončit. Ale je možné, že se vám bude zdát, že jste sotva začali. Pokud oba chcete pokračovat na devátý vrcholek, můžete vyrazit. Po výstupu na vyšší úroveň budete ovšem muset stisknout pánevní svěrač *opravdu* velmi silně a *skutečně* velmi zhluboka se nadechnout. Pokud chcete dojít

až na konec cesty, k orgasmu, nic vám nebrání. Ale přestat můžete opravdu kdykoli. Nejdůležitější je, aby vám oběma bylo dobře.

UPOZORNĚNÍ: Všechno, co potřebujete při stoupání na vrcholky ovládat, se můžete naučit bez pohlavního styku. Nejdůležitější v této fázi je, že ani vy, ani partnerka, byste se neměli cítit nuceni k jakýmkoli sexuálním výkonům. Pokud chcete omezit kontakt pouze na laskání pohlavních orgánů, prosím. A mějte na paměti, že dojde-li už k pohlavnímu styku, mělo by jít o spojení *bez jakéhokoli napětí*. Nezaměňujte smysl těchto cvičení.

KAPITOLA DEVĚT

Od vrcholků hor k náhorním rovinám

Podle receptu pro přípravu desertu – mužského mnohočetného orgasmu – nám chybí už jen jediná přísada: „náhorní rovina“. Jednoduše řečeno se jedná o prodloužený vrchol. Zatím jste pobývali na jednotlivých stupíncích pohlavního vzrušení pouze jednu až dvě vteřiny. Nuže, představte si, že svůj pobyt protáhnete na pět, deset vteřin i déle, než necháte vzrušení opadnout. Místo krátkých vrcholů se procházíte po vzrušujících rovinách.

V následujících cvičeních se naučíte, jak tyto své procházky prodloužit na dobu několika vteřin až několika minut. Možná se vám to teď zdá být příliš dlouhé, ale až poznáte, jak vzrušující pocity budete při každé procházce prožívat, budete si přát, aby trvaly ještě déle. Mne vzrušuje jen samotné pomýšlení na ně.

Delšího setrvání na dané úrovni vzrušení lze dosáhnout čtyřmi způsoby:

- * změnou dýchání
- * stiskem pánevního svěrače
- * změnou pohybů
- * přenesením pozornosti jinam

V následujících cvičeních vás naučím všechny čtyři způsoby. Všechny čtyři jsou důležité z důvodů, které vysvětlím později. Účelem těchto cvičení je naučit se řídit a prodloužit dobu trvání vlastního pohlavního vzrušení pomocí různých typů stimulace. Naučíte si „hrát“ s jednotlivými úrovněmi svého vzrušení – ovládat je a vychutnávat novými, mnohem více vzrušujícími způsoby. Takto si vydláždíte cestu ke svému prvnímu několikanásobnému orgasmu.

Tyto techniky jsou opět o něco rafinovanější než ty, které jste dosud používali, ale výsledky pak skutečně stojí za to. Takže pokud jste odpočatí a připravení, vraťme se k práci. Cvičení 11 nevyžaduje přítomnost partnerky, zatímco další cvičení ano.

Cvičení 11: Krotitel koní (sólo)

Velmi pohodlně se usaďte nebo uložte na záda. S použitím lubrikačních prostředků začněte laskat své pohlavní orgány. Ne-

chte vzrušení vystoupit na pátý stupeň. Pomocí první techniky – změnou dýchání – se po výstupu na pátý vrcholek pokusíte chvíli setrvat na hladině páté úrovně.

Jak se blížíte k pátému stupni, je čas myslet na to jak se na něm udržet. Pozorně se soustředte na úroveň svého vzrušení. Už by se vám to mělo docela dobře dařit. Jste schopni rozlišit „5“ od „5,5“?

Před dosažením šesté úrovně *zpomalte dýchání*. Všechno ostatní zůstává stejné. V důsledku vědomého snížení frekvence dýchání by vaše vzrušení mělo začít opadávat. Soustředte se na tento pokles. Jakmile klesnete pod pátou úroveň, opět změňte frekvenci dýchání. Tentokrát však budete *dýchat rychleji* – téměř jako byste lapali po dechu. Budete-li dýchat opravdu rychle, hladina vašeho vzrušení by měla stoupnout opět na pátou úroveň nebo i výše.

Pouhou změnou frekvence dýchání byste měli být schopni udržovat hladinu vzrušení kolem páté úrovně (plus minus půl stupně). Mnoho mužů tomu říká „zařadit pětku“. Pokuste se setrvat takto přinejmenším několik vteřin.

UPOZORNĚNÍ: Tyto změny frekvence dýchání nelze provádět příliš dlouho, protože by mohlo dojít k hyperventilaci. Minuta je příliš dlouho, patnáct vteřin bohatě stačí. Delšího setrvání na zvolených hladinách vzrušení lze dosáhnout pomocí dalších tří technik.

Odpočiňte si, nechte své vzrušení opadnout o jeden až dva stupně. Poté opět začněte s laskáním a zvyšujte hladinu vzrušení. Tentokrát se pokusíme setrvat na šesté úrovni pomocí druhé techniky: stiskem pánevního svěrače.

Před dosažením šesté úrovně se začnete připravovat. Neustáváte ve stimulaci, vzrušení postupně narůstá. Při dosažení hladiny 6,5 zahájíte akci. Je jednoduchá: párkrát zatnout pánevní svěrač. Toť vše. Nic jiného se nemění. Tentokrát se pracuje pouze se svěračem.

V důsledku stisku pánevního svěrače by se mělo stoupání hladiny vzrušení zastavit a naopak dojít k poklesu o půl stupně i více. Pokračujte v laskání se stejnou intenzitou a nechte své vzrušení opět narůstat. Pokaždé při dosažení šesté úrovně jej pomocí stisku pánevního svěrače nechte trochu opadnout. Pokuste se udržovat se na šestce po dobu deseti až patnácti vteřin. A je to tedy. Pomocí techniky zatínání pánevního svěrače jste to dokázal.

Teď se pokusíme o třetí způsob: změnu pohybů. Tentokrát setrváte na dané hladině vzrušení pomocí změny rychlosti, s níž třete svůj pohlavní úd. Začněte stejně, jako byste stoupali na vrcholek číslo sedm. Po jeho dosažení zpomalte pohyby. Tato změna by měla téměř vzápětí způsobit pokles hladiny vzrušení. Klesněte pod sedmičku a opět zrychlete, abyste se dostali zase zpět nahoru.

Chcete-li zvýšit úroveň vzrušení, zrychlete stimulaci. Chcete-li ji snížit, zpomalte. Jednoduché, že? Pokuste se udržet pár vteřin na sedmičce. Veselou jízdu.

Čtvrtý způsob prodloužení trvání hladiny vzrušení spočívá ve změně místa, na které se soustředíte. Přenesení pozornosti u tohoto cvičení neznámá nic jiného než zahájení stimulace jiné části pohlavního ústrojí, než byla stimulována do daného okamžiku (u jiných cvičení má přenesení pozornosti jiný význam). Řekněme, že jste zatím hladili svůj žalud. Změna spočívá v tom, že se přestanete dotýkat žaludu a začnete se laskat na šourku nebo na těle penisu. Snadné, ne? Dobrá. Zkusme to.

Tentokrát vyrážíme směrem k osmé úrovni. Cílem však není jen jí dosáhnout, ale udržet se na ní. Pokračujte ve stimulaci. Po dosažení osmého stupně neustávejte, ale někde mezi 8 a 8,5 se začněte dotýkat jiné části pohlavního ústrojí. Hladina vzrušení by měla začít klesat. Opět přeneste laskání na původní místo nebo se stimulujte intenzivněji a vzrušení stoupne. Pomocí této techniky se udržujte na osmé úrovni přinejmenším deset až patnáct vteřin.

Gratuluji! Je z vás zkušený jezdec.

UPOZORNĚNÍ: Klíčovým předpokladem pro udržení hladiny vzrušení na dané úrovni je zůstat v průběhu pokračující stimulace psychicky uvolněný. Až se sami přesvědčíte, že čtyři techniky, které jste se právě naučili, skutečně fungují, bude to samozřejmě snazší. Po krátkém procvičování se zvládnete udržet i na skutečně vysokých hladinách, na devítce i na 9,5.

Naučit se udržovat hladinu vzrušení na stejné úrovni lze také za asistence partnerky. Prodlužování vašeho vzrušení vede i u ní k umocnění příjemných pocitů. Proto je následující cvičení mezi ženami velmi oblíbené. Někteří muži se tyto techniky naučí snáze s partnerkou, jiní dávají přednost samostatné práci. Zkuste oba způsoby, chcete-li, a uvidíte, který vám bude lépe vyhovovat.

Cvičení 12: Nekonečné léto (s partnerkou)

Takže se zase pohodlně uložte na záda. Vaše partnerka vás laská na pohlavních orgánech. Neděláte si žádné násilí. Oba se zaměřujete na své pocity, nic více.

Nejprve pomocí řízeného dýchání setrváte na čtvrté úrovni. Při jejím dosažení začnete dýchat pomaleji, s hlubšími nádechy. Vaše vzrušení by mělo začít opadávat, i když partnerka neustává ve stimulaci. Po poklesu o půl stupně začnete dýchat rychleji, jako byste lapali po dechu. Hladina vzrušení začne stoupat. Po překročení čtyřky pak zase dýchání zpomalte.

Změny frekvence dýchání by vám měly umožnit udržet se na čtvrté úrovni deset až patnáct vteřin. Je to jako houpat se na vlnách. Jen myslete na to, abyste neměnili frekvenci dýchání příliš dlouho, jinak vám hrozí hyperventilace.

Další hladina, na které setrváte, bude na šesté úrovni. Tentokrát se budete na vlnách houpat pomocí pánevního svěrače.

Partnerka pokračuje v laskání. Po dosažení bodu těsně nad šestkou zatnete párkrát pánevní svěrač. Hladina vzrušení by měla přestat stoupat – nebo dokonce trochu klesnout.

Partnerka by měla stále pokračovat v laskání. Soustředte se na tuto stimulaci. Kdykoli překročíte „6,5“, stiskněte pánevní svěrač. Snažte se udržet na dané úrovni nejméně patnáct vteřin. A můžeme postoupit o stupeň výše. Pokusíme se udržet sedmou úroveň pomocí třetí techniky: změnou (rychlosti) pohybů. Při předchozím cvičení jste zpomalovali pohyby vlastní ruky. Teď však pracujete s partnerkou, takže budete měnit rychlost pohybů pánve.

Jak vás partnerka laská, snažte se o jemné vstříčné pohyby pánví, nahoru nebo do stran. Nic rychlého nebo prudkého, žádná tvrdost. Jen pěkně vláčně, pomalu nahoru, dolů, do stran. Vaše vzrušení stoupá.

Po dosažení sedmé úrovně pohyby pánve zpomalte nebo zcela zastavte. I přes to, že partnerka pokračuje v laskání, měla by hladina vašeho vzrušení začít opadávat. Až klesne pod sedmičku, zase své pohyby zrychlete. Vzrušení by opět mělo začít stoupat. Nic těžkého. Za použití této techniky setrvejte na sedmém stupni alespoň patnáct vteřin.

A teď zkusme, zda se povede udržet osmou úroveň pomocí čtvrtého způsobu – přenesením pozornosti.

V šesté kapitole jste se naučili soustředit celou svoji pozornost na místo, kde se vás partnerka v daném okamžiku dotýkala. Je ale také možné vědomě přenést pozornost na místo, kterého se právě *nedotýká*. Oproti minulému cvičení, kdy jste oblast, které jste se dotýkali, skutečně fyzicky změnili, jde tentokrát o to, že se *v duchu* začnete soustředit na jiné místo těla.

Řekněme pro ilustraci, že se partnerka zaměřuje při laskání na váš žalud, kam se soustřeďuje i vaše pozornost. Tato část penisu je již teď velmi citlivá a vy jste silně vzrušen. Po dosažení osmé úrovně se pokuste soustředit se v duchu na místo, které tak intenzivně stimulováno není, například tělo penisu. Nebo se snažte vnímat tíhu jejího těla, které na vás spočívá. Úroveň vašeho vzrušení by se měla snížit.

Po poklesu hladiny vzrušení pod osmičku se opět soustředte na místo, na které se zaměřuje i partnerčino laskání. Vzrušení by opět mělo zesílit. A to je vše. Chcete-li se vzrušit silněji, myslíte na místo stimulace. Pro snížení hladiny sexuálního vzrušení vám stačí obrátit pozornost na oblast, která je stimulována méně intenzivně.

Není to totéž jako myslet na fotbal nebo na svou starou tetičku. Nesnažte se v duchu opustit ložnici. Zůstáváte v silném psychickém spojení se svým tělem i se svou partnerkou. Jen místo spoje se mění.

Použitím čtvrtého způsobu by se vám mělo podařit udržet hladinu vzrušení na osmém stupni přinejmenším čtvrt minuty, ne-li déle.

UPOZORNĚNÍ: Nemusíte *održovat* žádné předepsané pořadí a nemusíte *dosahovat* žádných předepsaných úrovní. Jen se domnívám, že je snazší postupovat od nižších úrovní k vyšším. Rovněž doporučuji, abyste při žádném jednotlivém cvičení nedosahovali více než čtyř „náhorních rovin“. Nechte si něco na příště.

Žák v autoškole

Naučili jste se čtyřem způsobům jak udržovat hladinu sexuálního vzrušení na stejné úrovni. Některé jsou vám příjemnější než jiné, některé jsou efektivnější než zbývající. Pravdou však je, že báječné a dlouhé houpání na vlnách vám umožní teprve použití všech čtyř technik *současně*.

Asi jsem vám trochu zamotala hlavu. Sotva jste ovládli jednotlivé techniky každou zvlášť. Ale velmi se to podobá řízení automobilu. Vzpomenete si ještě, jak vám bylo, když jste poprvé usedli za volant? Hleděli jste nevěřícně na brzdu, řadicí páku, pedál spojky, plyn, ukazatel směru a mysleli si: „Jak se kdy mohu naučit ovládat toto všechno současně?“ Ale naučili jste se to, že?

V autoškole jste také nedělali hned všechno najednou. Postupně jste se učili, přidávali jednu věc po druhé. A přesně to budete dělat i při nácviku procházek po náhorních rovinách. Věnujte tedy těmto cvičením potřebný čas. Až zvládnete jednu techniku, pokuste se přidat druhou, pak třetí. Než se nadějete, bude pro vás současné používání všech čtyř technik téměř automatické.

Nedělejte si starosti s pomalejšími pokroky. Abyste na jednotlivých úrovních vzrušení prožívali skutečně nádherné chvíle, vskutku *nemusíte* používat všechny čtyři techniky najednou. Je to jen jednodušší, když se vám to podaří. Teď ještě je možná těžké si to představit, ale po krátké praxi to pochopíte.

Už je to jako milování

Je jistě krásné být vedle partnerky a poprvé se učit udržovat hladinu vzrušení na stejné úrovni. Ale jakmile vám začnou tyto nové techniky přecházet do krve, bude ještě krásnější být *v ní*.

Proniknutí do ženina lůna přináší při nácviku prodloužení setrvávání na dané úrovni vzrušení většině mužů spoustu nových podnětů. Vaše partnerka se bude těmto cvičením věnovat se stejným nadšením jako vy; je možné, že i ona sama se bude houpat na svých vlnách. Mnoho žen dosahuje mnohočetných orgasmů ve skutečnosti tak, že udržují hladinu vzrušení na stupni 9,9. Jejich sexuální vzrušení je tak silné a trvá tak dlouho, protože vlastně stále překračují tam a zpět hranici mezi 9,9 a 10 a mají jeden orgasmus za druhým. Vy se naučíte jinou metodu – tu, která je pro muže vhodnější – ale myslím si, že tento drobný poznatek ze základů nauky o několikanásobném orgasmu nemůže být na škodu.

Dokážete-li mít s partnerkou pohlavní styk a současně zůstat oba zcela uvolnění, pokuste se dosáhnout několika úrovní a setrvat na nich při vlastním milování. Experimentujte během styku s různou intenzitou sexuálního vzrušení. Používejte čtyři techniky, které jste se naučili: změnu dýchání, stisky pánevního svěrače, změnu rychlosti pohybů a přenesení pozornosti. Berte to jako dobrodružství. Příjemný večírek. Jen nezapomeňte, že v pondělí musíte oba ráno do práce.

Chtěla bych zdůraznit, že při všech těchto cvičeních můžete dosáhnout nádherných prožitků i bez pohlavního styku. Pokud vám stále ještě lépe vyhovuje laskání pohlavních orgánů, setrvejte zatím při něm. Na pohlavní styk bude stále spousta času, až si upevníte nově nabyté dovednosti. Ze všeho nejdůležitější v této fázi je stále procvičovat a procvičovat.

KAPITOLA DESET

Váš první několikanásobný orgasmus

á
v
r
t
z
á
n
s
i
v
í
e
é
n

Allison a Daniel, s nimiž jste se seznámili v úvodu knihy, se opět milují. Znovu je neděle ráno a jsou to stejní lidé jako před měsícem. Jenže se oba cítí jinak.

Jejich milování začalo, když Daniel vyšel z koupelny a Allison ho přivítala oděná jen do modrobílé pruhované osušky. Když jí ovinula obě těla, Daniel okamžitě reagoval.

Teď leží ve své královské posteli a už deset minut souloží. Oba jsou již velmi vzrušení. Daniel cítí, že orgasmus se blíží, ale ví, že Allison potřebuje ještě nejméně dalších pět minut, aby dosáhla vyvrcholení. *Žádný problém.*

Co bylo kdysi zdrojem neuvěřitelného napětí pro Daniela a zklamání pro Allison, zmizelo. Daniel ví, že tentokrát může mít mocný orgasmus bez přerušení milostného spojení. Allison, která ví, že Danielův orgasmus neznamena konec milování, to ještě více vzruší. Je pro ni neskutečně příjemné být s Danielem, když ví, že on může dosáhnout vyvrcholení a pokračovat dále.

Po svém prvním orgasmu je Daniel schopen udržet erekci a pokračovat v milování, než Allison také dosáhne orgasmu. Allison je Danielem tak vzrušená, že ve skutečnosti dosáhne vyvrcholení mnohem dříve, než očekávala.

Daniel má pocit, že by vydržel ještě dalších dvacet minut, ale zvonkohra dědečkových hodin z haly mu připomene, že jsou pozváni k přátelům na dopolední svačinu a že by bylo dobré pomalu vyrazit. V tuto chvíli se Daniel rozhodne mít druhý orgasmus. Tentokrát bude ejakulovat.

Až donedávna znal Daniel, stejně jako vy, pouze jeden typ orgasmu: jednoduchý orgasmus doprovázený současnou ejakulací. Dnes už ne. Dnes ví, že:

- Orgasmus a ejakulace se nemusí dostavovat společně. Jsou to dva oddělitelné jevy, které mohou být prožívány jako dvojí zdroj potěšení.
- Neejakulační orgasmus přináší stejné, ne-li větší uspokojení.
- Dosažení orgasmu bez ejakulace umožní udržet erekci a pokračovat v pohlavním styku.
- Druhý orgasmus je možné mít krátce po dosažení prvního. Lze dokonce dosáhnout třetího i čtvrtého orgasmu bez ohledu na to, dochází-li při nich k výronu semene nebo ne.

Daniel toto všechno ví na základě vlastních zkušeností. Je na čase, abyste si to ověřili i vy.

Čeká na vás váš první mnohočetný orgasmus. Připravte se – váš život se už navždy změní. Dostali jste se až sem díky tvrdé práci. Zocelili jste si dosud ochablý sval, podřídili jste své vůli nejjemnější odstiny vlastní fyziologie, vyšplhali se na obtížné vrcholky hor a přešli nebezpečné náhorní roviny. Po cestě jste jistě vstoupili i do několika dračích slují. Překonali jste všechny nástrahy a asi při tom zažili i trochu zábavy. Je nejvyšší čas odměnit vás i paní vašeho srdce.

V této kapitole se naučíte techniky, které z vás, dosud průměrného milovníka, udělají multiorgastického hlavního hrdinu. Pokud jste se pozorně řídili mými pokyny a vypracovali pečlivě všechny domácí úkoly, váš přerod nebude obtížný. Nebudete potřebovat přiléhavé oblečení ani masku na tvář. Nebudete se muset skrývat před těmi, kdo vás milují. Jedinými požadavky, které musíte splnit, abyste se mohli stát členy tohoto exkluzivního klubu, je nadšení a trocha píce.

Dvě cesty na nejvyšší vrchol

Jak již brzy uvidíte, klíčem k úspěchu při oddělení orgasmu od ejakulace je správné použití dobře vypracovaného pánevního svěrače. Pokud ještě tomuto svaly tak docela nevěříte, vraťte se zpět k předchozím cvičením a řádně jej posilujte, až získáte potřebnou sílu. K lahůdkám se už brzo dostanete a vaše trpělivost a úsilí budou štědře odměněny. Pokud se na druhé straně váš pánevní svěrač při všech předchozích cvičeních osvědčil, měli byste být plně připraveni učinit poslední kroky.

Schopnosti dosahovat mnohočetných orgasmů lze ve skutečnosti nabýt mnoha způsoby. V této kapitole se dva z nich naučíte. Nebyly zvoleny náhodně. Popisují zde dvě metody, kterým nejvíce důvěřuji. Se svými kolegy je při terapii používáme nejčastěji a máme je nejraději.

První metodu, kterou se naučíte, nazýváme s kolegy „jednorázová“ technika. Je to svým způsobem zkratka, kterou vyvinul

můj učitel a kolega Dr. Michael Riskin. Říká jí jednorázová proto, že většině klientů stačí k jejímu ovládnutí jediná návštěva jeho ordinace (za předpokladu, že klient absolvoval veškerá přípravná cvičení popisovaná v předchozích kapitolách). Do ordinace vejdete jako obyčejný muž a odejdete jako muž multiorgastický. Úžasné.

Druhou metodu učím klienty já sama ve své soukromé praxi nejčastěji. Jsem o něco konzervativnější než někteří mí kolegové a trvá o něco déle tuto metodu zvládnout, ať už ji budete nacvičovat doma nebo v mé ordinaci. Ale výsledky jsou vždy velmi působivé.

Rádi se na klinice vzájemně dobíráme, čí techniky jsou nejlepší. Je to jistě zajímavý námět ke konverzaci v bazénu po sauně, ale všichni si uvědomujeme, že tyto postřehy jsou jen naše osobní názory. Ve skutečnosti upřednostňuje každý klient něco jiného a v žádném případě nemohu předvídat, čemu dáte přednost právě vy. Jak jsem již prve napsala, muži se vzájemně odlišují. Co má jeden rád a nejlépe se mu daří, může u druhého zklamat nebo vyvolávat nepříjemné pocity. Na naší klinice máme s oběma metodami dobré zkušenosti a víme, že jsou obě účinné. V této kapitole se vám dostane příležitosti vyzkoušet obě a rozhodnout se pro tu svou.

I pohádky mohou být pravdivé (neboli O zajíci a želvě)

Jednorázová technika Dr. Riskina je tím nejrychlejším způsobem, jakým se muž naučí dosahovat mnohočetného orgasmu. Ve srovnání s druhou metodou je rovněž lehčí se jí naučit. Pokud zabere, je úžasná. Ale musím vás upozornit, že *jednorázová technika nemusí u každého muže přinést spolehlivý výsledek*. Je to zkratka, a na zkratce lze lehce zabloudit. Druhá metoda popisovaná v této kapitole je mnohem komplexnější a mnohem spolehlivější. Její osvojení trvá o něco déle, ale vyplatí se.

Pokud se právě vám jednorázová metoda zrovna nebude dařit, není to žádný důvod ztrácet elán. Neznamená to, že by vaše orgány byly v nepořádku, a už vůbec to neznamená, že byste nikdy neměli dosáhnout mnohočetného orgasmu. Znamenalo by to jen a jen to, že jste strávili trochu času učením se něčemu novému a prostě vám to nešlo. Ale přesto byste se o ni měli pokusit, protože skutečně může ušetřit čas.

Pokud u vás tato metoda opravdu zklame, v žádném případě nepřestávejte cvičit. Neopouštějte rozjetý vlak. Ne abyste si sbalili kufry a zmizeli. Místo toho přejděte prosím ihned ke druhému souboru cvičení této kapitoly. I když se jedná o souhrnnější techniky, není o nic těžší je zvládnout. Celý proces se skládá z více kroků, ale pokud se budete řídit mými instrukcemi, nebude to nic obtížného. Ano, svůj první několikanásobný orgasmus budete mít o něco později, ale *budete ho* mít. Navíc to bude velmi užitečná lekce trpělivosti a odhodlání. A až po mnoha a mnoha letech budete svým pravnoučatům číst bajku O zajíci a želvě, vzpomenete si na tyto chvíle a váš přednes bude mnohem přesvědčivější.

Prosím žádné šizení

Než začneme, musím naposledy zdůraznit, že techniky v této kapitole popisované vyžadují skutečně silný a plně ovládaný pánevní svěrač. Zejména to platí pro jednorázovou techniku. Musíte být také schopni s naprostou jistotou kontrolovat hladinu svého sexuálního vzrušení i na velmi vysokých úrovních.

Mám radost, že chcete dorazit až na konec cesty, a tleskám vašemu nadšení. Je jistě obtížné *nespěchat*, když vás očekává nirvána, ale toto je opět jeden z případů, kdy přílišný spěch může ohrozit úspěch v sexu.

Můj dědeček říkával: „Do stanice Nirvána nedojedete autobusem s podhuštěnými pneumatikami.“ (Myslím, že chápete, proč spolu můj dědeček s babičkou tak dobře vycházeli.) Věnujte teď prosím chvíli času a „změřte si tlak v pneumatikách“. Zamyslete

se sami nad sebou, jak pečlivě a pilně jste dodržovali dosavadní tréninkový režim. Buďte k sobě upřímní. Máte-li sebemenší pochybnosti o své přípravě, vraťte se k předchozím cvičením a tentokrát se jim věnujte skutečně s plným nasazením.

V celé knize je jen jediná zkratka, a tu vám za malou chvíli ukážu. Pokud jste si při předchozích cvičeních jakkoli zkracovali cestu přes trávník, přinese vám nácvik technik této kapitoly jen rozladění a zklamání. Po dostatečné přípravě je mužský mnohočetný orgasmus hračkou, ale bez této přípravy ho většinou nedosáhnete.

Novinka, která obletěla svět

Cvičení 13 a 14 byla vyvinuta Dr. Michaelem Riskinem na základě práce se stovkami mužů v Riskin-Bankerové psychoterapeutickém středisku. Úpravám a zdokonalování těchto technik věnoval řadu let a je mi ctí mít možnost je tady představit. I když nebudete mít s touto metodou úspěch, může být příjemné je alespoň vyzkoušet. Za to nic nedáte. Cvičení 13 se provádí s partnerkou, cvičení 14 bez partnerky.

Cvičení 13: Kouzelné pohyby podle Dr. Riskina

Cvičení začíná tak, že muž leží na zádech. Partnerka provádí manuální anebo orální stimulaci. Vaše vzrušení pomalu sílí. Nejprve vystoupíte na čtvrtý vrcholek. Po dosažení této hladiny dejte partnerce signál. Ať přeruší stimulaci a umožní vám opět se o dva stupně zklidnit. Napomůžete tomu pomocí pánevního svěrače.

Poté požádejte partnerku o další laskání. Po dosažení pátého stupně nechejte své vzrušení stejným způsobem o dvě úrovně opadnout. V případě potřeby opět použijte pánevní svěrač. Pokračujte na úroveň číslo šest. Výstup na každý vrcholek by měl trvat tři až pět minut. Pokud chcete věnovat cvičení více času, setrvejte na příslušných hladinách vzrušení delší dobu pomocí technik, které jste nacvičili v předchozí kapitole.

Po dosažení šestého vrcholku zaujměte polohu, kterou pokládáte při pohlavním styku za nejlepší. V tomto okamžiku už byste měl pociťovat silné vzrušení a dosáhnout alespoň částečné, když ne úplné erekce.

Vložte penis do lůna partnerky a zahajte pomalé pohyby. Po celou dobu pomalu a zhluboka dýchejte. Soustředte se na své pocity. Soustředte se na každé vnošení. Partnerka by se také měla soustředit na každý váš pohyb a na své pocity.

UPOZORNĚNÍ: Toto musíte skutečně oba spoluprožívat. Jestliže partnerka počítá praskliny na stropě, nemá cvičení žádný smysl. Cvičení ve dvojici provádějte pouze tehdy, máte-li na to náladu oba. Pokud vy chcete a partnerka ne, je lepší pracovat sólo.

Stoupáte k vrcholku číslo sedm. Po jeho dosažení zpomalte nebo zcela zastavte své pohyby, dokud vaše vzrušení o pár stupínků nepoklesne. Stále se soustředte na své pocity. Obnovením nebo zrychlením pohybů vyrazíte směle na osmý vrcholek. A opět zklidnění o dva stupně. Je před vámi ještě devátý vrcholek. Směle na něj, a zase zpět. Dáváte-li přednost pomalejšímu postupu, setrvejte na zvolených úrovních a dopřejte si procházku po náhorních rovinách.

Nejtěžší překážka už je v dohledu. Stále vnikáte do partnerky, míjíte devátý stupeň, poslední úsek je za vámi a už jste na bodu, z kterého není návratu. (Vzpomínáte? Definovali jsme jej jako psychologický okamžik, kdy už je vám jasné, že budete nevyhnutelně ejakulovat.) *Jakmile dosáhnete svého pólu nevyhnutelnosti, zatněte pánevní svěrač největší silou, jaké jste schopni,*

přinejmenším na deset vteřin, a otevřete oči. Zhluboka, opravdu zhluboka se nadechněte. Ale stále se vnořujte do partnerčina lůna! Neustávejte v pohybech!

UPOZORNĚNÍ: Většina lidí při bližícím se orgasmu instinktivně zavírá oči. Aby byla tato technika účinná, musíte během stisku pánevního svěrače oči otevřít. Nevím, proč tomu tak je. Vím jen, že se zavřenýma očima se vám to nepodaří. Součástí této techniky, na kterou muži nejčastěji zapomínají, je právě otevření očí.

Pokud se vám podařilo provést tohle všechno najednou, vašim tělem právě probíhá orgasmus. Srdce buší, vyrazil vám pot, svaly se křečovitě stahují. Všechny pocity doprovázející orgasmus, ne-li úplný, tedy alespoň částečný, se dostavily. *Ale nedošlo k výronu semene.* Stažení pánevního svěrače zabránilo ejakulaci a přesto prožíváte orgasmus.

Po odeznění částečného nebo úplného orgasmu na chvíli zpomalte. Na pár vteřin se uvolněte – zasloužili jste si to. Můžete pokračovat v pohybech, ale nic divokého. Jen skutečně pomalé, klidné pohyby. A pěkně zvolna dýchejte.

V tomto okamžiku se vás asi zmocňuje údiv nad faktem, že ač jste právě zažili orgasmus, jste přesto schopni pokračovat v milování. Vaše partnerka je asi také příjemně překvapena. Můžete si uznale poklepat po ramenou. Oba dva si můžete vzájemně poklepat po ramenou. Můžete si poklepat, po čem chcete. Ale pozor. Ještě není konec. Jeden za vámi, jeden před vámi.

Jakmile jste zase popadli dech, je načase vyrazit vzhůru zpět k vrcholu. Pomalu zrychlujete pohyby. Soustředte se. Hladina vzrušení opět stoupá. Chcete-li nejprve vystoupat na pár nižších vrcholků a projít se po náhorních plošinách, jen do toho. Ale myslím si, že v dané chvíli asi dáte přednost přímému útoku na nejvyšší vrchol. (Při tomto cvičení jde pouze o to naučit se dosáhnout v průběhu jediného pohlavního styku dvou orgasmů. V jedenácté kapitole si pak řekneme něco více o prodloužení in-

tervalu mezi orgasmy, o tom jak prožít více než dva orgasmy i o jiných věcech.)

Jakmile cítíte, že přichází další orgasmus, nesnažte se jej nijak ovlivnit. Tentokrát se nepokoušejte zabránit ejakulaci. Za jeden den jste toho už udělali dost. Plně se soustředte na pocity doprovázející sillici sexuální vzrušení. A už je tu vyvrcholení – ejakulace a vůbec všechno.

Teď si opravdu musíte pogratulovat, sám sobě i navzájem. *Právě jste dosáhl prvního mnohočetného orgasmu.*

Domnívám se, že jedním z důvodů, proč jednorázová metoda u mnoha mužů nefunguje, je skutečnost, že je opravdu obtížná. To jste asi právě poznali sami. Je třeba koordinovat spoustu činností, zejména v momentě, kdy musíte stisknout pánevní svěrač, zhluboka se nadechnout, otevřít oči – a při tom všem neustávat v kopulačních pohybech. Je to těžší než se učit hrát na piáno.

Jistou výhodou je, že partnerka zde může výrazně pomoci. Pokud s vámi drží krok, její součinnost umocní vaše snažení. Hodně pomůže, když provede hluboký nádech ve stejném okamžiku, kdy se máte zhluboka nadechnout i vy. To, že neustává v kopulačních pohybech, vám připomene, že i vy se máte stále pohybovat. A když otevře oči a vidí, že vaše jsou zavřeny, upozorní vás na to.

Jeden a půl orgasmu je více než jeden

Při nácviku jednorázové techniky dosáhnou někteří muži hned napoprvé dvou plnohodnotných orgasmů. U jiných naprosto selže. Ale většina se ocitne někde uprostřed. Pokusy o zvládnutí jednorázové techniky mohou mít u většiny mužů poněkud neobvyklé důsledky.

Ať již nacvičujete jednorázovou techniku nebo postupujete druhou, konzervativnější cestou, na kterou vás již brzy zavedu, je pravděpodobné, že před tím, než dosáhnete prvního skutečně plnohodnotného několikanásobného orgasmu, zakusíte řadu nových, mnohdy i neobvyklých pocitů. Například:

- pocit, že vám orgasmus unikl

- částečný orgasmus, který nebude až tak příjemný
- po prvním orgasmu dojde k částečné ejakulaci bez orgasmu

Všechny tyto reakce jsou naprosto normální. Není vůbec žádný důvod ke znepokojení. Ve skutečnosti jsou tyto zdánlivě podivné fyziologické projevy jasným příznakem, že jste na dobré cestě k dosažení svého prvního plnohodnotného mnohočetného orgasmu. Slyšeli jste? Jsou to *dobrá*, nikoli špatná znamení. *Většina* mužů snažících se nabýt schopnosti dosahovat několikanásobných orgasmů zakusí nejméně jednu z uvedených neobvyklých reakcí, než všechno v jejich technice skutečně „zapadne na své místo“. Toto vše je přirozenou součástí celého procesu. Pokud byste na něco takového nebyli připraveni, mohlo by vás to trochu vyděsit. Očekávejte-li podobné příznaky, jejich dostavení vám bude povzbuzením.

Přestaňte se tedy mračit, zrušte návštěvu urologa a zpět do práce. Vaš první *plný* mnohočetný orgasmus je za dveřmi... jen jen vstoupit.

Ochromující nervozita před prvním velkým vystoupením?

Dosažení prvního mnohočetného orgasmu je obrovský zážitek. Někteří muži chtějí všechny momenty sdílet se svou partnerkou, zatímco jiní jsou trochu nervózní a dávají přednost dokonalejšímu nacvičení potřebné techniky, než na svůj debut přizvou i obecenstvo. Jako většinu cvičení v této knize i jednorázovou metodu lze trénovat s partnerkou, nebo bez ní. Skutečně záleží jen na vás a vaší partnerce, zda se rozhodnete, že váš opravdu první mnohočetný orgasmus bude jen vaším osobním zážitkem, nebo z něj uděláte polosoukromou záležitost (ale neradila bych vám prodat autorská práva nějaké peep-show).

Jste-li přece jen před svým prvním několikanásobným orgasmem trochu nervózní, cvičení 14 vás naučí ovládnout jednorázovou techniku bez asistence partnerky. Po dosažení několika mno-

hočetných orgasmů o samotě a nabytí větší sebedůvěry se můžete vrátit s partnerkou ke cvičení 13.

Může se ovšem stát, že i když prvních několik mnohočetných orgasmů dosáhnete s partnerkou, budete z jakýchkoli důvodů potřebovat procvičit si jednorázovou techniku spíše sólo. Cvičení 14 je to pravé. Někteří muži trénují raději sami, a někteří pouze sami. To samozřejmě neznamená, že by své partnerky nemilovali. Znamená to jen, že mají snahu být dokonalí. Jeden klient mi nedávno řekl: „Sólový nácvik byl nezbytnou podmínkou dokonalého poznání nejjemnějších odstínů osobních reakcí. Teď se dokážu neuvěřitelně ovládat. Domnívám se, že kdybych všechna cvičení provozoval s partnerkou, byla by taková dokonalost dosažitelná mnohem obtížněji.“ Jako vždy je rozhodnutí jak přistoupit k nácviku této techniky v rukou vás dvou. Žádný způsob nelze označit za dobrý nebo špatný.

Cvičení 14: Jednočlenná výprava na Mars (sólo)

Toto cvičení začíná stejně jako nácvik výstupů na vrcholky. S použitím množství lubrikačního prostředku začněte třít svůj pohlavní úd. Cítíte, jak hladina vašeho sexuálního vzrušení stoupá? Nejprve vystupte na vrcholek číslo čtyři a hned se zase pomocí stažení pánevního svěrače vraťte o dvě úrovně níže (stejně jako u cvičení 4 a 5). Poté zintenzivněte stimulaci, k návratu z vrcholku šestého stupně opět použijte pánevní svěrač. Ještě je před vámi osmý a devátý vrcholek. Absolvujte je stejnou technikou, ale nespěchejte – tyto výstupy je zbytečné zvládat za méně než patnáct až dvacet minut. (Potřebujete-li aklimatizaci, zkuste procházku po jednotlivých náhorních rovinách.)

Čeká teď na vás skutečně náročný trénink dobývání jednotlivých vrcholků. Zintenzivněte stimulaci a vystupte na vrcholek číslo 9,5. Dalšímu zesílení vzrušení zabráníte stiskem pánevního svěrače. Abyste toto dokázali, musíte své tělo skutečně mistrně ovládat. Jste těsně před nejvyšším vrcholem a pokušení udělat

těch posledních pár krůčků a dosáhnout orgasmu je neodolatelné. Přesto se na chvíli zastavte. Už to nebude dlouho trvat.

Leží před vámi ještě jeden postupný vrcholek, ten, který je na mapě označen „Pól nevyhnutelnosti“! Vaš psychologický bod, z kterého už nevede cesta zpět, kdy vám ejakulace připadá neodvratná. Čeká vás tanec nad propastí. Toto je ten nejobtížnější vrcholek, na jaký vůbec máte vystoupit a zase se vrátit.

Teď už musíte být se svým tělem v dokonalé harmonii. Intenzivně třete pohlavní úd, směřujete přímo k ejakulaci. Ale přesně v momentu, kdy dosáhnete svého pólu nevyhnutelnosti, ani o zlomek vteřiny později, musíte doslova dupnout na pánevní svěrač. Přitom nepřestávejte třít svůj pohlavní úd stejnou rychlostí jako do této chvíle. Opravdu zhluboka se nadechněte. Teď otevřete oči a mějte je stále otevřené. Držte pánevní svěrač co nejpevněji zatvřený asi deset vteřin.

Áááh... vyčerpá mne pouhý popis. Pokud tohle všechno dokážete v okamžiku nevyhnutelnosti skutečně udělat, stane se to, že vaším tělem proběhne orgasmus. Ale pokud jste opravdu silně a dostatečně dlouho tiskli pánevní svěrač, *nebudete ejakulovat.*

UPOZORNĚNÍ: Třeba vám to připadne hloupé, ale aby tato technika opravdu zabrala, *musíte* v momentu stahu pánevního svěrače otevřít oči. Koneckonců, toto je chvíle, kterou byste asi nechtěli propást.

Ještě jednou se zhluboka nadechněte. Zpomalte stimulaci a nechte hladinu vzrušení opadnout na osmou nebo sedmou úroveň. V této chvíli asi budete velmi vyčerpaný a zalitý potem. Ale už nejste daleko od prvního mnohočetného orgasmu.

Po krátkém „odpočinku“ opět zintenzivněte stimulaci. Ať hladina vzrušení pěkně stoupá. Ale teď už to bude jiné. Nemusíte zatínat pánevní svěrač. Nemusíte zpomalovat tření. Jen si pěkně vychutnejte plnohodnotný orgasmus spolu s ejakulací. Toto je, milý příteli, orgasmus mnohočetný.

Již jsem se o tom zmínila, ale musím to zopakovat. Při prvních několika pokusech o cvičení jako je toto můžete zakusit řadu ne-

obvyklých pocitů, jako je částečný orgasmus nebo „přeskočený“ orgasmus. Tyto pocity vám moc jako normální nepřipadají, ale naprosto normální jsou a není žádný důvod k obavám. Vaše tělo nabývá nových schopností a toto všechno jsou povzbuzující příznaky vašeho vývoje. Takže „Don't worry... be happy“, jak se zpívá v té písničce. (Netrapte se... buďte šťastní.)

Ještě jedna věc. Uvědomte si prosím, že tato technika nemusí u některých mužů vést k úspěchu. Je obtížné koordinovat tolik různých činností přesně v okamžiku nevyhnutelnosti. Pokud se vám to nepodaří, výsledek není zdaleka uspokojivý. Nezoufejte a plnou parou na druhou metodu. Jak jsem dříve uvedla, dá druhá metoda sice trochu více námahy, ale je také mnohem spolehlivější.

Tři kroky k vyššímu vědomí

Když učím muže nabývat schopnosti dosahovat několikanásobných orgasmů já, používám konzervativnější postup, než je jednorázová metoda. Protože jsem žena, nerada si dělám dopředu nějaké závěry o tom, co průměrní muži se svým vybavením dokážou nebo nedokážou. Konzervativní přístup bere v úvahu celou škálu rozdílů, které mezi jednotlivými muži jsou, a proto také s větší důvěrou očekávám, že tato metoda se vám, čtenářům, osvědčí. Kdybych místo svého povolání byla učitelkou hudby, asi bych u všech svých studentů začínala výukou klasické hudební teorie a techniky. Zpočátku by to asi žádná velká zábava nebyla, ale vybudovali bychom pevné základy, na kterých by se dalo stavět na věky.

Na klinice většinou potřebujete k tomu, abyste se tuto metodu naučili, trojí „sezení“. Této metodě bychom nejspíše mohli říkat „technika tří kroků“ nebo „trojfázový trénink“. Při první návštěvě bych vás pomocí dvou cvičení naučila uvědomovat si jemnější odstíny ejakulace. Při druhém sezení bych představila cvičení, které vyúsťuje v opakovaný orgasmus. Při poslední návštěvě bychom se zaměřili na načasování a procvičování. Provedeme teď přesně totéž, jen místo tří návštěv naší kliniky se naučíte všem

třem krokům v pohodlí vlastního domova. V této kapitole jsou popsány první dva kroky, třetí pak v kapitole 11.

PRVNÍ KROK: UČÍM SE O EJAKULACI

Kolik toho v této chvíli víte o vlastní ejakulaci? Víte například, že výron semene ve skutečnosti probíhá ve dvou fázích: emise a vypuzení (výron)? Pokud ano, piši vám jedničku z biologie. Pokud ne, je načase prohloubit si znalosti.

V první, emisní fázi ejakulace, se v důsledku stahů svalů kolem předstojné žlázy začínou spermie pohybovat přes chámovody. Poté se shromažďují v bulbouretrálních žlázkách (žlázky trubice močové) u kořene penisu. Ve druhé, vypuzovací fázi ejakulace, se začíná stahovat pánevní svěrač, který posouvá semenou tekutinu močovou trubicí dále ven, mimo tělo.

To vše je jistě velmi zajímavé... ale co jste se vlastně dozvěděli? Sama si nejsem jistá. Myslím, že byste ocenili méně akademický přístup. Začneme identifikací všech účastníků tohoto malého dramatu. Chámovody jsou svazky kanálků, které odvádějí semeno z varlat do penisu – můžeme si je představit jako podzemní dráhu dopravující semeno. Předstojná žláza – prostata – je umístěna za penisem na spodním okraji močového měchýře. Je také zdrojem semene, a budete-li mít v životě štěstí, je to vše, co o ní kdy budete potřebovat vědět. Močová trubice, prodloužení močového měchýře, je ona trubička, která probíhá středem penisu. Slouží k vylučování moči i ejakulátu mimo lidské tělo. Je to trochu jasnější? Pro lepší představu jsem jako přílohu zařadila schematický náčrt mužských pohlavních orgánů.

Teď se vraťme ke zmíněným dvěma fázím ejakulace. V kostce se děje toto. Představme si, že ve fázi vyloučení se ejakulát z varlat a prostaty vydává na malou vyjížďku podzemní dráhou ke kořeni penisu. Pohon obstarávají stahy svalů kolem předstojné žlázy – prostaty. Ve fázi vypuzení přebírá přihrádku náš starý známý – pánevní svěrač, který pošle ejakulát na další cestu močovou trubicí středem penisu a do světa. Je to prosté. Fáze jedna: kanón je naládován. Fáze dvě: kanón vystřelí.

Celý proces ejakulace – emise a výron – trvá asi dvě vteřiny. Zamysleme se nad tím chvíli. Kolik úžasných věcí jste musel vykonat, než jste dospěl ke dvěma vteřinám odměny! Kolik básní

jste musel složit, kolika květinářstvím jste dal utržit, těch spřádaných fantazií... Příroda je vsutku mocná čarodějka.

K čemu toto všechno potřebujete znát? Ne proto, abyste se cítili ještě zmatenější. Opravdu. Máte-li skutečně mistrovsky ovládat své tělo, musíte plně pochopit vlastní proces ejakulace včetně časového průběhu. U většiny mužů probíhá stahování pánevního svěrače během fáze vypuzení nezávisle na jejich vůli. Pokud však tento sval ovládáte, můžete silou vůle výron semene pozdržet nebo zcela zadržet. Přesto vaším tělem probíhá plný orgasmus včetně zrychleného tepu, svalových stahů a intenzivního pocitu uvolnění.

Pochopení rozdílů mezi emisí a vypuzením vám pomůže naučit se tyto dvě rozdílné fáze v jejich průběhu opravdu *cítit*. Většina mužů si je samozřejmě plně vědoma fáze vypuzení, ale mají jen malé ponětí o tom, co jí těsně předchází. Ale chcete-li dosáhnout zcela přesného načasování, které budete při provádění tohoto posledního, ale nejdůležitějšího souboru cvičení potřebovat, musíte se do procesu ejakulace dokázat vžít o něco hlouběji než průměrný muž. Proto vždy své klienty učím následujícím cvičením.

Cvičení 15: Texaský dvoukročák (s partnerkou)

Lehněte si na záda, partnerka začne stimulovat vaše pohlavní orgány. Vystupte na pár vrcholků, řekněme na úrovni čtyři, pět a šest. Umožněte partnerce sledovat sílu svého vzrušení, aby věděla, kdy zmírnit a kdy naopak zintenzivnit stimulaci. Po dosažení těchto vrcholků změňte polohu.

Partnerka si lehne na záda, nohy zdvižené a mírně pokrčené. Vložíte penis do jejího lůna a zahájíte mírné, pohodlné kopulační pohyby. Pěkně pomalu vystoupejte na vrcholek číslo sedm a zase zpět. Pak na osmičku, vrátit se, na devítku a zase zpátky.

A už vyrazíte na závěrečný výstup až k pólu nevyhnutelnosti. Tentokrát však přesně v okamžiku, kdy jej dosáhnete, se *oba* mu-

site přestat pohybovat. Zhluboka dýchejte, otevřete oči a celou svou pozornost zaměřte na pocity v pohlavních orgánech. Měli byste *cítit* pohyb semene z varlat ke kořeni penisu a pak vzhůru močovou trubicí.

Cítili jste, jak se semeno hromadí? Cítili jste stahy pánevního svěrače? Pokud jste zastavili kopulační pohyby včas, možná jste měli dojem, že dvousekundová ejakulace trvala vteřin pět až deset.

Většina mužů ovšem pokračuje v pohybech i v celém průběhu orgasmu. Nikdy by je nenapadlo, že přerušení pohybů právě v té chvíli by mohlo být k něčemu dobré. Proto by pro většinu z vás mělo toto cvičení znamenat zcela nový zážitek. Mnoho klientů mi říkalo, že toto cvičení je přivádí do jiného, změněného stavu vědomí. Zcela běžné jsou trochu jakoby snové, nadzemské pocity odpoutání se od vlastního těla.

I partnerčino pozorování může být velmi cenné. Ať vám řekne, jestli se jí nezdálo, že vaše ejakulace trvala o něco déle nebo se skládala z více pulsů než obvykle. Jaké při tom měla pocity? Pro většinu žen je toto cvičení skutečně vzrušující.

Po úspěšném absolvování tohoto cvičení byste měl získat zcela nové pochopení vlastní ejakulace. Ze všeho nejdříve byste si měl povšimnout, jak dlouhá doba uplyne mezi uvědoměním si okamžiku stavu nevyhnutelnosti a momentem, kdy dojde k vylučovací fázi ejakulace. Čas na několik telefonních hovorů, zaplacení několika účtů... každopádně... trvá to déle, než jste si mysleli. Měli byste si také povšimnout, že byste v případě potřeby měli dostatek času stisknout pánevní svěrač a zastavit už už hrozící ejakulaci. Po dosažení pólu nevyhnutelnosti vám ejakulace *může* připadat neodvratná, ale ve skutečnosti máte spoustu času jí podle své vůle zabránit.

Toto nové chápání ejakulačního procesu by vám mělo být zdrojem větší důvěry ve schopnost ovládnutí vlastních fyziologických pochodů i při velmi vysokých hladinách pohlavního vzrušení. Doufejme jen, že zvýšená sebedůvěra potlačí sklony panikařit při nácviu druhého kroku. Ale než se k němu dostaneme, chtěla bych vám vysvětlit, jak se naučíte lépe chápat průběh ejakulace bez asistence partnerky.

Cvičení 16: Nejdlejší míle (sólo)

Lehněte si velmi pohodlně na záda (nebo se usadíte v pohodlném křesle). Toto cvičení začíná stejně jako nácvik výstupů na vrcholky. S použitím množství lubrikačního prostředku začnete třít svůj pohlavní úd. Cítíte, jak hladina vašeho sexuálního vzrušení stoupá? Nejprve vystupte na vrcholek číslo čtyři a hned se zase vraťte o dvě úrovně níže. Pak na vrcholek číslo šest a opět nechte vzrušení zeslábnout. Pěkně pomalu, každý výstup by měl trvat přinejmenším tři minuty. Třete silněji, vystupte na osmou úroveň. Ještě jednou nechte hladinu vzrušení opadnout o dva stupně, než se pomocí intenzivní stimulace vyšplháte na devátou úroveň. Již poslední sestup z vrcholku je jako vždy doprovázen hlubokými nádechy.

A teď zintenzivněte masturbaci a nechte vzrušení zesílit až k pólu nevyhnutelnosti. *Teď přerušete pohyby.* Otevřete oči a celou bytostí se soustředíte na své pohlavní ústrojí. Začínáte ejakulovat, pravidelně a zhluboka dýcháte. Cítíte, jak se semeno hromadí u kořene penisu? Cítíte, jak postupuje penisem k ústí močové trubice? Pokud se vám povedlo zastavit masturbaci v tom pravém okamžiku, měli byste mít pocit, že dvousekundová ejakulace trvala přinejmenším pět šest vteřin. Jak jsem uvedla u minulého cvičení, při nácviku této techniky se běžně dostávají pocity odosobnění nebo snového vnímání.

DRUHÝ KROK: KLÍČE OD BRAN KRÁLOVSTVÍ

Teď, když máte chápání procesu ejakulace, jak se říká, v malíčku, jste připraven vyrazit k nejvyšší metě. Následující dvě cvičení jsou mými zdaleka nejoblíbenějšími způsoby jak naučit muže dosahovat několikanásobných orgasmů. Pokud je pro vás jednorázová technika neuspokojivá, problematická nebo vůbec nevhodná – jako pro řadu mužů – toto jsou ta pravá cvičení pro vás. Miluji tato cvičení a způsob, jak na ně muži reagují. Opravdu jsem se nesešla s mužem, který by nesdílel mé nadšení poté, co se přesně řídil mými radami a instrukcemi.

Cvičení 17 se provádí ve dvojici a cvičení 18 je určeno mužům dávajícím přednost individuálnímu tréninku. Dlouho a pilně jste

pracovali, než jste dospěli až sem. Vaše nejfantastičtější sny se teď vyplní. Je načase sklízet nejsladší plody. Klíče od bran království už budou brzy vaše. Vynechala jsem ještě nějakou frázi? Myslím, že ne. Dejme se tedy do práce.

Cvičení 17: Velký vzlet (s partnerkou)

Na toto cvičení budete potřebovat minimálně jednu celou hodinu. Věřte mi. Nemá-li se některé cvičení uspěchat, je to právě toto. Na začátku leží muž na zádech, partnerka provádí pocitově zaměřené laskání pohlavního ústrojí. Vživejte se do příjemných pocitů vzrušení silícího v důsledku partnerčina mazlení. Partnerka by se měla soustředit na to, jak se vás dotýká a co krásného přitom cítí.

Nejprve stoupáte na čtvrtý vrcholek, pak vzrušení o dva stupně klesá. Pěkně si dejte načas, měli byste plně vychutnávat veškeré své pocity. Následuje vrcholek číslo pět a další zklidnění. Pak vrcholek na šesté úrovni. Každý výstup by měl trvat nejméně tři až čtyři minuty. Po opadnutí hladiny vzrušení pod šestou úroveň je čas změnit polohu.

Partnerka si lehne na záda, zvedne nohy do výše a pokrčí kolena. Vy si kleknete mezi její nohy, váha těla spočívá na nohou. V průběhu spojení s partnerkou vystoupíte opět na několik vrcholků, ale *technika výstupu se bude lišit* od všeho, co jste doposud prováděli. Počínaje tímto okamžikem se budete snažit vystoupat na jednotlivé hladiny vzrušení velmi rychle pomocí intenzivních kopulačních pohybů. Potřebného poklesu hladiny sexuálního vzrušení po dosažení každého dílčího vrcholku docílíte pomocí soustředěného silného stahování pánevního svěrače. Při tomto cvičení je doba mezi jednotlivými dílčími vrcholky poměrně krátká. V této fázi jde skutečně o sprinterské cvičení, které by mělo být velmi intenzivní.

Začínáte vložением penisu do lůna partnerky. Počáteční pomalé pohyby rychle nabývají na rychlosti. Pohybujte se co nejrych-

lejší, až vaše vzrušení dosáhne osmého stupně. *Přerušete pohyb a skutečně silně stisknete pánevní svěrač. Partnerka se také přestane pohybovat. Zhluboka se nadechněte a otevřete oči. Nechte hladinu vzrušení o jeden stupeň opadnout.*

UPOZORNĚNÍ: Toto cvičení je neúčinnější, když pocity partnerky plně odráží vaše. K tomu není potřeba hereckého nadání. Cvičení by měla partnerka prožívat stejně intenzivně jako vy a je důležité, aby to mohla dát svobodně najevo. Je zde jediná možná překážka. Bez ohledu na to, jak moc by partnerka chtěla pokračovat v kopulaci, v momentě, kdy přerušíte své pohyby, musí i ona přestat.

Jakmile vaše vzrušení o jeden stupeň pokleslo, můžete se opět začít lehce, uvolněně pohybovat. Pokuste se poněkud změnit úhel, pod kterým do partnerky vnikáte, aby penis směřoval o něco výše. Naberte trochu síly a začněte se pohybovat tak rychle a intenzivně, jak vůbec dokážete. Po dosažení úrovně 8,5 se *přestaňte pohybovat a velmi silně zatněte pánevní svěrač. Partnerka rovněž přeruší pohyby. Zhluboka se nadechněte a otevřete oči. Nechte hladinu vzrušení o jeden stupeň opadnout.*

Jakmile nahromadíte další energii, vyrazíte sprintem k následujícímu vrcholku. Penis míří ještě výše do lůna partnerky. Snažte se co nejrychleji vyběhnout na devátou úroveň. *Zastavte pohyby a co nejsilněji zatněte pánevní svěrač. Partnerka také přestane. Zhluboka se nadechněte a otevřete oči. Nechte vzrušení odeznít o jeden stupeň níže.*

A tady to začíná být opravdu zajímavé. Ještě jednou se pokuste dále zvětšit „úhel náběhu“. Ve chvíli, kdy bude toto cvičení končit, měli byste do partnerčina lůna vnikat v úhlu téměř *devadesát stupňů!* Jste připraven? Tentokrát je to vrcholek číslo 9,5, po jehož dosažení máte opět zastavit a stisknout pánevní svěrač. Zdůrazňuji, že čím vyšších stupňů vzrušení budete dosahovat, tím silněji musíte sevřít pánevní svěrač a tím hlubší musí být váš dech.

Vraťte se o jednu úroveň níže a seberte síly. Hotovo? Tentokrát míříte *na kótu 9,75!* Nasměřujte penis ještě výše než při předchozím výstupu. Pohybujte se, jak rychle jen dokážete. Jen co se dotknete mety, přerušete pohyby, zatněte co nejsilněji pánevní svěrač, zhluboka, zhluboka se nadechněte a otevřete oči. Partnerka se musí přestat pohybovat přesně *ve stejném okamžiku* jako vy. Jakýkoli pohyb navíc by způsobil vaši předčasnou ejakulaci.

Vaším posledním postupným cílem je vrcholek na hladině 9,9... na vašem pólu nevyhnutelnosti. To bude výstup! Žádnou paniku. Vzpomeňte si, kolik času vám ve skutečnosti mezi pólem nevyhnutelnosti a vypuzovací fází ejakulace zbývá. Penis by měl směřovat tak vysoko, jak je to jen fyzicky možné. Začněte sprintovat. Rychlými a intenzivními pohyby dosahujete pólu nevyhnutelnosti. *Přestaňte se pohybovat! Dupněte na pánevní svěrač – vši silou, která ve vás je. Obrovský nádech. Otevřít oči. Pokuste se udržet pánevní svěrač zatážený alespoň pět až deset vteřin.*

V tomto okamžiku by měl vaším tělem probíhat orgasmus. Srdce vám buší, svaly se křečovitě stahují, asi jste celý zpocený – *ale k výronu semene nedošlo.* Právě jste měl orgasmus bez ejakulace.

Teď nechte hladinu vzrušení poněkud opadnout a trochu si vydechněte při pomalých, lehkých kopulačních pohybech. Pomalé, na pocity zaměřené pohyby vám pomohou udržet erekci. Zasypte partnerku polibky za to, že se tak skvěle držela. Ale pozor, ještě není konec! Jeden za vámi, druhý před vámi.

UPOZORNĚNÍ: Po dosažení prvního orgasmu můžete částečně ztratit erekci. Na stupnici tvrdosti od jedné do deseti můžete klesnout až někam kolem pětky. To je důvodem, proč byste měl co nejrychleji zase zahájit kopulační pohyby, kterými se dostanete zpět „do sedla“.

Oba jste si trochu odpočali a popadli zase dech. Je načase zamířit do domovského přístavu. Zintenzivňujete pohyby. Hladina vzrušení stoupá. Ale tentokrát se nikde *nezastavujte.* Míjíte osmý vrcholek, ale jdete dál. Míjíte bez zastávky devítku. Stále dál,

a už je tu bod, z něhož není návratu. Jdete DÁL. Hlavní výhra! Prožíváte plnohodnotný, báječný orgasmus doprovázený ejakulací. Znějí fanfáry. *Blahopřeji! Právě jste dosáhl mnohočetného orgasmu. A že jste si ho ale zasloužil!*

Ríkám tomuto cvičení „velký vzlet“, protože mi připomíná způsob, jakým musí startovat letadla na mezinárodním letišti John Wayne v Orange County v Kalifornii. Aby hluk startujících letadel co nejméně obtěžoval obyvatele okolí letiště, musejí piloti namířit nos letadla téměř kolmo vzhůru, pustit motory krátce na plný výkon a pak je vypnout. Váš poslední výstup na kótu 9,9 by vám měl připadat obdobně. Penis míří co nejvýše, pohybujete se s maximální intenzitou a pak najednou dupnete na pánevní svěrač a „vypnete motory“. Chápete?

Existuje ještě jiné podobenství, které mým klientům pomáhá naučit se a zapamatovat si toto cvičení. Při jeho provádění si představte, že běžíte do prudkého kopce – jak nejrychleji dokážete. U značky „úroveň 8“ se zastavíte, abyste popadl dech. Možná i sklouznete po svahu až ke značce „úroveň 7“. Zarazíte se o ni a vyrazíte zase sprintem nahoru. Běžíte až ke sloupku s tabulkou „8,5“. Opět se zastavíte a popadnete dech. Sice sklouznete o stupeň níže, ale už zase vyrážíte plnou rychlostí vzhůru ke značce „úroveň 9“ a pak „9,5“. Poslední sprinterský úsek končí u tabulky „úroveň 9,9: VSTUP ZAKÁZÁN. NEBEZPEČÍ PÁDU“. Tato tabulka je jen pár centimetrů od vrcholku, za nímž následuje kolmá stěna dolů. Dorazíte k této značce plnou rychlostí, a proto musíte opravdu silně zabrzdít, abyste nespádli do propasti. A i když stojíte nohama na pevné zemi, zdá se vám, že jste přece jen přepadl přes okraj a padáte dolů. V duchu prožíváte stejné pocity jako při volném pádu, aniž byste skutečně padali.

Představa letadla, jehož start je doprovázen co nejmenším hlukem, nebo sebe sama běžícího do kopce by vám měla v kritických okamžicích tohoto cvičení pomoci nastavit přesné načasování a úhly pohybu. Pokud vám to připomíná něco jiného, pomáhejte si svou vlastní fantazií. Ale já pokládám dvě uvedené ilustrace, zejména při prvním nácviku těchto technik, za velmi, velmi užitečné. Vim, že některým mým klientům i po těch letech, kdy jsem je zaučovala do tajů těchto cvičení, stále ještě vlhnou oči, kdykoli odlétají z mezinárodního letiště John Wayne.

Pro samouky

Někdy v budoucnu bude určitě existovat „staré“ přísloví: „K dosažení mnohočetného orgasmu partnerku nepotřebuješ.“ Dnes vám bude muset stačit mé slovo. Následující metodu používám při individuální výuce opakovaných orgasmů nejčastěji. I když nacvičujete tyto techniky s partnerkou, individuální procvičování vždy celý proces urychlí. Toto cvičení je mimořádně vhodné pro nácvik jednotlivých technik a zdokonalení ovládnání vlastních fyziologických pochodů. Většina mužů se stejně, zejména v počátečních tréninku, několikrát uchýlí k opakování v absolutním soukromí. První kroky při nácviku těchto metod jsou dosti obtížné a samostatné opakování pomáhá zvýšit sebedůvěru.

Cvičení 18: Dvojnásobný šampion (sólo)

Lehněte si nebo si sedněte, udělejte si maximální pohodlí. S použitím lubrikačního prostředku zahajte pocitově zaměřené laskání penisu. Zpočátku pěkně pomalu vystoupíte na několik nižších vrcholků. Doporučuji jednou nebo dvakrát navštívit vrcholek číslo čtyři, pak pět a šest. Každý výstup by měl trvat přinejmenším tři až čtyři minuty.

UPOZORNĚNÍ: Budete-li postupovat tak, jako byste při učení plavání skočili rovnou do hluboké vody, nebude metoda účinná. Nesmíte zamířit rovnou na osmou úroveň, ale začít pomalu a procvičit se na vrcholcích čtvrtého, pátého a šestého stupně.

Poté, co jste absolvovali tři až čtyři výstupy na nižší vrcholky, zamíříte přímo na osmou úroveň. Ale tentokrát trochu jinou cestou, než jste byli dosud zvyklí.

Místo pomalého pocitově zaměřeného laskání necháte hladinu svého vzrušení vystoupit na osmou úroveň pomocí co nejrychlejší masturbace. Po dosažení osmé úrovně zatnete pánevní svěrač, zhluboka se nadechněte – opravdu zhluboka – a otevřete oči. Zpomalte pohyby a nechte hladinu vzrušení o několik úrovní poklesnout. Váš další postupný cíl je na úrovni 8,5. Dostanete se tam co nejrychlejší masturbací a po jejím dosažení zase stisknete co nejsilněji pánevní svěrač, zhluboka, zhluboka se nadechněte a otevřete oči. Zpomalte pohyby, velmi pomalu dýchejte a nechte vzrušení opadnout.

Tuto rychlostní metodu zopakujte i pro vrcholky na úrovni devět a 9,5. Po posledním poklesu vzrušení již můžete pomocí velmi rychlé masturbace vyrazit až k pólu nevyhnutelnosti – k úrovni 9,9. V okamžiku dotyku cílové mety dupněte na pánevní svěrač tak silně, jak vůbec můžete. Otevřete oči. Zhluboka dýchejte. Udržte sevření pánevního svěrače nejméně pět vteřin, ne-li déle.

V této chvíli byste měli prožívat orgasmus, ale jestli je váš pánevní svěrač dostatečně silný a jeho stisk jste si přesně načasovali, neměli byste ejakulovat.

Je to těžká práce. Pokud jste se řídil přesně mými pokyny, jste asi v této chvíli zpocení a lapáte po dechu. Takže nechte hladinu vzrušení o pár úrovní poklesnout a pořádně se seberte. Ovšem nepřestávejte masturbovat, abyste neztratil erekci. Jen na chvíli své pohyby zpomalte.

Připraven na druhý orgasmus? Výborně. Pohyby jsou opět co nejrychlejší. Míjíte úroveň 9 a 9,5. Stále intenzivně masturbujete. A už je tu bod, odkud vede cesta pouze k orgasmu. Nepokoušejte se přestat. Žádné šlapání na brzdu. Jen si vychutnejte plnohodnotný orgasmus spolu s ejakulací. A takto vypadá nádherný, sám sobě nabídnutý mnohočetný orgasmus. Vzhůru do koupelny.

Víte, že jste na dobré cestě, když...

Dovolte mi ještě jednou připomenout, že první pokusy o dosažení několikanásobného orgasmu mohou doprovázet podivné a neobvyklé následky. Můžete mít pouze částečný, nijak zvlášť povznášející orgasmus. Můžete mít dojem, že jste jeden orgasmus vynechali. Po prvním orgasmu může dokonce nastat částečná ejakulace bez orgasmu. Nenechte se tím znepokojit nebo odradit od dalšího cvičení. To vše jsou kladné příznaky. Je jasné, že jste na nejlepší cestě k prvnímu mnohočetnému orgasmu. Vaše tělo se jen přizpůsobuje novým myšlenkám. Jak jsem již dříve řekl, většina mužů prodělá alespoň jednu z uvedených neobvyklých zkušeností, než jejich technika zabere. Takže se uvolněte a vychutnávejte celý proces.

PROCVIČOVAT,
PROCVIČOVAT

KAPITOLA JEDENÁCT

**Procvičovat,
procvičovat,
procvičovat**

Učení se technikám popsaným v této knize je stejné jako každé učení se něčemu novému. Někteří muži mají prostě štěstí. Stanou se multiorgastickými rychle a snadno a tuto schopnost si po zbytek života udrží nebo ještě zdokonalí. Ale co všichni ostatní? Podle mých zkušeností zvládá většina mužů umění mnohočetných orgasmů starým známým způsobem dva kroky vpřed, jeden krok vzad. Pro tyto muže je klíčem k úspěchu slovo, které snad nikdo nemá rád: *procvičovat*.

Nejste snad sami otráveni, když učitel zahajuje hodinu slovy „Procvičíme si...?“ Já ano. Z tohoto důvodu jsem už čtyřikrát přestala navštěvovat hodiny hry na housle. Ale... ach jo... jak všichni víme, někdy není jiné cesty než kousnout do kyselého jablka.

Učíte se provádět úžasné věci se svým tělem. Nebylo by fér chtít být hned napoprvé a navždy dokonalý. S trochou onoho slova začínajícího na „p“ si však můžete lehce upevnit a zdokonalit techniky, díky jimž budete léta a léta prožívat znásobené potěšení. Nejdůležitější je uvědomovat si, že praktikování těchto technik vždycky přinese své plody. Kromě toho existuje řada mnohem méně příjemných činností, které můžete v sobotu v noci vykonávat.

Jedním z jednoduchých způsobů jak vylepšit své dovednosti je opakování cvičení popsaných v desáté kapitole. Nevím jak vám, ale mně to nepřipadá jako nějaká bolestná domácí práce – a já domácí práce nenávidím. Velice také pomáhá opakování cvičení podle dřívějších kapitol, těch, která zdůrazňují ovládnání fyziologických pochodů a technické provedení. Procvičujte výstupy na vrcholky (cvičení 6 a 7), sestupy z vrcholků pomocí pánevního svěrače (cvičení 8, 9 a 10), procházky po náhonných rovinách (cvičení 11 a 12). Tato cvičení jsou velmi užitečná zejména tehdy, máte-li problémy se zvládnutím vrcholků na vysokých úrovních vzrušení. A samozřejmě stále posilujte pánevní svěrač, aby byl tento malý pramen velkého potěšení stále vydatný.

Existuje ještě jedno cvičení, které vám umožní jemně doladit načasování a vlastní provedení. Je to skutečně vzrušující cvičení, a i když se o ně nebudete pokoušet, měli byste si o něm alespoň přečíst. Mohlo by vám dát jeden nebo dva náměty do budoucna.

Cvičení 19: Rozbití atomu (s partnerkou)

Cvičení začíná tak, že muž leží na zádech a partnerka laská jeho pohlavní orgány. Nejprve absolvujte několik skutečně volných výstupů na vrcholky nižších úrovní, řekněme čtyři, pět a šest. Můžete si dopřát i procházky po náhorních rovinách. Nespěchejte. Každému vrcholku věnujte přinejmenším čtyři nebo pět minut. Soustředte se na příjemné pocity plynoucí z partnerčiny laskání.

Za předpokladu, že máte v tomto okamžiku dostatečně silnou erekci, změňte polohu. Partnerka leží na zádech se zvednutýma nohama a pokrčenými koleny. Váha vašeho těla musí při vniknutí do jejího lůna spočívat na nohou, ne na rukou. Zahajte středně intenzivní kopulaci.

Pokuste se vystoupit na vrcholek číslo osm. Ve chvíli jeho dosažení poněkud zpomalte a stiskněte pánevní svěrač. Stisk by měl být středně silný, žádný drtič. Partnerka by měla v souladu s vámi rovněž zpomalit své pohyby. Nechte vzrušení o jeden stupeň zeslábnout a pak opět vzhůru k vrcholku 8,5. Opět zpomalte a nepřiliš silně stiskněte pánevní svěrač. Partnerka znovu zvolní své pohyby současně s vámi. Nechte vzrušení o stupeň zeslábnout. Opět naberte rychlost a stoupáte na devátý vrcholek. Zpomalte. Stiskněte pánevní svěrač a nechte hladinu vzrušení opadnout. Výstup na každý z těchto vrcholků by měl trvat přinejmenším tři nebo čtyři minuty.

V tomto momentě se cvičení stává zajímavějším než obvykle. Od tohoto místa budete postupovat k pólu nevyhnutelnosti řadou velmi krátkých (pětačtyřicet vteřin nebo méně) výstupů na jednotlivé, nepřiliš vzdálené dílčí vrcholky na vyšší a vyšší úrovni. Bude to, jako byste vystupovali postupně na body ve výšce 9,1, pak 9,2, pak 9,3 a tak dále až nahoru na kótu 9,9.

Tak vlasově jemné dělení může vypadat na první pohled neproveditelně, ale ve skutečnosti zase tak těžké není. Například rozdíl mezi úrovní 9,4 a úrovní 9,5 může spočívat v pouhých několika pohybech – nebo v jediném pohybu. Takže jediné, co musíte učinit, je po dosažení každého jednotlivého vrcholku stisk-

nout pánevní svěrač, což vás vrátí na hladinu vzrušení o zlomek nižší, a pak přidat několik pohybů a dostat se zase o malounko výše než před tím.

Poslední vrcholek leží na pólu nevyhnutelnosti – na úrovni 9,9. Vzhledem k tomu, že jste na samý vrchol vystoupili opravdu postupně, bude teď asi pro vás jednodušší načasovat stisk pánevního svěrače přesně do potřebného okamžiku, aby vašim tělem proběhl neejakulační orgasmus.

Po prvním orgasmu si dopřejte krátký odpočinek, pohybujte se velmi pomalu a dýchejte velmi klidně. Jste připraven na další slasti? Máte-li dostatečně silnou erekci a vaše vzrušení je dost silné, zrychlete kopulační pohyby, proběhněte bez zastávky i bodem nevyhnutelnosti a vychutnejte si druhý orgasmus, tentokrát doprovázený i výronem semene.

Toto cvičení připadá napoprvé oběma partnerům velmi neobvyklé. Je to, jako byste se procházel po náhorní rovině na velmi vysoké hladině vzrušení a každých pár vteřin zatínali pánevní svěrač. V důsledku toho mohou vašim tělem probíhat jemné křečovitě záchvěvy, jako byste před prvním „velkým“ orgasmem prožívali řadu miniorgasmů.

Pokud jeden z dílčích vrcholků vynecháte a skončíte při prvním orgasmu s částečnou nebo i úplnou ejakulací, vůbec nic se nestane. Tuto techniku používáte jako zdroj slasti, nikoli jako antikoncepci, a nikdo vás nebude známkovat. Pokuste se o výstup na další vrcholek a o další orgasmus, ale nepodaří-li se vám po hlavní sílu dostatečně regenerovat, nesnažte se to lámat přes koleno. Jen se příště pokuste kopulovat trochu zdrženlivěji.

Jako většina technik, které jste se naučili, i toto opakovací cvičení se dá provádět bez partnerky. Po pravdě řečeno je pro sólové provedení velmi vhodné, protože při vlastnoručním laskání je snazší ovládat intenzitu stimulace penisu. Protože pracujeme se skutečně velmi jemnými přírůstky síly vzrušení, každý zlomeček kontroly navíc může být rozhodující.

Cvičení 20: Každodenní double (sólo)

Pohodlně si lehněte nebo se usadte ve velmi pohodlném křesle. S použitím množství lubrikačního prostředku zahajte pocitově orientované laskání pohlavních orgánů, třete penis způsobem, který je vám nejpříjemnější. V první části cvičení po vás budu chtít, abyste vystoupili na tři až čtyři nízké vrcholky (tj. na úrovni čtyři, pět a šest). Hladinu vzrušení ovládejte stahováním pánevního svěrače. Snažte se o středně silné stisky, žádné drcení kostí. Nezapomeňte při dosažení každého dílčího vrcholku zhluboka dýchat, což vám také ulehčí sestup na nižší stupeň vzrušení. Dejte si pěkně načas; výstup na každý z vrcholků by měl trvat nejméně tři nebo čtyři minuty.

Další vrcholek, na který vystoupíte, bude o něco vyšší – na osmé úrovni. Teď už asi masturbujete o něco rychleji. To nevadí, pokud se ovšem nesnažíte celý proces uspěchat. Hladinu vzrušení stále ovládejte pomocí pánevního svěrače (pevné stisky, ale žádná smrtelná sevření). Nezapomeňte doprovázet každý stisk hlubokým nádechem. Další fáze tohoto cvičení začíná na deváté úrovni. Pokuste se vystoupit na sérii minivrcholků na úrovni devět, pak 9,1, 9,2 a tak postupně dále až na nejvyšší vrchol – 9,9.

Vypadá to složitě, ale není to obtížné, jakmile si uvědomíte, že přechod od jednoho minivrcholku ke druhému je otázkou několika tahů na penisu. Takže předpokládejme, že jste právě zatnutím pánevního svěrače sestoupili kousek pod devátý vrcholek. Pokračujte v laskání a třemi čtyřmi tahy se dostanete o něco výše – tentokrát na úroveň 9,1. Teď nepřiliš silně stiskněte pánevní svěrač, zhluboka se nadechněte a nechte hladinu vzrušení lehce poklesnout (o méně než jeden stupeň). Opět se začněte třít. Tentokrát si dopřejte tři až čtyři tahy nad úroveň 9,1 – to by vás mělo přivést na úroveň 9,2. Znovu stiskněte ne moc silně pánevní svěrač, zhluboka se nadechněte a nechte vzrušení trochu opadnout. A zase třít. Tímto způsobem pokračujte dále, po malých přírůstcích, až se dopracujete nahoru, na kótu 9,9.

Ve chvíli, kdy stojíte na samém vrcholu označeném 9,9, by už mělo být poměrně jednoduché naposled pevně zatnout pánevní

svěrač přesně v tom pravém okamžiku, kdy se vaše tělo dostane do orgasmu, aniž by došlo k ejakulaci. Jak jsem zdůraznila u minulého cvičení, není vůbec důvodem se znepokojovat, pokud dva tři minivrcholky vynecháte a skončíte částečnou nebo úplnou ejakulací. Jen si někde zapište, že až se příště rozhodnete cvičit, měly by vaše pohyby být o něco zdrženlivější (tj. méně tahů nebo pomalejší pohyby).

Po prvním orgasmu si na minutu až dvě odpočiňte, laskání provádějte pomalými, vyrovnanými pohyby. Pokud ještě máte náladu pokračovat (toto cvičení je velmi vyčerpávající a třeba toho máte pro tentokrát dost), naberte opět rychlost a masturbujte, až dosáhnete druhého orgasmu. Teď už ovšem ejakulaci zdržovat nebudete.

Kudy dál?

Jak se v této chvíli cítíte? Dosažení prvního mnohočetného orgasmu může být zážitkem, který změní váš život. Je těžké plně docenit, jak tento proces ovlivní všechno od vašich nejhlubších obav k vašim nejsmělejším fantaziím. Jeden z momentů, který mně jako klinické terapeutce přináší největší uspokojení, je okamžik, kdy to klient „má“ poprvé. Být přítomna okamžiku, kdy se navždy mění chápání vlastní sexuální potence nějakého člověka, je velkou odměnou. Samozřejmě nemohu tuto chvíli prožívat s jedním každým z vás. Ale věřte mi, že alespoň v duchu jsem s vámi a že jsem pyšná na to, co každý z vás dokázal.

Až plně ovládnete techniky, kterým jste se právě naučili, je dosahování mnohočetných orgasmů snadnou záležitostí. Zprvu se asi budete snažit držet se přesně postupů jednotlivých cvičení. Ale zanedlouho budete tak důvěřovat své schopnosti ovládat ejakulaci, že budete schopni dále si rozšiřovat obzory. Před ambiciózním mužem a jeho partnerkou se otevírá svět nových možností. Pokládejte všechna popisovaná cvičení za svou „základní výbavu“. Zahrnula jsem do ní vše, co potřebujete, abyste se mohli vydat na cestu a zažít spoustu zábavy, ale je to skutečně jen začátek. Brzo dostanete chuť na přídavek.

Jistě jste si všimli, že v průběhu všech multiorgastických cvičení jsem se vás snažila přimět dosáhnout druhého orgasmu minutu až dvě po prvním. Důvodem byla snaha snížit náročnost těchto cvičení. Dospět k okamžiku, kdy můžete dosáhnout svého prvního neejakulačního orgasmu, je samo o sobě dost namáhavé. Není důvod zatěžovat vás ještě starostmi o druhý orgasmus. V prvních fázích je důležité uvědomit si, že druhý orgasmus mít *můžete*. Načasování druhého orgasmu pak již není zdaleka tak důležité.

Teď však již dobře víte, že můžete mít dva orgasmy za sebou bez ztráty erekce. Teď je z vás věřící člověk. Třeba už nechcete dosáhnout svého druhého orgasmu tak krátce po prvním. Ne... třeba si raději chvíli počkáte... počkáte... a počkáte. Koneckonců, nejste tu snad právě proto?

Je načase začít si rozšiřovat repertoár. Většina cvičebních programů začíná strečinkem – cviky pro roztahování. Náš program u těchto cviků skončí. Začněte zjišťovat, jak dalece budete schopni roztáhnout interval mezi dvěma orgasmy; jak dlouho vydržíte pokračovat, než se dostaví druhý orgasmus? Jak dlouho *chcete* pokračovat? Možná nebudete chtít ejakulovat ani napodruhé, takže můžete mít třetí orgasmus... nebo dokonce čtvrtý! Proč ne? Zasloužíte si to. Ode dneška máte nové zaříkadlo: Protahovat, protahovat, protahovat. Začněte také experimentovat. Buďte tvořivý, ambiciózní. Když už víte, co dělat, máte vše pevně v rukou. Jen si pamatujte, že máte stále k dispozici vyzkoušené a spolehlivé prvotní vybavení, ke kterému se v případě nenadálých komplikací můžete kdykoli vrátit. Experimentujte s načasováním. Experimentujte s technikami, rychlostí postupu, s polohami. Ale než s címkoli začnete, *zeptajte se na názor partnerky*. Co by se jí právě teď nejvíce líbilo? O čem právě sní? Jaké jsou její momentální potřeby? Kam až chce odsud dojít? Nechte se vést jejími odpověďmi.

Mnohočetný orgasmus muže je kouzelným proutkem. Očaruje vás, očaruje vaši partnerku, dokáže vykouzlit i lepší vzájemný vztah. Nejtěžší práce je už za vámi, budoucnost je plná nových možností. Ať se však vydáte kamkoli, mějte vždy na paměti základní přikázání: *dobře se bavte*.

KAPITOLA DVANÁCT

Úspěch!

Ráda bych vám na závěr této knihy představila další čtyři multiorgastické muže. Všichni před nedávnem ovládli přesně stejné techniky, které vy právě procvičujete. Každý z nich vás může seznámit s trochu odlišnými zážitky a všechny příběhy stojí za vyslechnutí. I když všichni tito muži začínali s jinou motivací, jiným chápáním mužské sexuality, jiným přístupem a s jinou fyziologií, měli jeden cíl společný: mužský několikanásobný orgasmus. Dnes, kdy se jim jejich sen už splnil, se s nadšením podělí o své zkušenosti s vámi, čtenáři. Někteří pro vás mají i několik dobrých rad.

Štěpánův příběh

Štěpánův zájem o možnost nabytí multiorgastických schopností byl, jako u spousty mužů, přirozeným vyústěním jeho orientace na užívání si života. Když jsem se s ním setkala, řekl mi o sobě toto:

„Věřím, že z každého jednotlivého aspektu života lze získat obrovské potěšení. Ať už dělám cokoli – lyžuji, jezdím na kole, maluji nebo dokonce pracuji – vždycky se ve všem snažím objevit něco příjemného a rozšiřovat své zážitky tímto směrem. Podle mne v tomto vlastně život spočívá. Samozřejmě jsem se snažil o stejný přístup i v otázkách sexu. Stále se snažím nalézat nové techniky, rozšiřovat „zónu potěšení“. Nechápejte mne špatně – není to posedlost nebo něco na ten způsob. Je to něco jako vnitřní motor, spojený s nekonečnou zvědavostí a touhou zkoušet stále něco nového.“

Proto mne také myšlenka několikanásobného orgasmu u mužů tak zaujala. Vždyť to je jen přirozené rozšíření mého postoje k životu. Stále si pamatuji svou reakci, když jsem se poprvé dozvěděl, že něco takového existuje. Slyšel jsem v rozhlase hovořit nějakého sexuologa o původních Kinseyho objevech. Byl to pěkně únavný výklad, než se zmínil o té části, v níž Kinsey pojednává o multiorgastických mužích. Náhle se mi po tváři rozlil široký úsměv a řekl jsem své dívce: To je přesně to, co potřebuji.“

Když se mnou začal Štěpán na klinice pracovat, bylo jeho cílem naučit se jak setrvat v partnerčině lůně co nejdéle a přitom udržovat velmi vysokou hladinu sexuálního vzrušení. Říkal mi, že nechce „jen tak nějaký obyčejný opakovaný orgasmus“. Toužil po maximálně intenzivním prožitku. Tomu jsem se opravdu musela smát, protože téměř každý mnohočetný orgasmus považují za velmi intenzivní prožitek.

A takto Štěpán svůj výukový proces hodnotí: „Po zvládnutí počátečních cvičení netrvalo dlouho a naučil jsem se udržet erekci a vzrušení i po dosažení prvního orgasmu. Zpočátku jsem nebyl vždy schopen zadržet ejakulaci. To mne nepřekvapovalo. Vždyť po mnoho let ejakulace mé orgasmy provázela a mé tělo bylo na tento způsob navyklé... Neočekával jsem, že dokážu dostat celý proces pod naprostou kontrolu přes noc.

Ale i když jsem ejakuloval, snažil jsem se kopulovat co nejdéle. V té době mi Dina, moje partnerka, neobyčejně pomohla. Nikdy mne nehodnotila ani nekritizovala, a co bylo ze všeho nejdůležitější, nikdy se mne nesnažila od cvičení odradit. Nechala mne dělat si, co jsem potřeboval. Byl jsem rozhodnut osvojit si tyto techniky za každou cenu, ale její pomoc mi to skutečně ulehčila.

Brzy jsem byl schopen dosáhnout druhého orgasmu za dvě až tři minuty po prvním. A když už jsem poznal, že dokážu udržet erekci a pokračovat v pohlavním styku, tu teprve jsem začal svou „zónu potěšení“ opravdu rozšiřovat. Pět minut, deset minut, patnáct, dvacet... Teď už vím, že mohu dokonce během prvního orgasmu ejakulovat, a přesto neztratit erekci a ještě navíc v průběhu druhého orgasmu částečně ejakulovat. To je pro mne úžasný zážitek.

Zjistil jsem, že nezbytnou podmínkou úspěchu je soustředit veškerou pozornost na vnímání pocitů při pohybech dovnitř a ven z partnerčina těla. Tady se nácvik pocitově zaměřeného laskání opravdu vyplatil. A když Dinino lůno po mé první ejakulaci zvlhne, je celý prožitek ještě mnohem intenzivnější. Myslím, že právě takto se nemožné stává dosažitelným.“

Alexův příběh

V raném mládí byl Alex schopen dosahovat několikanásobného orgasmu při milování s mnoha ženami. Měl milování velmi rád a byl velmi sebejistý. Avšak s postupujícím věkem se multi-orgastické schopnosti vytratily. Ztratil tak i značný díl své sexuální sebedůvěry.

Alex přišel do mé ordinace i se svou ženou Pavlou. Manželství trvalo šest let. Ujišťovali mne sice, že jejich sexuální život je v mnoha ohledech velmi uspokojivý, ale sami cítili, že v některých oblastech by bylo třeba zapracovat.

Při této první návštěvě vyjádřil Alex velmi silnou touhu znásobit a lépe ovládat své sexuální reakce a znovu vychutnávat kouzelné prožitky svého mládí. Pavle dělala nejvíce starostí jeho nedostatek sebedůvěry. Myšlenka mužských mnohočetných orgasmů ji hluboce zaujala a okamžitě si dokázala představit jejich přínos pro ně oba.

Alex zahájil trénink posilováním pánevního svěrače. Pokračoval nácvikem výstupů na vrcholky a procházek po náhorních rovinách, a to během pohlavního styku s manželkou. Takto vzpomíná na začátky partnerských cvičení:

„Během pohlavního styku s Pavlou jsem po dosažení každého vrcholku zatínal pánevní svěrač, až jsem dosáhl pólu nevyhnutelnosti. V tomto okamžiku jsem prožíval něco jako šedesátiprocentní orgasmus doprovázený částečnou ejakulací. Byl jsem schopen udržet erekci a to, že jsem mohl pokračovat v milování s Pavlou, bylo velmi pěkné. Ale upřímně řečeno, zase až tak příjemně jsem se necítil. Ve skutečnosti byly mé pocity poněkud podivné a v té chvíli jsem se k celé věci stavěl poněkud skepticky.“

Když mi Alex s Pavlou líčili své prvotní dojmy, uvědomovala jsem si, že Alex nebyl napoprvé nějak zvlášť úspěšný. Cítila jsem, že potřebuje povzbuzení a jisté zpomalení celého procesu. Místo toho, abych jej nutila procvičovat techniky, které právě používal, orientovala jsem jej více na „uvědomovací“ cvičení.

Byla jsem přesvědčena, že jako dvojici jim provádění pocitově zaměřeného laskání velmi prospěje a že Alexovi rovněž pro-

spěje soustředit se více na vlastní průběh procházek po náhorních rovinách na vyšších hladinách vzrušení. Navrhla jsem mu, aby tato cvičení praktikoval nejdříve sám, a tak zbavil zbytečného psychického napětí. A to velmi pomohlo. Alex sám k tomu uvádí:

„Začal jsem se sólo nácvikem procházek na úrovních osm, 8,5, devět a 9,5. V okamžiku dosažení pólu nevyhnutelnosti jsem se vědomě soustředil na svůj klín a na pocity, které ve mně masturbační pohyby vyvolávaly. Měl jsem v tom okamžiku dojem velmi prodlouženého orgasmu – možná až deset nebo dvanáct vteřin místo obvyklých tří až čtyř. Potil jsem se jako herci ve filmu a srdce mi prudce bušilo. Toto byl pro mne zcela nový, velmi intenzivní prožitek. Vzpomínám si, že mne tehdy napadlo, že teď už jsem asi na správné cestě.“

Pak jsem začal totéž zkoušet i během milování s Pavlou. Při prvních třech pokusech jsem měl sice pocit jen „padesátiprocentních“ orgasmů, ale na rozdíl od minulých cvičení jsem už neejakuloval. Něco v mém těle se rozhodně měnilo, a to mne velmi povzbudilo.“

V tomto momentě jsem se rozhodla obohatit Alexův a Pavlin tréninkový proces o své nejoblíbenější cvičení – „Velký vzlet“. Alex vzpomíná:

„Nácvik nového cvičení znamenal pro nás oba definitivní obrát. *Hned poprvé*, kdy jsme toto cvičení zkusili, jsem dosáhl v rozmezí sedmi minut dvou „stoprocentních“ orgasmů. Pavlino vyvrcholení bylo rovněž mimořádně intenzivní. Úspěch!

Zprvu jsem dosahoval druhého orgasmu snadněji mimo Pavlino tělo. Poté, co jsem ji uspokojil, jsme přerušili pohlavní styk a ona mne rukou masturbovala až k vyvrcholení. To bylo po nějakou dobu příjemné, ale postupně mi začalo více vyhovovat dosažení druhého orgasmu v jejím lůně. To jí bylo samozřejmě milejší a mně také.“

Nemohu si znovunabytí multiorgastických schopností vynachválit. Během pouhých dvou měsíců se má silná nejistota při milování změnila ve schopnost dosahovat dvou plnohodnotných orgasmů – jednoho bez ejakulace, druhého s ní – kdykoli si zamanu. Má sexuální sebedůvěra se vrátila a zvýšené sebevědomí lze slovy těžko popsat. Pavla si mne od té doby dobírá a tvrdí, že

je ze mne někdo jiný – někdo, s kým se chce milovat mnohem častěji.“

Karlův příběh

Každý rok se Karel zúčastňuje mnoha maratónů a závodů v triatlonu. Je trénovaným sportovcem a byl připraven osvojit si nové techniky stejným způsobem, jako sportovci trénují vytrvalost potřebnou k běhům na dlouhé tratě nebo jiným sportům. Znal své tělo natolik dobře, aby věděl, že při troše trpělivosti si může multiorgastické reakce natrénovat téměř automaticky. Říká k tomu:

„Miluji sex a v posteli si s manželkou pěkně užíváme. Ale je ve mně cosi, co mi zabraňuje brát sex na lehkou váhu. Absolvoval jsem celou řadu velmi náročných sportovních tréninkových programů a vynaložená námaha se potom vždycky bohatě vyplátila. Vnitřně jsem byl přesvědčen, že nácvik multiorgastických dovedností se nebude nijak lišit. Absolvování potřebných tréninkových dávek přinese své plody.“

Zvolil jsem strategii sólového nácviku příslušných technik a dovedností s tím, že teprve pak některé postupy procvičím společně s manželkou. Milování bylo pouze a jedině pro naše potěšení. Veškerou těžkou práci jsem vykonal sám.“

Karel se pustil do práce s nadšením, ale postupoval pomalu a metodicky – známka sportovce, který bere svůj trénink velmi vážně. Vysvětluje:

„Intenzivně jsem posiloval pánevní svěrač, ale nikdy jsem to nepřeháněl. Věděl jsem, že úspěch je jen otázkou času. Když lidé své tělo pořádně neznají, mají snahu vše uspěchat. Ale skuteční sportovci znají výhody odstupňování tréninkových dávek. Proč by tomu u těchto cvičení mělo být jinak?“

Vyplatila se Karlovi jeho trpělivost a píle? Ať vám odpovím sám: „Již je to téměř rok, co jsem s nácvikem těchto technik začal, a výsledky předčily očekávání. Ve srovnání se sportovním tréninkem byla tato hračka. „Sprinterské“ techniky jsem nikdy nacvičovat nepotřeboval. Stačilo mi zvládnout výstupy na vr-

chošky, procházky po náhorních rovinách a ovládnutí pánevního svěrače a vše ostatní přišlo jaksi samo. Nedokážu vám říci, proč jsem se dokázal obejít bez závěrečných cvičení. Mé tělo si prostě našlo jinou cestu."

Na nejvyšší vrchol vede skutečně mnoho cest a Karel si zjevně našel tu svoji. Cílem je mužský mnohočetný orgasmus, a pokud jde o mne, jestli se něco osvědčí, tak to používejte. Není divu, že i Karlův způsob stále funguje:

„Když proběhnete cílem maratónu, je prostě konec, ale když je z vás multiorgastický muž, nikdy nic nekončí. Postupně v průběhu doby dosahují při styku více a více orgasmů, i když se o to vůbec nesnažím. Již jsem prožil s manželkou i pět orgasmů během jediného milování. A víte, co je zajímavé? Je to, jako bych najednou zjistil, že mé tělo je multiorgastické od přírody. Nebyl jsem si toho vědom, protože jsem ani nevěděl, že něco takového vůbec existuje. Ale teď mi připadá, že právě takový jsem a že jsem takový vždycky byl.“

Manželka říká, že zná mne a zná mou vytrvalost, a proto jí můj úspěch vůbec nepřekvapuje, i když jí samozřejmě velmi těší. Domnívá se, že se mi vše dařilo díky vlastnímu úsilí, ale to je asi jen polovina pravdy. Skutečně by mne zajímalo, v kolika mužích dřímají tyto přirozené schopnosti a jen čekají na probuzení.“

Frederikův příběh

Nakonec bych vám ráda představila Frederika. Je stavebním inženýrem a svou touhu po ovládnutí multiorgastických schopností vysvětluje tím, že jako technika jej fascinuje vše, co souvisí s činností vlastního těla. Lidé jako Frederik postupují tak vědecky a metodicky, že jejich úspěch se zdá od prvopočátku zaručen.

Aby vytrénoval reakce svého těla požadovaným způsobem, vyvinul Frederik vlastní techniku „jízdy na devítce“. Naučil se udržovat hladinu vzrušení na deváté úrovni po dobu plných deseti minut kombinovaným používáním změn frekvence dýchání, stahování pánevního svěrače a změn rychlosti a intenzity pohybů. V sedmé kapitole jste se naučili procházet se podobným způ-

sobem po náhorních rovinách, ale asi vás nenapadlo, že procházka po náhorní rovině na velmi vysoké hladině vzrušení by vás mohla dovést až k orgasmu. Frederik to tedy dokázal a výsledky se mu tak zalíbily, že se tohoto způsobu přidržel a vypracoval si vlastní způsob dosahování vyvrcholení.

Taková projížďka na velmi vysokých vlnách se liší od agresivnějších technik, kterým jsem vás naučila v desáté kapitole. Místo toho, abyste se snažili orgasmus poměrně rychle vyvolat, prakticky do něj po delší procházce na velmi vysoké úrovni vzrušení spadnete. Jak jsem se již dříve v knize zmínila, tento postup vlastně nejbližší odpovídá tomu, jak opakovaných orgasmů dosahuje většina žen.

Na základě Frederikova popisu tohoto procesu se tudíž můžete dozvědět mnoho nového:

„Většinu tréninku jsem absolvoval sólo. Byl jsem schopen dosahovat několikanásobného orgasmu ještě před tím, než jsem to poprvé vyzkoušel s partnerkou. Mohu-li mluvit otevřeně, vždycky jsem považoval za nejdůležitější prostředek poznání vlastních sexuálních reakcí masturbaci. Jsem si vědom toho, že mnoha mužům může být masturbace nepřijemná, ale osobně se domnívám, že tím omezují vlastní pokroky a ochuzují svá potěšení.“

Pokud jste stejně jako já mužem, který dokáže být nácvikem těchto technik zcela posedlý, nepovažuji za vhodné, abyste chtěli po partnerce, aby s vámi pracovala vždy, když se vám zachce cvičit. Občas? To ano. Ale skutečně ne pokaždé. Sólové procvičování je opravdu důležité – přinejmenším pro mne bylo. Neumím si představit, že bych své sebeovládání dovedl k takové dominalosti, kdybych spoustu času netrávil osamělým tréninkem.“

Frederik může dosáhnout před ejakulací až čtyř orgasmů. Jeho závěrečná slova na toto téma mohou být každému muži inspirací: „Nemůžete neuspět! Pokud uděláte, co je třeba, úspěch se prostě dostavit musí. Každé cvičení je schůdkem, který vás přivádí blíže k cíli. Každé, bez ohledu na to, jak se při něm cítíte, vám dává cennou zkušenost. Některé funguje, jiné ne a někdy to ani sami nejste schopni rozpoznat. To může být trochu matoucí, ale tělo se při tom stále mění, pořád se přizpůsobuje a adaptuje. Nejdůležitější je mít stále pozitivní přístup a prostě vytrvat. A nezapo-

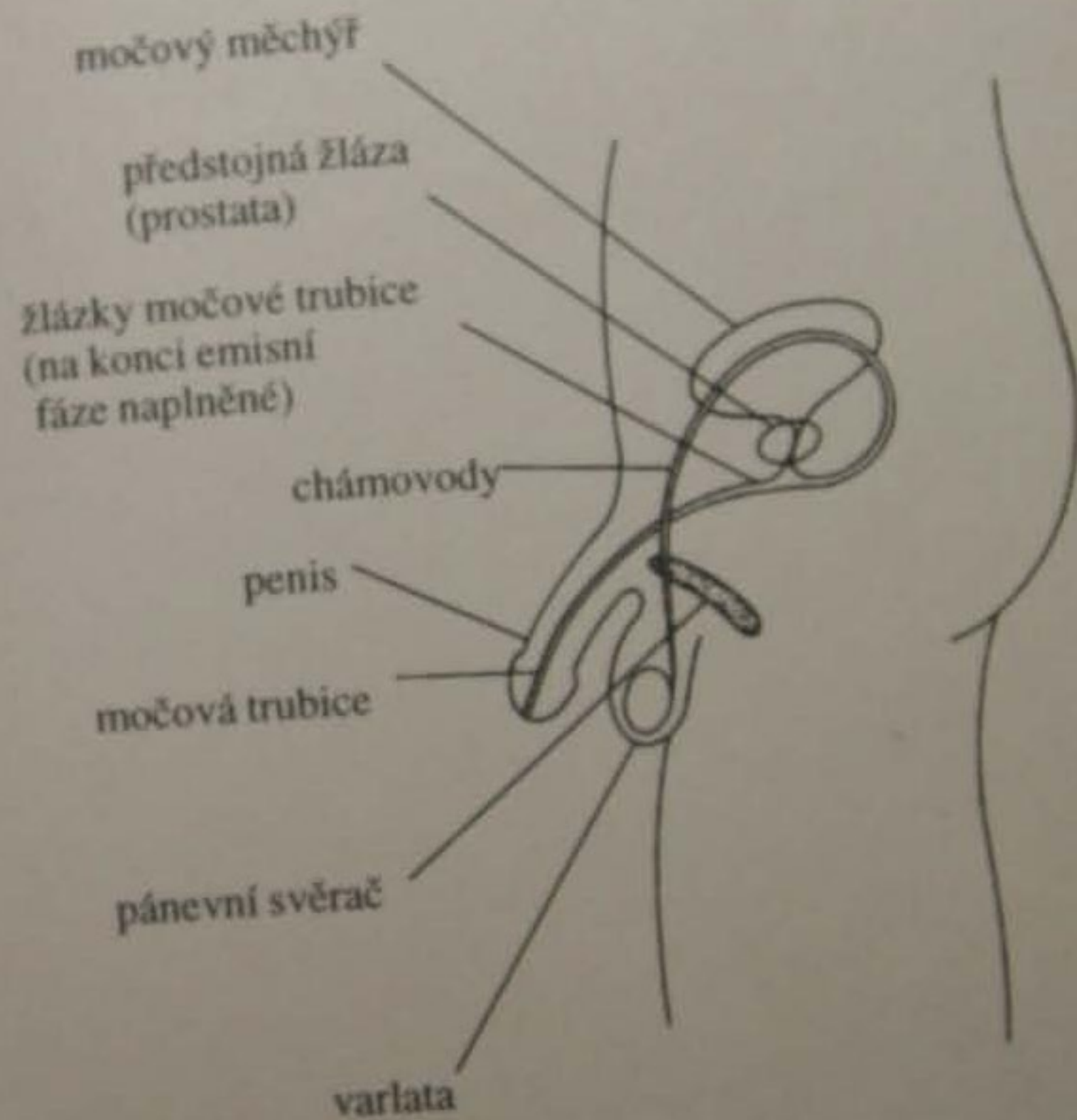
meňte posilovat pánevní svěrač! Je nezbytným předpokladem úspěchu!"

Váš příběh

Tak se tedy věci mají. Čtyři naprosto odlišní muži, čtyři naprosto odlišné zkušenosti, ale každý příběh má šťastný konec.

A co vy? Jaký je váš příběh? Proč jste se vy rozhodli ovládnout schopnost dosahovat mnohočetných orgasmů? Jaké zkušenosti máte z nácvičku? Co bylo snadné? Co naopak znamenalo určitou výzvu vaší vytrvalosti? A když jste teď celý program absolvovali, jaké to je být multiorgastickým mužem? Jak se změnilo vaše tělo? Jak stoupl vaše sebevědomí? Žijete-li s někým v trvalém svazku, jak se změnil vzájemný vztah? Jaké zážitky z celého procesu si odnáší vaše partnerka? Co můžete poradit jiným mužům, kteří by se také chtěli naučit tyto techniky ovládat? Vaše zkušenosti mne opravdu zajímají. Prostřednictvím nakladatele mne můžete písemně informovat.

Mužské pohlavní orgány



Anatomie mužského pohlavního ústrojí vztahující se k ejakulaci. Z důvodu zjednodušení ilustrace ejakulačního systému jsou některé důležité orgány vynechány.

**Jak se
milovat
celou noc**

BARBARA KEESLING, Ph.D.

Copyright © Barbara Keesling 1995
Translation © ing. Dalibor Míček 1995

Published by Progress International represented in Czech Republic
by ALPRESS, spol. s r. o.

Všechna práva vyhrazena. Žádnou část knihy není dovoleno užit nebo jakýmkoliv
způsobem reprodukovat bez písemného souhlasu držitele práv, s výjimkou
krátkých citací nebo referátů, které tvoří součást kritického zhodnocení.

Tato kniha je věnována
mým klientům

Z anglického originálu MORE POWER TO YOU
vydaného nakladatelstvím Warner Books Inc., 1271 Avenue of Americas, New York 10002
Přeložil Dalibor Míček.
Redakční úprava © Darina Daňková.
Grafická úprava obálky © Helena Kočí.
Vydalo nakladatelství ALPRESS, s r. o., Frýdek-Místek.
Sazba Alpress, spol. s r. o.
Tisk Tlačárne BB, spol. s r. o., Banská Bystrica.
Vydání první.

ISBN 80-85975-10-8

Obsah

	Úvod	9
	Poděkování	11
JEDNA	Sen se stává skutečností	13
DVĚ	Seznamte se prosím – váš penis	27
TŘI	Rozmlouváte o mužském mnohočetném orgasmu se svou partnerkou	37
ČTYŘI	Komplexní cvičení pro posílení pánevního svěrače	47
PĚT	Odhalené tajemství mužského několikanásobného orgasmu	55
ŠEST	Učíme se dotýkat a vnímat své pocity	67
SEDM	Vzrušení a vědomí	79
OSM	Orgasmus, ejakulace a vy	91
DEVĚT	Od vrcholků hor k náhorním rovinám	101
DESET	Váš první několikanásobný orgasmus	111
JEDENÁCT	Procvičovat, procvičovat, procvičovat	137
DVANÁCT	Úspěch!	145
PŘÍLOHA	Mužské pohlavní orgány (obrázek)	155

Úvod

Je deštivé nedělní ráno. Daniel a Allison se milují. Oba jsou již velmi vzrušení. Začalo to jemnou masáží ve sprše, pak přešli do postele, kde spolu již deset minut souloží. Daniel ví, že Allison potřebuje ještě přinejmenším dalších pět minut, aby dosáhla vyvrcholení. A tady spočívá problém: Daniel nevěří, že je schopen těchto pět minut ještě vydržet.

Pokud bude Daniel pokračovat v milování stejným způsobem jako doposud, je to jen otázka několika vteřin, než dosáhne orgasmu. Myslí na to, že by měl zpomalit nebo zcela zastavit své pohyby, ale přerušení rytmu právě teď by jeho partnerce ještě ztížilo dosažení vyvrcholení – je si dobře vědom, že pro Allison by jakákoli změna rytmu zrovna v této fázi znamenala jen zklamání. Kromě toho by pokus o změnu rytmu nebo přerušení pohybů mohl vést k oslabení Danielovy erekce, což by celou záležitost ještě více zkomplikovalo.

V důsledku tohoto dilematu je celý Danielův prožitek mnohem méně příjemný. Prvních pár minut znamenalo ryzí vzrušení z milování, ale teď je znepokojen a dělá si starosti. Je těžké mít požitek z milování, musíte-li bojovat s vlastním tělem. Po pravdě řečeno, skutečně *nemůžete* vychutnávat milování a současně bojovat s vlastním tělem. Ani vaše partnerka.

Daniel dosud neví, že má i jinou možnost: *mužský mnohočetný orgasmus*. Muž s touto schopností stále „může“ Nemusí se držet zkrátka. Nemusí bojovat s vlastním tělem a sám sobě upírat vlastní potěšení. Může při milování vychutnávat veškeré erotické pocity, dosáhnout plnohodnotného orgasmu a *pokračovat*. Přeje-li si, může mít druhý orgasmus a *pokračovat*. Může vydržet tak dlouho, jak si jeho partnerka přeje, prožít veškeré vzrušení a následné uvolnění a *pokračovat*. Pro multi-orgastického muže leží laťka neskutečně vysoko.

J
n
c

Daniel není jediným mužem, kterému se nabízí tato vzrušující možnost. V dnešní době již jsou k dispozici zdokonalené soubory cvičení, které dávají možnost dosahování několikanásobných orgasmů téměř každému muži. Nezáleží na věku. Nezáleží na předchozích zkušenostech. Mladý nebo starý, panic nebo ostřílený veterán, jediné, co potřebujete, je touha, pohlavní úd a několik minut denně. Takže neodkládejte teď knihu. obraťte stránku a překročte práh do světa zcela nového chápání vlastní sexuality a zcela nového vztahu mezi vámi a vaší partnerkou.

Poděkování

Chtěla bych poděkovat mnoha lidem.

Nejprve chci poděkovat svým kolegům Anitě Bankerové a Michaelu Riskinovi za pomoc při vývoji mnoha z popisovaných postupů.

Ráda bych poděkovala své agentce Barbaře Lowensteinové za to, že rozpoznala hodnotu tohoto projektu.

Chci poděkovat své editorky Susan Moldowové a jejím zaměstnankyním Nancy Peskeové a Wendy Silbertové za velmi svědomitou práci na této knize.

Obzvláště ráda bych poděkovala svým klientům, kteří vyzkoušeli tato cvičení a podávali mi neocenitelné zpětné informace.

Nakonec bych ráda poděkovala svému manželovi Johnovi za počítačové zpracování, spolupráci na rukopisu a za jeho podporu.

J
n
c

aždý
gasm
dařer
ch fi
ohou
v tét
celo
Kee
ě vy:
milc
akov
ide
vat d
ně ja
ocvi
artne
splni
áhnc
asmt
á, k
uální
tit k

Součástí některých cvičení v této knize je dosažení orgasmu. Při orgasmu dochází ke zvýšenému zatížení srdce. Trpíte-li srdečním onemocněním nebo jinou závažnou chorobou, poraďte se před zahájením tohoto nebo jiného výcvikového programu se svým lékařem.

KAPITOLA JEDNA

Sen se stává skutečností

Každá žena sní o milenci, jehož vášeň je tak intenzivní a tělo tak silné, že se může bez umdlení milovat a milovat a milovat. Každý muž chce být schopen tyto sny vyplnit. Chce si být vědom, že může mít pohlavní styk tak dlouho, jak si přeje, a přivádět svou partnerku k jednomu vyvrcholení za druhým. To zní jistě nádherně, ale je to vůbec možné?

Leží před vámi poznání tajemství mužských mnohočetných orgasmů. Než dočtete tuto knihu, vaše chápání sexuálních možností a sexuální potence se navždy změní. Naučíte se prodloužit milování na tak dlouho, jak si vy a vaše partnerka budete přát. Muži se naučí ovládat své tělo. Naučí se, jak dosáhnout plnohodnotného mocného orgasmu bez ztráty erekce a jak mít několika násobný orgasmus – dva, tři i více – stejně jako žena.

Jsem si vědoma, že to zní neuvěřitelně. Je těžké si představit, že taková potence je dostupná pro každého. Možná pro dvacetiletého mladíka nabitého energií nebo pro nějakého jogína obdařeného mimořádnými schopnostmi nebo snad, budete-li mít to štěstí, na počátku vášnivého mileneckého vztahu. Ale ne pro průměrného chlapa. Ne, většina normálních mužů s normálním sexuálním vybavením považuje možnost kdykoli promilovat celou noc – bez ohledu na to, jak dlouho je ženatý nebo jak je starý – za čirou fantazii. Až dodnes. Ode dneška se všechno změní; dnes se tyto fantazie začnou naplňovat.

V této knize naučím muže, jak proniknout do tajů své sexuality a plně ji vychutnávat způsobem, který mohou považovat za neuvěřitelný a nemožný. Dokážu vám, že násobný orgasmus u muže není jen výplodem romanopiscovy fantazie, ale lehce dosažitelnou skutečností. Objevíte, že multiorgastický muž může poskytnout své partnerce takový prožitek a naplnění tak intenzivní, o jakém se ani jednomu nikdy nesnilo.

Schopnost ovládat pohlavní úd tak, aby doslova stál celou noc, není výhradním hájemstvím mistrů z Východu. Existuje spousta mužů, kteří se naučili ovládat svou erekci způsobem, který si jen těžko dokážete představit. Tito muži mohou dosahovat mnohočetných orgasmů bez ztráty erekce (dva orgasmy, tři orgasmy i více, pokud chtějí). Přivádějí své ženy k extázi hodinu za hodinou, noc za nocí. Dělají to právě teď – a budou v tom pokračovat dávno potom, co vy už budete spát.

J Tito muži nejsou sexuální supermani. Jsou to normální, průměrní chlapi. Někteří jsou mladí, jiní staří, někteří jsou vysocí a jiní malí, někteří jsou štíhlí a jiní trpí nadváhou, někteří jsou stydliví, jiní průbojní. Někteří mají velké přirození, jiní malé, někteří mají silné přirození, jiní spíše hubenější. Někteří se milují jednou týdně, jiní téměř každý den. Mají společné jediné – touhu potěšit sebe a své partnerky a vytrvalost ovládnout některé jednoduché postupy.

n Osobně znám přes dvě stě takových mužů. Nejsou to přátelé ani milenci, nýbrž muži, kteří poznali tajemství několikanásobného orgasmu a neumdlévající potence na různých terapeutických klinikách, kde jsem pracovala. V posledních deseti letech jsem měla možnost trénovat více než stovku těchto mužů, jednoho po druhém, od začátku do konce. Ostatní jsou muži, na jejichž tréninku a pokrocích jsem se alespoň částečně podílela během své klinické praxe.

c Co se pokouším říci, aniž bych vás chtěla strašit nebo jinak rozladit, je to, že jsem viděla mnoho mužů zvýšit potenci a získat schopnost dosahování mnohočetných orgasmů. A než budete číst dál, chci vám sdělit něco velmi důležitého: *Nikdy jsem se nesetkala s motivovaným mužem, který by nebyl schopen zvládnout techniky vedoucí k opakovaným orgasmům. Nikdy.* Víím, že každý muž, který čte tuto knihu a provádí cvičení, která popisují, může tyto techniky zvládnout také.

Pokud jste ženou, očekávají vás mimořádná překvapení a nepředstavitelná potěšení. Ať již se rozhodnete aktivně spolupracovat se svým partnerem při nácvičování těchto technik, nebo jej budete jen pasivně podporovat, vaše chápání intimního vztahu s mužem se navždy změní.

Jste-li mužem, navážete nový vztah – nový a vzrušující vztah s vlastním pohlavním údem. Navždy se změníte. Přínos je obrovský – přínos pro vás, přínos pro vaši partnerku, přínos pro váš vzájemný vztah. Než dočtete tuto knihu a absolvujete jednoduchá cvičení, která popisují, budete jiným mužem. Až poprvé dosáhnete několikanásobného orgasmu, nebudete věřit, že jste mohli tak dlouho čekat, ale uvěříte v sebe a ve svou vlastní sexuální sílu.

Proč jsem takovým odborníkem?

Vím toho o mužských pohlavních orgánech více než většina mužů. Je to má práce. Jsem sexuoložka.

Dříve jsem pracovala i jako sexuální terapeutka, tzv. „náhradní partnerka“, tedy žena, která učí muže ovládat a zlepšovat sexuální funkce a mít požitky ze sexu.

Chcete-li vykonávat takové povolání, musíte znát muže a musíte znát jejich pohlavní orgány. Po pravdě řečeno, musíte znát mužské pohlavní orgány lépe než většina mužů. Jistě, typický muž ví, co má rád a co ne, zná své silné i slabé stránky a možná si je plně vědom i svých tajných obav a uvědomuje si hranice vlastních schopností. Ale z mého pohledu je toto vědomí velmi omezené. Pracujete-li se stovkami mužů, vidíte věci, které by žádný muž nikdy nebyl schopen sám uvidět. Zjistíte, jak lehce muži sklouzávají, z důvodu omezených zkušeností, k velmi zúženému pohledu na záležitosti sexu. Zjistíte také, jak jsou muži vzájemně odlišní a kolik toho mohou načerpat ze zkušeností jiných mužů.

Vím, co muž může, a víím, co žena chce

Studium lidských sexuálních projevů se stalo mým celoživotním povoláním. Znam skutečné schopnosti průměrného muže a věřte mi, jsou mnohem větší, než byste si vůbec představovali.

Vím také, po čem touží ženy, protože nejsem jen sexuolog – jsem také žena. Víím, co žena prožívá, když je v posteli s někým, koho miluje. V rámci své profese jsem naslouchala nespočetným ženám popisujícím své milování. Ale svým způsobem byly ještě přínosnější hodiny strávené hovorem o sexu s přítelkyněmi, kdy jsme odložily veškerý stud a pravdivě hovořily o tom, co se nám líbí a po čem toužíme.

I žena, která muže hluboce miluje, se může cítit rozladěná a nenaplněná v důsledku jeho sexuálních omezení. Pro mnoho žen znamená sex oběť a kompromis. Málo žen pravidelně prožívá takové milování, o kterém sní, a ještě méně jich věří, že je to

vůbec možné. Toto je ta špatná zpráva. Dobrá je zpráva oznamující, že vše se již brzy změní.

Jste-li ženou hledající u svého partnera více uspokojení a více pochopení, naučím vás všemu, co vy a váš partner potřebujete znát o mnohočetných orgasmech u mužů. Pokud jste muž, chci, abyste mne pokládali za svou osobní trenérku – za někoho, kdo vás naučí technikám a cvičením, která změní vše, čemu jste kdy v sexu věřili.

Můžeme si promluvit?

Vzpomínáte si na velkou „řeč“, kterou jste o sexu vedli se svým tátou, když jste byli malí kluci? Kdo by na něco takového mohl zapomenout? Byl to možná jeden z nejtrapnějších zážitků vašeho dětství, že ano. Jistě dělal, co mohl, ale stejně jste si asi museli spoustu mezer sami doplnit. Nuže, je čas na další pohovor. Tentokrát si potřebujeme promluvit o sexu *vy a já...* vážně promluvit. Máte-li partnerku, měla by také poslouchat. V tomto ohledu neustoupím ani o píď. Pokud jde o sex, je spousta věcí, které lidé prostě neznají. Nebudu hovořit o sexuálních trivialitách – budu mluvit o kritických problémech, které mnoha lidem zabraňují žít plně uspokojujícím sexuálním životem.

Neberte to prosím jako útok na své znalosti. Vím, že víte o sexu mnoho. Koneckonců, v devadesátých letech tohoto století se sexu těžko vyhnete. Zapněte televizi nebo rádio, otevřete knihu, jděte do kina, prolistujte si časopis...co vidíte? Sex, sex, sex. Kamkoliv se podíváte, všude se na vás valí sex. To však neznamená, že byste toho o sexu věděli *dost*.

Vědět toho hodně o sexu neznamená být sexuálně uspokojen. Spousta vědomostí o sexu nemá vždy vliv na to, co se děje v ložnici. Bez ohledu na to, kolik jste toho viděli, slyšeli a přečetli, sex pro vás stále může být tou nejzáhadnější věcí na světě. Nikdo nemá rád pocit nejistoty v tak důležité oblasti, jakou je sex, ale pravdou zůstává, že čas od času míváme všichni pocit, že každý jiný na této planetě se miluje častěji a rafinovaněji než my sami. Často se zdá, že veškeré tyto poznatky o sexu nás jen dále znejistují.

Je na čase vše změnit a začít vyplňovat tyto mezery jednou provždy. Nedokážu si představit pro tento začátek lepší téma než výklad o mnohočetných orgasmech u mužů, který změní vše, co jste si dosud mysleli, že o sexu víte. Opravdu se změní úplně všechno. Tečka. Rozhodně se všechno změnilo pro mne osobně a pro mnoho mužů a žen, se kterými jsem pracovala. Jsem si jista, že se vše změní i pro vás.

Dva muži, kteří změnili mé chápání mužské sexuality

Několikanásobné orgasmy u mužů. Jej! To je myšlenka! Nikdy nezapomenu, jak skepticky jsem se tvářila, když jsem o tom počátkem osmdesátých let poprvé slyšela. Bylo to v průběhu druhého týdne přípravného kursu pro sexuální terapeutky – náhradní partnery v Riskinově a Bankerově psychoterapeutickém středisku v Tustinu v Kalifornii.

V tomto středisku je sexuální terapie důležitou specializací a část terapeutické práce spočívá ve využívání náhradních partnerů, mužů i žen. Jak vyšlo najevo, dva z těchto pracovníků, kteří zde v té době působili, byli schopni dosahovat opakovaných orgasmů. V některých situacích skutečně používali tyto techniky při práci se svými klientkami.

Kdybych tyto muže opravdu neznala osobně, asi bych nikdy nevěřila, že taková věc je vůbec možná. Jistě, věděla jsem vše o mnohočetných orgasmech u žen. Ale u mužů? Jak by mohli mít muži několikanásobný orgasmus? Měla jsem milion otázek, které si žádaly odpovědi. Když jsem poslouchala oba tyto muže hovořit detailně o svých neobvyklých schopnostech, věděla jsem, že mé chápání mužské sexuality se radikálně a navždy změní.

Ještě před ukončením kursu se mi dostalo všech důkazů mužských opakovaných orgasmů, jaké jsem kdy potřebovala. Od té doby jsem strávila většinu času s ostatními kolegy a klienty tvrdou prací na vývoji a zdokonalení souboru technik, které by mohl praktikovat každý muž nebo dvojice v pohodlí vlastního do-

J
n
c
mova. Dnes bych se o tyto poznatky ráda podělila i s vámi. Proč? Protože mi leží na srdci vztahy mezi lidmi a leží mi na srdci sex. Naše vzájemné vztahy potřebují sexuální soulad. Dobrý sex nás sbližuje. Posiluje intimitu a upevňuje vzájemné pouto. Může dokonce zachránit manželství. Před tímto faktem neutečeme. Právě naopak – důležitost bohatého sexuálního vztahu nemůže být nikdy dostatečně zdůrazňována.

Jste také připraveni na změnu?

Je možnost opravdu vzrušujícího sexuálního života tím pravým, na co jste čekali, nebo vám to zní příliš dobře na to, aby to byla pravda? Někteří lidé pokládají schopnost mužů dosahovat mnohočetných orgasmů za naprosto logickou, ale mnoha jiným to připadá poněkud nepřirozené, ne-li přímo nemožné.

Pokud se právě teď tváříte poněkud skepticky nebo nejistě, je to pochopitelné. Právem se můžeme cítit rozladěni, že nám unikla tak důležitá informace o sexu. Ale jak potvrdí každý dobrý sexuolog, s rostoucím poznáním lidského těla a sexuálních schopností jde ruku v ruce rozvoj nových sexuálních technik. Tyto nové objevy mohou být zprvu znepokojivé, ale posléze jsou pro nás všechny přínosem.

Takže se uvolněte a snažte se co nejvíce otevřít novému. Věřte mi – i když máte teď své pochybnosti, zbavím vás jich. Mým úkolem není vykládat teorie, ale dodat vám zboží až do domu. Než absolvujete cvičení popisovaná v této knize, vím, že mi uvěříte, a to na základě důkazů, které budete mít ve svých rukou. Doslova.

Byl to úsměv, co jsem zrovna zahlédla?

Doufám, že jsem vás již přiměla k úsměvu nebo přímo smíchu. Všichni se potřebujeme trochu více smát sexu a já věřím, že humor pomáhá lidem více se toho o sexu dozvědět. Nechápejte

mne špatně – nejsem žádná komediantka. Mám doktorát z psychologie a beru sex velmi vážně – takže vy sami nemusíte.

Mám ráda sex a věřím v sex. Pokládám jej za jednu z nejhezčích věcí, které se mohou odehrávat mezi mužem a ženou. Myslím, že jeho hodnota ve vzájemném vztahu je nenahraditelná. Ale domnívám se rovněž, že musíme být schopni smát se sexu a při sexu. Věřím, že pro každého může být sex snadný, nádherný a zábavný. Sexuální vztah by měl být jako návštěva Disneylandu – spousty nejruznějších atrakcí, hromady jídla a o půlnoci ohňostroj – o to lepší, že nemusíte čekat ve frontě. Také by se vám to tak líbilo?

Proč čtete tuto knihu?

Jste-li ženou, máte asi pro četbu knihy více důvodů. Protože velmi milujete svého partnera a chcete mu v posteli poskytnout co nejvíce slasti. Chcete z něj mít toho nejlepšího milence, ale nejen pro naplnění vašich fyzických potřeb. Chcete, aby byl sám se sebou všestranně spokojen; chcete mít důvod říkat mu, jaký je báječný milenec, a dát mu to také patřičně najevo.

Ale možná má váš zájem o problematiku opakovaných mužských orgasmů i trochu sobecké důvody. Možná vás roztrpčuje to, že většinu svých orgasmů, ne-li všechny, dosahujete pomocí orálního dráždění nebo stimulace poštěváčku bez vlastního spojení. Možná se chcete dozvědět, jakým způsobem si může váš partner udržet erekci tak dlouho, aby to vám stačovalo k dosažení orgasmu prostřednictvím pohlavního styku. Nebo možná, i když jste spokojena s kvalitou svých orgasmů, toužíte po možnosti strávit milováním více času. Možná prostě nacházíte v sexuálním styku se svým partnerem tolik radosti, že chcete, aby trval déle. Na touze učinit svůj sexuální život krásnějším a nádhernějším není nic špatného. Příliš mnoho žen se spokojí s málem ve srovnání s tím, co by opravdu chtěly, a jsem ráda, že vy nejste jednou z nich.

Jste-li mužem, pak vím, že čtete tuto knihu, protože vám záleží na tom, abyste v posteli svou partnerku potěšili, a máte pochopení pro sexuální potřeby ženy. Chcete, aby se cítila naplněná

a uspokojená, a to je ohromné. Pokud by tomu tak nebylo, nezajímali byste se o to, co vám chci říci. Možná, že již je ve vašich silách vydržet se milovat po delší dobu a tuto knihu čtete proto, že chcete zvýšit své potěšení nebo nalézt jiné způsoby vyjádření své sexuality. Možná si děláte starosti o svoji schopnost udržení erekce, anebo byste rádi zakusili intenzivnější sexuální prožitek. Možná se snažíte o znovunalezení schopnosti dosáhnout několi-kanásobného orgasmu, kterou jste disponovali v mládí, nebo si znovu oživit tento jedinečný zážitek z minulosti, který ve vás zanechal touhu po zopakování. Možná jste prostě jen zvědavý.

Ať již jsou vaše důvody jakékoli, jste na nejlepší cestě objevit nádherné věci, které pro muže znamená nabytí schopnosti dosahovat mnohočetných orgasmů. Není to jen vaše tělo, které se bude měnit. Změní se i vaše uvědomění si sama sebe stejně jako vědomí toho, co můžete nabídnout ženě. Pokud je muž spokojen se svými sexuálními schopnostmi, je spokojen i sám se sebou. Sexuální sebevědomí pomáhá vytvářet sebevědomí i v jiných oblastech života muže. Posiluje vlastní image a posiluje sebeúctu. A to je mocná zbraň.

Čtyři typičtí muži, kteří chtějí poznat opakovaný orgasmus

Už jste se seznámili s Danielem. Teď bych vám chtěla představit čtyři další muže: Freda, Davida, Joshe a Marka. Jak uvidíte, každý z nich má jiné důvody, proč se chce něco dozvědět o schopnosti dosahovat mnohočetných orgasmů. Každý z těchto důvodů má svoji platnost. Možná v jejich příbězích naleznete ozvěnu některé ze svých vlastních potřeb nebo starostí. Domnívám se, že většina mužů má něco společného přinejmenším s jedním z této čtveřice.

FREDŮV PŘÍBĚH

Pro Freda bylo vyjádření sexuality vždy velmi jednoduché. V současnosti je podruhé ženatý a s manželkou Janou vedou vel-

mi aktivní sexuální život. Protože sex je pro Freda důležitý, chce, aby tomu tak bylo i nadále.

Teď se s Janou milují téměř každou noc a většinou i ráno. Fred uvádí, že pro něj je to něco jako čištění zubů – něco, co děláte jako součást jisté rutiny v pravidelných denních intervalech. Ale Fredovi dělá starosti, že jeho „doba poklesu“ – časový úsek mezi erekcemi – se prodlužuje. Nebo jak Fred sám říká: „V poslední době se mi dvakrát za den nepostaví.“ Fred má zájem poznat nové techniky, které mu umožní nadále trávit dlouhou dobu milováním se svou ženou. Jana to považuje za velmi dobrý nápad.

DAVIDŮV PŘÍBĚH

David má pro svůj zájem dozvědět se něco o několikanásobném orgasmu u mužů zcela jiné důvody. Dělá mu starosti, že neudrží erekci dostatečně dlouhou dobu, aby mohl uspokojit svou ženu Debbie, a trápí ho, že není v posteli tak šťastná, jak by chtěla. Zdá se, že ať se David snaží sebevíc, neudrží erekci o mnoho déle než pět minut. Směje se, když o sobě říká, že je „rychlík“, ale ve skutečnosti to za tak velkou legraci nepovažuje. Touží zkusit cokoli, co by Debbie přivedlo k orgasmu, ale je si dobře vědom, že jeho žena ve skutečnosti potřebuje prodloužení trvání pohlavního styku.

Po pravdě řečeno, David nikdy svou erekci příliš neovládal, ale když spolu s Debbie začali spávat, cítil tak silnou touhu, že po dosažení orgasmu byl během deseti až patnácti minut schopen dosáhnout další erekce. Podruhé již bylo snadnější zadržet vlastní orgasmus a ejakulaci, což mu umožnilo prodloužit styk dostatečně dlouho, takže i Debbie dospěla k orgasmu. V průběhu doby však David tuto schopnost ztratil, a to Debbie způsobuje problémy.

Debbie souhlasí. David si přečetl několik knih slibujících mu stát se velkým milovníkem tak, že se naučí dráždit určité body na ženě těle. Ale když na Debbie tyto techniky zkouší, nezdá se, že by to bylo co platné. Je to k ničemu, protože jiné knihy nevysvětlují psychické pozadí těchto technik, a David nakonec „pracuje“ na své manželce, místo aby si užíval.

Dotýkat se je krásné a orální sex je obrovská věc, ale Debbie potřebuje pro své uspokojení delší trvání pohlavního styku. Chybí jí dlouhodobé milování. Někdy se stává, že se začíná vzrušo-

vat právě v okamžiku, kdy David již již ejakuluje. A vědomí, že k tomu dojde, jí při styku znervózňuje a otravuje. Má pocit, že myslí mnohem více na Davidovu erekci než na své vlastní potěšení. Miluje Davida a nechce zranit jeho city, takže vzdychá a trhaně dýchá předstírajíc orgasmus. Ale to není ono a ona to ví. A co je horší, on to ví také.

David a Debbie chtějí oba totéž: vášnivé a dlouhé milování. Chtějí cítit vzájemné uspokojení. David zoufale touží vydržet tak dlouho, aby svou ženu přivedl během pohlavního styku k orgasmu. Pokud sní o milování s ní, dokáže v duchu vydržet celé hodiny. Proč to není možné v reálném životě? Použitím technik mužských několikanásobných orgasmů to možné je.

JOSHA MARK

Markovy důvody, proč chce ovládnout techniku opakovaných orgasmů, jsou zase jiné. Je ještě mladý a hledání stálé partnerky jej teprve čeká. Ale až ji najde, chce být v posteli velmi dobrý. Chce se dozvědět o sexu co nejvíce, aby se s ženami cítil jistější a poučenější.

Josh je jen o pár let starší než Mark, ale považuje se v sexu za velmi zkušeného. Pokládá se za dobrého milence a věří, že je schopen udržet erekci tak dlouho, aby uspokojil jakoukoli partnerku. Ale Josh má jinou starost: tolik se v duchu soustředí na zadržování svého orgasmu, aby uspokojil ženu, se kterou právě je, že mu to brání v plném vychutnání vlastního prožitku.

Až donedávna všichni tito muži věřili, že tajemství dobrého milence spočívá v umění „hrát na ženino tělo jako na housle“. Ale dnes je vše jinak. Dnes jsou tito muži nadšení a vzrušení objevem ještě jiného tajemství, které jim umožní uspokojit své partnerky za současného umocnění vlastního potěšení.

A co vy? Neunavuje i vás chodit do houslí? A jste-li ženou, neunavuje vás být věčně považována za strunný hudební nástroj? Jste připraveni konečně poznat něco, co skutečně promění váš sexuální život? Myslím, že ano. Myslím, že doba k tomu již dávno nazrála.

Takže kde začneme? Podle mých zkušeností se muž před tím, než se naučí dosáhnout svého prvního několikanásobného orgasmu, musí dozvědět něco málo o sobě. Abych byla přesnější, po-

třebuje nově, dokonaleji pochopit hlavního hrdinu této knihy: svůj penis. Uvědomte si to a už obraťte stránku a podívejte se novými očima na dávného přítele...

KAPITOLA DVĚ

**Seznamte se
prosím
– váš penis**

Než budeme moci postoupit dále, musím si s vámi promluvit o vašem pohlavním údu. Muži se tradičně intenzivně zajímají o poznání tajemství ovládnání ženského těla, avšak věnují málo času snaze pochopit vlastní tělo. Typický muž je schopen celé noci pod lampou studovat nejintimnější zákoutí ženské anatomie. S baterkou v ruce bude nekonečně dlouho hledat G-body, sluneční body či jakékoli jiné body, které mu pomohou stát se lepším milencem, ale sotva zná své vlastní vybavení. Má to jedinou chybu: nemůžete se stát multiorgastickým mužem bez poznání vlastního penisu.

Nevyužit penis by byla ohromná ztráta

Máte rád svůj pohlavní úd? Jste na něj pyšný? Nebo se do vašich příjemných pocitů mísí pachučí znepokojení, studu a pochybností? Pokud ano, nevadí. Jen málo mužů je se svým přirozením naprosto spokojeno. Pokud se týká nejintimnější části těla, většina mužů se cítí velmi zahanbeně a zranitelně.

To se musí změnit. Proč? Protože pozitivní vztah k vlastnímu tělu připraví půdu pro radikální změnu vaší sexuální potence. Každý muž si musí uvědomit tuto skutečnost: tajemství, jak se stát dobrým milencem, není ukryto v ženském těle, ale v jeho vlastním. Každý muž se může stát vynikajícím milencem, pokud pochopí, že jeho největší sexuální síla spočívá v jeho schopnosti pochopit a ovládat vlastní penis.

Chcete-li se stát sexuálním virtuosem, ze všeho nejdříve se musíte naučit ovládat svůj pohlavní úd. Všechno ostatní se pak dostaví velmi rychle samo. Ignorovat potenciál vašeho vlastního penisu znamená promrhat své nejcennější aktivum, a to by byla ostuda.

Neunavuje vás už milování s neznámým?

Svůj penis znáte celý život. Znáte jej déle než svou partnerku, svého šéfa, svého nejlepšího přítele nebo svého věrného psa Reka. Přesto však, za celou dobu, co jste spolu, jste si to sotva uvědomovali. I když si své vybavení každíčkový den pečlivě prohlížíte, jeho skutečné možnosti vám zůstávají utajeny.

Kdy jste naposled věnovali svému přirození trochu času? Kdy jste si vy dva naposled spolu od srdce promluvili? Hádám, že vám tehdy bylo nějakých jedenáct dvanáct let. Možná vás tehdy dávno vaše vybavení fascinovalo. Den nebyl dost dlouhý na to, abyste se vy dva spolu důkladně seznámili. Ale po několika prvních orgasmech se to vše začalo asi měnit. Jakmile jste jednou zjistili, co vám dělá dobře, vaše zvědavost se začala vytrácet. Našli jste postup, který fungoval, přidrželi jste se jej, a tím to skončilo.

I když vás během let vedlo pokušení experimentovat, vaše pokusy směřovaly asi spíše k rozladění než naplnění. Nedostatek užitečných informací a přehrše zavádějících informací mohly jen odradit váš přirozený zájem. Ve světě, který vám mohl nabídnout tak málo, jste dělal, co jste mohl. Uzavřel jste se svým penisem příměří a vybudovali jste si vzájemný pracovní vztah, který přetrvává doposud. Jistě, jednou za uherský rok jste možná zkusil něco nového, třeba když jste poznal novou partnerku nebo když vás staré techniky trochu unavovaly, ale vsadila bych se, že o deset, pětadvacet nebo i padesát let později děláte přesně totéž, co jste dělal jako jedenáctiletý kluk.

Ale už vám není jedenáct. Vyrostl jste a vaše tělo vyrostlo s vámi. Změnily se vaše potřeby a teď žijete s partnerkou, která má také své potřeby. Nemyslíte si, že je na čase vybudovat si dospělé chápání vlastního vybavení? Copak již není na čase rozšířit obzory nadšeného, ale naivního jedenáctiletého chlapce a znovu pocítit vzrušení ze své sexuální potence jako muž?

Žije váš penis svým vlastním životem?

V této kapitole vám pomohu udělat první krok k navázání intimnějšího vztahu s vaším pohlavním údem. Uvědomíte si, možná poprvé, jak můžete získat kontrolu nad vlastním vybavením. To je velký předěl pro muže, který věří, že penis je „vždy až na prvním místě“.

Pro muže je typické, že svůj penis pokládají za oddělený objekt s vlastním rozumem. Říkají věci jako: „Mně to nefikej, fekni to jemu. On za to může“. Dávají svým údům jména, jako „Robertek“, „Velkej Jim“, „Kapitán“ nebo „Mistr Proper“. Přiznávám, že je mi to skutečně k smíchu, protože ženy jsou zcela odlišné. Kolik znáte žen dávajících svým vaginám mazlivá jména? Kolikrát jste slyšeli mluvit ženu o svých genitáliích a používat jména jako „Lucinka“ nebo „Lidožroutka“? Ženu neuslyšíte říkat věty jako: „Obávám se, že Kačenka tam dole dnes nemá chuť si jít hrát.“

Existuje jistě spousta důvodů, proč muži považují své orgány za oddělené bytosti. Bezpochyby jsou takoví muži, kteří se psychicky oddělují od svých údů, protože odmítají převzít zodpovědnost za svou sexualitu nebo za následky svého sexuálního chování. Je to perfektní omluva pro bezstarostnost nebo necitelnost. Domnívám se, že ještě více mužů se distancuje od svých genitálií kvůli problémům, s nimiž se potýkají, jsou-li neschopni ovládnout své tělo. Vědomé sexuální nedostatky nebo selhání se pak lehčeji zvládají a omlouvají.

Protože penis je fyzicky umístěn vně těla – visí tam dole, jak se říká – může být lehce podroben kontrole. Pokud není žena dostatečně sexuálně vzrušená, ví to s jistotou jen ona sama. Může se kvůli tomu trápit, ale není to tak zjevné. Ne tak u muže. Pokud penis nedělá to, co by měl, každý to vidí. Má-li muž těžkosti, kompromitující důkaz je každému dostupný. I satelity ve vesmíru, které fotografují poznávací značky automobilů, mohou identifikovat penis neschopný konat svou práci. To je velký tlak – příliš silný tlak pro průměrného muže.

Váš nový nejlepší přítel

Je asi jednodušší myslet si, že váš úd má svou vlastní osobnost, ale tento odosobněný přístup vám v konečném důsledku příliš nepomůže. Může vás ušetřit některých zklamání a nepříjemností, ale současně vás okrádá o spoustu potěšení.

Váš penis není oddělená entita, která má pronajatý prostor pod spodním prádlem. Není to ten hlučný nájemník v přízemí, který vás budí celou noc. Takhle s ním nezacházejte. Váš penis je vaší důležitou součástí, často tou nejupřímnější. Jste-li ubitý, je to vidět na vašem penisu. Jste-li vzrušen, je to vidět na vašem penisu. Jste-li v depresi, váš penis o tom ví a chová se podle toho. Lidí kolem sebe můžete občas ošidit, ale vlastní přirození neošidíte. Vy dva jste spolu dokonale propojení a bude tomu tak po celý zbytek vašeho života. Takže to už není žádný cizinec, že?

Říkám mužům: obejměte svůj penis na přivítanou. Promluvte si s ním. Dejte mu znát, že je součástí vaší osobnosti a že vám leží na srdci. Je na čase věnovat svému údů patřičnou péči. Čím dříve tak učiníte, tím dříve se začne měnit vaše sexualita. A teď to nejlepší. Budete-li mít rád svůj penis, bude jej mít ráda i vaše partnerka. Budete-li vy pyšný na svůj penis, bude na něj pyšná i vaše partnerka. Zamilujete-li si své přirození, zamiluje si jej i ona. Vypadá to dobře? Mělo by.

Zájem je o muže ovládající svůj penis

Podle mých zkušeností jsou na světě dva druhy mužů: muži, kteří ovládají svůj penis, a muži, kteří jsou svým penisem ovládáni. Muž neovládající svůj penis je muž žijící ve strachu. Má strach, že se na tento nedostatek přijde, že není schopen vést uspokojivý sexuální život, že není schopen naplnit ženu, kterou miluje.

Pro všechny z nás – muže i ženy – je jedinou a největší zábranou sexuálního potěšení úzkost ze selhání vlastního vybavení. Mým cílem je začít odbourávat některé z těchto obav. Zdravější vztah k vlastnímu přirození může odstranit mnoho obvyklých sexuálních problémů tím, že poskytne mužům oprávněné vědomí, že jsou schopni ovládat vlastní funkce.

Sexuální výkon není žádnou záhadou ani ničím, čeho bychom se měli obávat. Sexuální funkce je fyziologický proces zrovna tak jako dýchání nebo spánek – jen je vám při tom lépe. Jako většina jiných fyziologických pochodů i váš sexuální výkon může být pochopen, změněn a vylepšen. A to je přesně to, co se vám počínaje dneškem přihodí.

Důležitá lekce z anatomie

Každý ví, že pohlavní úd není sval. Pokud by byl, asi byste už teď byli v tělocvičně. Co většina lidí neví, je fakt, že skutečně existuje sval, který hraje stěžejní roli v sexuální funkci penisu. Jedná se o pánevní svěrač (musculus pubococcygeus – opakujte to rychle pětkrát za sebou).

Tento sval je vlastně skupina svalů mezi stydkou a křížovou kostí. Možná už tento sval znáte trochu jinak. Je to sval, který používáte pro zastavení toku moče z močového měchýře. Je to také sval, který se stahuje při ejakulaci, čímž dochází k pohybu semene močovou trubicí a k jeho výronu mimo tělo.

Tento malý sval je velmi zaneprázdňený. Ale dovolte mi říci, že pokud se týká většiny mužů, stále hluboce lenoší. Nenechte se tím znepokojovat, již brzy to všechno napravíme. *Schopnost muže dosahovat několikanásobného orgasmu závisí na síle tohoto svalu.* Pánevní svěrač je klíčem k obrodě vašeho penisu. Je to váš přestupní lístek do extraligy... vaše cesta na samý vrchol. Většina technik, které poznáte v následujících kapitolách, je neproveditelných bez dostatečně silného pánevního svěrače. Z tohoto důvodu je první soubor cvičení uváděný v této knize zaměřený na posilování tohoto svalu. *Tato cvičení, popsaná ve čtvrté kapitole, jsou stěžejní a musí být prováděna jako první.* Nelze je přeskočit

a nelze je brát na lehkou váhu. Takže je nepřeskakujte a neberte na lehkou váhu. Prosím.

Posilování pánevního svěrače

Teď si asi myslíte: „Už mi není osmnáct. Můj penis už nefunguje jako penis mladého muže, cvičení necvičení.“ Poslyšte. Nezáleží na tom, jste-li mladý, nebo starý. Je osmnáctiletý mladík příliš mladý na to, aby chodil do tělocvičny posilovat bicepsy? Je šedesátník příliš starý na každodenní pětikilometrovou procházku pro posílení srdce? Samozřejmě není. Sval lze posilovat v libovolném věku. Posilovací cvičení jako tato rovněž vedou k posílení zdraví a k pocitu pohody, nemluvic už o posíleném sebevědomí.

V případě penisu se nejedná o nic odlišného. Pánevní svěrač je prostě a jednoduše sval. Pracuje a reaguje jako každý jiný sval a může být posilován jako každý jiný sval. A nevím o žádném jiném svalu, který by měl takový dopad na mužské sebevědomí.

Jen pár minut denně

Je-li váš pánevní svěrač dostatečně připraven, je ovládnutí techniky mnohočetného orgasmu snadnou záležitostí. A příprava pánevního svěrače – bojová příprava – je jednoduchá. Ale musíte mít vůli dodržovat předepsaný program. Proto bych vás chtěla požádat o jistý závazek.

Vím, jak nepříjemně zní některým mužům slovo *závazek*, ale toto je závazek, kterého nebudete nikdy litovat. Každý muž odhodlaný dát si tu práci může svůj pánevní svěrač přivést do stavu připravenosti během dvou až tří týdnů. Mnohdy to zabere ještě méně času. Vše, co potřebujete ke splnění programu, je pár minut denně. Přesně tak... jen pár minut denně. To je o hodně méně času, než třeba právě vy věnujete v tělocvičně vypracovávání kaž-

dého jiného svalu svého těla – kromě toho, na němž opravdu záleží.

Vím, že to dokážete. Vše, co potřebujete, je držet se programu. Pamatujte, že vaše schopnost ovládnout tajemství násobného orgasmu závisí na silném pánevním svěrači. Takže plivnout do dlaní a fici ano závazku, který změní váš život.

Připravte se, pozor...

Už jsme téměř připraveni vyrazit. Zbývá jen ještě jedna důležitá maličkost, kterou se musíme zabývat. V průběhu dnů, kdy budete absolvovat cvičební režim popisovaný v této knize, se začnete cítit zcela odlišně, což znamená cítit se velmi dobře. Ale nebudete sami, kdo bude mít odlišné pocity. Máte-li milující partnerku, bude zjevně ovlivněna všemi změnami, které proběhnou ve vašem těle a ve vaší mysli. Musíte se podle toho zachovat a je třeba to udělat hned teď.

Jsem si vědoma, že už asi netrpělivě očekáváte startovní výstřel. Ale je důležité ujistit se, že vaše partnerka sdílí vaše nadšení. Proto, než vás seznámím s nějakým cvičením, musím požádat vás a vaši partnerku, abyste si sedli a vážně si promluvili o závažných důsledcích cesty, na jejímž počátku oba stojíte.

ORGASMU SE
SVOU PARTNERKOU

KAPITOLA TŘI

**Rozmlouváte
o mužském
mnohočetném
orgasmu se
svou partnerkou**

Milovat se s multiorgastickým mužem je neobyčejný zážitek. Intenzita sexuální reakce a výkonu může být pro ženu zvyklou na obyčejného jednoorgastického muže zcela udivující.

Nejsem v sexu příliš nakloněna velkým překvapením. Máte-li již svou životní partnerku, musíte se ujistit, že je do posledního puntíku stejně připravená a odhodlaná jako vy. Sex se neodehrává ve vzduchoprázdnu. Odehrává se mezi dvěma lidmi. Vaše potřeby jsou důležité, ale na prvním místě stojí potřeby celé dvojice.

Při další četbě si povšimnete, že u většiny cvičení jsem zařadila i instrukce pro partnerky. Doufejme, že vaše partnerka se bude řídit těmito doporučeními a že bude hrát aktivní roli ve vašem tréninku. Nebo možná bude raději stát v pozadí a jen sklízet plody vašeho úsilí. To je také v pořádku. Je na vás, abyste posoudili, co vám bude nejlépe vyhovovat. Ale v každém případě musí vaše partnerka vědět, co se děje, a vy si potřebujete být vědom její podpory. Vždy se ujistím, že všichni mí klienti si pohovořili se svými partnerkami *předtím*, než je naučím *kteroukoli* z těchto technik. Musím vás požádat o totéž. Tento rozhovor nelze brát na lehkou váhu nebo jej dokonce odbyt. Dojde k mnoha změnám. Změní se váš přístup k sobě samému. Změní se vaše schopnosti, vaše fyziologie, intenzita vaší touhy. Vaše partnerka bude muset být srozuměna se spoustou věcí.

Pokud si o těchto změnách nepohovoříte v předstihu, může mít vaše úsilí nežádoucí dopady. Pokud se budete snažit udržet vše v tajnosti, vaše partnerka se bude moci cítit zcela opomenuta. Může znejistit, být zmatena nebo se dokonce rozzlobí. Pokud je navyklá na zaběhané koleje, jakákoli náhlá změna ji rozladí. Může ji dokonce popadnout strach, že máte nějakou milenkou a učíte se od cizí ženy.

Opravdu se učíte věci od cizí ženy, ale tato žena je zkušená sexuoložka, jejíž jediný zájem o vás spočívá ve snaze naučit vás techniky, které zlepší váš vztah s partnerkou. Účelem výuky jak nabytí schopnosti dosahovat opakovaných orgasmů je vzájemně vás s partnerkou sblížit. Chci váš vztah vylepšit, ne jej ohrozit. Chcete, aby váš přerod partnerku zapálil, ne ji zranil. Proto chci,

abyste si vy dva spolu promluvili, a to co nejdříve, jakmile poprvé dočtete tuto knihu.

Promluvte si se svou partnerkou. Řekněte jí, k čemu se chystáte, a nic neskrývejte. Poskytněte jí co nejvíce informací. Ať ví, proč je to pro vás tak důležité. Seznamte ji se svými cíli a neopomeňte zdůraznit zamýšlený přínos pro váš vztah. Je velmi důležité, aby věděla, že toto vše děláte v zájmu vás obou. A nakonec jí řekněte, jak důležité pro vás je mít její podporu.

Několikanásobný orgasmus partnera může dvojici sblížit

Některé ženy se chtějí milovat celé hodiny, zatímco jiné jsou nejraději, když je to krátké a prosté. Typická žena má v různé dny rozdílné potřeby a touhy. A co vaše partnerka? Co má ráda, co by chtěla, jak se její potřeby den ode dne a týden po týdnu mohou měnit? To vše byste měli znát a váš rozhovor o její účasti na tomto tréninkovém programu je ideální příležitost, jak se to dozvědět. Upřímně řečeno, je to jediný způsob, jak můžete oba těžit z vašich nově nabytých schopností. Jinak byste mohl dělat spoustu věcí, o které vaše partnerka prostě nestojí.

Nechápejte mne špatně. Vaše potřeby jsou důležité. Ale vždy musíte mít na paměti, že přání vaší partnerky jsou stejně důležité. Není nic nepříjemnějšího než muž odbývající si svoje bez ohledu na to, co žena opravdu chce. Být velkým milencem znamená více než jen být v souladu se svým vlastním tělem. Být velkým milencem znamená být rovněž v souladu s tělem partnerky, a co je ještě důležitější, být v souladu se stavem její duše.

Půvab multiorgastických schopností tkví v tom, že vám dávají takovou sexuální přizpůsobivost, jakou jste dosud nezažili. Poprvé můžete prožít obrovskou slast bez nutnosti zanedbat jakoukoli potřebu partnerky. Váš zážitek bude mnohem intenzivnější, ale současně pomůžete i jí k intenzivnějšímu prožitku. Sám sobě připravíte nádherné chvíle, ale také jí připravíte to, co jste dosud ne-

mohl. Nikdo se nemusí uchýlovat ke kompromisům nebo být o něco ochuzen.

Slyšela jsem ženy stěžovat si na necitlivé muže, kterým zjevně nezáleželo na skutečných potřebách ženy, nebo na ně nestačili. Ale musím vám říci, že jsem nikdy neslyšela ženu stěžovat si na muže, který jí mohl nabídnout vše, po čem toužila.

Až budete spolu s partnerkou hovořit, je důležité mluvit o vašich potřebách, ale snad ještě důležitější je promluvit si o potřebách jejích. Ať vám řekne, co chce a co ne. Je jí něco nepříjemné? Má z něčeho strach? Naslouchejte pozorně jejím odpovědím a nic předem nepředpokládejte. Můžete být překvapeni, že o své partnerce víte méně, než jste si mysleli. Toto je vynikající příležitost vyjádřit vaši starostlivost a více se sblížit, a nabádám vás, abyste jí využili.

Bude-li mít vaše partnerka spoustu dotazů na svou specifickou roli ve vašem „tréninku“, pročtení knihy by jí mělo dát odpovědi, které hledá. Až si budete pročitat popis jednotlivých partnerských cvičení (některá cvičení přítomnost partnera nevyžadují), zjistíte, že činnost muže i ženy je vždy jasně rozlišena. Velmi doporučuji, aby si knihu četli oba partneři, i když se žena nebude na žádných cvičeních podílet.

Každá žena je jiná a v žádném případě nemohu předvídat, jak bude vaše partnerka reagovat na všechno, co v této knize uvádím. Osobně doufám, že bude chtít uzavřít „společný podnik“, jak se dnes s oblibou říká. Ze zkušenosti totiž vím, že pokud se žena aktivně zapojí do celého procesu, je to pro oba daleko přitažlivější. Avšak jak jsem již dříve uvedla, není nutné, aby žena pomáhala muži učit se tyto nové techniky; je jen třeba, aby jej na cílové čáře uvítala se šťastným úsměvem na tváři.

Darovala vám tuto knihu vaše partnerka?

Pokud jste tuto knihu dostali od své partnerky, váš zájem o problematiku mužských opakovaných orgasmů ji nepřekvapí.

Možná již víte, že je pro ni důležité, abyste zlepšil svou schopnost prodloužit trvání pohlavního styku. To ale neznamená, že byste si vy dva o tom spolu neměli promluvit.

Mám zde jediné pravidlo: *Nic nepředvidejte předem*. Mnohá sdělení z předchozích stránek ještě nenašla adresáta. Navíc je důležité, abyste poznali její očekávání a ujistili se, že jsou reálná.

Pokud byste se cítili jakkoli pod nátlakem, okamžitě to své partnerce sdělte. I když třeba už techniku mnohočetných orgasmů ovládáte, milování pod tlakem nevyhnutelně narušuje sexuální funkci, a to přece nechcete. Jak jsem již uvedla, jediným účelem těchto technik je vás dva sblížit, ne vás rozdělit.

Čtenářkám této knihy

Můžeme si na chvíli promluvit mezi námi děvčaty? Existuje-li něco, co zchladí nadšení žen pro cvičení popisovaná v této knize nebo jim zabrání ve spoluúčasti, pak je to obava, že celý proces bude příliš mechanický. Koneckonců, co může být „sexy“ na souboru cviků? Některým ženám je celá myšlenka opakovaných orgasmů u mužů nepříjemná. Místo toho, aby se těšily na bohatší intimní vztah, obávají se, že tyto techniky udělají z jejich hřebečka mechanického bejka.

Musím tyto obavy na místě odmítnout. Ačkoliv představa společných cvičení s partnerem není ani příliš vzrušující, ani „sexy“, techniky, které vás naučím, rozpoutají ve vás takovou vášeň a touhu, jakou poznalo jen málo dvojic. Tato cvičení uvedou muže dovnitř jeho těla, nikoli mimo něj. Ještě důležitější je, že je uvedou do vašeho těla, nikoli mimo něj. To je velmi sexy. Již žádné vnitřní tlaky způsobené jeho obavami nebo nedostatečnou potencí, oba budete volně prožívat vzájemný intimní vztah mnohem intenzivněji než kdykoli předtím. Teď už to nezní tak špatně, že?

Je ještě něco, o čem si my ženy musíme promluvit. Až si budete pročítat popisy jednotlivých cvičení, velmi rychle zjistíte, že se obracím se svými instrukcemi povětšinou k mužským čtenářům. Mohla byste se cítit trochu opomenutá, i když se do většiny

cvičení aktivně zapojíte. Protože však je to muž, kdo se učí nabytí schopnosti dosahovat mnohočetných orgasmů a kdo bude muset vykonat většinu práce, vyžaduje si více poučování. Jistě uznáte, že je to logické. Ale nechci, aby se někdo cítil vynechán jen proto, že tentokrát je to majitel penisu, kdo má náročnější úkoly.

Nezapomeňte, že toto vše se děje kvůli vám. Váš partner se to učí, aby zvýšil vaše potěšení, a proto, že mu ležíte na srdci vy. Vy jste jeho jedinečnou a nejdůležitější motivací pro trénink. Tečka. Ale nejste pasivním pozorovatelem jeho pokroků, ani milostná hračka, jejímž jediným úkolem je poskytovat partnerovi tělocvičné nářadí ve formě ženy. Máte zde důležitou úlohu. To říkám zcela upřímně.

Můžete svému partnerovi pomáhat ve cvičeních, protože jsou to i vaše cvičení. Vaše potěšení by nemělo být nikdy obětováno jeho potěšení a vaše potřeby by nikdy neměly být obětovány jeho potřebám. Nádherné na učení se těmto cvičením je to, že přináší jí neuvěřitelně vzrušující pocity a zážitky oběma partnerům. Ne-li tomu tak, stala se někde chyba a je třeba se na chvíli vrátit a zjistit, v čem to vězí.

Všichni muži, které jsem kdy učila, shodně uváděli totéž: nezbytnou ingrediencí při provádění těchto cvičení je nadšená partnerka. Vzrušení ženy je nakažlivé. Je to nejlepší stimulant, jaký si muž může přát. Jak jistě všichni víte z vlastní zkušenosti, pasivní partner ubije jakýkoli erotický zážitek, a tento soubor erotických cvičení není žádnou výjimkou. Pokud ženu tato cvičení s partnerem opravdu nevzrušují, neměla by je provádět vůbec. Je to prostě tak.

Toto není jedna z věcí, kterou pro něj děláte i proti své vůli. Když dojde na sex, nemá nikdy smysl dělat pro partnera něco, co vás samotné také netěší. V intimním vztahu by nemělo nikdy být žádné strádání, jen slast a vášeň. Zní-li vám to jako obehnaná písnička, pak promiňte, ale je to pravda.

Lidé, kteří jsou nuceni ve svých intimních vztazích k velkým kompromisům, jsou nešťastní a jejich vztah jako celek vždy trpí. Nechci, aby se toto stalo. Chci jen váš vztah zlepšit, ale potřebuji k tomu vaši pomoc a důvěru. Žádná žena, která se chce skutečně upřímně zapojit do tohoto vzrušujícího procesu, se nebude nikdy nudit. Ale ze všeho nejdříve si musíte chtít dopřát nádherné

chvilky. Se svým partnerem si nedělejte starosti – on se o sebe dokáže postarat sám. Jen si určitě ze všech cvičení odnesete vy sama to nejlepší. Při provádění všech cvičení myslíte na to, jak by vám samým přinášela co nejvíce. Budete-li chtít, můžete sama tvořivě přispět a vnést do procesu svou vlastní osobnost. On to vysoce ocení.

Zapojte-li se aktivně do nácviku, dávejte bedlivý pozor na partnera. Před každým cvičením si společně pročtete instrukce, ať víte, co vás čeká. Pak se pokuste zaměřit pozornost kromě vlastních prožitků i na prožitky vašeho partnera. Snažte se vcítit do jeho stoupajícího a opadajícího vzrušení. Pohybujte se v souladu s ním. Dýchejte stejně jako on. Otevře-li oči, otevřete je také. Když vzdychá, vzdychejte s ním. Když usne... když usne, strčte do něj. Během každého cvičení co nejvíce vzájemně komunikujte. Pokud vy dva spolu setrváváte v opravdovém spojení, budete se moci vcítit do většiny z jeho vlastních pocitů, což *bude pro vás také neuvěřitelný zážitek*. Pokud se dva vzrušení partneři vzájemně hluboce spojí, je z toho báječné a fantastické odpoledne.

Musím vás ženy požádat ještě o poslední laskavost. Součástí některých cvičení je pár kritických okamžiků, kdy se muž musí přestat pohybovat. Je *velmi důležité*, aby se žena přestala také pohybovat. Přílišné tření ve špatný okamžik vám sice může přinést příjemné pocity, ale asi by cvičení předčasně ukončilo. Zajistěte si, co mám na mysli. Jsem si vědoma, že to bude pěkně vzrušující a že někdy bude skutečně těžké náhle přestat, ale brzo přijdete na to, že přestanete-li ve správných momentech, pozdější přínos bude tím větší. Takže s tímto mým přáním na mysli jděte na věc a mějte se nádherně.

Jak používat zbývající část této knihy

Při přípravě a popisu všech cvičení v této knize jsem měla na mysli jediný cíl: udělat z každého čtenáře této knihy muže schopného dosahovat opakovaných orgasmů. Každé cvičení je mimořádně důležité. Každé slouží velmi specifickému účelu a jejich pořadí bylo záměrně uspořádáno tak, aby se celý proces postup-

né výuky co nejvíce zjednodušil. Ačkoliv nemusíte nezbytně absolvovat všechna popisovaná cvičení, pokládám za rozumné o všech si přinejmenším přečíst.

Zkrátka zjistíte, že mnohá cvičení v této knize jsou párová. V každé dvojici je jedno cvičení určeno pro muže spolupracujícího s partnerkou a druhé pro muže, který se rozhodl postupovat samostatně. Tato cvičení jsou pro ozřejmění označena „s partnerkou“ nebo „sólo“.

V některých případech jsou sólová cvičení uvedena jako první, v jiných případech jsou nejprve uvedena cvičení s partnerkou. Je tomu tak proto, že některá cvičení svou podstatou vyžadují, aby byla nejprve absolvována s partnerkou, jiná je naopak přirozenější zkoušet nejprve o samotě. Ale zde nelze hovořit o dobré nebo špatné volbě a rozhodně bych nechtěla vzbudit takový dojem. Obě cvičení v každém páru jsou zcela rovnocenná a je zcela na vás vybrat si to, kterému dáte přednost.

Podle mých zkušeností si většina mužů nejraději namíchá určitou směs, kdy si některé techniky osvojují sami a jiné s partnerkou. To je naprosto v pořádku. Můžete používat libovolné kombinace. Můžete dokonce provádět obě cvičení v dané dvojici, chcete-li, ale nutné to není.

Existují jen dvě pravidla, o jejichž dodržování bych vás chtěla požádat:

PRAVIDLO 1: Vždy absolvujte nejméně jedno cvičení z každé dvojice. Nezáleží na tom, jde-li o cvičení s partnerkou nebo o samotě, ale musíte absolvovat jedno z nich.

PRAVIDLO 2: Provádějte prosím cvičení v tom pořadí, v jakém jsou řazena. Cvičení na sebe vzájemně navazují a pokusy o jejich přeskokování by mohly vést k nepříjemnému zklamání.

Nejjednodušší je si před zahájením vlastního cvičení nejprve pročíst jeho popis. Pokud chcete absolvovat cvičení s partnerkou, pak si popis důkladně pročtete oba. Po přečtení si celé cvičení znovu proberte. Jak jsem již vysvětlila čtenářkám této knihy, oba partneři musí pochopit svou roli při každém cvičení.

Má-li jeden z vás jakékoli pochyby, je třeba je dopředu rozptýlit. Dorozumivací kanál mezi vámi musí zůstat otevřený a nerušený. Čím lépe se teď domluvíte, tím méně komplikací nastane, až ztlumíte světla. Dejte si načas. Nesnažte se absolvovat všechna cvičení během prodlouženého víkendu. Celému programu můžete věnovat týdny nebo i měsíce. Naučit se schopnosti dosahovat mnohočetných orgasmů není jako učit se hrát na housle. Tento proces je od začátku do konce nanejvýš uspokojivý. Než si začnete opravdu užívat, nemusíte čekat, až vás někdo pozve účinkovat do slavné koncertní síně. Nejdůležitější je dát si načas a nevystavovat se psychickému tlaku.

Praktikujte bezpečný sex

Při pročitání popisů jednotlivých cvičení zjistíte, že jsem neuváděla speciální poznámky o bezpečných sexuálních praktickách. Je tomu tak proto, že tato kniha je určena především dvojicím zachovávajícím vzájemnou věrnost, kdy oba partneři vědí, že jejich intimní vztah je prostý rizika.

Nechci, aby to vyznělo jako kázání, ale trénink těchto technik v rámci harmonického vztahu není jen bezpečnější, ale také uspokojivější. *Pokud nežijete v rámci vzájemně věrného svazku, a přesto si přejete nacvičovat tyto techniky s partnerkou, je absolutně nutné dodržovat pravidla bezpečného sexu. I při cvičeních, která nezahrnují pohlavní styk, musíte používat kondom.*

Je sice pravda, že kondomy poněkud znecitlivují pohlavní úd, avšak jejich používání naprosto nebrání v ovládnutí žádné z technik popisovaných v knize. Mnoho mých klientů používalo v průběhu tréninků prezervativ k naprosté spokojenosti a většina mi říkala, že jim jejich používání vůbec nevadilo. Pokud používáte prezervativ jako standardní ochranu proti početí, rovněž doporučuji jeho použití při všech cvičeních.

KAPITOLA ČTYŘI

Komplexní cvičení pro posílení pánevního svěrače

Jsem oddaným vyznavačem přede hry, ale co je moc je moc. Je čas začít. V této kapitole se naučíte prvnímu souboru cvičení, která položí základní kámen pro ovládnání vaší sexualitu způsobem, o jakém jste vždy snili. Jejich zvládnutí znamená udělat nejdůležitější krok na cestě k životu plnému slasti a síly, k životu multiorgastického muže. *Následující tři cvičení jsou nejdůležitější z celé knihy. Věnujte jim prosím nejvyšší pozornost. Je důležité věnovat cvičení dostatek času, řídit se pozorně mými pokyny a snažit se je provádět co nejpoctivěji.*

Na rozdíl od mnoha následujících cvičení se tento první soubor nejlépe provádí samostatně. Máte-li partnerku, která se nemůže dočkat, až s vámi začne spolupracovat, ubezpečte ji, že už brzy budete připraven. Musíte si jen nachystat pár věcí. Toto by mělo zvýšit její očekávání a až přijde čas, aby se i ona zapojila, bude ještě nadšenější.

Takže... hra může začít. Příjemnou zábavu. A nezapomínejte: *klíčem k úspěchu je silný pánevní svěrač.*

Cvičení 1: Hra na schovávanou

Ze všeho nejdříve musíte svůj pánevní svěrač najít. Pro některé muže to je hračka – možná jste věděli, kde ho hledat, hned jak jsem se o něm poprvé zmínila. Možná jej právě teď zatináte.

Ale mnoha mužům jsou svaly v této části těla zcela cizí. Jednotlivé svaly v oblasti klína – hýžďové, břišní, stehenní i pánevní svěrač vám mohou zdánlivě splývat. Možná je všechny pociťujete jako jednu velkou svalovou masu. Zde je nejjednodušší způsob, jak pánevní svěrač nalézt a izolovat od ostatních.

Nejprve si lehce položte jeden nebo dva prsty těsně za varlata. Předstírejte močení. A teď se pokuste proud zastavit. Sval, který jste právě použili k zastavení toku moči z měchýře, je váš pánevní svěrač. Cítili jste, jak se napjal? Mohli jste si i povšimnout, jak vám při jeho stažení penis a šourek trochu poskočily.

Velmi důležité je, aby vaše břišní a stehenní svaly zůstaly uvolněné. Také se vám napínají? Zkuste to znovu. Tentokrát se soustředte pouze na pánevní svěrač.

UPOZORNĚNÍ: Účelem tohoto cvičení není dosažení erekce, k procvičování pánevního svěrače erekci nepotřebujete. Takže klidně nechte svůj penis na tato cvičení přirozeně reagovat.

Cvičení 2: Hra na mačkanou (tři až pět minut denně)

Teď, když jste lokalizovali svůj pánevní svěrač, můžeme přistoupit k dalšímu cvičení. Třikrát denně dvacetkrát stisknete pánevní svěrač. Jednu dvě vteřiny jej podržte zaťatý, pak uvolněte. Toť vše. Dvacetkrát stisknout, třikrát denně. Vím, že vám to připadá jednoduché, ale slovy nelze vyjádřit důležitost tohoto cviku.

Během cvičení se nemusíte samozřejmě pánevního svěrače stále dotýkat prsty. Měli byste uvnitř těla jeho pohyb pocíťovat. Pokud ne, nebo si nejste jisti, přidržíte si prsty na svaly při prvních několika procvičováních.

V průběhu cvičení normálně dýchejte. Stejně jako při každém jiném posilování je i zde správné dýchání velmi důležité. Zadržovat dech byste neměli.

Chci, abyste toto cvičení opakovali *třikrát denně každý den po dobu tří týdnů*. Nejúčinnější způsob, jak maximálně posílit pánevní svěrač v co nejkratší době, je pravidelný cvičební režim. Každá vteřinka se bohatě vyplatí.

VESELY VÝLET

Nerada bych, abyste si připadali jako při sledování reklamy v televizi, ale tato posilovací cvičení jsou jednoduchá a lze je provozovat prakticky kdekoli – v autě, na pláži nebo v zaměstnání. Mnozí muži mi řekli, že největší legrace na posilování je, že to můžete provozovat v pravé poledne před radnicí beze strachu, že budete zadrženi pro nemravné obnažování! Jistě, přeháním,

ale muži mi opravdu tvrdí, že posilování pánevního svěrače je velmi zábavné.

Teď, kdy jste izolovali pánevní svěrač a naučili se jej zatínat, můžete klidně cvičit na veřejnosti. Dojíždíte do práce autobusem nebo tramvají? Perfektní příležitost. Čekáte v delší frontě? Proč ne. Obědváte sám? Už ne. Jistě, možná dáte přednost provádění cvičebního režimu v soukromí domova, ale máte i spoustu jiných příležitostí.

DVĚ NÁSTRAHY PŘI POSILOVÁNÍ PÁNEVNÍHO SVĚRAČE

Tato cvičení nejsou obtížná, ale existují dvě časté chyby, kterých se muži, zejména zpočátku, dopouštějí. Než budeme moci postoupit dále, je třeba dát si na ně pozor.

PRVNÍ CHYBA: *Příliš časté opakování.* Chápu, že ke cvičení přistupujete s velkým nadšením, ale nic se nemá přehánět. Pánevní svěrač vás může rozbolet jako každý jiný sval. Na to jste už možná přišli sami. Začněte s mírou jako při zahájení každého jiného cvičení a nechte sval, ať pěkně postupně zesílí. Později si můžete naložit více.

DRUHÁ CHYBA: *Nedaří se vám izolovat pánevní svěrač.* Pánevní svěrač je vlastně malá skupina svalů, kterou je nutno během cvičení oddělit od mnoha dalších, velkých svalů v jeho okolí. Jak jsem již uvedla, břicho, stehna a hýždě musí být při posilování tohoto svalu zcela uvolněné. Neměly by se vůbec hýbat.

Máte problémy při oddělení pánevního svěrače od ostatních svalových skupin? Mnoho mužů při zahájení cvičení na tuto obtíž naráží. Nemějte obavy. Pokud se vám nedaří během posilování pánevního svěrače zabránit stahování ostatních svalů, musíte je prostě nejprve unavit. Pak se vám nebudou plést do vlastního cvičení.

Řekněme, že během posilování pánevního svěrače máte tendenci napínat břišní svaly. Stačí je před zahájením posilování přinejmenším dvacetkrát zatnout a opět povolit. To by je mělo nato-

lik unavit, že už nebudou stát v cestě. Totéž platí pro svaly stehen, hýždí a podbřišku. Potřebujete-li pro dostatečnou únavu těchto svalů větší námahu, v pořádku. Pokud dvacet opakování nestačí, zatněte je třicetkrát nebo čtyřicetkrát. Třeba vám to připadá jako těžká dřina, vezte však, že to není na celý život – jen pár dní.

Jakmile se vám podaří pánevní svěrač opravdu izolovat, veškerý svalový „zmatek“ se rozplyne a můžete se plně soustředit na provádění vlastního tréninku. S touto útěchou se vraťme k našemu naplánovanému, již rozběhnutému programu.

Cvičení 3: Velký stisk (dvě až tři minuty denně)

Cvičili jste třikrát denně po tři týdny? Fajn. Takže se můžete naučit cvik, kterému říkám „Velký stisk“ (jinak také „Mocný stisk“ nebo „Smrtelné sevření“). Dále budete provádět dvacet rychlých stahů třikrát denně. Ale přidáte si k tomu deset opravdu pomalých stisků. Dělá se to následujícím způsobem. V průběhu pěti vteřin zatínejte pánevní svěrač jak nejpevněji dokážete. Udržte toto stisknutí alespoň dalších pět vteřin. Nakonec zase dalších pět vteřin sval postupně uvolňujte. Teď už byste měli opravdu cítit, jak sval skutečně pracuje.

Tento cvik může být zpočátku obtížný. Stane se, že uděláte jeden dva patnáctivteřinové stahy a budete unaveni. To nevadí. Ale snažte se postupně propracovat k deseti poctivým opakováním, každé po dobu deseti až patnácti vteřin. Než se vám to podaří, může to trvat pár dnů nebo i týdnů. V pořádku. Důležitější je nepřepínat své síly. Netrénujete na sexuální gladiátory. Dobře se bavte a poctivě zatínejte.

Včas a často

Posilování pánevního svěrače se nijak neliší od jiných cvičení. Čím tvrději pracujete, tím dřívější a působivější je výsledek. Na posilování pánevního svěrače je krásné to, že na rozdíl od jiných svalových skupin reaguje na posilování velmi rychle. Bez ohledu na to, cvičíte-li intenzivně, nebo jen volně, nebude trvat nekonečné měsíce, než zaregistrujete nějakou změnu. Jak brzy uvidíte, posilování pánevního svěrače přináší okamžité plody. Přesto je třeba cvičit poctivě.

Multiorgastickým mužem se stanete postupně, ale posílení pánevního svěrače je stěžejním prvním krokem. Nechtějte však tento krok uspěchat. Nehoní vás žádné termíny ani píchačky, nemusíte podávat hlášení žádnému šéfovi. Nejdůležitější věc je splnit úkol. Patříte mezi ty, kteří vytáhnou nové video z krabice a spustí je, aniž by si přečetli jedinou řádku návodu? Já jsem také taková. Ale takhle prostě při ovládnutí techniky mužských několikanásobných orgasmů postupovat nelze.

Babička mi říkala: „Nemůžeš běžet na olympiádě, pokud se nenaučíš zavázat si tretry.“ Poslechněte babičku. Pracujte postupně a každému kroku věnujte potřebný čas. Cílovou páskou proběhnete dřív, než se nadějete, a váš nejvěrnější fanoušek vám pověsí na krk vavřínový věnec. A mezitím budeme mít alespoň více času na další pohovor o zázraku mnohočetných orgasmů u mužů.

KAPITOLA PĚT

**Odhalené
tajemství
mužského
mnohočetného
orgasmu**

Co přesně je mužský mnohočetný orgasmus? Podobá se běžnému orgasmu, nebo je to něco zcela jiného? Dá to hodně práce? Liší se nějak od několikanásobného orgasmu u žen? Může jej mít každý muž? Otázky, otázky, otázky. Hlava vám teď možná praská pod jejich přívalem. A nezapomínejme na tu nejdůležitější: Jak ho dosáhnout?

Moje definice mužského několikanásobného orgasmu

Multiorgastický muž je prostě muž, který může dosáhnout dvou nebo více orgasmů za sebou bez „odpočinku“. Mezi svými orgasmy nemá žádné „prostoje“. Slovem „prostoje“ zde označuji nevyhnutelné období mezi orgasmy, kdy je obtížné dosáhnout ztopoření penisu. Multiorgastický muž je schopen udržet erekci i po vyvrcholení a pokračovat v milování od jednoho orgasmu k druhému. Na rozdíl od většiny „normálních“ mužů multiorgastický muž neztrácí po dosažení prvního orgasmu schopnost erekce. Může bez umdlení pokračovat k druhému nebo i třetímu a čtvrtému orgasmu.

To není totéž, jako když máte dva nebo více orgasmů během odpoledne stráveného v posteli, vyplněného přestávkami a obdobími nabírání sil mezi nimi. Multiorgastický muž odpočinek nepotřebuje. Může si jej samozřejmě dopřát, pokud si to on sám nebo jeho partnerka přeje, ale *nemusí* přestat. Je schopen pokračovat v milování *okamžitě* po vyvrcholení.

JAK JE TO MOŽNÉ?

Některí muži, zejména mladí, mají prostě od přírody štěstí. Jejich fyziologie jim umožňuje po orgasmu buď erekci vůbec neztratit, nebo ji znovu nabýt tak rychle, že přerušení pohlavního styku je téměř nepostřehnutelné. Takoví muži se jako multiorgastičtí narodili. I ve vašem životě mohlo být období, kdy jste toto štěstí prožívali. Ale tyto dny jsou už asi dávno pryč. Nuže, teď

se radujeme z toho, že už nepotřebujete k nabytí schopnosti dosahovat opakovaných orgasmů zásah paní Štěstěny. Existuje i jiná cesta jak se stát multiorgastickým, která je schůdná bez ohledu na věk, zkušenosti nebo nadání od Boha.

Tajemství toho jak se stát multiorgastickým je ve skutečnosti zcela prosté. U většiny mužů, kteří této schopnosti nabyli, spočívá v dosahování plnohodnotného vyvrcholení, aniž by došlo k výronu semene. Je to tak, mocný orgasmus – nebo dva, nebo tři, nebo více – bez ejakulace. Bez ejakulace nepotřebujete žádný čas pro znovunabytí sil – žádné prostoje. To znamená, že nenastane pozorovatelná ztráta erekce a vy můžete svobodně pokračovat ve styku až do chvíle, kdy si opravdu přejete mít orgasmus doprovázený výronem semene.

ORGASMUS BEZ EJAKULACE!

ZBLÁZNILA JSEM SE?

Chápu, že to asi nepovažujete za tak jednoduché, jak tvrdím já. Téměř jistě pokládáte celou záležitost za něco nepochopitelného, nebo dokonce nemožného. Uvědomuji si, že pro většinu mužů je orgasmus bez ejakulace nepředstavitelný. Vždy vystupují společně, jako hrom a blesk, že? Chyba. Možná tomu nebudete věřit, ale většina sexuologů by vám potvrdila, že u mužů jsou orgasmus a ejakulace dva oddělené pochody. Ano, normálně nastávají společně, ano, *pocítujeme* je jako neoddelitelné. Fyziologickou skutečností však zůstává, že oddělitelné jsou. Je možné dosáhnout plnohodnotného orgasmu bez současné ejakulace a v tom spočívá klíč k tajemství schopnosti mnohočetných orgasmů. Naučte se, jak je oddělit, a jste na správné cestě.

Vím, že pro některé čtenáře to není žádná novinka. Mnoho mužů se s tímto jevem již náhodou setkalo. Možná i vy jste ve svém životě již jednou dvakrát zažili pocit, jaké to je mít orgasmus bez ejakulace.

Tehdy jste to asi nepovažovali za nic světoborného, nebo vás to mohlo trochu zmást. Většina mužů, kteří toto nechtěně zakusí, považuje svůj zážitek za nehodu nebo nějakou divnou úchylku. Mnozí se obávají, že s nimi není něco v pořádku, ale jen málo

z nich považuje tuto zkušenost za dovednost, která by stála za zopakování, nebo dokonce osvojení. Kdyby tomu tak u vás bylo, asi byste tuto knihu teď nečetl – místo toho byste svou dovednost asi někde zrovna praktikoval. Ujišťuji vás však, že znám stovky mužů, kteří by vám potvrdili, že orgasmus bez ejakulace je zážitek hodný opakování a schopnost, kterou stojí za to ovládnout. Tito muži by vám také řekli, že pokud jste ještě orgasmus bez ejakulace neprožili, je načase s tím začít. A to je přesně to, do čeho se, s mou pomocí, teď pustíte.

Představuji vám Jamese, multiorgastického muže

Ráda bych vás seznámila s Jamesem, jedním z několika multiorgastických mužů, o nichž uslyšíte, s mužem, který praktikuje tyto techniky již téměř osm let. Chci, abyste si jeho příběh pozorně přečetli, protože jeho metoda dosahování několikanásobných orgasmů se nejvíce podobá způsobu, na který se v této knize zaměřujeme. Vaše milování nemusí nutně trvat tak dlouho jako Jamesovo, ale postup, který budete používat, se nebude příliš lišit.

Když se James miluje se svou partnerkou Sharon, většinou mu trvá deset minut i déle, než dosáhne vyvrcholení. Začíná styk pomalými pohyby a nechává své pohlavní vzrušení postupně vzrůstat. V momentě, kdy má začít ejakulovat, vnikne hluboko do Sharon a zatne sval, který vede od kofene penisu dozadu za varlata. To mu umožní dosáhnout plnohodnotného orgasmu – včetně zrychleného tepu, svalových stahů a neuvěřitelného pocitu uvolnění – bez výronu semene.

Jeho erekce neopadává, pokračuje v milování, a tímto způsobem dosahuje dalších dvou až čtyř orgasmů. Když chce pohlavní styk ukončit, nechá svůj poslední orgasmus doprovázet ejakulací. James toho dosahuje díky schopnosti dokonalého ovládnutí pánevních svalů, jejichž nekontrolovatelné stahování doprovází ejakulaci.

James se většinou nechá vést potřebami své partnerky. Chce-li se Sharon milovat delší dobu, pozdrží prostě svou ejakulaci do doby, kdy se jí dostane všeho, po čem touží. Mezitím může dosáhnout tří nebo čtyř plnohodnotných orgasmů. Pokud si Sharon přeje kratší večírek, s radostí jí vyhoví. Některé noci připomínají maratón, jiné krátký sprint. Podstatné je, že záleží jen na jejich volbě.

Alanův příběh

Alan míval při milování jediný rychlý orgasmus a říkal tomu celonoční milování. Dnes však je z něj dvouorgastický chlapík. Při milování s manželkou dosahuje svého prvního orgasmu dost rychle – za pět minut i dříve. Ale naučil se stáhnout svůj pánevní svěrač v ten pravý okamžik před přicházejícím vyvrcholením, a tím zcela potlačit ejakulaci. Alan nazývá tento první orgasmus svým „suchým“ orgasmem. Obvykle je to nejintenzivnější orgasmus, ale jinak jde jen o začátek milování.

S prvním vrcholem za sebou se Alan vydává na pomalou cestu k orgasmu číslo dvě. A ten si velmi rád načasuje tak, aby nastal současně nebo těsně po manželčině vyvrcholení. Oba v tom nacházejí mimořádné uspokojení. Alanova žena většinou potřebuje před dosažením orgasmu delší pohlavní styk, což bylo také důvodem jejího nadšení, s nímž mu pomáhala ovládnout tyto techniky.

Alan si s manželkou vypracoval soubor znamení (mrknutí, přikývnutí, dotyky), které jim dopomáhají ke správnému načasování. Když nadejde okamžik společného vyvrcholení, Alan prostě uvolní všechny svaly, které měl prve zafaté, a prožívá druhý plnohodnotný orgasmus doprovázený ejakulací. Alan říká: „První orgasmus je pro mne.... Ten druhý je pro nás oba.“

Multiorgastický muž: variace na dané téma

Soubor cvičení popsaných v této knize vás naučí tomu, co já považuji za nejjednodušší a nejefektivnější způsob jak nabýt schopnosti dosahovat mnohočetných orgasmů. Ale to je jen začátek. Po dokonalém zvládnutí těchto technik můžete pokračovat dále a vypracovat si vlastní jedinečný styl. Během těch mnoha let, co pracuji s muži, jsem byla svědkem všech možných variací na téma několikanásobných orgasmů. Jestliže například většina mužů dosahuje opakovaných orgasmů pomocí oddálení ejakulace, někteří jsou schopni mít částečný nebo i úplný výron semene bez ztráty erekce. I když většina mužů prožívá své opakované orgasmy v průběhu delšího milování, u některých mohou přicházet doslova v salvě.

V žádném případě nelze předpovídat, čeho zrovna vy budete schopni nebo co zrovna vám bude nejlépe vyhovovat. Vaše tělo je jedinečné a bude také individuálně reagovat. Třeba vyvinete takové variace, o kterých jsem ještě neslyšela. Nebylo by to ohromné? Pokud k tomu dojde, dejte mi vědět. Vždycky se ráda poučím.

Chci vás seznámit ještě se dvěma jinými multiorgastickými muži, jejichž technika se liší od Jamesovy a Alanovy, abyste si udělali představu o mnoha nejrůznějších možnostech, které se vám naskýtají. Při čtení jejich příběhů mějte na paměti, že ačkoliv se tyto styly mohou sebevíce odlišovat, všichni čtyři začínali svou multiorgastickou „kariéru“ pomocí stejných základních technik.

Bob může ejakulovat více než jednou, aniž by ztratil erekci

Bob používá pro dosažení několikanásobného orgasmu velmi odlišný postup. Při milování s manželkou začíná Bob velmi prudkými pohyby a často ejakuluje během pěti minut. Avšak naučil se po ejakulaci udržet jak erekci, tak hladinu pohlavního vzrušení, takže pokračuje pomalými pohyby v milování. Za pár minut může mít další úplný orgasmus doprovázený výronem semene, stejně silný jako ten první. Pokud chce, může se tímto způ-

sobem dále milovat a dosáhnout v průběhu hodiny až pěti či šesti orgasmů a ejakulací.

Bobova schopnost prodloužit takto milování poskytuje jeho manželce Janě onen čas navíc, který pro vlastní vyvrcholení potřebuje. Před tím, než si Bob tuto schopnost osvojil, to nebylo možné. Bob s Janou dříve kompenzovali tento nedostatek manuální nebo orální stimulací, ale Jana vždy pocítovala jisté zklamání, že nemohla dosáhnout orgasmu pomocí přímého styku. Dnes je z Jany velmi spokojená žena.

Bobův způsob dosahování několikanásobného orgasmu se nazývá multiejakulace. Jedná se o pokročilejší a obtížnější techniku, než je ta, kterou používá James. Bob se naučil maximálně zkrátit přestávku potřebnou ke znovunabytí sil, čímž se také zkrátila doba, kterou po ejakulaci potřebuje k novému vzrušení.

Johnův způsob připomíná zážitky mnoha žen

John při milování dosahuje velmi silného orgasmu doprovázeného částečným výronem semene asi po deseti až patnácti minutách styku. Poté se jeho pohlavní úd stane ještě citlivějším, což dále umocňuje jeho slast. Jeho erekce neopadá a on pokračuje prudkými pohyby v milování. Během krátké doby pak prožívá sérii menších orgasmů, vypadající jako pošoková reakce.

Johnovy zážitky velmi připomínají typ mnohočetných orgasmů, které prožívá spousta žen. Tento typ opakovaných orgasmů není u multiorgastických mužů ničím neobvyklým. Slyšela jsem vyprávění mnoha mužů, kteří si sami vypracovali tyto techniky věrným napodobováním dýchání a svalových pohybů multiorgastických žen. Na Johnovi je zajímavé to, že se už nemusí o nic vědomě snažit. Vytrénoval své tělo tak dokonale, že pošoková reakce u něj nastává zcela automaticky po každém orgasmu.

Čtyři vynikající studenti

James, Bob, Alan i John jsou všichni multiorgastičtí muži, ačkoli se, jak sami vidíte, jejich prožitky při dosahování několika násobných orgasmů vzájemně poněkud liší. Ale spojuje je ještě něco jiného. Žádný z nich se s touto schopností nenarodil. Všichni se naučili mít opakované orgasmy použitím přesně těch technik, které popisují v této knize!

A ještě něco mají tito čtyři muži společného: Jak James, tak Alan, Bob a John byli mými „žáky“. U každého z nich jsem byla svědkem přerodu jednoorgastického „bažanta“ v multiorgastického absolventa. Jsem na všechny čtyři pyšná a oni jsou pyšní sami na sebe.

Obrátí-li se muž o pomoc na sexuologa, jeho sexuální funkce jsou mu obvykle zdrojem velkých nesnází. Tito čtyři muži se s nimi potýkali, když za mnou poprvé přišli, a podívejte se, čeho jsou dnes schopni. Jen si představte ty možnosti, které se vám otevírají, když už teď třeba patříte k mužům, kteří jsou se svými výkony v posteli celkem spokojeni.

„Rád bych tomu všemu věřil, ale...“

Mám pocit, že už moc nechybí, abyste uvěřili. Znáte-li jednou tajné heslo otevírající tajemství mužských mnohočetných orgasmů, začne vše do sebe perfektně zapadat, že? Ale vůbec by mne nepřekvapilo, kdyby se vám teď hlavou honila otázka, jak mohlo něco tak jednoduchého a přitom výjimečného tak dlouho zůstat nepovšimnuto. Koneckonců sexuální revoluce skončila již před mnoha lety. Jak nám mohl fenomén mužských mnohočetných orgasmů tak dlouho unikat? Je-li pro každého muže nabytí těchto schopností tak snadné, jak uvádím, proč už to každý chlap nedělá? A proč já sám to už dávno nepraktikuji? Toto jsou skutečně důležité otázky. A mám pár překvapivých odpovědí:

SKUTEČNOST: Několikanásobný orgasmus u mužů není žádná novinka. Například východním kulturám jsou mužské mno-

hočetné orgasmy a neejakulační orgasmy (NEO) dávno známy a není těžké najít příslušné reference v tamější filozofické a historické literatuře. Vysoko pod vzdálenými vrcholky hor si muži a ženy před dávnými a dávnými věky užívali svoje.

SKUTEČNOST: Několikanásobný orgasmus u mužů je doložen v odborné literatuře. Znalost tohoto jevu nebyla vyhrazena hrstce osvěcených duší žijících za devatero horami a devatero fekami. Odkazy na mnohočetné orgasmy u mužů, datované už od třicátých let tohoto století, lze nalézt v četných publikacích a časopiseckých článcích, které jsou dostupné v mnoha univerzitních knihovnách a právě tady, ve starých dobrých Státech.

Stručná lekce z dějepisu

Nejstarší zprávy o existenci schopnosti mužů dosahovat opakovaných orgasmů nebyly ve Spojených státech přijímány příliš nadšeně. Ba právě naopak. Když byl tento jev ve třicátých a na počátku čtyřicátých let v odborné literatuře poprvé popisován, byl pokládán za něco nenormálního, nebo dokonce chorobného. Jinými slovy, většina odborníků měla za to, že se to stává pouze mužům, jejichž pohlavní orgány nejsou zcela v pořádku. Vzhledem k přístupu, který v té době převládal, není divu, že celá záležitost vzbudila tak málo pozornosti.

V roce 1948 vyšla revoluční publikace Alfreda Kinseyho *Sexuální chování samčí bytosti druhu člověk*. Ve své knize Kinsey zaznamenal případy několika „normálních“ mužů, kteří měli při těžce erekci více ejakulací. Jiní se svěřili s prožitkem pocitu orgasmu bez ejakulace a někteří měli při každém pohlavním styku více než jedno vyvrcholení. Teď byste se mohli domnívat, že se tyto informace rozšířily jako stepní požár, ale nebylo tomu tak. Ačkoli v odborných kruzích začala být tato myšlenka přijímána, ve veřejnosti převládal názor, že „to buď máte, nebo ne“. Jinými slovy, muži se nemohli stát multiorgastickými: buď se tak narodili, nebo se tak nenarodili. To bylo všechno. Až počátkem sedmdesátých let si odborníci začali připouštět třetí možnost: schopnost dosahovat několikanásobných orgasmů mohou muži oprav-

du natrénovat. Toto teprve bylo to pravé ořechové. A od té doby mnoho sexuologů ochotných přijímat nové myšlenky, včetně mne a mých kolegů, dlouho a těžce pracuje (žertíky prosím stranou) na vývoji a zdokonalování ověřených postupů, které může zvládnout každý muž. Ačkoli se my všichni rádi přeme, či techniky jsou vlastně nejučinnější, na jedné věci se shodujeme: *je to proveditelné.*

Nuže, konec hodiny dějepisu. Jsou zde devadesátá léta a vy máte štěstí. Dnes mají muži k dispozici všechny prostředky potřebné pro to, aby nabyli schopnosti dosahovat mnohočetných orgasmů. Vše, co vám zbývá udělat, je trochu na sobě zapracovat. Zájemci o bližší poznání vývoje tohoto vzrušujícího a důležitého objevu mohou další informace nalézt v příslušné odborné literatuře.

„Jste si jistá, že to opravdu nemá chybu?“

Nejste-li dosud multiorgastickým mužem, asi si spíše myslíte, že orgasmus bez ejakulace nemůže být až tak báječný – že asi bude poněkud poslabší, v relativním smyslu. Chápu, že je asi těžké představit si, že orgasmus bez výronu semene může být prožíván stejně intenzivně jako stará spolehlivá kombinace orgasmus/ejakulace. Mám pro vás ale překvapení. Více než polovina mužů, s nimiž jsem o daném problému diskutovala, prohlašuje, že jejich anejakulační orgasmy jsou silnější než jakýkoli tradiční orgasmus, který kdy měli. Je to tak... ne prostě stejně dobré jako tradiční orgasmus... lepší! Když nasloucháte těmto mužům, jak popisují své zážitky, začíná to dávat smysl. Poslechněte si například, s čím se vám svěří tito čtyři pánové:

Orgasmus bez ejakulace je svým způsobem opravdu intenzivnější, a to proto, že jej plánujete, postupně k němu přicházíte a víte, že nadchází. I když byl v mém „minulém sexuálním životě“ každý orgasmus doprovázen ejakulací, nešlo občas o příliš silný orgasmus, protože jsem jej tak docela nečekal. Nebo

jsem se vlastně snažil jej oddálit, takže se jako by zeslabil. Někdy jsem dokonce měl ejakulaci bez orgasmu. To bylo velmi nepříjemné.

Frank, 58 let

Při zatnutí svalů, které potřebuji pro dosažení více než jednoho orgasmu, nabude můj žalud mimofádně citlivosti. Pokud se mi povede první orgasmus dostatečně oddálit, skutečně při něm doslova ztrácím hlavu.

Thomas, 41 let

Neprožívám mnohočetný orgasmus nebo orgasmus bez ejakulace při každém milování. Někdy se miluji jen pro uvolnění nebo pro pocit sblížení s partnerkou před usnutím. Ale chci-li mít opravdu silný prožitek a milovat se déle, dávám přednost orgasmu bez ejakulace.

Edward, 27 let

Když jsem o tom slyšel poprvé, myslel jsem si, že orgasmus bez ejakulace nemůže přinášet stejné pocity. Myslel jsem si, že budu zklamaný nebo mít pocit, že jsem byl o něco ochuzen. Ale tak to vůbec není. Teď teprve mohu svůj orgasmus dokonale prožít. Předtím to přišlo tak rychle, že jsem si své pocity ani neuvědomoval.

Justin, 33 let

Přesvědčilo vás to trochu? Znovu a znovu se mi muži takto svěřují. Už mne to nepřekvapuje, ale vždy to na mne zapůsobí. Vsadila bych se, že i na vás to udělalo dojem, ale také bych se vsadila, že už jste netrpělivý. O krásách několikanásobného orgasmu mužů můžeme mluvit a mluvit do nekonečna, ale nazrál čas dát se do práce. Každodenně se více a více mužů stává multi-orgastickými. Myslím, že je načase dát šanci i vám.

KAPITOLA ŠEST

Učíme se dotýkat a vnímat své pocity

Téma této kapitoly mi vždy připomene dva z mých prvních klientů, Andrewa a Eleanor, kteří přišli do mé ordinace, protože Eleanor velmi trpěla Andrewovým necitlivým přístupem k pohlavnímu styku. Říkala, že má při milování s ním pocit, jako by měla na sobě přiklepovou vrtačku. Stěžovala si, že Andrew je jako robot, který si odbavuje svoje a ani si nevšimne, že ona tluče hlavou o čelo postele. Andrew přiznával, že se v průběhu styku cítil jakoby oddělen od svého těla. Tvrdil ovšem také, že chce svou partnerku uspokojit a že má pocit, že kdyby se nemiloval právě tímto způsobem, buď by přišel o erekci, anebo by Eleanor ztratila zájem.

Myšlenka, že by měl zpomalit a vychutnávat každý okamžik milování, byla Andrewovi zcela cizí. Zprvu jsem byla poněkud zneklidněna. Věděla jsem, že Andrew potřebuje zpomalit a že než bude schopen přivodit příjemné zážitky své ženě, musí se naučit rozpoznávat pocity svého těla. Proto jsem začala jeho léčbu určitými cviky zaměřenými na zostřené vnímání vlastních pocitů, které by mohl provádět spolu s Eleanor nebo sám a které by mu pomohly lépe se vcítit do vlastního těla. V této kapitole vás naučím mnoha takovým cvikům. Neznamena to, že bych všechny muže pokládala za stejně pocitově vzdálené od svého těla, jako byl Andrew. Tato cvičení jsou nedocenitelná pro každého muže bez ohledu na to, jak dalece se dokážou vžít do svých pocitů.

Muži, jak dobře víme, mají sklon směřovat přímo k cíli. Chtějí polapit a udržet si kořist. Pro většinu žen je ovšem důsledkem této mužské vlastnosti velmi nezajímavý sexuální život. Ale tato vlastnost také mužům neobyčejně ztěžuje nabytí schopnosti dosahovat opakovaných orgasmů. Tato kapitola vám pomůže vytvořit si zostřenější vnímání fyziologických změn, které postupně nastávají v průběhu pohlavního vzrušení. Pomůže vám plněji vychutnat nejpříjemnější tělesné pocity, které budete prožívat, a položí základ pro prodloužení a zintenzivnění těchto pocitů.

Chcete-li se stát multiorgastickým, je skutečně důležité naučit se plně vnímat vlastní proces sexuálního vzrušení. Dobrému pilotu nestačí jen umět létat, dobrý pilot zná detailně činnost všech systémů letadla. Virtuosi nejen že na hudební nástroj hraje, virtuos má ke svému nástroji hluboký intimní vztah. V sexu platí totéž. Pouhé vlastnictví pohlavního údu nestačí. Pokud se chcete

naučit speciální postupy popisované v dalších kapitolách a plně ovládnout umění opakovaných orgasmů, potřebujete se důvěrně seznámit se všemi odstíny svých sexuálních reakcí.

Co to přesně znamená zaměřit se na pocity?

Pocitově zaměřené techniky jsou soubory strukturovaných cvičení spočívajících v dotýkání se citlivých míst těla. Sexuologové je vyvinuli, aby napomohli mužům a ženám rozpoznávat, vychutnávat a ovládat okamžité prožitky kontaktu, vzrušení a uvolnění. Prostřednictvím těchto mnohokrát ověřených postupů se můžeme natolik vžít do vlastních fyziologických pochodů, že dokážeme nevídaným způsobem ovládat jednotlivé fáze vzrušení, orgasmu a ejakulace.

Pocitově zaměřené techniky budeme používat při většině cvičení. Nepůjde o sexuální akty v pravém slova smyslu. Jsou to velmi zamilované a velmi příjemné způsoby fyzického kontaktu mezi partnery. Cílem zde není dosáhnout pohlavního vzrušení ani orgasmu. Jediným cílem je plně vychutnání pocitů, které budete prožívat.

Soustředění se na pocity vás uvádí do vlastního těla

V déle trvajícím vztahu se mnoha lidem sex určitým způsobem mění v zaběhanou rutinu. Také vás trápí, že něco kdysi tak vysoce ceněného a vášnivého už ztratilo svůj náboj? Stále se snažíte vysnit si ve svých představách něco, co by rozdmýchalo pohasínající oheň? Vězte tedy, že pomocí cvičení pocitové orientace lze toto všechno změnit.

Myslím, že jeden z hlavních důvodů, proč sex ztrácí svou jiskru, je to, že se mu oddáváme v jakémisi poklusu. Podle mého názoru se většina lidí miluje příliš narychlo. Zdá se mi, že každá dvojice tak spěchá, aby už už dosáhli orgasmu, že jim zcela unikají ty nádherné momenty, které přitom jejich těla prožívají. Chcete-li naplnit svůj sexuální život vzrušením a erotikou, podle mne musíte ze všeho nejdříve přestat spěchat. A zde přichází na scénu pocitová orientace.

Techniky pocitové orientace vás přimějí zpomalit. Uvedou vás do vašeho těla a do těla partnerky takovým způsobem, jaký jste před tím asi nikdy nezakusili. Představy mohou být jistě nádherné, ale bohužel mají tendenci odvádět nás od našich těl a přesunout veškeré dění do našich myslí. A to je podle mne někdy špatný směr. Osobně se domnívám, že pro skutečně intenzivnější prožívání sexu nepotřebujeme více fantazie, ale pořádnou dávku reality. A právě pocitová orientace vám tuto realitu poskytne. Soustředí vaši pozornost a energii a umožní vám vychutnat každý jednotlivý odstín vašeho vzrušení i vzrušení vaší partnerky. Podle mne je toto ten nejlepší povzbuzující prostředek.

Dodržujte pravidla

Než začneme, seznámím vás se třemi pravidly pocitové orientace:

PRAVIDLO 1: Soustředte se přesně na místo, kterého se dotýkáte nebo kde se vás dotýká vaše partnerka. Snažte se být co nejkoncentrovanější.

PRAVIDLO 2: Dávejte pozor. Nemyslete na to, co se stalo minulý týden nebo co vás čeká příští úterý. Snažte se oprostit od všeho, co by mohlo odvádět vaši pozornost od okamžitých prožitků.

PRAVIDLO 3: Nedělejte si žádné násilí. Pracujete-li s partnerkou, ani na ni nevyvíjejte žádný nátlak. Říká se tomu „bezpožadavková interakce“. Při těchto pocitově zaměřených cvičeních skutečně není místo pro vlastní požadavky a nelze je vykonávat pod tlakem. Nejde o rozdávání dobrých či špatných známek nebo

o hodnocení, co je správné a co chybné, jde jen o dotyky a jejich vnímání.

Příprava na cvičení

Doporučuji, abyste všechna dále popisovaná cvičení prováděli v tichém pokoji, pokud možno zbaveni všech rušivých vlivů. Budete potřebovat pohodlnou postel (pro sólová cvičení dáte možná přednost pohodlnému křeslu). Budete také potřebovat nějaké lubrikační želé, dětský olej, masážní olej nebo krém nebo nějaký jiný zvlhčující prostředek. Používejte samozřejmě takový lubrikační prostředek, který nedráždí pohlavní ústrojí – pro ženy je obvykle nejlepší používat lubrikační želé. Připravte si čistý ručník. Pokud budete používat prezervativ, měli byste jej mít na dosah ruky.

Někdy je dobré mít po ruce i hodinky, abyste zcela neztratili pojem o čase. Je-li v dané místnosti telefon, odpojte jej. Jsou-li přítomny děti, měly by tvrdě spát nebo být pod dohledem pečovatelky. Osvětlení ponechávám na vás, ale nedoporučuji pouštět si hudbu. Potřebujete se co nejvíce soustředit na pocity, které budete prožívat.

Kdybyste se učili tyto techniky na naší klinice, prostředí by bylo zcela stejné. K dispozici byste měli tichou místnost s postelí, lubrikační prostředky, hodiny, ručník atd. Nepotřebujete žádné speciální vybavení.

Laskání pohlavních orgánů

Existuje celá řada pocitově zaměřených technik, avšak pro účely této knihy vám stačí poznat jedinou, tu, která se zaměřuje na oblast genitálií. Tuto techniku můžete nacvičovat s partnerkou (cvičení 4) nebo sám (cvičení 5). Pro cvičení 4 budete potřebovat asi jednu hodinu, pro cvičení 5 třicet minut.

Cvičení 4: Dotyk nebes (s partnerkou)

Při tomto cvičení hraje jeden z partnerů *aktivní roli*, druhý pak *roli pasivní*. Uprostřed cvičení se ovšem role prohodí, takže ani jeden z vás o nic nepřijde. Řekněme, že pasivním účastníkem bude nejprve žena. Na začátku cvičení se velmi pohodlně uloží na záda. Ať si dá načas a kompletně se uvolní. Pokud pasivní partner není naprosto uvolněn, nelze toto cvičení zahájit.

Jako momentálně aktivní účastník se začnete velmi pomalu dotýkat pohlavních orgánů své partnerky a budete je jemně třít a hladit po dobu asi patnácti až dvaceti minut. Hladte je velmi, velmi něžně a soustředěně. Protože cvičení je cíleno na pohlavní ústrojí, dotyky se zaměřují zejména na tuto oblast, což však neznamená, že se musíte omezit pouze na genitálie.

Pomalou se začnete mazlit s pohlavním ústrojím partnerky, prsty nebo ústy se dotýkejte zevních partií a pronikejte dovnitř pochvy. Používejte hodně zvlhčujících prostředků. Vědomě se soustřeďte na oblasti dotyků a pozorně sledujte, jak vypadají a jaké pocity ve vás vzbuzují. Plně se vžijte do těchto pocitů. Mějte na paměti, že se jedná o „beznárokové“ cvičení. Nedotýkáte se partnerky proto, abyste ji potěšili nebo vzrušili. Mazlíte se s ní pro své *vlastní* potěšení. Toto vás oba zbavuje psychického tlaku.

Vaše partnerka má jediný úkol. Klidně a uvolněně ležet a vžívat se do svých pocitů. Měla by zůstat naprosto pasivní, oči zavřené. Neměla by se vůbec pohybovat. Neměla by se snažit vaše laskání opětovat. Neměla by mluvit, s výjimkou momentů, kdy je jí nějaký dotyk nepříjemný. Ať pouze procítuje vaše dotyky. Začne-li se její mysl odpoutávat, měla by svou pozornost znovu nenásilně zaměřit na místo, kde se jí právě dotýkáte. Pokud pocítíte, že se jejího těla zmocňuje napětí, lehce ji poklepněte třeba po noze na znamení, že se má uvolnit. Snažte se být co nejvíce soustředěný, hluboce ponořený do pocitů, které ve vás tyto dotyky vyvolávají. Začne-li se vaše soustředění rozptylovat, obraťte lehce svou pozornost zpět k laskání. Nezáleží na tom, kolikrát se vaše myšlenky odpoutají. Důležité je vždy tuto změnu rozpoznat a vrátit se v duchu zpět ke cvičení.

Pomocí této nádherné techniky se naučíte relaxovat a vžívat se do svých pocitů. Jediným cílem je, abyste se oba cítili co nejpříjemněji. Pokud zjistíte, že se vaše laskání stává mechanickým nebo vás začíná unavovat, zpomalte. S největší pravděpodobností to znamená, že se plně nevžíváte do daného okamžiku.

UPOZORNĚNÍ: Pokud začnete dráždit partnerčin poštěváček nebo se snažit ji jiným způsobem pohlavně vzrušit, většinou bude schopna změnu vašich záměrů rozpoznat. Ona však hraje pasivní roli a neměla by tudíž žádným způsobem reagovat. Takže nepokoušejte porušovat pravidla. Dodržujte předepsaný postup.

Nu a je řada na vás. Poté, co jste zhruba dvacet minut vystupovali v aktivní roli, si teď své úlohy prohodíte. (Samozřejmě můžete, chcete-li, předepsaných dvacet minut překročit). Muž teď převezme úkoly *pasivního* partnera.

Lehněte si na záda a lehce roztáhněte nohy. Ruce nechte spočívat podél těla nebo si je založte pod hlavou. Jakmile jste se v dané pozici uvelebili, snažte se ji už v dalším průběhu neměnit.

Vaše partnerka stráví příštích dvacet minut laskáním vašeho těla, přičemž se zaměří zejména na pohlavní ústrojí. Doporučuji, aby přitom používala dětský olej nebo jiný lubrikační prostředek, který vám oběma vyhovuje. Může vás laskat rukama, ústy nebo obojím současně.

Vaším úkolem je soustředit se na její doteky a na to, co při nich cítíte. Nepřevalujte se a nemluvte. Nechte svou partnerku se vžívat v klidu do pocitů, které v ní vyvolávají doteky vašeho penisu a šourku.

Nezáleží na tom, budete-li mít erekci nebo ne. Měkký penis vyvolá ve vaší partnerce sice trochu odlišný, ale stejně příjemný pocit jako ztopořený úd. Zaměří se pouze na vlastní doteky, nikoli na vaše (nebo své) sexuální vzrušení. Nastane-li u vás erekce, je velmi důležité, abyste si uvědomovali, že se tím vůbec nemusíte znepokojovat. Vaším jediným úkolem v tomto okamžiku je vychutnávat pocity vlastního vzrušení.

UPOZORNĚNÍ: Partnerka si musí být vědoma toho, že jejím cílem není vás vzrušovat, ale dotýkat se vás takovým způsobem, který přináší *příjemné pocity jí samotné*.

V průběhu tohoto cvičení nezadržujte pánevní svěrač. Nezadržujte dech. Zavřete oči, uvolněte se a soustředte se na partnerčino laskání. Pokud se silně vzrušíte a nastane ejakulace, nevadí. Ať vás partnerka utře a pokračuje v laskání. Důležité je, abyste se do ničeho nenutili.

Cítí-li vaše partnerka, že se vás zmocňuje napětí, měla by vás poklepáním na nohu upozornit, abyste se uvolnil. Mluvte na ni pouze v případě, že vám není některé laskání příjemné. Jinak se plně vžívejte do daného okamžiku a vychutnávejte své pocity.

Pokud se v duchu začnete rozptylovat, vraťte lehce svou pozornost zase na místo, kde se vás dotýká. Nezáleží na tom, kolikrát se vaše mysl odpoutá, procvičujte však schopnost vžít se opět do daného okamžiku.

Nemáte-li partnerku nebo raději cvičíte sami, neznamená to, že by pocitově zaměřené laskání genitálií mělo být méně příjemné. Je však důležité mít na paměti, že se nejedná o masturbační cvičení. Je to způsob, jak prožít bohatou škálu pocitů při vlastním pohlavním vzrušení. Cílem není výron semene. Pokud k němu dojde, nevadí, ale nesnažte se jej vyvolat. Vaším cílem je prostě vyvolat a navodit si co nejvíce příjemných pocitů v pohlavním údu.

Cvičení 5: Konečně sám (sólo)

Lehněte si na záda, zavřete oči, zaujměte co nejpohodlnější polohu (nebo se můžete uvelebit v pohodlném křesle). Za použití množství lubrikačního prostředku laskejte pomalými něžnými doteky své tělo. Můžete začít laskáním prsních bradavek nebo vnitřní strany stehů, protože tyto části těla bývají také dosti citli-

vé. Pak pomalu přejděte na pohlavní orgány. Svůj penis ovšem nelaskejte stejně jako při onanii. Nesnažte se dosáhnout sexuálního vzrušení. Probírejte se všemi skulinami a záhyby genitální krajiny. Dejte si načas.

Uvědomte si, že nejdůležitější je teď být co nejvíce uvolněný a soustředit se na daný okamžik a místo dotyku. Nesnažte se *dělat* něco jiného než vychutnávat příslušné pocity. Máte-li erekci, nic se neděje. Ale neměli byste se snažit ji vyvolat. Toto cvičení by mělo být zcela oproštěno od jakýchkoli psychických tlaků. Máte pouze prožívat bohatost svého vzrušení. Začne-li se vaše soustředění rozptylovat, přeneste opět lehce svou pozornost na pocity, které právě prožíváte. Nevadí, stane-li se to vícekrát. Jen vytrvale obraťte svou pozornost zpět ke cvičení.

UPOZORNĚNÍ: Napadají-li vás myšlenky jako: „Zajímalo by mne, jestli mám opravdovou erekci,“ nebo „Dosáhl bych teď orgasmu?“, myslíte na svůj sexuální výkon. To znamená, že se dostáváte pod lehký psychický tlak. Jen pěkně zůstaňte u svých pocitů. To je váš jediný úkol.

Doporučuji provádět toto cvičení přinejmenším dvacet minut nebo i déle. Půlhodinka je ideální. Často, zejména za nepřítomnosti partnerky, budete mít tendenci vše uspěchat. Tím je ovšem účel pocitově zaměřeného cvičení zmařen. Pamatujte, že důraz klademe na senzualitu, ne na sexualitu. Někteří muži se mohou při tomto cvičení poněkud necítit ve své kůži, zejména ti, kteří nejsou zvyklí onanovat nebo mají tendenci co nejrychleji dosáhnout vyvrcholení. Nedělejte si starosti. Vaše nepříjemné pocity by měly časem vymizet.

Je to zajisté příjemné, ale...

Pocitově zaměřené laskání genitálií přináší nádherné pocity. To je dostatečný důvod k tomu, abyste se to naučili. Každé násle-

dující popisované cvičení z této techniky vychází. To je další dobrý důvod pro jeho ovládnutí. Proč je však tak důležité?

Pocitově zaměřené laskání pohlavních orgánů vám umožní věnovat se plně svým pocitům. Umožní vám soustředit se. Umožní vám vychutnat daný okamžik. Oprošťuje vás a vaši partnerku od psychického tlaku. Toto všechno musíte ovládat, abyste si zcela osvojili umění dosahovat několikanásobného orgasmu.

Výhody pocitově zaměřeného laskání pohlavních orgánů bychom mohli probírat do nekonečna. Ale proto, abyste je dokázali plně *prožívat*, potřebujete získat trochu zkušeností. Také proto jsem výše uvedená cvičení do knihy zařadila. Takže pěkně si užívejte, opakujte tato cvičení kolikrát se vám zlíbí, ale vězte, že potěšení, které vám právě teď přinášejí, je jen jedním z mnoha kladů.

KAPITOLA SEDM

Vzrušení a vědomí

ka
c-
ii.
il-
le.
na
an
iši
o-
ní
je
a“
ré
m

Abyste věděli, kam jdete, musíte vědět, kde jste. Muži většinou bohužel disponují jen velmi omezenou znalostí svých sexuálních reakcí a ne vždy si uvědomují, co v daném okamžiku cítí nebo prožívají. Vědí, že se s nimi děje něco příjemného, ale nevědí, co toto něco vlastně je. Vědí, že jsou vzrušení, to je samozřejmé, ale sotva jsou si vědomi všech jemných odstínů vlastního prožitku. Toto je pro muže i jeho partnerku velmi svazující.

Tato kapitola naučí muže rozpoznávat, co jeho tělo prožívá během různých stupňů pohlavního vzrušení. Naučí ho naslouchat svému tělu a využívat tyto signály pro maximální umocnění vlastního potěšení i potěšení, které poskytuje své partnerce.

Jak moc jste vzrušený?

Zeptejte se průměrného muže, zda pocítuje sexuální vzrušení. Co vám odpoví? „Ano“ nebo „Ne“. Požádejte ho, aby své vzrušení popsal. Neřekne toho o moc více. Budete-li však hovořit o pohlavním vzrušení s multiorgastickým mužem, bude rozhovor vypadat úplně jinak. Multiorgastičtí muži jsou pány svého vzrušení. Znají jemné odstíny svých erotických prožitků a využívají své senzitivity k jejich prodloužení a umocnění prožitků. Požádejte multiorgastického muže, aby vám popsal své pohlavní vzrušení, a vydá to na pět hustě popsaných stránek. Třeba složí i výpravnou báseň.

Sexuální vzrušení je ve skutečnosti velmi složitý proces. Skládá se z mnoha úrovní, z nichž každá se vyznačuje odlišnými pocity a intenzitou. Přechody mezi nimi jsou někdy sotva patrné, jindy je zase hluboce prožíváme, v žádném případě se však nejedná o něco, co je buď černé, nebo bílé. Zaměříme se teď na rozlišování jednotlivých barev duhy tím, že si budeme více všimnout jemných rozdílů mezi nimi.

Až bude vaše vnímání jednotlivých úrovní pohlavního vzrušení dostatečně citlivé, vztah k vašemu tělu bude mnohem důvěrnější. Je to nezbytná podmínka k tomu, abyste se mohl vydat na cestu ke svému prvnímu několikanásobnému orgasmu. Je-li va-

ším cílem mnohočetný orgasmus, nestačí být pouze vzrušen. Vzrušení musí být doprovázeno vědomím. Jako byste se chtěl stát hudebním skladatelem. Vašemu sluchu může znít všechno krásně, ale písničku bez znalosti všech not stupnice nenapíšete. Čím více vybrušujete hudební sluch, tím více se vám to daří. Půltóny jsou jemnější, ale také nesmírně důležité.

Po absolvování cvičení této kapitoly se obeznámíte s nejrůznějšími úrovněmi vlastního sexuálního vzrušení stejně důvěrně jako hudební skladatel s notami stupnice. A abyste to měli jednodušší, sestavíme teď vaši vlastní stupnici – stupnici vzrušení.

Sestavujeme stupnici

Naše stupnice vzrušení bude velmi jednoduchá s rozsahem od jedné do deseti, přičemž první stupeň znamená nejnižší úroveň vzrušení, desátý stupeň pak nejvyšší.

Začněme na první úrovni. Stupeň číslo jedna je základní. Jak jej vlastně pocítujeme? Tady je příklad. Je sobota odpoledne, horký letní den. Dojedli jste oběd a chystáte se umývat nádobí. Váš pes by rád na procházku a kočička by potřebovala vykoupat. V hlavě nemáte jedinou erotickou myšlenku. Nepocítujete vůbec žádné sexuální vzrušení. Nic. Nula. Je to jasné? V tomto okamžiku jste na úrovni číslo jedna.

A teď přeskočme na desítku. To je jednoduché. Desátý stupeň je orgasmus. S velkým „O“. Konec cesty.

Výborně. Teď potřebujeme jen definovat všechno mezi tím. Stupeň dvě a stupeň tři znamenají onen pocit lehkého šimrání, které muž cítí u kořene penisu na počátku pohlavního vzrušení. S prvním závanem něčeho vzrušujícího ve vzduchu se šelma v kleci začala probouzet. Je to jen neznatelné, ale je to zde.

Následuje úroveň číslo čtyři. Už je to víc než náhlý závan... cítíte se dobře. Přesto může tento pocit lehce opadnout. Ale to se brzy změní. Na pátém a šestém stupni je již vaše vzrušení znatelné. Už jste opravdu v tom. Po dosažení těchto úrovní už nechcete přestat. Už je vám *příliš* dobře. Když se dostanete na sedmou a osmou úroveň, cítíte, jak vám buší srdce a třeba hoří tváře.

Kdybyste chtěl promluvit, třásl by se vám hlas. Devátá úroveň je již velmi intenzivní vzrušení. Už nejste daleko od vyvrcholení... orgasmus se blíží. Na devátém stupni už okolní svět příliš nevnímáte a sotva vás teď může něco zastavit.

Těsně před desítkou se nalézá kritické místo, jemuž já říkám „bod, z kterého již není návratu“. Někdy se označuje jako „pól nevyhnutelnosti“. Tyto názvy třeba neznáte, ale vsadila bych se, že znáte ten pocit. Je to ten okamžik, kdy už je jasné, že se dostaví orgasmus. Tento stav nastává v důsledku celé řady fyziologických změn uvnitř těla, ale subjektivně je prožíván jako psychický přelom.

Po dosažení pólu nevyhnutelnosti již není cesty zpět. Vaše tělo je „odsouzeno“ prožít tento orgasmus. Nebesa se mohou zřítit, kontinenty potopit, vás se to netýká. Je to tady.

Na naší stupnici od jedničky po desítku má tento bod hodnotu 9,9. Je důležité, abyste si toto číslo dobře zapamatovali. Důvody vysvětlím později.

Cvičení dělá mistra

Po určité době se hovor o jednotlivých úrovních vzrušení stává abstraktním. Musíte si je vyzkoušet na vlastní kůži. Je to jediný způsob, jak systém plně ovládnout. Jeden ze způsobů, jak jednotlivé stupně vzájemně rozlišit, je jejich porovnání s předchozí nebo následující úrovní. „Jak vím, jaké pocity jsou při trojce?“ ptáte se. O málo intenzivnější než při druhé úrovni. „Jak poznám, že už jsem na sedmičce?“ zajímá vás. Protože jste již zcela určitě za pětku a šestku, ale ještě jste nedosáhl osmičky. Je to příliš neurčité? Slibuji, že dlouho nebude.

Nezapomeňte, že všechny tyto stupně mají smysl jen ve vztahu k ostatním. Důležité je, že pocity na každé úrovni se vzájemně lehce liší. Jediné absolutní hodnoty jsou čísla 1 (bez vzrušení), 9,9 (bod, z něhož není návratu) a 10 (orgasmus). Nemusí vás znepokojovat, že vaše čtyřka znamená u jiného muže pětku. Neexistuje žádná jasná trojka ani stoprocentní šestka. Záleží pouze na

vašem vlastním relativním ocenění jednotlivých úrovní pohlavního vzrušení. To je vše, co vás zajímá.

Použití číslic pro popis erotického vzrušení vám může na první pohled připadat poněkud hloupé, ale snažně vás prosím, abyste tento číselný systém brali velmi, velmi vážně. Zas a znova se budu na jednotlivé úrovně v průběhu popisu zbývajících cvičení odvolávat. Je to jediný způsob, jakým spolu můžeme komunikovat tak srozumitelně, abyste zaručeně zvládli celý program. Nepokládejte to za mentorování neschopné učitelky. Chcete-li tyto techniky mistrovsky ovládat, musíte si svou stupnici nacvičit.

UPOZORNĚNÍ: Nepoužívejte prosím tuto stupnici k žádnému hodnocení svého „výkonu“. Šestka není lepší než trojka a čtyřka není horší než sedmička. Jen se prostě liší. Není něco dobře a něco špatně, něco správně a něco chybně. Nikdo vás nebude hodnotit ani známkovat. Jediným cílem je naučit se lépe rozpoznávat drobné změny odehrávající se ve vašem těle v průběhu pohlavního vzrušování.

Co vaše erekce?

Všimli jste si, že jsem se vůbec nezmínila o erekci? Muži obvykle ztotožňují pohlavní vzrušení s erekcí, ale to *není* jedno a totéž. Sexuální vzrušení je pocit. Je to subjektivní pocit vzrušení, který je vnímán v celém těle, i když obvykle nejintenzivněji v oblasti pohlavních orgánů. Erekcí na druhé straně popisuje ztotožnění pohlavního údu. Erekcí je zcela objektivní projev ztotožnění pohlavního údu jako přímého důsledku působení tlaku krve, která do něj proudí.

Muž je schopen pociťovat silné vzrušení – neuvěřitelné vzrušení – a přesto nemít erekci. Možná jste se takto cítili po dlouhém celonočním milování, kdy mozek chtěl dále pokračovat, ale penis velel pro tuto noc skončit. Nebo jste se mohli takto cítit s novou partnerkou, která vás totálně vzrušovala, ale také totálně znervózňovala. Existuje mnoho mužů, kteří skutečně zažili pocit

sexuálního vzrušení na hranici orgasmu bez sebemenší známky erekce.

Může se stát, že dosáhnete plné erekce na čtvrté úrovni, možná k tomu budete potřebovat dostat se až na šestku. Nejspíš to u vás bude, jako u většiny mužů, den ode dne jiné. Momentálně to nevadí, protože teď se erekcí nebudeme příliš zabývat. Zajímá nás úroveň vašeho sexuálního vzrušení. Jak asi sami víte z vlastní zkušenosti, přílišné soustředění se na erekci má většinou na celý proces utlumující účinek. Když se však o ni vědomě nesnažíte, většinou se dostaví sama. Takže na ni nemyslete. Teď se soustřeďte jen na svá čísla.

Zdolávání vrcholku

Abych vám pomohla lépe se obeznámit se stupnicí vzrušení, naučím vás šplhat na vrcholky. Dosažení vrcholku znamená nechat své vzrušení vystoupat až na jistou úroveň a pak hned poklesnout zpět. Nechte například své vzrušení vystoupit až na šestý stupeň a hned zase opadnout. To je vrcholek na úrovni šest. Nebo se vzrušte až na devátý stupeň a pak se zase zklidněte. To je vrcholek deváté úrovně. (Mějte na paměti, že hovoříme o zvyšování vzrušení, nikoli o stoupání penisu – erekci). Tento postup se liší od toho, kdy chceme své vzrušení na dané úrovni *udržet*. Jako byste vystoupali na náhorní rovinu a šli dál. Chůzi po náhorní rovině se naučíte v následující kapitole.

Pokud vám toto cvičení přinese ze začátku obtíže nebo zklamání, nesnažte se to lámat přes koleno. Většina mužů potřebuje delší procvičování, než tuto techniku opravdu zvládne. Budete-li procvičovat tyto techniky s partnerkou, její vklad vám může velmi pomoci, protože její objektivní dojem z vás se bude úroveň od úrovně lišit. Ať tedy ví, že její připomínky jsou vítané.

Cvičení 6: Výstup na Everest (sólo)

Zase si lehněte nebo sedněte a udělejte si maximální pohodlí. Naneste na ruku a pohlavní úd trochu lubrikačního prostředku. A teď začněte provádět pocitově zaměřené laskání pohlavního ústrojí, jak jste se to naučili ve cvičení 5. Pomalu se mazlete, až se dostanete do stavu, který považujete za čtvrtý stupeň pohlavního vzrušení. Mělo by to být už někde za stádiem „šimrání“, už byste měli pociťovat tichý, rovnoměrný „šum“ vzrušení. Myslete na to, že nemáte používat pohyby jako při masturbaci; mazlíte se se sebou.

V momentě, kdy dosáhnete čtvrté úrovně, *zastavte* stimulaci a zhluboka se nadechněte... skutečně pomalý, hluboký nádech. Svaly pánevního svěrače i stehenní, břišní a hýžďové svaly musí být naprosto uvolněné. Je tomu tak? Dobře. Teď nechte své vzrušení opadnout o dva stupně dolů na dvojku. Dejte si načas. A máte za sebou první vrcholek – na čtvrtém stupni.

Po návratu na druhý stupeň začněte zase s laskáním. Tentokrát se pokuste vyšplhat až někam kolem šesté úrovně. Asi se budete muset třít o něco rychleji, tento stupeň je již o něco výše. To ale nevádí. Po dosažení šestky opět zastavte stimulaci. Opravdu zhluboka se nadechněte a nechte vzrušení opadnout o pár stupňů někam ke čtyřce. Máte *všechny* svaly naprosto uvolněné? Výborně. Právě jste se vrátili z vrcholku šesté úrovně.

Pokračujte ve cvičení dalších patnáct až dvacet minut. Chci po vás, abyste postupně dosáhli dílčích vrcholků na úrovni čtyři, šest, sedm, osm a devět, což je již vrcholek těsně před „bodem, odkud není návratu“. Důležité je, abyste po dosažení jednotlivých úrovní zastavili stimulaci, uvolnili se, opravdu zhluboka se nadechli a naprosto uvolnili všechny svaly. Po dosažení každého vrcholku nechte úroveň svého vzrušení opadnout nejméně o jeden, ale lépe o dva stupně.

UPOZORNĚNÍ: Snažte se nezvyšovat úroveň vzrušení skokem, jako například vypálit z trojky rovnou na sedmičku. Měli byste se pokusit rozložit své vzrušení do delší série stoupajících vrcholků. Pokud byste průběh svého vzrušení měli znázornit graficky, pak by měl připomínat stoupající vlnovku, nikoli přímku.

Výstupy na vrcholky neuspěchávejte. Každý cyklus nahoru a dolů by měl trvat pět až šest minut. Natahujte je. Ať pěkně narůstají a každý si vychutnejte. Jak budete stoupat výš a výš, bude asi těžší a těžší přimět se k uvolnění. Jedním ze způsobů, jak tuto nástrahu překonat, je hlubší a hlubší nádech na každém stupni. Pokud vás toto všechno laskání přivedlo až k potřebě ejakulace, neváhejte. Jinak po dosažení čtyř až pěti vrcholků můžete cvičení ukončit. Pokud se napoprvé nedostane až k osmé či deváté úrovni, nevádí. Postupným nácvikem se to zlepší.

Cvičení 7: Městečko Twin Peaks (s partnerkou)

Rádi byste si toto cvičení zkusili s partnerkou? Dělá se to takto. Lehněte si na záda, zavřete oči, udělejte si maximální pohodlí. Vaše partnerka zahájí cvičení pomocí pocitově zaměřeného laskání pohlavních orgánů. Měla by je provádět pomalu a jemně a soustředit se na vlastní slast. Může používat ruce, ústa nebo obojí. Soustřeďte se pouze na své pocity. To by vám oběma mělo pomoci odstranit napětí.

Po zahájení mazlení by vám partnerka měla říct: „Když tě tak hladím, dej mi vědět, až se dostaneš na úroveň, kterou považuješ za svůj čtvrtý stupeň.“ Nezáleží na tom, jak dlouho to bude trvat. Vychutnávejte její mazlení. Všechno, co potřebujete udělat, je říci „čtyři“, až se na tuto úroveň dostanete. Jakmile to řeknete, vaše partnerka by měla přestat s laskáním. Uvolněte všechny svaly.

Zhluboka se nadechněte a nechte své vzrušení opadnout o jeden až dva stupně. Po dostatečném uklidnění naznačte partnerce, že může zase pokračovat. Někdy pomáhá předem si domluvit nějaká znamení, jako je příkývnutí, mrknutí nebo palec nahoru – jako vojenský pilot.

Další stimulaci by partnerka měla zahájit velmi pomalu a soustředěně. Pak řekne: „Až budeš na šestce, řekni.“ Vychutnávejte její mazlení, až dosáhnete šesté úrovně. Dejte si načas. Po jejím dosažení jen řekněte „šest“. Okamžitě by měla zastavit stimulaci – alespoň na několik vteřin. Zhluboka se nadechněte, uvolněte všechny svaly a nechte své vzrušení o dva stupně opadnout. Po dostatečném uvolnění jste připraven zase začít, takže dejte partnerce signál, že může pokračovat.

Postupujte přesně stejným způsobem a pokuste se dosáhnout sedmé, osmé, deváté i desáté úrovně. Záleží na vás. Chcete-li, můžete jednu nebo dvě úrovně přeskočit. Podle toho, jak se v průběhu cvičení budete cítit, si dopřejte nebo nedopřejte orgasmus. Pokud jej nechcete, přerušete cvičení na osmé nebo jiné úrovni dle svého výběru. Nejdůležitější je nedělat si žádné násilí.

Nezáleží na tom, jak vysoko se napoprvé dostanete. Důležité je, že se učíte naslouchat svému tělu. Chcete-li jistou dobu zůstat u nižších úrovní, je to v pořádku. Chcete-li vystoupat až na desítku a mít orgasmus, také dobře. Důležité je uvědomit si, že záleží jen a jen na vás. Měli byste se naučit ptát se: „Copak bych chtěl dnes?“ Pamatujte, děláte to pro své vlastní potěšení. Dáte-li si opravdu načas, můžete toto cvičení protáhnout na celou hodinu nebo i více. Ještě větší obohacení by pro vás oba přineslo zahajovat cvičení tak, že byste vy sám laskal pohlavní ústrojí partnerky. Bude-li chtít, může se tak sama naučit dosahovat svých důležitých vrcholků.

UPOZORNĚNÍ: Dejte prosím při tomto cvičení pozor. Může se stát, že to takřkajíc „přepísknete“. Pokud při jednom cvičení dosáhnete několika vrcholků na skutečně vysokých úrovních, můžete dočasně být neschopen ejakulace. Ať vás to nevyděsí a nevoláte 155. Nestalo se vám nic zlého. Nazývám tento jev „vyhoření penisu“. Může vám to

být nepříjemné, ale netrvá to dlouho. Stačí jen přerušit cvičení na zhruba deset minut a vše by se mělo vrátit zpět do normálních kolejí.

Kupředu a vzhůru

Až si několikrát zopakujete cvičení popsané v této kapitole, získáte mnohem zasvěcenější pohled na proces svého pohlavního vzrušení. To je skutečně důležité. Pokud se na těchto cvičeníh podílí vaše partnerka, i ona bude důvěrněji sladěna s vaším tělem. Čím lépe se naučí rozeznávat vaše vrcholky, tím více se dokáže později zapojovat a tím více bude pro vás oba cvičení vzrušující.

Opakujte tato cvičení tak dlouho, až dokážete spolehlivě rozeznávat své jednotlivé úrovně. Mějte na paměti, že vaším cílem není mít orgasmus. Zbavte se pocitu, že při každém nebo přinejmenším některém cvičení musíte dosáhnout vyvrcholení. Všechna cvičení si prožívejte po svém. Chcete-li mít orgasmus, budiž. Pokud ne, nenuťte se do něj. A nesnažte se cvičení uspěchat ze samé nedočkavosti na finále. Stejně byste později skončili návratem k této kapitole. Tady stavíte základy. Musejí být pevné. Takže si dejte načas. Než se nadějete, bude stát i střecha.

Až se dokonale obeznámíte se svou stupnicí vzrušení, můžete postoupit do další kapitoly. Zatímco někteří muži nadšeně vyrazí na další cestu, jiní budou spíše otálet. Přinášejí-li vám cvičení této kapitoly tolik zábavy, že se vám nechce je opustit, nic vám nebrání se zde na čas pozdržet a zdokonalovat svou senzitivitu. Koneckonců, na vlastním vzrušení budete mít vždycky co objevovat. Ale vězte, že vás i na dalších stránkách očekává spousta nového.

KAPITOLA OSM

Orgasmus, ejakulace a vy

ka
ic-
iii.
ál-
Je.
na
an
iši
to-
tní
je
a“
né
im

Učení se schopnosti dosahovat několikanásobných orgasmů se podobá přípravě nějakého velmi exotického zákusku podle receptu. Než můžete začít míchat těsto, musíte mít pohromadě všechny přísady. Kapitoly šest a sedm nám pomohly nalézt a upravit některé z nejdůležitějších ingrediencí pro tento desert. Dozvěděli jste se o pánevním svěrači, základní surovině, a doufám, že jej posilujete a připravujete i při četbě těchto řádků. Dozvěděli jste se o pocitově zaměřeném laskání, které na vás neklade žádné požadavky, a o bodu, z kterého už není návratu. Objevili jste četné úrovně svého sexuálního vzrušení i potěšení ze stoupání na jednotlivé vrcholky.

Můžeme tedy směle nachystat mísu a začít míchat připravené suroviny a přísady. Ale několik jich musíme ještě teprve sehnat. Víím, že se už nemůžete dočkat stěžejního cvičení, které čeká jen o dvě kapitoly dále, ale už to nebude dlouho trvat. Každý dobrý šéfkuchař vám potvrdí, že tajemství vynikající kuchyně spočívá zcela v přípravě jídel. Takže se uvolněte, ještě jednou se zhluboka nadechněte a snažte se vytěžit co nejvíce z následujících cvičení.

Na vrcholky pomocí pánevního svěrače

Umíte-li již dosahovat vrcholků na jednotlivých úrovních, můžete se naučit jak tyto vrcholky ovládat pomocí pánevního svěrače. Silný pánevní svěrač pracuje podobně jako brzdy v automobilu. Budete jej používat k ovládnutí svého sexuálního vzrušení podobným způsobem, jako používáte brzdy k ovládnutí rychlosti svého vozu, a abyste mohli začít trénovat, nepotřebujete ani chodit do autoškoly.

Ale silný a trénovaný pánevní svěrač dokáže ještě něco navíc než jen řídit úroveň vzrušení. Je to také „brzda“, pomocí které si v momentě dosažení orgasmu zablokujete ejakulaci.

V předchozí kapitole jste se naučili jak nechat své vzrušení opadnout pomocí přerušování stimulace po dosažení jednotlivých

vrcholku. Následující dvě cvičení vás naučí dosáhnout stejného výsledku mnohem efektivněji pomocí sevření pánevního svěrače v okamžiku dosažení příslušné úrovně vzrušení. Naučit se používat brzdy během těchto cvičení je poněkud náročnější, protože pánevní svěrač můžete při vzrušení zatínat vlastně třemi způsoby:

- * jediný silný stisk, nebo
- * dva středně silné stisky, nebo
- * několik rychlých stisků za sebou.

Všechny tři způsoby jsou účinné, ale většinou vám jeden z nich bude vyhovovat lépe než ostatní dva. Každý muž je jiný a i vy budete muset experimentovat s různými způsoby stisku pánevního svěrače, než naleznete ten, který co nejméně narušuje vaši erekci a přitom ještě plní své poslání.

Cvičení 8 je pro muže, kteří cvičí sami, cvičení 9 pro ty, kteří cvičí s partnerkou. Jedná se opět o velmi důležitá cvičení, věnujte jim tedy potřebný čas a pozornost.

Cvičení 8: Král silnic (sólo)

Toto cvičení začínáme stejným způsobem jako naše první cvičení ve šplhání na vrcholek (cvičení 6: „Výstup na Everest“). Pohodlně si lehněte a s použitím lubrikačního prostředku začněte laskat své pohlavní ústrojí. Pomalu a jemně třete svůj penis a nechte své vzrušení zvolna stoupat.

Dosáhněte svého prvního vrcholku na nízké – čtvrté úrovni. Ale tentokrát po jeho dosažení dále masírujte svůj pohlavní úd. Neustávejte ve stimulaci. Místo toho chci, abyste šlápli na brzdy – to jest zatněte pánevní svěrač jedním nebo dvěma pěkně silnými stisky nebo třemi stisky rychle za sebou. Pak se velmi zhluboka nadechněte. Vdech by měl být dlouhý, přinejmenším několik vteřin. Teprve až jste toto provedli, můžete zastavit stimulaci. Nezapomeňte na dokonalé uvolnění všech svalů. Nechte opadnout své vzrušení na druhou úroveň.

Jistě jste si všimli, že i když jste pokračovali v laskání, stisk pánevního svěrače zabránil, aby se vaše vzrušení dále zvýšilo.

Možná jste v jeho důsledku klesli o jeden stupeň níže. Pro pokles o dva stupně však většina mužů potřebuje přestat s laskáním, proto také po vás chci, abyste po hlubokém nádechu zastavili stimulaci.

Pokusme se teď o vrcholek na šesté úrovni. Začněte se stimulací a plně se vživejte do všech pocitů, které doprovázejí vaše stoupající vzrušení. Po dosažení šesté úrovně neustávejte v laskání. Místo toho opět šlápněte na brzdy – zatněte pánevní svěrač dvakrát silněji nebo třikrát rychle za sebou. Dlouze a zhluboka se nadechněte. Teď teprve přerušete stimulaci a nechte vzrušení opadnout na čtvrtou úroveň.

Zkuste pokračovat ve cvičení dalších patnáct až dvacet minut, zdolejte dalších pár vrcholků. Můžete-li, vyšplhejte na vrcholky odpovídající sedmé, osmé a deváté úrovni. K tomu vám musím sdělit ještě dvě věci:

1. Čím vyššího vrcholku úroveň vašeho vzrušení dosáhne, tím hlubší a delší musí být příslušný nádech.
2. Čím výše vystoupáte, tím silněji budete muset stisknout pánevní svěrač.

Toto platí zejména pro nejvyšší úroveň. Na úrovni devět už budete muset pánevní svěrač jednou nebo dvakrát skutečně *silně a pořádně zatnout* a nezbytný bude *velmi dlouhý a velmi hluboký nádech*. Opět je to jako jízda v automobilu. Potřebujete-li náhle zastavit při vyšších rychlostech, musíte pořádně dupnout na brzdy. Takže vám přeji příjemnou jízdu, ale v případě potřeby se nebojte pěkně šlápnout na brzdou pánevního svěrače.

Cvičení 9: Jízda při měsíčku (s partnerkou)

Stoupání na vrcholky s použitím pánevního svěrače je nádherné cvičení, provádí-li se s partnerkou. Na začátku se jako obvykle položte na záda a udělejte si maximální pohodlí. S použitím

řádné dávky lubrikačního prostředku vás partnerka začne laskat na pohlavních orgánech. Použije manuální anebo orální stimulaci, podle toho, co jí lépe vyhovuje. Pamatujte, že se s vámi mazlí pro vlastní potěšení.

Po dosažení čtvrtého stupně své stupnice vzrušení stiskněte pánevní svěrač. Dlouze a zhluboka se nadechněte. I když vaše partnerka neustává ve stimulaci, zatnutí pánevního svěrače by mělo zabránit, aby úroveň vašeho vzrušení dále stoupala. Dokonce mohla o jeden stupeň klesnout. Váš hluboký nádech je pro partnerku signálem, aby na chvíli ustala s laskáním. Měla by počkat na *konec* vašeho dlouhého nadechnutí, než skutečně přestane.

Nechte své vzrušení opadnout o plné dva stupně. Máte-li jistotu, že jste opravdu na druhé úrovni, můžete pokračovat. Upozorněte partnerku, že může opět začít s laskáním.

Tentokrát budete šplhat až na úroveň číslo šest. V momentě, kdy jí dosáhnete, stiskněte pánevní svěrač. Dlouhý a hluboký nádech. S koncem vašeho nádechu přeruší partnerka stimulaci a nechá vás klesnout na čtvrtou úroveň.

Pokračujte ve cvičení přes sedmičku a osmičku k deváté úrovni. Uvědomte si, že čím vyšší úroveň vzrušení, tím silnější musí být stisk pánevního svěrače. Nebojte se pořádně dupnout na brzdy – tady vám nehrozí ojeté destičky. Proto jste přece tento sval tak tvrdě posilovali. Dbejte také na to, aby nádech doprovázející stisk pánevního svěrače byl s každou vyšší úrovní delší a hlubší.

UPOZORNĚNÍ: Nejste jediný, kdo si může užívat výstupů na vrcholky. Kdykoli skončíte toto cvičení, zeptejte se partnerky, zda i ona si nechce na několik vystoupit. I když nebude chtít, vaše pozornost ji potěší.

Záviděníhodná poloha

Myslíte, že vám mohu nabídnout ještě trochu vzrušení? Co vaše partnerka? Je také připravena? Dosud jsme příliš nemluvili

o pohlavním styku, ale myslím, že už bychom měli začít. Zařazení styku do tréninkového programu je tím největším vzrušením. Cvičení se stávají tak vzrušující a erotická, že je už jen těžko můžeme označovat za cvičení. Ale věřte nebo ne, stále se jedná o cvičení, ovšem speciálně vyvinutá pro to, aby vás přiváděla blíže a blíže k cíli, kterým je několikanásobný orgasmus.

Pokud při partnerčině laskání dosahujete pěkně poctivé erekce, je to ta pravá chvíle, kdy můžeme do programu zařadit vlastní pohlavní spojení. Cvičení 10 vám ukáže jak na to, ale nejprve si musíme říci pár slov o polohách. V průběhu dlouhých let, kdy jsme mí kolegové a já vyvíjeli tyto techniky, zůstávala jistá poloha při souloži naší nejoblíbenější. Podle našich zkušeností je to poloha, která vám umožňuje nejlépe vychutnat techniky, již se teď učíte, a přitom minimalizuje úsilí, které musíte vynakládat. Nechci zrovna vypadat jako nějaký technik, ale při této poloze, kterou se teď naučíte, jsou skutečně všechny úhly ideálně nastaveny. Vzájemný pohyb je ideální a ideální je také spojení. A co je vůbec nejlepší, máte *nádherné pocity*.

Každá dvojice je jiná a je docela možné, že vy dva si najdete jednu nebo dvě polohy, které vám budou vyhovovat ještě lépe než ta, kterou doporučuji. To je v pořádku. Nikdy bych vás neodrazovala od experimentování. Vyzkoušejte si jakoukoli polohu, která vás napadne, a dobře se při ní bavte. Vyhraďte si. Možná objevíte svoji oblíbenou. Ale nejprve mi dovoluňte, abych vás naučila tu svoji.

Žena si lehne co nejpohodlněji na záda. Pro větší pohodlí si může pánev nebo bedra podložit polštářkem. Zvedne nohy do výše, pohodlně je roztáhne a pokrčí v kolenou. Muž klečí mezi nohama ženy. Všimněte si, že váha muže spočívá hlavně na *kolenou*, nikoli na ruce. *Je mimořádně důležité, aby těžiště těla mu-že leželo v oblasti boků.* To minimalizuje svalové napětí v horní části jeho těla a umožní mu během cvičení plně uvolnit svalstvo. Z této polohy pak muž proniká do ženina lůna.

Chápu, že na první pohled může tato poloha vypadat složitě. Koneckonců, zabýváme se milováním a ne výrobou preclíků. Ale vyslechněte mne prosím do konce. Jistě jste už sami přišli na to, jak důležité je mít při těchto cvičeních co nejuvolněnější svaly. Při některých polohách prostě není možné svaly dostatečně

uvolnit, což podstatně ztěžuje provádění některých cviků. Poloha, kterou jsem popsala, mužům rovněž umožňuje správné dýchání. Jak jsem již dříve uvedla, je dobrá technika dýchání při těchto cvičeních velmi důležitá. Popsaná poloha jistě není *jediná* vhodná, ale je ta nejlepší, jakou znám... zejména tehdy, učíte-li se schopnosti dosahovat mnohočetných orgasmů poprvé. Mnoho mužů a žen mi sdělilo, že při použití této polohy dosahovali nejlepších výsledků. Velmi rychle si na ni zvykli a většinou se jim stala polohou, které dávali přednost před všemi ostatními bez ohledu na to, kolik jich vyzkoušeli. Takže dejte jí alespoň šanci. Stojí za to. Věřte mi.

Pokud nežijete v monogamním svazku dodržujícím partnerkou věrnost, kdy si můžete být naprosto jisti, že oba partneři jsou HIV negativní, je nutné dodržovat praktiky bezpečného sexu.

Cvičení 10: Vstup do dračí sluje (s partnerkou)

Toto cvičení začíná stejně jako předchozí (cvičení 9: „Jízda při měsíčku“). Ležíte na zádech, partnerka vás stimuluje známým způsobem na pohlavních orgánech. Nechte své vzrušení vystoupat na vrcholek čtvrtého a pak šestého stupně. Pokaždé nechte vzrušení opadnout pomocí stisku pánevního svěrače. Při dosažení vrcholku se hluboce, skutečně velmi hluboce nadechněte. V těchto momentech partnerka přeruší stimulaci.

Máte-li již při dosažení vrcholku na šesté úrovni pěkně silnou erekci, jste připraven zahájit vlastní styk. (Pokud tomu tak není, nesnažte se mermomocí styk provést. Počkejte si na dosažení vrcholku osmé nebo deváté úrovně.) Ze všeho nejdříve musíte změnit polohu. Partnerka si lehne na záda, zvedne nohy, široce je roztáhne a pohodlně pokrčí v kolenou.

Klekněte si jí mezi nohy, přičemž váha vašeho těla spočívá na kolenou a kyčlích. Vnikněte do partnerčina lůna a pomalu a jemně se pohybujte. Při tomto cvičení není žádná rychlost dost po-

malá. Pohybu penisu dovnitř a ven z pochvy se dosahuje pouze pomocí pohybů pánve do stran nebo dopředu a dozadu. Nenapínejte svaly. Pořád se jedná o „beznátlakové“, pocitově zaměřené cvičení. Myslete na to, že pomocí pohlavního údu laskáte nitro partnerčina lůna. Soustřeďte se na své pocity, nenechte se v duchu rozptylovat. Nemyslete na svůj výkon. Děláte to pouze pro své potěšení. Pokud už se vaše soustředění rozptýlí, nenásilně opět zaměřte svou pozornost na příjemné pocity, které v dané chvíli prožíváte.

Partnerka by také měla být zcela soustředěná na své pocity. Pokud je opravdu plně prožívá, úroveň jejího vzrušení by měla stoupat současně s vaším. Vy dva byste se teď měli cítit skutečně vzájemně propojeni. Při tomto výstupu jste spolu na jednom láně.

Dosáhněte postupně vrcholku na sedmé úrovni. Asi to bude vyžadovat jisté zrychlení kopulačních pohybů. Nic divokého, prostřední rychlost. Po dosažení sedmého stupně šlápněte na brzdu stiskem pánevního svěrače (doufám, že v této fázi již máte vyzkoušeno, který ze způsobů zatínání pánevního svěrače je pro vás nejúčinnější). Zhluboka, opravdu zhluboka se nadechněte. A teď se přestaňte pohybovat. Naznačte partnerce, že jste dosáhli sedmé úrovně, což je pro ni signálem, aby se také přestala pohybovat. Zůstaňte v partnerčině lůně a počkejte, až vaše vzrušení opadne o dva stupně. To by mělo trvat několik vteřin.

Po odeznění vzrušení o dva stupně se začněte opět pohybovat. Tentokrát stoupáte na vrcholek osmé úrovně. Snažte se pohybovat jen prostřední rychlostí. Nikam nespěcháte – jen ať vzrušení stoupá pěkně pomalu. Po dosažení osmého stupně stiskněte pánevní svěrač. Velmi zhluboka se nadechněte. Na pár vteřin ustaňte v pohybech. Řekněte partnerce: „To je osmička.“ Pokud tak již neučinila, měla by se rovněž přestat pohybovat. Setrvejte uvnitř a nechte úroveň vzrušení opadnout přinejmenším o dva stupně.

V tomto momentě můžete cvičení ukončit. Ale je možné, že se vám bude zdát, že jste sotva začali. Pokud oba chcete pokračovat na devátý vrcholek, můžete vyrazit. Po výstupu na vyšší úroveň budete ovšem muset stisknout pánevní svěrač *opravdu* velmi silně a *skutečně* velmi zhluboka se nadechnout. Pokud chcete dojit

až na konec cesty, k orgasmu, nic vám nebrání. Ale přestat můžete opravdu kdykoli. Nejdůležitější je, aby vám oběma bylo dobře.

UPOZORNĚNÍ: Všechno, co potřebujete při stoupání na vrcholky ovládat, se můžete naučit bez pohlavního styku. Nejdůležitější v této fázi je, že ani vy, ani partnerka, byste se neměli cítit nuceni k jakýmkoli sexuálním výkonům. Pokud chcete omezit kontakt pouze na laskání pohlavních orgánů, prosím. A mějte na paměti, že dojde-li už k pohlavnímu styku, mělo by jít o spojení *bez jakéhokoli napětí*. Nezaměňujte smysl těchto cvičení.

KAPITOLA DEVĚT

Od vrcholků hor k náhorním rovinám

Podle receptu pro přípravu desertu – mužského mnohočetného orgasmu – nám chybí už jen jediná přísada: „náhorní rovina“. Jednoduše řečeno se jedná o prodloužený vrchol. Zatím jste pobývali na jednotlivých stupíncích pohlavního vzrušení pouze jednu až dvě vteřiny. Nuže, představte si, že svůj pobyt protáhnete na pět, deset vteřin i déle, než necháte vzrušení opadnout. Místo krátkých vrcholů se procházíte po vzrušujících rovinách.

V následujících cvičeních se naučíte, jak tyto své procházky prodloužit na dobu několika vteřin až několika minut. Možná se vám to teď zdá být příliš dlouhé, ale až poznáte, jak vzrušující pocity budete při každé procházce prožívat, budete si přát, aby trvaly ještě déle. Mne vzrušuje jen samotné pomýšlení na ně.

Delšího setrvání na dané úrovni vzrušení lze dosáhnout čtyřmi způsoby:

- * změnou dýchání
- * stiskem pánevního svěrače
- * změnou pohybů
- * přenesením pozornosti jinam

V následujících cvičeních vás naučím všechny čtyři způsoby. Všechny čtyři jsou důležité z důvodů, které vysvětlím později. Účelem těchto cvičení je naučit se řídit a prodloužit dobu trvání vlastního pohlavního vzrušení pomocí různých typů stimulace. Naučíte si „hrát“ s jednotlivými úrovněmi svého vzrušení – ovládat je a vychutnávat novými, mnohem více vzrušujícími způsoby. Takto si vydláždíte cestu ke svému prvnímu několikanásobnému orgasmu.

Tyto techniky jsou opět o něco rafinovanější než ty, které jste dosud používali, ale výsledky pak skutečně stojí za to. Takže pokud jste odpočatí a připravení, vraťme se k práci. Cvičení 11 nevyžaduje přítomnost partnerky, zatímco další cvičení ano.

Cvičení 11: Krotitel koní (sólo)

Velmi pohodlně se usaďte nebo uložte na záda. S použitím lubrikačních prostředků začněte laskat své pohlavní orgány. Ne-

chte vzrušení vystoupit na pátý stupeň. Pomocí první techniky – změnou dýchání – se po výstupu na pátý vrcholek pokusíte chvíli setrvat na hladině páté úrovně.

Jak se blížíte k pátému stupni, je čas myslet na to jak se na něm udržet. Pozorně se soustředte na úroveň svého vzrušení. Už by se vám to mělo docela dobře dařit. Jste schopni rozlišit „5“ od „5,5“?

Před dosažením šesté úrovně *zpomalte dýchání*. Všechno ostatní zůstává stejné. V důsledku vědomého snížení frekvence dýchání by vaše vzrušení mělo začít opadávat. Soustředte se na tento pokles. Jakmile klesnete pod pátou úroveň, opět změňte frekvenci dýchání. Tentokrát však budete *dýchat rychleji* – téměř jako byste lapali po dechu. Budete-li dýchat opravdu rychle, hladina vašeho vzrušení by měla stoupnout opět na pátou úroveň nebo i výše.

Pouhou změnou frekvence dýchání byste měli být schopni udržovat hladinu vzrušení kolem páté úrovně (plus minus půl stupně). Mnoho mužů tomu říká „zařadit pětku“. Pokuste se setrvat takto přinejmenším několik vteřin.

UPOZORNĚNÍ: Tyto změny frekvence dýchání nelze provádět příliš dlouho, protože by mohlo dojít k hyperventilaci. Minuta je příliš dlouho, patnáct vteřin bohatě stačí. Delšího setrvání na zvolených hladinách vzrušení lze dosáhnout pomocí dalších tří technik.

Odpočiňte si, nechte své vzrušení opadnout o jeden až dva stupně. Poté opět začněte s laskáním a zvyšujte hladinu vzrušení. Tentokrát se pokusíme setrvat na šesté úrovni pomocí druhé techniky: stiskem pánevního svěrače.

Před dosažením šesté úrovně se začnete připravovat. Neustáváte ve stimulaci, vzrušení postupně narůstá. Při dosažení hladiny 6,5 zahájíte akci. Je jednoduchá: párkrát zatnout pánevni svěrač. Toť vše. Nic jiného se nemění. Tentokrát se pracuje pouze se svěračem.

V důsledku stisku pánevního svěrače by se mělo stoupání hladiny vzrušení zastavit a naopak dojít k poklesu o půl stupně i více. Pokračujte v laskání se stejnou intenzitou a nechte své vzrušení opět narůstat. Pokaždé při dosažení šesté úrovně jej pomocí stisku pánevního svěrače nechte trochu opadnout. Pokuste se udržovat se na šestce po dobu deseti až patnácti vteřin. A je to tedy. Pomocí techniky zatínání pánevního svěrače jste to dokázal.

Teď se pokusíme o třetí způsob: změnu pohybů. Tentokrát setrváte na dané hladině vzrušení pomocí změny rychlosti, s níž třete svůj pohlavní úd. Začněte stejně, jako byste stoupali na vrcholek číslo sedm. Po jeho dosažení zpomalte pohyby. Tato změna by měla téměř vzápětí způsobit pokles hladiny vzrušení. Klesněte pod sedmičku a opět zrychlete, abyste se dostali zase zpět nahoru.

Chcete-li zvýšit úroveň vzrušení, zrychlete stimulaci. Chcete-li ji snížit, zpomalte. Jednoduché, že? Pokuste se udržet pár vteřin na sedmičce. Veselou jízdu.

Čtvrtý způsob prodloužení trvání hladiny vzrušení spočívá ve změně místa, na které se soustředíte. Přenesení pozornosti u tohoto cvičení neznamena nic jiného než zahájení stimulace jiné části pohlavního ústrojí, než byla stimulována do daného okamžiku (u jiných cvičení má přenesení pozornosti jiný význam). Řekněme, že jste zatím hladili svůj žalud. Změna spočívá v tom, že se přestanete dotýkat žaludu a začnete se laskat na šourku nebo na těle penisu. Snadné, ne? Dobrá. Zkusme to.

Tentokrát vyrážíme směrem k osmé úrovni. Cílem však není jen jí dosáhnout, ale udržet se na ní. Pokračujte ve stimulaci. Po dosažení osmého stupně neustávejte, ale někde mezi 8 a 8,5 se začněte dotýkat jiné části pohlavního ústrojí. Hladina vzrušení by měla začít klesat. Opět přeneste laskání na původní místo nebo se stimulujte intenzivněji a vzrušení stoupne. Pomocí této techniky se udržujte na osmé úrovni přinejmenším deset až patnáct vteřin.

Gratuluji! Je z vás zkušený jezdec.

UPOZORNĚNÍ: Klíčovým předpokladem pro udržení hladiny vzrušení na dané úrovni je zůstat v průběhu pokračující stimulace psychicky uvolněný. Až se sami přesvědčíte, že čtyři techniky, které jste se právě naučili, skutečně fungují, bude to samozřejmě snazší. Po krátkém procvičování se zvládnete udržet i na skutečně vysokých hladinách, na devítce i na 9,5.

Naučit se udržovat hladinu vzrušení na stejné úrovni lze také za asistence partnerky. Prodlužování vašeho vzrušení vede i u ní k umocnění příjemných pocitů. Proto je následující cvičení mezi ženami velmi oblíbené. Někteří muži se tyto techniky naučí snáze s partnerkou, jiní dávají přednost samostatné práci. Zkuste oba způsoby, chcete-li, a uvidíte, který vám bude lépe vyhovovat.

Cvičení 12: Nekonečné léto (s partnerkou)

Takže se zase pohodlně uložte na záda. Vaše partnerka vás laská na pohlavních orgánech. Neděláte si žádné násilí. Oba se zaměřujete na své pocity, nic více.

Nejprve pomocí řízeného dýchání setrváte na čtvrté úrovni. Při jejím dosažení začnete dýchat pomaleji, s hlubšími nádechy. Vaše vzrušení by mělo začít opadávat, i když partnerka neustává ve stimulaci. Po poklesu o půl stupně začnete dýchat rychleji, jako byste lapali po dechu. Hladina vzrušení začne stoupat. Po překročení čtyřky pak zase dýchání zpomalte.

Změny frekvence dýchání by vám měly umožnit udržet se na čtvrté úrovni deset až patnáct vteřin. Je to jako houpat se na vlnách. Jen myslete na to, abyste neměnili frekvenci dýchání příliš dlouho, jinak vám hrozí hyperventilace.

Další hladina, na které setrváte, bude na šesté úrovni. Tentokrát se budete na vlnách houpat pomocí pánevního svěrače.

Partnerka pokračuje v laskání. Po dosažení bodu těsně nad šestkou zatněte párkrát pánevní svěrač. Hladina vzrušení by měla přestat stoupat – nebo dokonce trochu klesnout.

Partnerka by měla stále pokračovat v laskání. Soustředte se na tuto stimulaci. Kdykoli překročíte „6,5“, stiskněte pánevní svěrač. Snažte se udržet na dané úrovni nejméně patnáct vteřin. A můžeme postoupit o stupeň výše. Pokusíme se udržet sedmou úroveň pomocí třetí techniky: změnou (rychlosti) pohybů. Při předchozím cvičení jste zpomalovali pohyby vlastní ruky. Teď však pracujete s partnerkou, takže budete měnit rychlost pohybů pánve.

Jak vás partnerka laská, snažte se o jemné vstřícné pohyby pánví, nahoru nebo do stran. Nic rychlého nebo prudkého, žádná tvrdost. Jen pěkně vláčně, pomalu nahoru, dolů, do stran. Vaše vzrušení stoupá.

Po dosažení sedmé úrovně pohyby pánve zpomalte nebo zcela zastavte. I přes to, že partnerka pokračuje v laskání, měla by hladina vašeho vzrušení začít opadávat. Až klesne pod sedmičku, zase své pohyby zrychlete. Vzrušení by opět mělo začít stoupat. Nic těžkého. Za použití této techniky setrvejte na sedmém stupni alespoň patnáct vteřin.

A teď zkusme, zda se povede udržet osmou úroveň pomocí čtvrtého způsobu – přenesením pozornosti.

V šesté kapitole jste se naučili soustředit celou svoji pozornost na místo, kde se vás partnerka v daném okamžiku dotýkala. Je ale také možné vědomě přenést pozornost na místo, kterého se právě *nedotýká*. Oproti minulému cvičení, kdy jste oblast, které jste se dotýkali, skutečně fyzicky změnili, jde tentokrát o to, že se *v duchu* začnete soustředit na jiné místo těla.

Řekněme pro ilustraci, že se partnerka zaměřuje při laskání na váš žalud, kam se soustřeďuje i vaše pozornost. Tato část penisu je již teď velmi citlivá a vy jste silně vzrušen. Po dosažení osmé úrovně se pokuste soustředit se v duchu na místo, které tak intenzivně stimulováno není, například tělo penisu. Nebo se snažte vnímat tíhu jejího těla, které na vás spočívá. Úroveň vašeho vzrušení by se měla snížit.

Po poklesu hladiny vzrušení pod osmičku se opět soustředte na místo, na které se zaměřuje i partnerčino laskání. Vzrušení by opět mělo zesílit. A to je vše. Chcete-li se vzrušit silněji, myslíte na místo stimulace. Pro snížení hladiny sexuálního vzrušení vám stačí obrátit pozornost na oblast, která je stimulována méně intenzivně.

Není to totéž jako myslet na fotbal nebo na svou starou tetičku. Nesnažte se v duchu opustit ložnici. Zůstáváte v silném psychickém spojení se svým tělem i se svou partnerkou. Jen místo spoje se mění.

Použitím čtvrtého způsobu by se vám mělo podařit udržet hladinu vzrušení na osmém stupni přinejmenším čtvrt minuty, ne-li déle.

UPOZORNĚNÍ: Nemusíte *dodržovat* žádné předepsané pořadí a nemusíte *dosahovat* žádných předepsaných úrovní. Jen se domnívám, že je snazší postupovat od nižších úrovní k vyšším. Rovněž doporučuji, abyste při žádném jednotlivém cvičení nedosahovali více než čtyř „náhorních rovin“. Nechte si něco na příště.

Žák v autoškole

Naučili jste se čtyřem způsobům jak udržovat hladinu sexuálního vzrušení na stejné úrovni. Některé jsou vám příjemnější než jiné, některé jsou efektivnější než zbývající. Pravdou však je, že báječné a dlouhé houpání na vlnách vám umožní teprve použití všech čtyř technik *současně*.

Asi jsem vám trochu zamotala hlavu. Sotva jste ovládli jednotlivé techniky každou zvlášť. Ale velmi se to podobá řízení automobilu. Vzpomenete si ještě, jak vám bylo, když jste poprvé usedli za volant? Hleděli jste nevěřičně na brzdu, řadicí páku, pedál spojky, plyn, ukazatel směru a mysleli si: „Jak se kdy mohu naučit ovládat toto všechno současně?“ Ale naučili jste se to, že?

V autoškole jste také nedělali hned všechno najednou. Postupně jste se učili, přidávali jednu věc po druhé. A přesně to budete dělat i při nácviku procházek po náhorních rovinách. Věnujte tedy těmto cvičením potřebný čas. Až zvládnete jednu techniku, pokuste se přidat druhou, pak třetí. Než se nadějete, bude pro vás současné používání všech čtyř technik téměř automatické.

Nedělejte si starosti s pomalejšími pokroky. Abyste na jednotlivých úrovních vzrušení prožívali skutečně nádherné chvíle, vskutku *nemusíte* používat všechny čtyři techniky najednou. Je to jen jednodušší, když se vám to podaří. Teď ještě je možná těžké si to představit, ale po krátké praxi to pochopíte.

Už je to jako milování

Je jistě krásné být vedle partnerky a poprvé se učit udržovat hladinu vzrušení na stejné úrovni. Ale jakmile vám začnou tyto nové techniky přecházet do krve, bude ještě krásnější být *v ní*.

Proniknutí do ženina lůna přináší při nácviku prodloužení setrvávání na dané úrovni vzrušení většině mužů spoustu nových podnětů. Vaše partnerka se bude těmto cvičením věnovat se stejným nadšením jako vy; je možné, že i ona sama se bude houpat na svých vlnách. Mnoho žen dosahuje mnohočetných orgasmů ve skutečnosti tak, že udržují hladinu vzrušení na stupni 9,9. Jejich sexuální vzrušení je tak silné a trvá tak dlouho, protože vlastně stále překračují tam a zpět hranici mezi 9,9 a 10 a mají jeden orgasmus za druhým. Vy se naučíte jinou metodu – tu, která je pro muže vhodnější – ale myslím si, že tento drobný poznatek ze základů nauky o několikanásobném orgasmu nemůže být na škodu.

Dokážete-li mít s partnerkou pohlavní styk a současně zůstat oba zcela uvolnění, pokuste se dosáhnout několika úrovní a setrvat na nich při vlastním milování. Experimentujte během styku s různou intenzitou sexuálního vzrušení. Používejte čtyři techniky, které jste se naučili: změnu dýchání, stisky pánevního svěrače, změnu rychlosti pohybů a přenesení pozornosti. Berte to jako dobrodružství. Příjemný večírek. Jen nezapomeňte, že v pondělí musíte oba ráno do práce.

Chtěla bych zdůraznit, že při všech těchto cvičeních můžete dosáhnout nádherných prožitků i bez pohlavního styku. Pokud vám stále ještě lépe vyhovuje laskání pohlavních orgánů, setrvejte zatím při něm. Na pohlavní styk bude stále spousta času, až si upevníte nově nabyté dovednosti. Ze všeho nejdůležitější v této fázi je stále procvičovat a procvičovat.

KAPITOLA DESET

Váš první několikanásobný orgasmus

a
i
l
e
a
n
s
y
n
e
é
n

Allison a Daniel, s nimiž jste se seznámili v úvodu knihy, se opět milují. Znovu je neděle ráno a jsou to stejní lidé jako před měsícem. Jenže se oba cítí jinak.

Jejich milování začalo, když Daniel vyšel z koupelny a Allison ho přivítala oděná jen do modrobíle pruhované osušky. Když jí ovinula obě těla, Daniel okamžitě reagoval.

Teď leží ve své královské posteli a už deset minut souloží. Oba jsou již velmi vzrušení. Daniel cítí, že orgasmus se blíží, ale ví, že Allison potřebuje ještě nejméně dalších pět minut, aby dosáhla vyvrcholení. *Žádný problém.*

Co bylo kdysi zdrojem neuvěřitelného napětí pro Daniela a zklamání pro Allison, zmizelo. Daniel ví, že tentokrát může mít mocný orgasmus bez přerušení milostného spojení. Allison, která ví, že Danielův orgasmus neznamena konec milování, to ještě více vzruší. Je pro ni neskutečně příjemné být s Danielem, když ví, že on může dosáhnout vyvrcholení a pokračovat dále.

Po svém prvním orgasmu je Daniel schopen udržet erekci a pokračovat v milování, než Allison také dosáhne orgasmu. Allison je Danielem tak vzrušená, že ve skutečnosti dosáhne vyvrcholení mnohem dříve, než očekávala.

Daniel má pocit, že by vydržel ještě dalších dvacet minut, ale zvonkohra dědečkových hodin z haly mu připomene, že jsou pozváni k přátelům na dopolední svačinu a že by bylo dobré pomalu vyrazit. V tuto chvíli se Daniel rozhodne mít druhý orgasmus. Tentokrát bude ejakulovat.

Až donedávna znal Daniel, stejně jako vy, pouze jeden typ orgasmu: jednoduchý orgasmus doprovázený současnou ejakulací. Dnes už ne. Dnes ví, že:

- Orgasmus a ejakulace se nemusí dostavovat společně. Jsou to dva oddělitelné jevy, které mohou být prožívány jako dvojí zdroj potěšení.
- Neejakulační orgasmus přináší stejné, ne-li větší uspokojení.
- Dosažení orgasmu bez ejakulace umožní udržet erekci a pokračovat v pohlavním styku.
- Druhý orgasmus je možné mít krátce po dosažení prvního. Lze dokonce dosáhnout třetího i čtvrtého orgasmu bez ohledu na to, dochází-li při nich k výronu semene nebo ne.

Daniel toto všechno ví na základě vlastních zkušeností. Je na čase, abyste si to ověřili i vy.

Čeká na vás váš první mnohočetný orgasmus. Připravte se – váš život se už navždy změní. Dostali jste se až sem díky tvrdé práci. Zocelili jste si dosud ochablý sval, podřídili jste své vůli nejjemnější odstíny vlastní fyziologie, vyšplhali se na obtížné vrcholky hor a přešli nebezpečné náhorní roviny. Po cestě jste jistě vstoupili i do několika dračích slují. Překonali jste všechny nástrahy a asi při tom zažili i trochu zábavy. Je nejvyšší čas odměnit vás i paní vašeho srdce.

V této kapitole se naučíte techniky, které z vás, dosud průměrného milovníka, udělají multiorgastického hlavního hrdinu. Pokud jste se pozorně řídili mými pokyny a vypracovali pečlivě všechny domácí úkoly, váš přerod nebude obtížný. Nebudete potřebovat přiléhavé oblečení ani masku na tvář. Nebudete se muset skrývat před těmi, kdo vás milují. Jedinými požadavky, které musíte splnit, abyste se mohli stát členy tohoto exkluzivního klubu, je nadšení a trocha píce.

Dvě cesty na nejvyšší vrchol

Jak již brzy uvidíte, klíčem k úspěchu při oddělení orgasmu od ejakulace je správné použití dobře vypracovaného pánevního svěrače. Pokud ještě tomuto svalu tak docela nevěříte, vraťte se zpět k předchozím cvičením a řádně jej posilujte, až získáte potřebnou sílu. K lahůdkám se už brzo dostanete a vaše trpělivost a úsilí budou štědře odměněny. Pokud se na druhé straně váš pánevní svěrač při všech předchozích cvičeních osvědčil, měli byste být plně připraveni učinit poslední kroky.

Schopnosti dosahovat mnohočetných orgasmů lze ve skutečnosti nabýt mnoha způsoby. V této kapitole se dva z nich naučíte. Nebyly zvoleny náhodně. Popisují zde dvě metody, kterým nejvíce důvěřuji. Se svými kolegy je při terapii používáme nejčastěji a máme je nejraději.

První metodu, kterou se naučíte, nazýváme s kolegy „jednorázová“ technika. Je to svým způsobem zkratka, kterou vyvinul

můj učitel a kolega Dr. Michael Riskin. Říká jí jednorázová proto, že většině klientů stačí k jejímu ovládnutí jediná návštěva jeho ordinace (za předpokladu, že klient absolvoval veškerá přípravná cvičení popisovaná v předchozích kapitolách). Do ordinace vejdete jako obyčejný muž a odejdete jako muž multiorgastický. Úžasné.

Druhou metodu učím klienty já sama ve své soukromé praxi nejčastěji. Jsem o něco konzervativnější než někteří mí kolegové a trvá o něco déle tuto metodu zvládnout, ať už ji budete nacvičovat doma nebo v mé ordinaci. Ale výsledky jsou vždy velmi působivé.

Rádi se na klinice vzájemně dobíráme, čí techniky jsou nejlepší. Je to jistě zajímavý námět ke konverzaci v bazénu po sauně, ale všichni si uvědomujeme, že tyto postřehy jsou jen naše osobní názory. Ve skutečnosti upřednostňuje každý klient něco jiného a v žádném případě nemohu předvídat, čemu dáte přednost právě vy. Jak jsem již prve napsala, muži se vzájemně odlišují. Co má jeden rád a nejlépe se mu daří, může u druhého zklamat nebo vyvolávat nepříjemné pocity. Na naší klinice máme s oběma metodami dobré zkušenosti a víme, že jsou obě účinné. V této kapitole se vám dostane příležitosti vyzkoušet obě a rozhodnout se pro tu svou.

I pohádky mohou být pravdivé (neboli O zajíci a želvě)

Jednorázová technika Dr. Riskina je tím nejrychlejším způsobem, jakým se muž naučí dosahovat mnohočetného orgasmu. Ve srovnání s druhou metodou je rovněž lehčí se jí naučit. Pokud zabere, je úžasná. Ale musím vás upozornit, že *jednorázová technika nemusí u každého muže přinést spolehlivý výsledek*. Je to zkratka, a na zkratce lze lehce zabloudit. Druhá metoda popisovaná v této kapitole je mnohem komplexnější a mnohem spolehlivější. Její osvojení trvá o něco déle, ale vyplatí se.

Pokud se právě vám jednorázová metoda zrovna nebude dařit, není to žádný důvod ztrácet elán. Neznamená to, že by vaše orgány byly v nepořádku, a už vůbec to neznamená, že byste nikdy neměli dosáhnout mnohočetného orgasmu. Znamenalo by to jen a jen to, že jste strávili trochu času učením se něčemu novému a prostě vám to nešlo. Ale přesto byste se o ni měli pokusit, protože skutečně může ušetřit čas.

Pokud u vás tato metoda opravdu zklame, v žádném případě nepřestávejte cvičit. Neopouštějte rozjetý vlak. Ne abyste si sbalili kufry a zmizeli. Místo toho přejděte prosím ihned ke druhému souboru cvičení této kapitoly. I když se jedná o souhrnnější techniky, není o nic těžší je zvládnout. Celý proces se skládá z více kroků, ale pokud se budete řídit mými instrukcemi, nebude to nic obtížného. Ano, svůj první několikanásobný orgasmus budete mít o něco později, ale *budete ho* mít. Navíc to bude velmi užitečná lekce trpělivosti a odhodlání. A až po mnoha a mnoha letech budete svým pravnoučatům číst bajku O zajíci a želvě, vzpomenete si na tyto chvíle a váš přednes bude mnohem přesvědčivější.

Prosím žádné šizení

Než začneme, musím naposledy zdůraznit, že techniky v této kapitole popisované vyžadují skutečně silný a plně ovládaný pánevní svěrač. Zejména to platí pro jednorázovou techniku. Musíte být také schopni s naprostou jistotou kontrolovat hladinu svého sexuálního vzrušení i na velmi vysokých úrovních.

Mám radost, že chcete dorazit až na konec cesty, a tleskám vašemu nadšení. Je jistě obtížné *nespěchat*, když vás očekává nirvána, ale toto je opět jeden z případů, kdy přílišný spěch může ohrozit úspěch v sexu.

Můj dědeček říkal: „Do stanice Nirvána nedojedete autobusem s podhuštěnými pneumatikami.“ (Myslím, že chápete, proč spolu můj dědeček s babičkou tak dobře vycházeli.) Věnujte teď prosím chvíli času a „změřte si tlak v pneumatikách“. Zamyslete

se sami nad sebou, jak pečlivě a pilně jste dodržovali dosavadní tréninkový režim. Buďte k sobě upřímní. Máte-li sebemenší pochybnosti o své přípravě, vraťte se k předchozím cvičením a tentokrát se jim věnujte skutečně s plným nasazením.

V celé knize je jen jediná zkratka, a tu vám za malou chvíli ukážu. Pokud jste si při předchozích cvičeních jakkoli zkracovali cestu přes trávník, přinese vám nácvik technik této kapitoly jen rozladění a zklamání. Po dostatečné přípravě je mužský mnohočetný orgasmus hračkou, ale bez této přípravy ho většinou nedosáhnete.

Novinka, která obletěla svět

Cvičení 13 a 14 byla vyvinuta Dr. Michaelem Riskinem na základě práce se stovkami mužů v Riskin-Bankerové psychologické středisku. Úpravám a zdokonalování těchto technik věnoval řadu let a je mi ctí mít možnost je tady představit. I když nebudete mít s touto metodou úspěch, může být příjemné je alespoň vyzkoušet. Za to nic nedáte. Cvičení 13 se provádí s partnerkou, cvičení 14 bez partnerky.

Cvičení 13: Kouzelné pohyby podle Dr. Riskina

Cvičení začíná tak, že muž leží na zádech. Partnerka provádí manuální anebo orální stimulaci. Vaše vzrušení pomalu sílí. Nejprve vystoupíte na čtvrtý vrcholek. Po dosažení této hladiny dejte partnerce signál. Ať přeruší stimulaci a umožní vám opět se o dva stupně zklidnit. Napomůžete tomu pomocí pánevního svěrače.

Poté požádejte partnerku o další laskání. Po dosažení pátého stupně nechejte své vzrušení stejným způsobem o dvě úrovně opadnout. V případě potřeby opět použijte pánevní svěrač. Pokračujte na úroveň číslo šest. Výstup na každý vrcholek by měl trvat tři až pět minut. Pokud chcete věnovat cvičení více času, setrvejte na příslušných hladinách vzrušení delší dobu pomocí technik, které jste nacvičili v předchozí kapitole.

Po dosažení šestého vrcholku zaujměte polohu, kterou pokládáte při pohlavním styku za nejlepší. V tomto okamžiku už byste měl pociťovat silné vzrušení a dosáhnout alespoň částečné, když ne úplné erekce.

Vložte penis do lůna partnerky a zahajte pomalé pohyby. Po celou dobu pomalu a zhluboka dýchejte. Soustředte se na své pocity. Soustředte se na každé vnoření. Partnerka by se také měla soustředit na každý váš pohyb a na své pocity.

UPOZORNĚNÍ: Toto musíte skutečně oba spoluprožívat. Jestliže partnerka počítá praskliny na stropě, nemá cvičení žádný smysl. Cvičení ve dvojici provádějte pouze tehdy, máte-li na to náladu oba. Pokud vy chcete a partnerka ne, je lepší pracovat sólo.

Stoupáte k vrcholku číslo sedm. Po jeho dosažení zpomalte nebo zcela zastavte své pohyby, dokud vaše vzrušení o pár stupínků nepoklesne. Stále se soustředte na své pocity. Obnovením nebo zrychlením pohybů vyrážíte směle na osmý vrcholek. A opět zklidnění o dva stupně. Je před vámi ještě devátý vrcholek. Směle na něj, a zase zpět. Dáváte-li přednost pomalejšímu postupu, setrvejte na zvolených úrovních a dopřejte si procházku po náhorních rovinách.

Nejtěžší překážka už je v dohledu. Stále vnikáte do partnerky, míjíte devátý stupeň, poslední úsek je za vámi a už jste na bodu, z kterého není návratu. (Vzpomínáte? Definovali jsme jej jako psychologický okamžik, kdy už je vám jasné, že budete nevyhnutelně ejakulovat.) *Jakmile dosáhnete svého pólu nevyhnutelnosti, zatněte pánevní svěrač největší silou, jaké jste schopni,*

přinejmenším na deset vteřin, a otevřete oči. Zhluboka, opravdu zhluboka se nadechněte. Ale stále se vnořujte do partnerčina lůna! Neustávejte v pohybech!

UPOZORNĚNÍ: Většina lidí při blížícím se orgasmu instinktivně zavírá oči. Aby byla tato technika účinná, musíte během stisku pánevního svěrače oči otevřít. Nevím, proč tomu tak je. Vím jen, že se zavřenýma očima se vám to nepodaří. Součástí této techniky, na kterou muži nejčastěji zapomínají, je právě otevření očí.

Pokud se vám podařilo provést tohle všechno najednou, vašim tělem právě probíhá orgasmus. Srdce buší, vyrazil vám pot, svaly se křečovitě stahují. Všechny pocity doprovázející orgasmus, ne-li úplný, tedy alespoň částečný, se dostavily. *Ale nedošlo k výronu semene.* Stažení pánevního svěrače zabránilo ejakulaci a přesto prožíváte orgasmus.

Po odeznění částečného nebo úplného orgasmu na chvíli zpomalte. Na pár vteřin se uvolněte – zasloužili jste si to. Můžete pokračovat v pohybech, ale nic divokého. Jen skutečně pomalé, klidné pohyby. A pěkně zvolna dýchejte.

V tomto okamžiku se vás asi zmocňuje údiv nad faktem, že ač jste právě zažili orgasmus, jste přesto schopni pokračovat v milování. Vaše partnerka je asi také příjemně překvapena. Můžete si uznale poklepat po ramenou. Oba dva si můžete vzájemně poklepat po ramenou. Můžete si poklepat, po čem chcete. Ale pozor. Ještě není konec. Jeden za vámi, jeden před vámi.

Jakmile jste zase popadli dech, je načase vyrazit vzhůru zpět k vrcholu. Pomalu zrychlujete pohyby. Soustředte se. Hladina vzrušení opět stoupá. Chcete-li nejprve vystoupat na pár nižších vrcholků a projít se po náhorních plošinách, jen do toho. Ale myslím si, že v dané chvíli asi dáte přednost přímému útoku na nejvyšší vrchol. (Při tomto cvičení jde pouze o to naučit se dosáhnout v průběhu jediného pohlavního styku dvou orgasmů. V jedenácté kapitole si pak řekneme něco více o prodloužení in-

tervalu mezi orgasmy, o tom jak prožít více než dva orgasmy i o jiných věcech.)

Jakmile cítíte, že přichází další orgasmus, nesnažte se jej nijak ovlivnit. Tentokrát se nepokoušejte zabránit ejakulaci. Za jeden den jste toho už udělali dost. Plně se soustředte na pocity doprovázející silící sexuální vzrušení. A už je tu vyvrcholení – ejakulace a vůbec všechno.

Teď si opravdu musíte pogratulovat, sám sobě i navzájem. *Právě jste dosáhl prvního mnohočetného orgasmu.*

Domnívám se, že jedním z důvodů, proč jednorázová metoda u mnoha mužů nefunguje, je skutečnost, že je opravdu obtížná. To jste asi právě poznali sami. Je třeba koordinovat spoustu činností, zejména v momentě, kdy musíte stisknout pánevní svěrač, zhluboka se nadechnout, otevřít oči – a při tom všem neustávat v kopulačních pohybech. Je to těžší než se učit hrát na piáno.

Jistou výhodou je, že partnerka zde může výrazně pomoci. Pokud s vámi drží krok, její součinnost umocní vaše snažení. Hodně pomůže, když provede hluboký nádech ve stejném okamžiku, kdy se máte zhluboka nadechnout i vy. To, že neustává v kopulačních pohybech, vám připomene, že i vy se máte stále pohybovat. A když otevře oči a vidí, že vaše jsou zavřeny, upozorní vás na to.

Jeden a půl orgasmu je více než jeden

Při nácviku jednorázové techniky dosáhnou někteří muži hned napoprvé dvou plnohodnotných orgasmů. U jiných naprosto selže. Ale většina se ocitne někde uprostřed. Pokusy o zvládnutí jednorázové techniky mohou mít u většiny mužů poněkud neobvyklé důsledky.

Ať již nacvičujete jednorázovou techniku nebo postupujete druhou, konzervativnější cestou, na kterou vás již brzy zavedu, je pravděpodobné, že před tím, než dosáhnete prvního skutečně plnohodnotného několikanásobného orgasmu, zakusíte řadu nových, mnohdy i neobvyklých pocitů. Například:

- pocit, že vám orgasmus unikl

- částečný orgasmus, který nebude až tak příjemný
- po prvním orgasmu dojde k částečné ejakulaci bez orgasmu

Všechny tyto reakce jsou naprosto normální. Není vůbec žádný důvod ke znepokojení. Ve skutečnosti jsou tyto zdánlivě podivné fyziologické projevy jasným příznakem, že jste na dobré cestě k dosažení svého prvního plnohodnotného mnohočetného orgasmu. Slyšeli jste? Jsou to *dobrá*, nikoli špatná znamení. *Většina* mužů snažících se nabýt schopnosti dosahovat několikanásobných orgasmů zakusí nejméně jednu z uvedených neobvyklých reakcí, než všechno v jejich technice skutečně „zapadne na své místo“. Toto vše je přirozenou součástí celého procesu. Pokud byste na něco takového nebyli připraveni, mohlo by vás to trochu vyděsit. Očekávejte-li podobné příznaky, jejich dostavení vám bude povzbuzením.

Přestaňte se tedy mračit, zrušte návštěvu urologa a zpět do práce. Váš první *plný* mnohočetný orgasmus je za dveřmi... jen jen vstoupit.

Ochromující nervozita před prvním velkým vystoupením?

Dosažení prvního mnohočetného orgasmu je obrovský zážitek. Někteří muži chtějí všechny momenty sdílet se svou partnerkou, zatímco jiní jsou trochu nervózní a dávají přednost dokonalejšímu nacvičení potřebné techniky, než na svůj debut přizvou i obecenstvo. Jako většinu cvičení v této knize i jednorázovou metodu lze trénovat s partnerkou, nebo bez ní. Skutečně záleží jen na vás a vaší partnerce, zda se rozhodnete, že váš opravdu první mnohočetný orgasmus bude jen vaším osobním zážitkem, nebo z něj uděláte polosoukromou záležitost (ale neradila bych vám prodat autorská práva nějaké peep-show).

Jste-li přece jen před svým prvním několikanásobným orgasmem trochu nervózní, cvičení 14 vás naučí ovládnout jednorázovou techniku bez asistence partnerky. Po dosažení několika mno-

hočetných orgasmů o samotě a nabytí větší sebedůvěry se můžete vrátit s partnerkou ke cvičení 13.

Může se ovšem stát, že i když prvních několik mnohočetných orgasmů dosáhnete s partnerkou, budete z jakýchkoli důvodů potřebovat procvičit si jednorázovou techniku spíše sólo. Cvičení 14 je to pravé. Někteří muži trénují raději sami, a někteří pouze sami. To samozřejmě neznamená, že by své partnerky nemilovali. Znamená to jen, že mají snahu být dokonalí. Jeden klient mi nedávno řekl: „Sólový nácvik byl nezbytnou podmínkou dokonalého poznání nejjemnějších odstínů osobních reakcí. Teď se dokážu neuvěřitelně ovládat. Domnívám se, že kdybych všechna cvičení provozoval s partnerkou, byla by taková dokonalost dosažitelná mnohem obtížněji.“ Jako vždy je rozhodnutí jak přistoupit k nácviku této techniky v rukou vás dvou. Žádný způsob nelze označit za dobrý nebo špatný.

Cvičení 14: Jednočlenná výprava na Mars (sólo)

Toto cvičení začíná stejně jako nácvik výstupů na vrcholky. S použitím množství lubrikačního prostředku začněte třít svůj pohlavní úd. Cítíte, jak hladina vašeho sexuálního vzrušení stoupá? Nejprve vystupte na vrcholek číslo čtyři a hned se zase pomocí stažení pánevního svěrače vraťte o dvě úrovně níže (stejně jako u cvičení 4 a 5). Poté zintenzivněte stimulaci, k návratu z vrcholku šestého stupně opět použijte pánevní svěrač. Ještě je před vámi osmý a devátý vrcholek. Absolvujte je stejnou technikou, ale nespěchejte – tyto výstupy je zbytečné zvládat za méně než patnáct až dvacet minut. (Potřebujete-li aklimatizaci, zkuste procházku po jednotlivých náhorních rovinách.)

Čeká teď na vás skutečně náročný trénink dobývání jednotlivých vrcholků. Zintenzivněte stimulaci a vystupte na vrcholek číslo 9,5. Dalšímu zesílení vzrušení zabráníte stiskem pánevního svěrače. Abyste toto dokázali, musíte své tělo skutečně mistrně ovládat. Jste těsně před nejvyšším vrcholem a pokušení udělat

těch posledních pár krůčků a dosáhnout orgasmu je neodolatelné. Přesto se na chvíli zastavte. Už to nebude dlouho trvat.

Leží před vámi ještě jeden postupný vrcholek, ten, který je na mapě označen „Pól nevyhnutelnosti“! Váš psychologický bod, z kterého už nevede cesta zpět, kdy vám ejakulace připadá neodvratná. Čeká vás tanec nad propastí. Toto je ten nejobtížnější vrcholek, na jaký vůbec máte vystoupit a zase se vrátit.

Teď už musíte být se svým tělem v dokonalé harmonii. Intenzivně třete pohlavní úd, směřujete přímo k ejakulaci. Ale přesně v *momentu*, kdy dosáhnete svého pólu nevyhnutelnosti, ani o zlomek vteřiny později, musíte doslova dupnout na pánevní svěrač. Přitom *nepřestávejte třít* svůj pohlavní úd stejnou rychlostí jako do této chvíle. *Opravdu zhluboka se nadechněte*. Teď *otevřete oči* a mějte je stále otevřené. Držte pánevní svěrač co nejpevněji zařatý asi *deset vteřin*.

Áách... vyčerpá mne pouhý popis. Pokud tohle všechno dokážete v okamžiku nevyhnutelnosti skutečně udělat, stane se to, že vaším tělem proběhne orgasmus. Ale pokud jste opravdu silně a dostatečně dlouho tiskli pánevní svěrač, *nebudete ejakulovat*.

UPOZORNĚNÍ: Třeba vám to připadne hloupé, ale aby tato technika opravdu zabrala, *musíte* v momentu stahu pánevního svěrače otevřít oči. Koneckonců, toto je chvíle, kterou byste asi nechtěli propást.

Ještě jednou se zhluboka nadechněte. Zpomalte stimulaci a nechte hladinu vzrušení opadnout na osmou nebo sedmou úroveň. V této chvíli asi budete velmi vyčerpaný a zalitý potem. Ale už nejste daleko od prvního mnohočetného orgasmu.

Po krátkém „odpočinku“ opět zintenzivněte stimulaci. Ať hladina vzrušení pěkně stoupá. Ale teď už to bude jiné. Nemusíte zatínat pánevní svěrač. Nemusíte zpomalovat tření. Jen si pěkně vychutnejte plnohodnotný orgasmus spolu s ejakulací. Toto je, milý příteli, orgasmus mnohočetný.

Již jsem se o tom zmínila, ale musím to zopakovat. Při prvních několika pokusech o cvičení jako je toto můžete zakusit řadu ne-

obvyklých pocitů, jako je částečný orgasmus nebo „přeskočený“ orgasmus. Tyto pocity vám moc jako normální nepřipadají, ale naprosto normální jsou a není žádný důvod k obavám. Vaše tělo nabývá nových schopností a toto všechno jsou povzbuzující příznaky vašeho vývoje. Takže „Don't worry.... be happy“, jak se zpívá v té písničce. (Netrapte se... buďte šťastní.)

Ještě jedna věc. Uvědomte si prosím, že tato technika nemusí u některých mužů vést k úspěchu. Je obtížné koordinovat tolik různých činností přesně v okamžiku nevyhnutelnosti. Pokud se vám to nepodaří, výsledek není zdaleka uspokojivý. Nezoufejte a plnou parou na druhou metodu. Jak jsem dříve uvedla, dá druhá metoda sice trochu více námahy, ale je také mnohem spolehlivější.

Tři kroky k vyššímu vědomí

Když učím muže nabývat schopnosti dosahovat několikanásobných orgasmů já, používám konzervativnější postup, než je jednorázová metoda. Protože jsem žena, nerada si dělám dopředu nějaké závěry o tom, co průměrní muži se svým vybavením dokážou nebo nedokážou. Konzervativní přístup bere v úvahu celou škálu rozdílů, které mezi jednotlivými muži jsou, a proto také s větší důvěrou očekávám, že tato metoda se vám, čtenářům, osvědčí. Kdybych místo svého povolání byla učitelkou hudby, asi bych u všech svých studentů začínala výukou klasické hudební teorie a techniky. Zpočátku by to asi žádná velká zábava nebyla, ale vybudovali bychom pevné základy, na kterých by se dalo stavět na věky.

Na klinice většinou potřebujete k tomu, abyste se tuto metodu naučili, trojí „sezení“. Této metodě bychom nejspíše mohli říkat „technika tří kroků“ nebo „trojfázový trénink“. Při první návštěvě bych vás pomocí dvou cvičení naučila uvědomovat si jemnější odstíny ejakulace. Při druhém sezení bych představila cvičení, které vyúsťuje v opakovaný orgasmus. Při poslední návštěvě bychom se zaměřili na načasování a procvičování. Provedeme teď přesně totéž, jen místo tří návštěv naší kliniky se naučíte všem

třem krokům v pohodlí vlastního domova. V této kapitole jsou popsány první dva kroky, třetí pak v kapitole 11.

PRVNÍ KROK: UČÍM SE O EJAKULACI

Kolik toho v této chvíli víte o vlastní ejakulaci? Víte například, že výron semene ve skutečnosti probíhá ve dvou fázích: emise a vypuzení (výron)? Pokud ano, piši vám jedničku z biologie. Pokud ne, je načase prohloubit si znalosti.

V první, emisní fázi ejakulace, se v důsledku stahů svalů kolem předstojné žlázy začnou spermie pohybovat přes chámovody. Poté se shromažďují v bulbouretrálních žlázkách (žlázky trubice močové) u kořene penisu. Ve druhé, vypuzovací fázi ejakulace, se začíná stahovat pánevní svěrač, který posouvá semenou tekutinu močovou trubicí dále ven, mimo tělo.

To vše je jistě velmi zajímavé... ale co jste se vlastně dozvěděli? Sama si nejsem jistá. Myslím, že byste ocenili méně akademický přístup. Začněme identifikací všech účastníků tohoto malého dramatu. Chámovody jsou svazky kanálků, které odvádějí semeno z varlat do penisu – můžeme si je představit jako podzemní dráhu dopravující semeno. Předstojná žláza – prostata – je umístěna za penisem na spodním okraji močového měchýře. Je také zdrojem semene, a budete-li mít v životě štěstí, je to vše, co o ní kdy budete potřebovat vědět. Močová trubice, prodloužení močového měchýře, je ona trubička, která probíhá středem penisu. Slouží k vylučování moči i ejakulátu mimo lidské tělo. Je to trochu jasnější? Pro lepší představu jsem jako přílohu zařadila schematický náčrt mužských pohlavních orgánů.

Teď se vraťme ke zmíněným dvěma fázím ejakulace. V kostce se děje toto. Představme si, že ve fázi vyloučení se ejakulát z varlat a prostaty vydává na malou vyjížďku podzemní dráhou ke kořeni penisu. Pohon obstarávají stahy svalů kolem předstojné žlázy – prostaty. Ve fázi vypuzení přebírá příhrádku náš starý známý – pánevní svěrač, který pošle ejakulát na další cestu močovou trubicí středem penisu a do světa. Je to prosté. Fáze jedna: kanón je naládován. Fáze dvě: kanón vystřelí.

Celý proces ejakulace – emise a výron – trvá asi dvě vteřiny. Zamysleme se nad tím chvíli. Kolik úžasných věcí jste musel vykonat, než jste dospěl ke dvěma vteřinám odměny! Kolik básní

jste musel složit, kolika květinářstvím jste dal utržit, těch spřádaných fantazií... Příroda je vsutku mocná čarodějka.

K čemu toto všechno potřebujete znát? Ne proto, abyste se cítili ještě zmatenější. Opravdu. Máte-li skutečně mistrovsky ovládat své tělo, musíte plně pochopit vlastní proces ejakulace včetně časového průběhu. U většiny mužů probíhá stahování pánevního svěrače během fáze vypuzení nezávisle na jejich vůli. Pokud však tento sval ovládáte, můžete silou vůle výron semene pozdržet nebo zcela zadržet. Přesto vašim tělem probíhá plný orgasmus včetně zrychleného tepu, svalových stahů a intenzivního pocitu uvolnění.

Pochopení rozdílů mezi emisí a vypuzením vám pomůže naučit se tyto dvě rozdílné fáze v jejich průběhu opravdu *cítit*. Většina mužů si je samozřejmě plně vědoma fáze vypuzení, ale mají jen malé ponětí o tom, co jí těsně předchází. Ale chcete-li dosáhnout zcela přesného načasování, které budete při provádění tohoto posledního, ale nejdůležitějšího souboru cvičení potřebovat, musíte se do procesu ejakulace dokázat vžít o něco hlouběji než průměrný muž. Proto vždy své klienty učím následujícím cvičením.

Cvičení 15: Texaský dvoukročák (s partnerkou)

Lehněte si na záda, partnerka začne stimulovat vaše pohlavní orgány. Vystupte na pár vrcholků, řekněme na úrovni čtyři, pět a šest. Umožněte partnerce sledovat sílu svého vzrušení, aby věděla, kdy zmírnit a kdy naopak zintenzivnit stimulaci. Po dosažení těchto vrcholků změňte polohu.

Partnerka si lehne na záda, nohy zdvižené a mírně pokrčené. Vložíte penis do jejího lůna a zahájíte mírné, pohodlné kopulační pohyby. Pěkně pomalu vystoupejte na vrcholek číslo sedm a zase zpět. Pak na osmičku, vrátit se, na devítku a zase zpátky.

A už vyrážíte na závěrečný výstup až k pólu nevyhnutelnosti. Tentokrát však přesně v okamžiku, kdy jej dosáhnete, se *oba* mu-

site *přestat pohybovat*. Zhluboka dýchejte, otevřete oči a celou svou pozornost zaměřte na pocity v pohlavních orgánech. Měli byste *cítit* pohyb semene z varlat ke kořeni penisu a pak vzhůru močovou trubicí.

Cítili jste, jak se semeno hromadí? Cítili jste stahy pánevního svěrače? Pokud jste zastavili kopulační pohyby včas, možná jste měli dojem, že dvousekundová ejakulace trvala vteřin pět až deset.

Většina mužů ovšem pokračuje v pohybech i v celém průběhu orgasmu. Nikdy by je nenapadlo, že přerušení pohybů právě v té chvíli by mohlo být k něčemu dobré. Proto by pro většinu z vás mělo toto cvičení znamenat zcela nový zážitek. Mnoho klientů mi říkalo, že toto cvičení je přivádí do jiného, změněného stavu vědomí. Zcela běžné jsou trochu jakoby snové, nadzemské pocity odpoutání se od vlastního těla.

I partnerčino pozorování může být velmi cenné. Ať vám řekne, jestli se jí nezdálo, že vaše ejakulace trvala o něco déle nebo se skládala z více pulsů než obvykle. Jaké při tom měla pocity? Pro většinu žen je toto cvičení skutečně vzrušující.

Po úspěšném absolvování tohoto cvičení byste měl získat zcela nové pochopení vlastní ejakulace. Ze všeho nejdříve byste si měl povšimnout, jak dlouhá doba uplyne mezi uvědoměním si okamžiku stavu nevyhnutelnosti a momentem, kdy dojde k vylučovací fázi ejakulace. Čas na několik telefonních hovorů, zaplacení několika účtů... každopádně... trvá to déle, než jste si mysleli. Měli byste si také povšimnout, že byste v případě potřeby měli dostatek času stisknout pánevní svěrač a zastavit už už hrozící ejakulaci. Po dosažení pólu nevyhnutelnosti vám ejakulace *může* připadat neodvratná, ale ve skutečnosti máte spoustu času jí podle své vůle zabránit.

Toto nové chápání ejakulačního procesu by vám mělo být zdrojem větší důvěry ve schopnost ovládnutí vlastních fyziologických pochodů i při velmi vysokých hladinách pohlavního vzrušení. Doufejme jen, že zvýšená sebedůvěra potlačí sklony panikařit při nácviu druhého kroku. Ale než se k němu dostaneme, chtěla bych vám vysvětlit, jak se naučíte lépe chápat průběh ejakulace bez asistence partnerky.

Cvičení 16: Nejdlejší míle (sólo)

Lehněte si velmi pohodlně na záda (nebo se usaďte v pohodlném křesle). Toto cvičení začíná stejně jako nácvik výstupů na vrcholky. S použitím množství lubrikačního prostředku začněte třít svůj pohlavní úd. Cítíte, jak hladina vašeho sexuálního vzrušení stoupá? Nejprve vystupte na vrcholek číslo čtyři a hned se zase vraťte o dvě úrovně níže. Pak na vrcholek číslo šest a opět nechte vzrušení zeslábnout. Pěkně pomalu, každý výstup by měl trvat přinejmenším tři minuty. Třete silněji, vystupte na osmou úroveň. Ještě jednou nechte hladinu vzrušení opadnout o dva stupně, než se pomocí intenzivní stimulace vyšplháte na devátou úroveň. Již poslední sestup z vrcholku je jako vždy doprovázen hlubokými nádechy.

A teď zintenzivněte masturbaci a nechte vzrušení zesílit až k pólu nevyhnutelnosti. *Teď přerušete pohyby.* Otevřete oči a celou bytostí se soustřeďte na své pohlavní ústrojí. Začínáte ejakulovat, pravidelně a zhluboka dýcháte. Cítíte, jak se semeno hromadí u kořene penisu? Cítíte, jak postupuje penisem k ústí močové trubice? Pokud se vám povedlo zastavit masturbaci v tom pravém okamžiku, měli byste mít pocit, že dvousekundová ejakulace trvala přinejmenším pět šest vteřin. Jak jsem uvedla u minulého cvičení, při nácviku této techniky se běžně dostávají pocity odosobnění nebo snového vnímání.

DRUHÝ KROK: KLÍČE OD BRAN KRÁLOVSTVÍ

Teď, když máte chápání procesu ejakulace, jak se říká, v malíčku, jste připraven vyrazit k nejvyšší metě. Následující dvě cvičení jsou mými zdaleka nejoblíbenějšími způsoby jak naučit muže dosahovat několikanásobných orgasmů. Pokud je pro vás jednorázová technika neuspokojivá, problematická nebo vůbec nevhodná – jako pro řadu mužů – toto jsou ta pravá cvičení pro vás. Miluji tato cvičení a způsob, jak na ně muži reagují. Opravdu jsem se nesečkala s mužem, který by nesdílel mé nadšení poté, co se přesně řídil mými radami a instrukcemi.

Cvičení 17 se provádí ve dvojici a cvičení 18 je určeno mužům dávajícím přednost individuálnímu tréninku. Dlouho a pilně jste

pracovali, než jste dospěli až sem. Vaše nejfantastičtější sny se teď vyplní. Je načase sklízet nejsladší plody. Klíče od bran království už budou brzy vaše. Vynechala jsem ještě nějakou frázi? Myslím, že ne. Dejme se tedy do práce.

Cvičení 17: Velký vzlet (s partnerkou)

Na toto cvičení budete potřebovat minimálně jednu celou hodinu. Věřte mi. Nemá-li se některé cvičení uspěchat, je to právě toto. Na začátku leží muž na zádech, partnerka provádí pocitově zaměřené laskání pohlavního ústrojí. Vživejte se do příjemných pocitů vzrušení silícího v důsledku partnerčina mazlení. Partnerka by se měla soustředit na to, jak se vás dotýká a co krásného přitom cítí.

Nejprve stoupáte na čtvrtý vrcholek, pak vzrušení o dva stupně klesá. Pěkně si dejte načas, měli byste plně vychutnávat veškeré své pocity. Následuje vrcholek číslo pět a další zklidnění. Pak vrcholek na šesté úrovni. Každý výstup by měl trvat nejméně tři až čtyři minuty. Po opadnutí hladiny vzrušení pod šestou úroveň je čas změnit polohu.

Partnerka si lehne na záda, zvedne nohy do výše a pokrčí kolena. Vy si kleknete mezi její nohy, váha těla spočívá na nohou. V průběhu spojení s partnerkou vystoupíte opět na několik vrcholků, ale *technika výstupu se bude lišit* od všeho, co jste doposud prováděli. Počínaje tímto okamžikem se budete snažit vystoupat na jednotlivé hladiny vzrušení velmi rychle pomocí intenzivních kopulačních pohybů. Potřebného poklesu hladiny sexuálního vzrušení po dosažení každého dílčího vrcholku docílíte pomocí soustředěného silného stahování pánevního svěrače. Při tomto cvičení je doba mezi jednotlivými dílčími vrcholky poměrně krátká. V této fázi jde skutečně o sprinterské cvičení, které by mělo být velmi intenzivní.

Začínáte vložением penisu do lůna partnerky. Počáteční pomalé pohyby rychle nabývají na rychlosti. Pohybujte se co nejrych-

leji, až vaše vzrušení dosáhne osmého stupně. *Přerušete pohyb a skutečně silně stisknete pánevní svěrač. Partnerka se také přestane pohybovat. Zhluboka se nadechněte a otevřete oči. Nechte hladinu vzrušení o jeden stupeň opadnout.*

UPOZORNĚNÍ: Toto cvičení je neúčinnější, když pocity partnerky plně odráží vaše. K tomu není potřeba hereckého nadání. Cvičení by měla partnerka prožívat stejně intenzivně jako vy a je důležité, aby to mohla dát svobodně najevo. Je zde jediná možná překážka. Bez ohledu na to, jak moc by partnerka chtěla pokračovat v kopulaci, v momentě, kdy přerušíte své pohyby, musí i ona přestat.

Jakmile vaše vzrušení o jeden stupeň pokleslo, můžete se opět začít lehce, uvolněně pohybovat. Pokuste se poněkud změnit úhel, pod kterým do partnerky vnikáte, aby penis směřoval o něco výše. Naberte trochu síly a začněte se pohybovat tak rychle a intenzivně, jak vůbec dokážete. Po dosažení úrovně 8,5 se *přestaňte pohybovat a velmi silně zatněte pánevní svěrač. Partnerka rovněž přeruší pohyby. Zhluboka se nadechněte a otevřete oči. Nechte hladinu vzrušení o jeden stupeň opadnout.*

Jakmile nahromadíte další energii, vyrazíte sprintem k následujícímu vrcholku. Penis míří ještě výše do lůna partnerky. Snažte se co nejrychleji vyběhnout na devátou úroveň. *Zastavte pohyby a co nejsilněji zatněte pánevní svěrač. Partnerka také přestane. Zhluboka se nadechněte a otevřete oči. Nechte vzrušení odeznít o jeden stupeň níže.*

A tady to začíná být opravdu zajímavé. Ještě jednou se pokuste dále zvětšit „úhel náběhu“. Ve chvíli, kdy bude toto cvičení končit, měli byste do partnerčina lůna vnikat v úhlu téměř *devadesát stupňů!* Jste připraven? Tentokrát je to vrcholek číslo 9,5, po jehož dosažení máte opět zastavit a stisknout pánevní svěrač. Zdůrazňuji, že čím vyšších stupňů vzrušení budete dosahovat, tím silněji musíte sevřít pánevní svěrač a tím hlubší musí být váš dech.

Vraťte se o jednu úroveň níže a seberte síly. Hotovo? Tentokrát míříte *na kótu 9,75!* Nasměřujte penis ještě výše než při předchozím výstupu. Pohybujte se, jak rychle jen dokážete. Jen co se dotknete mety, přerušete pohyby, zatněte co nejsilněji pánevní svěrač, zhluboka, zhluboka se nadechněte a otevřete oči. Partnerka se musí přestat pohybovat přesně *ve stejném okamžiku* jako vy. Jakýkoli pohyb navíc by způsobil vaši předčasnou ejakulaci.

Vaším posledním postupným cílem je vrcholek na hladině 9,9... na vašem pólu nevyhnutelnosti. To bude výstup! Žádnou paniku. Vzpomeňte si, kolik času vám ve skutečnosti mezi pólem nevyhnutelnosti a vypuzovací fází ejakulace zbývá. Penis by měl směřovat tak vysoko, jak je to jen fyzicky možné. Začněte sprintovat. Rychlými a intenzivními pohyby dosahujete pólu nevyhnutelnosti. *Přestaňte se pohybovat! Dupněte na pánevní svěrač – vší silou, která ve vás je. Obrovský nádech. Otevřít oči. Pokuste se udržet pánevní svěrač zaťatý alespoň pět až deset vteřin.*

V tomto okamžiku by měl vaším tělem probíhat orgasmus. Srdce vám buší, svaly se křečovitě stahují, asi jste celý zpocený – *ale k výronu semene nedošlo.* Právě jste měl orgasmus bez ejakulace.

Teď nechte hladinu vzrušení poněkud opadnout a trochu si vydechněte při pomalých, lehkých kopulačních pohybech. Pomalé, na pocity zaměřené pohyby vám pomohou udržet erekci. Zasypte partnerku polibky za to, že se tak skvěle držela. Ale pozor, ještě není konec! Jeden za vámi, druhý před vámi.

UPOZORNĚNÍ: Po dosažení prvního orgasmu můžete částečně ztratit erekci. Na stupnici tvrdosti od jedné do deseti můžete klesnout až někam kolem pětky. To je důvodem, proč byste měl co nejrychleji zase zahájit kopulační pohyby, kterými se dostanete zpět „do sedla“.

Oba jste si trochu odpočali a popadli zase dech. Je načase zamířit do domovského přístavu. Zintenzivňujete pohyby. Hladina vzrušení stoupá. Ale tentokrát se nikde *nezastavujte.* Míjíte osmý vrcholek, ale jdete dál. Míjíte bez zastávky devítku. Stále dál,

a už je tu bod, z něhož není návratu. Jdete DÁL. Hlavní výhra! Prožíváte plnohodnotný, báječný orgasmus doprovázený ejakulací. Znějí fanfáry. *Blahopřeji! Právě jste dosáhl mnohočetného orgasmu. A že jste si ho ale zasloužil!*

Říkám tomuto cvičení „velký vzlet“, protože mi připomíná způsob, jakým musí startovat letadla na mezinárodním letišti John Wayne v Orange County v Kalifornii. Aby hluk startujících letadel co nejméně obtěžoval obyvatele okolí letiště, musejí piloti namířit nos letadla téměř kolmo vzhůru, pustit motory krátce na plný výkon a pak je vypnout. Váš poslední výstup na kótu 9,9 by vám měl připadat obdobně. Penis míří co nejvýše, pohybujete se s maximální intenzitou a pak najednou dupnete na pánevní svěrač a „vypnete motory“. Chápete?

Existuje ještě jiné podobenství, které mým klientům pomáhá naučit se a zapamatovat si toto cvičení. Při jeho provádění si představte, že běžíte do prudkého kopce – jak nejrychleji dokážete. U značky „úroveň 8“ se zastavíte, abyste popadl dech. Možná i sklouznete po svahu až ke značce „úroveň 7“. Zarazíte se o ni a vyrazíte zase sprintem nahoru. Běžíte až ke sloupku s tabulkou „8,5“. Opět se zastavíte a popadnete dech. Sice sklouznete o stupeň níže, ale už zase vyrážíte plnou rychlostí vzhůru ke značce „úroveň 9“ a pak „9,5“. Poslední sprinterský úsek končí u tabulky „úroveň 9,9: VSTUP ZAKÁZÁN. NEBEZPEČÍ PÁDU“. Tato tabulka je jen pár centimetrů od vrcholku, za nímž následuje kolmá stěna dolů. Dorazíte k této značce plnou rychlostí, a proto musíte opravdu silně zabrzdít, abyste nespádl do propasti. A i když stojíte nohama na pevné zemi, zdá se vám, že jste přece jen přepadl přes okraj a padáte dolů. V duchu prožíváte stejné pocity jako při volném pádu, aniž byste skutečně padali.

Představa letadla, jehož start je doprovázen co nejmenším hlu- kem, nebo sebe sama běžícího do kopce by vám měla v kritických okamžicích tohoto cvičení pomoci nastavit přesné načasování a úhly pohybu. Pokud vám to připomíná něco jiného, pomáhejte si svou vlastní fantazií. Ale já pokládám dvě uvedené ilustrace, zejména při prvním nácviku těchto technik, za velmi, velmi užitečné. Víím, že některým mým klientům i po těch letech, kdy jsem je zaučovala do tajů těchto cvičení, stále ještě vlhnou oči, kdykoli odlétají z mezinárodního letiště John Wayne.

Pro samouky

Někdy v budoucnu bude určitě existovat „staré“ přísloví: „K dosažení mnohočetného orgasmu partnerku nepotřebuješ.“ Dnes vám bude muset stačit mé slovo. Následující metodu používám při individuální výuce opakovaných orgasmů nejčastěji. I když nacvičujete tyto techniky s partnerkou, individuální procvičování vždy celý proces urychlí. Toto cvičení je mimořádně vhodné pro nácvik jednotlivých technik a zdokonalení ovládnání vlastních fyziologických pochodů. Většina mužů se stejně, zejména v počátcích tréninku, několikrát uchýlí k opakování v absolutním soukromí. První kroky při nácviku těchto metod jsou dosti obtížné a samostatné opakování pomáhá zvýšit sebedůvěru.

Cvičení 18: Dvojnásobný šampion (sólo)

Lehněte si nebo si sedněte, udělejte si maximální pohodlí. S použitím lubrikačního prostředku zahajte pocitově zaměřené laskání penisu. Zpočátku pěkně pomalu vystoupíte na několik nižších vrcholků. Doporučuji jednou nebo dvakrát navštívit vrcholek číslo čtyři, pak pět a šest. Každý výstup by měl trvat přinejmenším tři až čtyři minuty.

UPOZORNĚNÍ: Budete-li postupovat tak, jako byste při učení plavání skočili rovnou do hluboké vody, nebude metoda účinná. Nesmíte zamířit rovnou na osmou úroveň, ale začít pomalu a procvičit se na vrcholcích čtvrtého, pátého a šestého stupně.

Poté, co jste absolvovali tři až čtyři výstupy na nižší vrcholky, zamíříte přímo na osmou úroveň. Ale tentokrát trochu jinou cestou, než jste byli dosud zvyklí.

Místo pomalého pocitově zaměřeného laskání necháte hladinu svého vzrušení vystoupit na osmou úroveň pomocí co nejrychlejší masturbace. Po dosažení osmé úrovně zatněte pánevní svěrač, zhluboka se nadechněte – opravdu zhluboka – a otevřete oči. Zpomalte pohyby a nechte hladinu vzrušení o několik úrovní poklesnout. Váš další postupný cíl je na úrovni 8,5. Dostanete se tam co nejrychlejší masturbací a po jejím dosažení zase stiskněte co nejsilněji pánevní svěrač, zhluboka, zhluboka se nadechněte a otevřete oči. Zpomalte pohyby, velmi pomalu dýchejte a nechte vzrušení opadnout.

Tuto rychlostní metodu zopakujte i pro vrcholky na úrovni devět a 9,5. Po posledním poklesu vzrušení již můžete pomocí velmi rychlé masturbace vyrazit až k pólu nevyhnutelnosti – k úrovni 9,9. V okamžiku dotyku cílové mety dupněte na pánevní svěrač tak silně, jak vůbec můžete. Otevřete oči. Zhluboka dýchejte. Udržte sevření pánevního svěrače nejméně pět vteřin, ne-li déle.

V této chvíli byste měli prožívat orgasmus, ale jestli je váš pánevní svěrač dostatečně silný a jeho stisk jste si přesně načasovali, neměli byste ejakulovat.

Je to těžká práce. Pokud jste se řídil přesně mými pokyny, jste asi v této chvíli zpocený a lapáte po dechu. Takže nechte hladinu vzrušení o pár úrovní poklesnout a pořádně se seberte. Ovšem nepřestávejte masturbovat, abyste neztratil erekci. Jen na chvíli své pohyby zpomalte.

Připraven na druhý orgasmus? Výborně. Pohyby jsou opět co nejrychlejší. Míjíte úroveň 9 a 9,5. Stále intenzivně masturbujete. A už je tu bod, odkud vede cesta pouze k orgasmu. Nepokoušejte se přestat. Žádné šlapání na brzdu. Jen si vychutnejte plnohodnotný orgasmus spolu s ejakulací. A takto vypadá nádherný, sám sobě nabídnutý mnohočetný orgasmus. Vzhůru do koupelny.

Víte, že jste na dobré cestě, když...

Dovolte mi ještě jednou připomenout, že první pokusy o dosažení několikanásobného orgasmu mohou doprovázet podivné a neobvyklé následky. Můžete mít pouze částečný, nijak zvlášť povznášející orgasmus. Můžete mít dojem, že jste jeden orgasmus vynechali. Po prvním orgasmu může dokonce nastat částečná ejakulace bez orgasmu. Nenechte se tím znepokojit nebo odradit od dalšího cvičení. To vše jsou kladné příznaky. Je jasné, že jste na nejlepší cestě k prvnímu mnohočetnému orgasmu. Vaše tělo se jen přizpůsobuje novým myšlenkám. Jak jsem již dříve řekl, většina mužů prodělá alespoň jednu z uvedených neobvyklých zkušeností, než jejich technika zabere. Takže se uvolněte a vychutnávejte celý proces.

procvičoval,
procvičoval

KAPITOLA JEDENÁCT

**Procvičovat,
procvičovat,
procvičovat**

Učení se technikám popsaným v této knize je stejné jako každé učení se něčemu novému. Někteří muži mají prostě štěstí. Stanou se multiorgastickými rychle a snadno a tuto schopnost si po zbytek života udrží nebo ještě zdokonalí. Ale co všichni ostatní? Podle mých zkušeností zvládá většina mužů umění mnohočetných orgasmů starým známým způsobem dva kroky vpřed, jeden krok vzad. Pro tyto muže je klíčem k úspěchu slovo, které snad nikdo nemá rád: *procvičovat*.

Nejste snad sami otráveni, když učitel zahajuje hodinu slovy „Procvičíme si...?“ Já ano. Z tohoto důvodu jsem už čtyřikrát přestala navštěvovat hodiny hry na housle. Ale... ach jo... jak všichni víme, někdy není jiné cesty než kousnout do kyselého jablka.

Učíte se provádět úžasné věci se svým tělem. Nebylo by fér chtít být hned napoprvé a navždy dokonalý. S trochou onoho slova začínajícího na „p“ si však můžete lehce upevnit a zdokonalit techniky, díky jimž budete léta a léta prožívat znásobené potěšení. Nejdůležitější je uvědomovat si, že praktikování těchto technik vždycky přinese své plody. Kromě toho existuje řada mnohem méně příjemných činností, které můžete v sobotu v noci vykonávat.

Jedním z jednoduchých způsobů jak vylepšit své dovednosti je opakování cvičení popsaných v desáté kapitole. Nevím jak vám, ale mně to nepřipadá jako nějaká bolestná domácí práce – a já domácí práce nenávidím. Velice také pomáhá opakování cvičení podle dřívějších kapitol, těch, která zdůrazňují ovládnutí fyziologických pochodů a technické provedení. Procvičujte výstupy na vrcholky (cvičení 6 a 7), sestupy z vrcholků pomocí pánevního svěrače (cvičení 8, 9 a 10), procházky po náhorních rovinách (cvičení 11 a 12). Tato cvičení jsou velmi užitečná zejména tehdy, máte-li problémy se zvládnutím vrcholků na vysokých úrovních vzrušení. A samozřejmě stále posilujte pánevní svěrač, aby byl tento malý pramen velkého potěšení stále vydatný.

Existuje ještě jedno cvičení, které vám umožní jemně doladit načasování a vlastní provedení. Je to skutečně vzrušující cvičení, a i když se o ně nebudete pokoušet, měli byste si o něm alespoň přečíst. Mohlo by vám dát jeden nebo dva náměty do budoucna.

Cvičení 19: Rozbití atomu (s partnerkou)

Cvičení začíná tak, že muž leží na zádech a partnerka laská jeho pohlavní orgány. Nejprve absolvujte několik skutečně volných výstupů na vrcholky nižších úrovní, řekněme čtyři, pět a šest. Můžete si dopřát i procházky po náhorních rovinách. Nespěchejte. Každému vrcholku věnujte přinejmenším čtyři nebo pět minut. Soustředte se na příjemné pocity plynoucí z partnerčiny laskání.

Za předpokladu, že máte v tomto okamžiku dostatečně silnou erekci, změňte polohu. Partnerka leží na zádech se zvednutýma nohama a pokrčenými koleny. Váha vašeho těla musí při vniknutí do jejího lůna spočívat na nohou, ne na rukou. Zahajte středně intenzivní kopulaci.

Pokuste se vystoupit na vrcholek číslo osm. Ve chvíli jeho dosažení poněkud zpomalte a stiskněte pánevní svěrač. Stisk by měl být středně silný, žádný drtič. Partnerka by měla v souladu s vámi rovněž zpomalit své pohyby. Nechte vzrušení o jeden stupeň zeslábnout a pak opět vzhůru k vrcholku 8,5. Opět zpomalte a nepřiliš silně stiskněte pánevní svěrač. Partnerka znovu zvolní své pohyby současně s vámi. Nechte vzrušení o stupeň zeslábnout. Opět naberte rychlost a stoupáte na devátý vrcholek. Zpomalte. Stiskněte pánevní svěrač a nechte hladinu vzrušení opadnout. Výstup na každý z těchto vrcholků by měl trvat přinejmenším tři nebo čtyři minuty.

V tomto momentě se cvičení stává zajímavějším než obvykle. Od tohoto místa budete postupovat k pólu nevyhnutelnosti řadou velmi krátkých (pětačtyřicet vteřin nebo méně) výstupů na jednotlivé, nepřiliš vzdálené dílčí vrcholky na vyšší a vyšší úrovni. Bude to, jako byste vystupovali postupně na body ve výšce 9,1, pak 9,2, pak 9,3 a tak dále až nahoru na kótu 9,9.

Tak vlasově jemné dělení může vypadat na první pohled neproveditelně, ale ve skutečnosti zase tak těžké není. Například rozdíl mezi úrovní 9,4 a úrovní 9,5 může spočívat v pouhých několika pohybech – nebo v jediném pohybu. Takže jediné, co musíte učinit, je po dosažení každého jednotlivého vrcholku stisk-

nout pánevní svěrač, což vás vrátí na hladinu vzrušení o zlomek nižší, a pak přidat několik pohybů a dostat se zase o malou výšce než před tím.

Poslední vrcholek leží na pólu nevyhnutelnosti – na úrovni 9,9. Vzhledem k tomu, že jste na samý vrchol vystoupili opravdu postupně, bude teď asi pro vás jednodušší načasovat stisk pánevního svěrače přesně do potřebného okamžiku, aby vašim tělem proběhl neejakulační orgasmus.

Po prvním orgasmu si dopřejte krátký odpočinek, pohybujte se velmi pomalu a dýchejte velmi klidně. Jste připraven na další slasti? Máte-li dostatečně silnou erekci a vaše vzrušení je dost silné, zrychlete kopulační pohyby, proběhněte bez zastávky i bodem nevyhnutelnosti a vychutnejte si druhý orgasmus, tentokrát doprovázený i výronem semene.

Toto cvičení připadá napoprvé oběma partnerům velmi neobvyklé. Je to, jako byste se procházel po náhorní rovině na velmi vysoké hladině vzrušení a každých pár vteřin zatínali pánevní svěrač. V důsledku toho mohou vašim tělem probíhat jemné křečovitě záchvěvy, jako byste před prvním „velkým“ orgasmem prožívali řadu miniorgasmů.

Pokud jeden z dílčích vrcholků vynecháte a skončíte při prvním orgasmu s částečnou nebo i úplnou ejakulací, vůbec nic se nestane. Tuto techniku používáte jako zdroj slasti, nikoli jako antikoncepci, a nikdo vás nebude známkovat. Pokuste se o výstup na další vrcholek a o další orgasmus, ale nepodaří-li se vám po hlavní sílu dostatečně regenerovat, nesnažte se to lámat přes koleno. Jen se příště pokuste kopulovat trochu zdrženlivěji.

Jako většina technik, které jste se naučili, i toto opakovací cvičení se dá provádět bez partnerky. Po pravdě řečeno je pro sólové provedení velmi vhodné, protože při vlastnoručním laskání je snazší ovládat intenzitu stimulace penisu. Protože pracujeme se skutečně velmi jemnými přírůstky síly vzrušení, každý zlomeček kontroly navíc může být rozhodující.

Cvičení 20: Každodenní double (sólo)

Pohodlně si lehněte nebo se usaďte ve velmi pohodlném křesle. S použitím množství lubrikačního prostředku zahajte pocitově orientované laskání pohlavních orgánů, třete penis způsobem, který je vám nejpříjemnější. V první části cvičení po vás budu chtít, abyste vystoupili na tři až čtyři nízké vrcholky (tj. na úrovni čtyři, pět a šest). Hladinu vzrušení ovládejte stahováním pánevního svěrače. Snažte se o středně silné stisky, žádné drcení kostí. Nezapomeňte při dosažení každého dílčího vrcholku zhluboka dýchat, což vám také ulehčí sestup na nižší stupeň vzrušení. Dejte si pěkně načas; výstup na každý z vrcholků by měl trvat nejméně tři nebo čtyři minuty.

Další vrcholek, na který vystoupíte, bude o něco vyšší – na osmé úrovni. Teď už asi masturbujete o něco rychleji. To nevadí, pokud se ovšem nesnažíte celý proces uspěchat. Hladinu vzrušení stále ovládejte pomocí pánevního svěrače (pevné stisky, ale žádná smrtelná sevření). Nezapomeňte doprovázet každý stisk hlubokým nádechem. Další fáze tohoto cvičení začíná na deváté úrovni. Pokuste se vystoupit na sérii minivrcholků na úrovni devět, pak 9,1, 9,2 a tak postupně dále až na nejvyšší vrchol – 9,9.

Vypadá to složitě, ale není to obtížné, jakmile si uvědomíte, že přechod od jednoho minivrcholku ke druhému je otázkou několika tahů na penisu. Takže předpokládejme, že jste právě zatnutím pánevního svěrače sestoupili kousek pod devátý vrcholek. Pokračujte v laskání a třemi čtyřmi tahy se dostanete o něco výše – tentokrát na úroveň 9,1. Teď nepřiliš silně stiskněte pánevní svěrač, zhluboka se nadechněte a nechte hladinu vzrušení lehce poklesnout (o méně než jeden stupeň). Opět se začněte třít. Tentokrát si dopřejte tři až čtyři tahy nad úroveň 9,1 – to by vás mělo přivést na úroveň 9,2. Znovu stiskněte ne moc silně pánevní svěrač, zhluboka se nadechněte a nechte vzrušení trochu opadnout. A zase třít. Tímto způsobem pokračujte dále, po malých přírůstcích, až se dopravujete nahoru, na kótu 9,9.

Ve chvíli, kdy stojíte na samém vrcholu označeném 9,9, by už mělo být poměrně jednoduché naposled pevně zatnout pánevní

svěrač přesně v tom pravém okamžiku, kdy se vaše tělo dostane do orgasmu, aniž by došlo k ejakulaci. Jak jsem zdůraznila u minulého cvičení, není vůbec důvodem se znepokojovat, pokud dva tři minivrcholky vynecháte a skončíte částečnou nebo úplnou ejakulací. Jen si někde zapište, že až se příště rozhodnete cvičit, měly by vaše pohyby být o něco zdrženlivější (tj. méně tahů nebo pomalejší pohyby).

Po prvním orgasmu si na minutu až dvě odpočiňte, laskání provádějte pomalými, vyrovnanými pohyby. Pokud ještě máte náladu pokračovat (toto cvičení je velmi vyčerpávající a třeba toho máte pro tentokrát dost), naberte opět rychlost a masturbujte, až dosáhnete druhého orgasmu. Teď už ovšem ejakulaci zdržovat nebudete.

Kudy dál?

Jak se v této chvíli cítíte? Dosažení prvního mnohočetného orgasmu může být zážitkem, který změní váš život. Je těžké plně docenit, jak tento proces ovlivní všechno od vašich nejhlubších obav k vašim nejsmělejším fantaziím. Jeden z momentů, který mně jako klinické terapeutce přináší největší uspokojení, je okamžik, kdy to klient „má“ poprvé. Být přítomna okamžiku, kdy se navždy mění chápání vlastní sexuální potence nějakého člověka, je velkou odměnou. Samozřejmě nemohu tuto chvíli prožívat s jedním každým z vás. Ale věřte mi, že alespoň v duchu jsem s vámi a že jsem pyšná na to, co každý z vás dokázal.

Až plně ovládnete techniky, kterým jste se právě naučili, je dosahování mnohočetných orgasmů snadnou záležitostí. Zprvu se asi budete snažit držet se přesně postupů jednotlivých cvičení. Ale zanedlouho budete tak důvěřovat své schopnosti ovládat ejakulaci, že budete schopni dále si rozšiřovat obzory. Před ambiciózním mužem a jeho partnerkou se otevírá svět nových možností. Pokládejte všechna popisovaná cvičení za svou „základní výbavu“. Zahrnula jsem do ní vše, co potřebujete, abyste se mohli vydat na cestu a zažít spoustu zábavy, ale je to skutečně jen začátek. Brzo dostanete chuť na přídavek.

Jistě jste si všimli, že v průběhu všech multiorgastických cvičení jsem se vás snažila přimět dosáhnout druhého orgasmu minutu až dvě po prvním. Důvodem byla snaha snížit náročnost těchto cvičení. Dospět k okamžiku, kdy můžete dosáhnout svého prvního neejakulačního orgasmu, je samo o sobě dost namáhavé. Není důvod zatěžovat vás ještě starostmi o druhý orgasmus. V prvních fázích je důležité uvědomit si, že druhý orgasmus mít *můžete*. Načasování druhého orgasmu pak již není zdaleka tak důležité.

Teď však již dobře víte, že můžete mít dva orgasmy za sebou bez ztráty erekce. Teď je z vás věřící člověk. Třeba už nechcete dosáhnout svého druhého orgasmu tak krátce po prvním. Ne... třeba si raději chvíli počkáte... počkáte... a počkáte. Koneckonců, nejste tu snad právě proto?

Je načase začít si rozšiřovat repertoár. Většina cvičebních programů začíná strečinkem – cviky pro roztahování. Náš program u těchto cviků skončí. Začněte zjišťovat, jak dalece budete schopni roztáhnout interval mezi dvěma orgasmy; jak dlouho vydržíte pokračovat, než se dostaví druhý orgasmus? Jak dlouho *chcete* pokračovat? Možná nebudete chtít ejakulovat ani napodruhé, takže můžete mít třetí orgasmus... nebo dokonce čtvrtý! Proč ne? Zasloužíte si to. Ode dneška máte nové zaříkávadlo: Protahovat, protahovat, protahovat. Začněte také experimentovat. Buďte tvořivý, ambiciózní. Když už víte, co dělat, máte vše pevně v rukou. Jen si pamatujte, že máte stále k dispozici vyzkoušené a spolehlivé prvotní vybavení, ke kterému se v případě nenadálých komplikací můžete kdykoli vrátit. Experimentujte s načasováním. Experimentujte s technikami, rychlostí postupu, s polohami. Ale než s čímkoli začnete, *zeptajte se na názor partnerky*. Co by se jí právě teď nejvíce líbilo? O čem právě sní? Jaké jsou její momentální potřeby? Kam až chce odsud dojít? Nechte se vést jejími odpověďmi.

Mnohočetný orgasmus muže je kouzelným proutkem. Očaruje vás, očaruje vaši partnerku, dokáže vykouzlit i lepší vzájemný vztah. Nejtěžší práce je už za vámi, budoucnost je plná nových možností. Ať se však vydáte kamkoli, mějte vždy na paměti základní příkázání: *dobře se bavte*.

KAPITOLA DVANÁCT

Úspěch!

Ráda bych vám na závěr této knihy představila další čtyři multiorgastické muže. Všichni před nedávnem ovládli přesně stejné techniky, které vy právě procvičujete. Každý z nich vás může seznámit s trochu odlišnými zážitky a všechny příběhy stojí za vyslechnutí. I když všichni tito muži začínali s jinou motivací, jiným chápáním mužské sexuality, jiným přístupem a s jinou fyziologií, měli jeden cíl společný: mužský několikanásobný orgasmus. Dnes, kdy se jim jejich sen už splnil, se s nadšením podělí o své zkušenosti s vámi, čtenáři. Někteří pro vás mají i několik dobrých rad.

Štěpánův příběh

Štěpánův zájem o možnost nabytí multiorgastických schopností byl, jako u spousty mužů, přirozeným vyústěním jeho orientace na užívání si života. Když jsem se s ním setkala, řekl mi o sobě toto:

„Věřím, že z každého jednotlivého aspektu života lze získat obrovské potěšení. Ať už dělám cokoli – lyžuji, jezdím na kole, maluji nebo dokonce pracuji – vždycky se ve všem snažím objevit něco příjemného a rozšiřovat své zážitky tímto směrem. Podle mne v tomto vlastně život spočívá. Samozřejmě jsem se snažil o stejný přístup i v otázkách sexu. Stále se snažím nalézat nové techniky, rozšiřovat „zónu potěšení“. Nechápejte mne špatně – není to posedlost nebo něco na ten způsob. Je to něco jako vnitřní motor, spojený s nekonečnou zvědavostí a touhou zkoušet stále něco nového.“

Proto mne také myšlenka několikanásobného orgasmu u mužů tak zaujala. Vždyť to je jen přirozené rozšíření mého postoje k životu. Stále si pamatuji svou reakci, když jsem se poprvé dozvěděl, že něco takového existuje. Slyšel jsem v rozhlase hovořit nějakého sexuologa o původních Kinseyho objevech. Byl to pěkně únavný výklad, než se zmínil o té části, v níž Kinsey pojednává o multiorgastických mužích. Náhle se mi po tváři rozlil široký úsměv a řekl jsem své dívce: To je přesně to, co potřebuji.“

Když se mnou začal Štěpán na klinice pracovat, bylo jeho cílem naučit se jak setrvat v partnerčině lůně co nejdéle a přitom udržovat velmi vysokou hladinu sexuálního vzrušení. Říkal mi, že nechce „jen tak nějaký obyčejný opakovaný orgasmus“. Toužil po maximálně intenzivním prožitku. Tomu jsem se opravdu musela smát, protože téměř každý mnohočetný orgasmus považují za velmi intenzivní prožitek.

A takto Štěpán svůj výukový proces hodnotí: „Po zvládnutí počátečních cvičení netrvalo dlouho a naučil jsem se udržet erekci a vzrušení i po dosažení prvního orgasmu. Zpočátku jsem nebyl vždy schopen zadržet ejakulaci. To mne nepřekvapovalo. Vždyť po mnoho let ejakulace mé orgasmy provázela a mé tělo bylo na tento způsob navyklé... Neočekával jsem, že dokážu dostat celý proces pod naprostou kontrolu přes noc.

Ale i když jsem ejakuloval, snažil jsem se kopulovat co nejdéle. V té době mi Dina, moje partnerka, neobyčejně pomohla. Nikdy mne nehodnotila ani nekritizovala, a co bylo ze všeho nejdůležitější, nikdy se mne nesnažila od cvičení odradit. Nechala mne dělat si, co jsem potřeboval. Byl jsem rozhodnut osvojit si tyto techniky za každou cenu, ale její pomoc mi to skutečně ulehčila.

Brzy jsem byl schopen dosáhnout druhého orgasmu za dvě až tři minuty po prvním. A když už jsem poznal, že dokážu udržet erekci a pokračovat v pohlavním styku, tu teprve jsem začal svou „zónu potěšení“ opravdu rozšiřovat. Pět minut, deset minut, patnáct, dvacet... Teď už vím, že mohu dokonce během prvního orgasmu ejakulovat, a přesto neztratit erekci a ještě navíc v průběhu druhého orgasmu částečně ejakulovat. To je pro mne úžasný zážitek.

Zjistil jsem, že nezbytnou podmínkou úspěchu je soustředit veškerou pozornost na vnímání pocitů při pohybech dovnitř a ven z partnerčina těla. Tady se nácvik pocitově zaměřeného laskání opravdu vyplatil. A když Dinino lůno po mé první ejakulaci zvlhne, je celý prožitek ještě mnohem intenzivnější. Myslím, že právě takto se nemožné stává dosažitelným.“

Alexův příběh

V raném mládí byl Alex schopen dosahovat několikanásobného orgasmu při milování s mnoha ženami. Měl milování velmi rád a byl velmi sebejistý. Avšak s postupujícím věkem se multi-orgastické schopnosti vytratily. Ztratil tak i značný díl své sexuální sebedůvěry.

Alex přišel do mé ordinace i se svou ženou Pavlou. Manželství trvalo šest let. Ujišťovali mne sice, že jejich sexuální život je v mnoha ohledech velmi uspokojivý, ale sami cítili, že v některých oblastech by bylo třeba zapracovat.

Při této první návštěvě vyjádřil Alex velmi silnou touhu znásobit a lépe ovládat své sexuální reakce a znovu vychutnávat kouzelné prožitky svého mládí. Pavle dělala nejvíce starostí jeho nedostatek sebedůvěry. Myšlenka mužských mnohočetných orgasmů ji hluboce zaujala a okamžitě si dokázala představit jejich přínos pro ně oba.

Alex zahájil trénink posilováním pánevního svěrače. Pokračoval nácvikem výstupů na vrcholky a procházek po náhorních rovinách, a to během pohlavního styku s manželkou. Takto vzpomíná na začátky partnerských cvičení:

„Během pohlavního styku s Pavlou jsem po dosažení každého vrcholku zatínal pánevní svěrač, až jsem dosáhl pólu nevyhnutelnosti. V tomto okamžiku jsem prožíval něco jako šedesátiprocentní orgasmus doprovázený částečnou ejakulací. Byl jsem schopen udržet erekci a to, že jsem mohl pokračovat v milování s Pavlou, bylo velmi pěkné. Ale upřímně řečeno, zase až tak příjemně jsem se necítil. Ve skutečnosti byly mé pocity poněkud podivné a v té chvíli jsem se k celé věci stavěl poněkud skepticky.“

Když mi Alex s Pavlou líčili své prvotní dojmy, uvědomovala jsem si, že Alex nebyl napoprvé nějak zvlášť úspěšný. Cítila jsem, že potřebuje povzbuzení a jisté zpomalení celého procesu. Místo toho, abych jej nutila procvičovat techniky, které právě používal, orientovala jsem jej více na „uvědomovací“ cvičení.

Byla jsem přesvědčena, že jako dvojici jim provádění pocitově zaměřeného laskání velmi prospěje a že Alexovi rovněž pro-

spěje soustředit se více na vlastní průběh procházek po náhorních rovinách na vyšších hladinách vzrušení. Navrhla jsem mu, aby tato cvičení praktikoval nejdříve sám, a tak zbavil zbytečného psychického napětí. A to velmi pomohlo. Alex sám k tomu uvádí:

„Začal jsem se sólo nácvikem procházek na úrovních osm, 8,5, devět a 9,5. V okamžiku dosažení pólu nevyhnutelnosti jsem se vědomě soustředil na svůj klín a na pocity, které ve mně masturbační pohyby vyvolávaly. Měl jsem v tom okamžiku dojem velmi prodlouženého orgasmu – možná až deset nebo dvanáct vteřin místo obvyklých tří až čtyř. Potil jsem se jako herci ve filmu a srdce mi prudce bušilo. Toto byl pro mne zcela nový, velmi intenzivní prožitek. Vzpomínám si, že mne tehdy napadlo, že teď už jsem asi na správné cestě.“

Pak jsem začal totéž zkoušet i během milování s Pavlou. Při prvních třech pokusech jsem měl sice pocit jen „padesátiprocentních“ orgasmů, ale na rozdíl od minulých cvičení jsem už neejakuloval. Něco v mém těle se rozhodně měnilo, a to mne velmi povzbudilo.“

V tomto momentě jsem se rozhodla obohatit Alexův a Pavlin tréninkový proces o své nejoblíbenější cvičení – „Velký vzlet“. Alex vzpomíná:

„Nácvik nového cvičení znamenal pro nás oba definitivní obrat. *Hned poprvé*, kdy jsme toto cvičení zkusili, jsem dosáhl v rozmezí sedmi minut dvou „stoprocentních“ orgasmů. Pavlino vyvrcholení bylo rovněž mimořádně intenzivní. Úspěch!

Zprvu jsem dosahoval druhého orgasmu snadněji mimo Pavlino tělo. Poté, co jsem ji uspokojil, jsme přerušili pohlavní styk a ona mne rukou masturbovala až k vyvrcholení. To bylo po nějakou dobu příjemné, ale postupně mi začalo více vyhovovat dosažení druhého orgasmu v jejím lůně. To jí bylo samozřejmě milejší a *mně* také.

Nemohu si znovunabytí multiorgastických schopností vynachválit. Během pouhých dvou měsíců se má silná nejistota při milování změnila ve schopnost dosahovat dvou plnohodnotných orgasmů – jednoho bez ejakulace, druhého s ní – kdykoli si zamanu. Má sexuální sebedůvěra se vrátila a zvýšené sebevědomí lze slovy těžko popsat. Pavla si mne od té doby dobírá a tvrdí, že

je ze mne někdo jiný – někdo, s kým se chce milovat mnohem častěji.“

Karlův příběh

Každý rok se Karel zúčastňuje mnoha maratónů a závodů v triatlonu. Je trénovaným sportovcem a byl připraven osvojit si nové techniky stejným způsobem, jako sportovci trénují vytrvalost potřebnou k běhům na dlouhé tratě nebo jiným sportům. Znal své tělo natolik dobře, aby věděl, že při troše trpělivosti si může multiorgastické reakce natrénovat téměř automaticky. Říká k tomu:

„Miluji sex a v posteli si s manželkou pěkně užíváme. Ale je ve mně cosi, co mi zabraňuje brát sex na lehkou váhu. Absolvoval jsem celou řadu velmi náročných sportovních tréninkových programů a vynaložená námaha se potom vždycky bohatě vyplátila. Vnitřně jsem byl přesvědčen, že nácvik multiorgastických dovedností se nebude nijak lišit. Absolvování potřebných tréninkových dávek přinese své plody.“

Zvolil jsem strategii sólového nácviku příslušných technik a dovedností s tím, že teprve pak některé postupy procvičím společně s manželkou. Milování bylo pouze a jedině pro naše potěšení. Veškerou těžkou práci jsem vykonal sám.“

Karel se pustil do práce s nadšením, ale postupoval pomalu a metodicky – známka sportovce, který bere svůj trénink velmi vážně. Vysvětluje:

„Intenzivně jsem posiloval pánevní svěrač, ale nikdy jsem to nepřeháněl. Věděl jsem, že úspěch je jen otázkou času. Když lidé své tělo pořádně neznají, mají snahu vše uspěchat. Ale skuteční sportovci znají výhody odstupňování tréninkových dávek. Proč by tomu u těchto cvičení mělo být jinak?“

Vyplatila se Karlovi jeho trpělivost a píle? Ať vám odpovím sám: „Již je to téměř rok, co jsem s nácvikem těchto technik začal, a výsledky předčily očekávání. Ve srovnání se sportovním tréninkem byla tato hračka. „Sprinterské“ techniky jsem nikdy nacvičovat nepotřeboval. Stačilo mi zvládnout výstupy na vr-

cholky, procházky po náhorních rovinách a ovládnutí pánevního svěrače a vše ostatní přišlo jaksi samo. Nedokážu vám říci, proč jsem se dokázal obejít bez závěrečných cvičení. Mé tělo si prostě našlo jinou cestu.“

Na nejvyšší vrchol vede skutečně mnoho cest a Karel si zjevně našel tu svoji. Cílem je mužský mnohočetný orgasmus, a pokud jde o mne, jestli se něco osvědčí, tak to používejte. Není divu, že i Karlův způsob stále funguje:

„Když proběhnete cílem maratónu, je prostě konec, ale když je z vás multiorgastický muž, nikdy nic nekončí. Postupně v průběhu doby dosahují při styku více a více orgasmů, i když se o to vůbec nesnažím. Již jsem prožil s manželkou i pět orgasmů během jediného milování. A víte, co je zajímavé? Je to, jako bych najednou zjistil, že mé tělo je multiorgastické od přírody. Nebyl jsem si toho vědom, protože jsem ani nevěděl, že něco takového vůbec existuje. Ale teď mi připadá, že právě takový jsem a že jsem takový vždycky byl.“

Manželka říká, že zná mne a zná mou vytrvalost, a proto ji můj úspěch vůbec nepřekvapuje, i když ji samozřejmě velmi těší. Domnívá se, že se mi vše dařilo díky vlastnímu úsilí, ale to je asi jen polovina pravdy. Skutečně by mne zajímalo, v kolika mužích drímají tyto přirozené schopnosti a jen čekají na probuzení.“

Frederikův příběh

Nakonec bych vám ráda představila Frederika. Je stavebním inženýrem a svou touhu po ovládnutí multiorgastických schopností vysvětluje tím, že jako technika jej fascinuje vše, co souvisí s činností vlastního těla. Lidé jako Frederik postupují tak vědecky a metodicky, že jejich úspěch se zdá od prvopočátku zaručen.

Aby vytrénoval reakce svého těla požadovaným způsobem, vyvinul Frederik vlastní techniku „jízdy na devítce“. Naučil se udržovat hladinu vzrušení na deváté úrovni po dobu plných deseti minut kombinovaným používáním změn frekvence dýchání, stahování pánevního svěrače a změn rychlosti a intenzity pohybů. V sedmé kapitole jste se naučili procházet se podobným způ-

sobem po náhorních rovinách, ale asi vás nenapadlo, že procházka po náhorní rovině na velmi vysoké hladině vzrušení by vás mohla dovést až k orgasmu. Frederik to tedy dokázal a výsledky se mu tak zalíbily, že se tohoto způsobu přidržel a vypracoval si vlastní způsob dosahování vyvrcholení.

Taková projížďka na velmi vysokých vlnách se liší od agresivnějších technik, kterým jsem vás naučila v desáté kapitole. Místo toho, abyste se snažili orgasmus poměrně rychle vyvolat, prakticky do něj po delší procházce na velmi vysoké úrovni vzrušení spadnete. Jak jsem se již dříve v knize zmínila, tento postup vlastně nejbližší odpovídá tomu, jak opakovaných orgasmů dosahuje většina žen.

Na základě Frederikova popisu tohoto procesu se tudíž můžete dozvědět mnoho nového:

„Většinu tréninku jsem absolvoval sólo. Byl jsem schopen dosahovat několikanásobného orgasmu ještě před tím, než jsem to poprvé vyzkoušel s partnerkou. Mohu-li mluvit otevřeně, vždycky jsem považoval za nejdůležitější prostředek poznání vlastních sexuálních reakcí masturbaci. Jsem si vědom toho, že mnoha mužům může být masturbace nepříjemná, ale osobně se domnívám, že tím omezují vlastní pokroky a ochuzují svá potěšení.“

Pokud jste stejně jako já mužem, který dokáže být nácvikem těchto technik zcela posedlý, nepovažuji za vhodné, abyste chtěli po partnerce, aby s vámi pracovala vždy, když se vám zachce cvičit. Občas? To ano. Ale skutečně ne pokaždé. Sólové procvičování je opravdu důležité – přinejmenším pro mne bylo. Neumím si představit, že bych své sebeovládání dovedl k takové dokonalosti, kdybych spoustu času netrávil osamělým tréninkem.“

Frederik může dosáhnout před ejakulací až čtyř orgasmů. Jeho závěrečná slova na toto téma mohou být každému muži inspirací: „Nemůžete neuspět! Pokud uděláte, co je třeba, úspěch se prostě dostavit musí. Každé cvičení je schůdkem, který vás přivádí blíže k cíli. Každé, bez ohledu na to, jak se při něm cítíte, vám dává cennou zkušenost. Některé funguje, jiné ne a někdy to ani sami nejste schopni rozpoznat. To může být trochu matoucí, ale tělo se při tom stále mění, pořád se přizpůsobuje a adaptuje. Nejdůležitější je mít stále pozitivní přístup a prostě vytrvat. A nezapo-

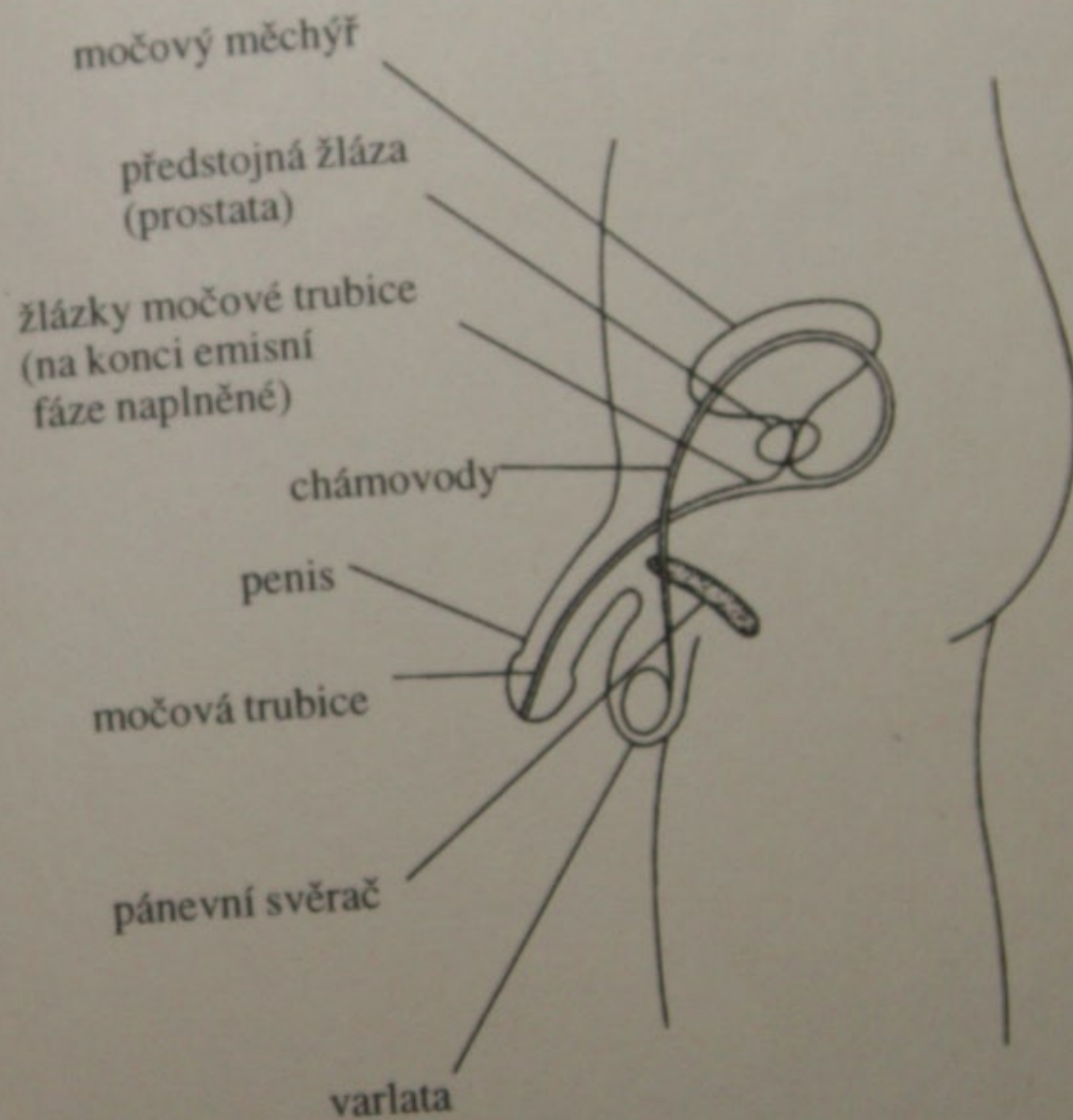
meňte posilovat pánevní svěrač! Je nezbytným předpokladem úspěchu!"

Váš příběh

Tak se tedy věci mají. Čtyři naprosto odlišní muži, čtyři naprosto odlišné zkušenosti, ale každý příběh má šťastný konec.

A co vy? Jaký je váš příběh? Proč jste se vy rozhodli ovládnout schopnost dosahovat mnohočetných orgasmů? Jaké zkušenosti máte z nácviu? Co bylo snadné? Co naopak znamenalo určitou výzvu vaší vytrvalosti? A když jste teď celý program absolvovali, jaké to je být multiorgastickým mužem? Jak se změnilo vaše tělo? Jak stouplo vaše sebevědomí? Žijete-li s někým v trvalém svazku, jak se změnil vzájemný vztah? Jaké zážitky z celého procesu si odnáší vaše partnerka? Co můžete poradit jiným mužům, kteří by se také chtěli naučit tyto techniky ovládat? Vaše zkušenosti mne opravdu zajímají. Prostřednictvím nakladatele mne můžete písemně informovat.

Mužské pohlavní orgány



Anatomie mužského pohlavního ústrojí vztahující se k ejakulaci. Z důvodu zjednodušení ilustrace ejakulačního systému jsou některé důležité orgány vynechány.