



Michaela Riedl
Klaus Jürgen Becker

Tantryczny masaż lingam

Odkryj źródło
męskiej rozkoszy





Michaela Riedl
Klaus Jürgen Becker

Tantryczny masaż lingam

Odkryj źródło
męskiej rozkoszy

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-453-8

Tytuł oryginału: *Lingam Massage: Die Kraft männlicher Sexualität neu erleben*
– Michaela Riedl und Klaus Jürgen Becker

© 2006 by Hans-Nietsch-Verlag Alle Rechte vorbehalten
Zdjęcia: Bernd Eidenmuller, Mitwirkung von Frank Fleuchaus
Ilustracje: Devam Will

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

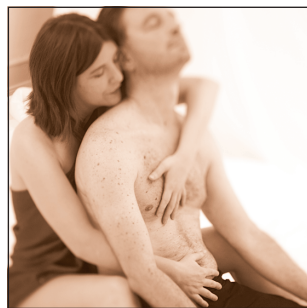
Przedmowa	7
Wprowadzenie	13
 Rozdział 1: Męska seksualność	17
 Lingam symbolem.	19
Eksplorowanie lingam.	23
Anatomia męskich narządów płciowych	31
Tajemnica erekcji	75
Fizyczne przyczyny zaburzeń erekcji	81
Ejakulacja	87
Męski orgazm	103
Menopauza u mężczyzny	109
 Rozdział 2: Podstawy energetyczne i duchowe.	113
 Filozofia taoistyczna pięciu żywiołów	115
Drewno – siła rozprężania	121
Ogień – siła afirmacji	127
Ziemia – siła otwarcia	135
Metal – siła odwagi	143
Woda – siła spokoju	155
 Rozdział 3: Masaż lingam i prostaty	169
 <i>Adoracja Śiwy</i>	180
<i>Przygotowujący masaż całego ciała</i>	186
<i>Wzbudzenie rozkoszy.</i>	194
<i>Od korzenia do kwiatu.</i>	198
<i>Pobudzanie lingam.</i>	201
<i>Jazda na fali.</i>	204
<i>Finale</i>	210

<i>Odczucia i pożegnanie</i>	214
<i>Uwagi końcowe Michaeli.</i>	216
O błogosławieństwie masażu analnego i prostaty	217
<i>Masaż analny: źródło pożądania i oddania</i>	218
<i>Prostata a punkt G.</i>	223
<i>Duchowość naszego dna miednicy.</i>	225
<i>Masaż analny i prostaty a wrażliwość tych miejsc</i>	227
Masaż analny i prostaty krok po kroku	229
<i>Wskazówki dla osoby wykonującej masaż analny i prostaty. .</i>	230
<i>Wskazówki dla osoby otrzymującej masaż analny i prostaty. .</i>	231
Załącznik	239
Doświadczenia	241
<i>Masaż lingam z Michaelem</i>	241
<i>Masaż lingam z Berndem</i>	250
<i>Masaż lingam z Wolfgangiem.</i>	257
Uwagi	263
Posłowie Josepha Kramera.	265
O Autorach	269
<i>Michaela Riedl.</i>	269
<i>Klaus Jürgen Becker</i>	273

W języku niemieckim niestety nie istnieje żadne słowo na określenie adoracji lingam: ani „penis” (z łaciny „członek”), ani „fiut” czy „siusiak” nie oddają tego podniosłego znaczenia, jakie lingam może mieć dla mężczyzny. Pokazują jedynie, że nie podchodzimy do tej części naszego ciała świadomie i z miłością.

„Lingam” to też coś innego niż „wacek”, nawet jeśli mamy na myśli tę samą część naszego ciała. Tymi słowami wywołujemy pewnego rodzaju stan umysłu, zatem kiedy zapytamy naszego kochanego, czy chciałby, abyśmy „adorowały jego lingam”, to ogólne doświadczenie będzie całkowicie różne od tego, gdybyśmy zapytały, „czy mamy pocierać jego wacka”. Słowo lingam jest zatem wybierane świadomie, gdyż historycznie zawiera w sobie już cześć, uwagę, szacunek i czułą sympatię i ułatwia nam okazanie uznania. Budzimy w ten sposób zupełnie inne energie i stany świadomości.

„Masaż lingam” jest, jak się jeszcze przekonamy, świętą i uzdrawiającą czynnością, mimo że chodzi w nim oczywiście o seksualność. Wyraża czułe i bezcelowe oddanie swojej uwagi lingam, co za pierwszym razem może nam się wydawać obce albo nietypowe. Lingam czci się i rozpieszcza, wykonując zróżnicowane ruchy pełne



Wprowadzenie

czułości i uznania. Jak niedługo się dowiemy, mężczyzna dzięki temu często „surfuje” po oceanie wzniosłych odczuć – albo też po prostu tylko wzmacnia i odnajduje w sobie swoją męskość.

Odkrycie i zaakceptowanie męskiej mocy seksualnej jest niezależne od potencji i erekcji. Żadnego znaczenia nie ma to, czy masowany mężczyzna jest młody czy stary, czy jest impotentem, czy ma doświadczenie w tych sprawach czy też nie. To, co się liczy, to gotowość do zapuszczenia się w nowy, nieznany obszar seksualności i świadome jego odczuwanie. Świadomość seksualna zaczyna się od samoakceptacji, czyli gotowości przyjęcia siebie takim, jakim się jest. To jest prawdziwa podróż odkrywcza, w czasie której porzucamy wszystkie wcześniejsze opinie i dotychczasowe doświadczenia i przeżywamy wszystko na nowo.

To, co możemy odnaleźć w czasie tej naszej podróży, to zupełnie nowe nastawienie do życia. Odkrywamy naszą męskość, wolność, niezależność od bodźców zewnętrznych i prawdziwą zdolność do miłości. Mężczyzna, który zna samego siebie i swojego lingam, ma głęboki kontakt ze sobą, wie, co jest dla niego dobre, a co nie i potrafi się wyrazić w swojej męskości, jednocześnie pozostając otwarty na kobiecość. W świadomym kontakcie ze swoją męskością, do którego dąży się w masażu lingam, mężczyzna może stworzyć pomost łączący go z kobiecością – bez bycia maminsynkiem czy macho. Nie potrzebuje już w żaden sposób odcinać się od kobiecych emocji czy sztuki uwodzenia, ani też chronić się przed nimi. Zamiast tego potrafi pozostać w pełnym miłości, być może nawet pożądaną, kontakcie z kobiecością.

Masaż lingam jest jednocześnie tajemnicą. W zen istnieje określenie „umysłu początkującego”, przez które rozumie się umiejętność przeżywania danej rzeczy bez uprzedzeń, jak gdybyśmy doświadczali jej po raz pierwszy. Jako symbol możemy sobie wyobrazić oczy dziecka, które po raz pierwszy w swoim

życiu widzi jakiś kwiat i podziwia go. Jeśli do każdego masażu lingam podejdziemy w ten sam sposób, bez żadnych uprzedzeń (mimo wszelkiej posiadanej w tym zakresie wiedzy), to każdy jeden masaż będzie wprawiał nas w zdziwienie. Wtedy, wolni od oceny i porównywania, doświadczamy wyjątkowego wydarzenia, które za każdym razem ukazuje się nam na nowo; cudu, który sam w sobie jest wyrazem stworzenia.

Jesteśmy istotami czującymi. Wszyscy chcielibyśmy być szczęśliwi. Wszyscy szukamy szczęścia i źródła szczęścia. To sprawia, że jesteśmy dogłębnie ludzcy i wszyscy ze sobą połączeni. Masaż lingam jest krokiem w tym właśnie kierunku.

Kiedy mężczyźni zastanawiają się nad swoją męskością, ich myśli krążą wokół tego w idealnym przypadku cudownego, energetycznego i władczego narządu, jakim jest penis. Nic dziwnego, tym bardziej, że jest to najbardziej wystająca i rzucająca się w oczy część ich ciała.

„Z niczym innym mężczyzna się tak nie utożsamia jak ze swoim penisem i jego zachowaniem. To jest jego próba wytrzymałości, jego duma albo porażka, jego solidarność z innymi mężczyznami albo jej brak, jego łącznik ze światem kobiet, jego symbol męskości, jego konar, tyczka miernicza, jego dowód osobisty”, pisze socjolog Dieter Duhm z rozbrajającą szczerością.

Męska seksualność dla wielu z nas jest w dalszym ciągu mapą z wieloma niewiadomymi, które chcemy odkryć – ku chwalę mężczyzn i kobiet. Przygodę męskości czas zacząć!

Najpierw jednak drobne rozróżnienie: u mężczyzn także obecne są zewnętrzne i wewnętrzne narządy płciowe. Do tych pierwszych zalicza się lingam, czyli penis.



Anatomia męskich narządów płciowych

O długości penisa

Każdy lingam jest wyjątkowy i różni się od pozostałych wielkością i wyglądem. Jego długość też się zmienia w zależności od

sytuacji. Kiedy się boimy albo dopiero co wyszliśmy z lodowatej wody, penis może się tak skurczyć, że praktycznie nie będzie go widać. Kiedy jest w stanie podniecenia, prezentuje się w całej okazałości.

Wielkość penisa w stanie spoczynku nie mówi jeszcze nic o jego maksymalnej długości: są lingamy, które normalnie są duże i praktycznie nie zwiększają swojej długości, kiedy są pobudzone (mówi się wówczas o niskim „czynniku pęcznienia”) oraz takie penisy, które w czasie erekcji nawet podwajają swoją wielkość.

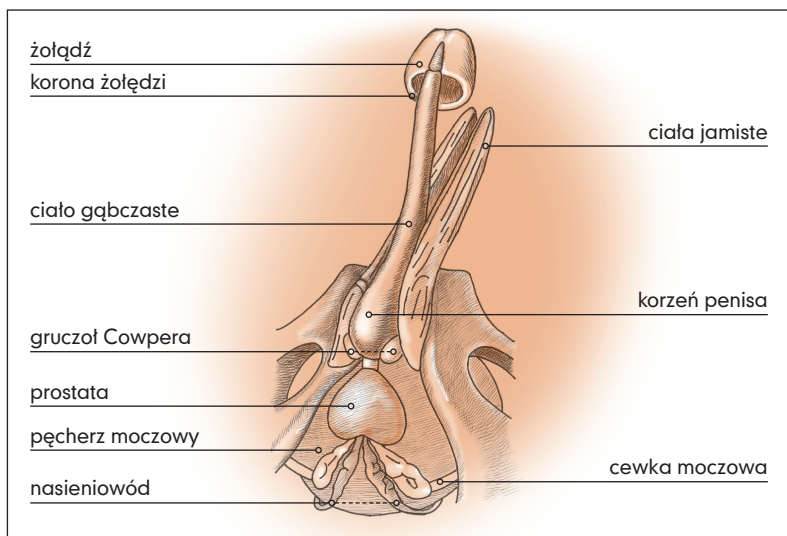
W tym miejscu należy jednak podkreślić, że istnieją także różne yoni. Czasem bywa tak, że duży lingam sprawia kobiecie ból, bo uderza w szyjkę macicy, albo też, że mały penis nie przynosi jej pożądanej satysfakcji. Niemniej jednak obydwie w pełni wystarczają, by właściwie stymulować partnerkę, także jeśli chodzi o orgazmy osiągane poprzez masaż punktu G, ponieważ punkt G u kobiety znajduje się zaledwie 2,5 do 7,5 cm w głąb yoni. Ponadto, przyjmując określone pozycje, w których mężczyzna może wyjątkowo głęboko albo płytko penetrować partnerkę, można te różnice zniwelować. Co więcej, wiemy już też, że yoni kobiety w czasie pobudzenia seksualnego puchnie od środka, przez co ciaśniej, niczym mankiet, obejmuje lingam, zatem także przy mniejszym penisie powstaje odpowiednie tarcie. Poza tym, na skutek częstych kontaktów, lingam i yoni dopasowują się do siebie pod względem formy i wielkości.

Wielu mężczyzn błędnie zakłada, że długość ich penisa jest zbyt krótka. Starsi panowie uskarżają się, że ich penis w ostatnich latach się skurczył. Z kolei ci, którzy przybrali na wadze, narzekają na „zwisający brzuch”, który przysłania im ich przyrodzenie i dlatego mają wrażenie, że ich penis jest krótszy. Ale przecież to całe marudzenie zupełnie odbiega od tego, co najistotniejsze: ważniejszy od wielkości penisa jest czuły kontakt lingam z yoni

i wspólny taniec kochanków. Długość penisa w żaden sposób nie ma związku z męskością, zatem panowie nie powinni się nią kompletnie przejmować. A dla przyjemności kobiety znacznie większą rolę odgrywa napięcie erotyczne pomiędzy kochankami niż centymetry lingam.

Ciała jamiste i cewka moczowa

Penis składa się w głównej mierze z ciał jamistych, albo dokładniej mówiąc: z dwóch parzystych ciał jamistych (*corpora cavernosa penis*) i jednego nieparzystego ciała gąbczastego (*corpus spongiosum penis*). Ciała jamiste stanowią gąbczastą tkankę w formie plastra miodu, do których napływa krew, wywołując erekcję. W stanie erekcji znajduje się w nich osiem do dziesięciu(!) razy więcej krwi niż normalnie.



Rys. 2: Męskie ciała jamiste.

Nawet jeśli penis nie ma żadnych wyczuwalnych mięśni, poszczególne plastry są otoczone przez komórki mięśniowe i sieci tkanki łącznej. Poszczególne naczynia krwionośne wyglądają niczym małe korkociągi, które w czasie erekcji się wydłużają, przez co penis staje się większy. Penis sam w sobie jest przytwierdzony do kości łonowej i ściany brzucha dwoma mięśniami: kulszowo-jamistym (*musculus ischiocavernosus*) i opuszkowo-gąbczastym (*musculus bulbospongiosus*). Przez odbywa ciała jamiste ciągną się nie tylko żyły penisa, ale również nerwy (*nervi cavernosi penis*), które przesyłają informacje w formie elektrycznych impulsów („rozkazów”) do przylegających ciał jamistych.

Ciało gąbczaste (*corpus spongiosum penis*) otacza cewkę moczową i od przodu tworzy przypominający kształtem żołądź glans penis. Męska żołądź to zatem nic innego jak opuszek ciała gąbczastego. Tym samym żeńskim jego odpowiednikiem jest nie łechtaczka, jak to zwykle się przyjmuje z uwagi na zewnętrzne podobieństwo, lecz cały obszar wokół cewki moczowej u kobiety (*glans vulvae*, żeńska żołądź), który wystaje zaraz poniżej ujścia cewki (*urethra*) przy wejściu do pochwy². Ciało gąbczaste składa się zasadniczo z rozciągliwych zagłębień, które w czasie sztywnienia lingam wypełniają się po brzegi krwią, ale w czasie samej erekcji pozostają miękkie i podatne i gromadzą jedynie 10% krwi. Ciało gąbczaste przy końcówce rozszerza się niczym cebula (*bulbus penis*) i tworzy korzeń lingam.

Za odpowiednią sztywność penisa odpowiedzialne są przede wszystkim obydwa ciała jamiste (*corpora cavernosa penis*). Dziełi je jedynie cienka, elastyczna ściana. Przebiegają niczym dwie szyny równoległe od dna miednicy (korzeń penisa) aż do korony żołądza i w czasie erekcji gromadzą w sobie 90% krwi. Męskie ciała jamiste wraz z żołądzą, trzonem i odnogami powstają z tak

zwanego guzka płciowego jeszcze nierozwiniętego płciowo embrionu i tym samym są podobne do żeńskiej lechtaczki.

W przeciwieństwie do ciała gąbczastego, ciała jamiste są otoczone błoną białawą (*tunica albuginea*). Kiedy ich przestrzenie w czasie erekcji wypełniają się krwią, zagłębienia w tkance łącznej napinają się, a ciała jamiste stają się mocne, przez co sztywnieje lingam. Wielkie dzięki corpora cavernosa.

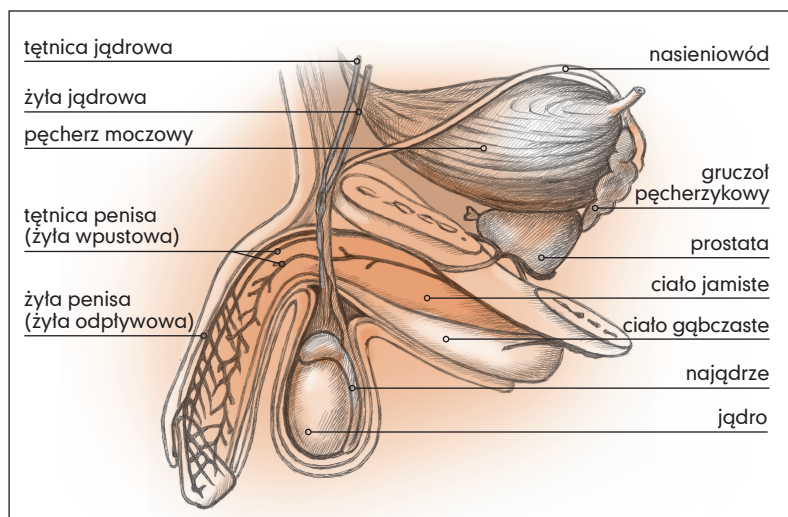
Krew, która powoduje, że lingam wstaje, przedostaje się do ciał jamistych za pomocą dwóch par tętnic, które ciągną się wewnątrz nich niczym węże i tworzą liczne mniejsze, silnie rozgałęzione arterie, tak zwane żyły splotu wiciowatego. Kiedy te żyłki zamkną swoje zagłębienia, ilość krwi w ciałach jamistych zmniejsza się i odpływa bezpośrednio do żył, a lingam wiotczeje. Zatem do wzwodu dochodzi na skutek otwarcia się żył splotu wiciowego, które dla ułatwienia nazywam „żyłami wpustowymi”, przy czym jednoczesne ograniczenie żylnego przyływu zwrotnego (w żyłach odpływowych) krwi wspiera erekcję.

Tętnice i żyły jądrowe ciągną się wzdłuż powierzchni penisa i czasem są bardziej, a czasem mniej widoczne. Zwykle naczynia doprowadzające (żyły wpustowe) są wąskie, a mięśnie napięte, co uniemożliwia wypełnienie się ciał jamistych krwią.

Kiedy mężczyzna jest zrelaksowany i jednocześnie do jego mózgu dochodzą bodźce erotyczne, wytwarzają one impulsy nerwowe, które przez rdzeń kręgowy docierają do nerwów penisa. Wówczas na zakończeniach nerwowych uwalniają się różne neuroprzekazniki (enzymy), których ilość zwiększa się wraz z ciągłą stymulacją lingam i napływem bodźców. Na skutek ich wydzielania dochodzi do rozszerzenia naczyń krwionośnych w ciałach jamistych, a mięśnie rozluźniają się. „Żyły wpustowe” lingam otwierają się, wpuszczając do środka ciał jamistych krew. Prędkość przepływu krwi wzrasta o 200%, ciała jamiste pompują się krwią.

Odptyw krwi z plastrowatych zagłębień jest regulowany przez naczynia krwionośne odprowadzające (tętnice jądrowe). W stanie spoczynku spłot tętnic jest luźniejszy, więc krew bez problemu może odpłynąć, z kolei w przypadku pobudzenia żyły zacieśniają się i dochodzi do zatrzymania odpływu krwi.

Taki zwiększony napływ krwi w czasie podniecenia wywiera nacisk na tętnice jądrowe, przez co ulegają one zawężeniu i z lingam odpływa tylko niewielka ilość krwi, czyli w zasadzie nic więcej nie wydostaje się z „żył odpływowych”. Tym sposobem zwiększa się objętość ciał jamistych trzy- do nawet czterokrotnie. Lingam sztywnieje.



Rys. 3: Ukrwienie lingam.

Kiedy tętnice jądrowe (żyły wpustowe) zamykają swoje zagłębienia, napływ krwi do ciał jamistych penisa zostaje wstrzymany, krew wraca z powrotem do żył i lingam opada. Formuła jest zatem bardzo prosta: pobudzenie oznacza, że napływa więcej krwi

niż odpływa. Z kolei w przypadku wiotczenia odpływa więcej krwi niż napływa.

W kontekście używania lingam jest to niezwykle istotna informacja. Krew tak ważna dla erekcji nie wpływa do penisa siłą mięśni i na skutek wysiłku, lecz dzięki rozluźnieniu „tętnic wpustowych”. Dlatego też istotnym warunkiem silnej i długotrwałej erekcji jest rozluźnienie!

Należy jeszcze dodać, że uczucie pożądania u mężczyzny w przypadku erekcji jest silniejsze niż w sytuacji, gdy mężczyzna, który w czasie masażu lingam nie doznał erekcji, nie odczuje takiego równie intensywnego pożądania seksualnego, ale także może wykazywać bardzo wysoki stopień wrażliwości, a nawet pozyskać doświadczenia duchowe. Erekcja bądź jej brak nie są zatem żadnym dowodem na „powodzenie” lub „porażkę” masażu lingam. W obydwu przypadkach mężczyzna może odczuwać przyjemność i cieszyć się z okazanej mu czułości.

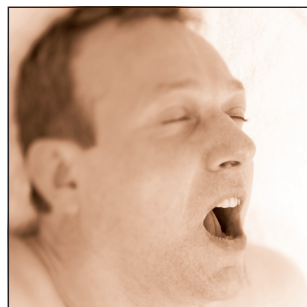
Cewka moczowa i przewód wytryskowy

Ciało gąbczaste otacza cewkę moczową (*urethra*), która na końcu żołądzi tworzy mały otvorek, zwany ujściem cewki moczowej. Jest to w zasadzie cewka moczowa i przewód wytryskowy, których zadaniem jest wydalanie z organizmu zarówno moczu, jak i nasienia w przypadku ejakulacji. Aczkolwiek mocz może się przez nią wydobywać wyłącznie wtedy, gdy penis nie jest pobudzony, dlatego mocz i ejakulat nigdy nie wypływają z cewki moczowej jednocześnie. W przeciwieństwie do ciał jamistych cewka moczowa ma swój początek już na dolnym końcu pęcherza moczowego, przebiega pośrodku przez prostatę, następnie przez dno miednicy i ciało gąbczaste (*pars spongiosa*) lingam i kończy się u ujścia znajdującego się na czubku żołądzi.

O tym, jak ważne dla nas są orgastyczne doznania, wiedzieliśmy na długo przed tym, zanim Wilhelm Reich wymyślił termin „orgastyczna potencja”. Orgazm jest możliwością zdziałania czegoś „większego” w sobie i odczuwania swojej własnej siły i energii. Wiele osób w swoim orgazmie dostrzegło zupełnie nową kreatywność, która znajduje swoje odzwierciedlenie w sztuce i sposobie życia. Ale przede wszystkim orgazm jest po prostu niezwykle zdrowy dla wszystkich obszarów naszego istnienia: dla zdrowia fizycznego, psychiki, nastawienia do życia i ochoty uczestniczenia w nim.

Najnowsze badania przeprowadzone przez brytyjski Bristol wykazały, że przy regularnie doświadczanej seksualności ryzyko zawału spada do 50%. Co więcej, mężczyźni, którzy w wielu od 45 do 60 lat regularnie celebруют swoją seksualność, żyją znacznie dłużej.

Nie ma praktycznie żadnej takiej sfery, w odniesieniu do której orgazm nie wykazywałby swoich uzdrawiających właściwości. Czy to jako środek nasenny, czy jako antydepresant, kuracja odmładzająca lub też na odstresowanie dzięki uwalnianiu dopaminy. Na skutek aktywowania nucleus accumbens [jądro pólężące – przyp. tłum.] w mózgu znacząco poprawia nam się samopoczucie. W wyniku wydzielania



Męski orgazm

endorfin w czasie orgazmu można złagodzić nawet wszelkiego rodzaju bóle, przede wszystkim te migrenowe i bóle głowy. Wskutek zwiększenia ilości tlenu we krwi komórki i narządy wewnętrzne ożywiają się, a DHEA odmładza nie tylko na płaszczyźnie fizycznej, ale również psychicznej i mentalnej. Według badań tłumienie popędu seksualnego wywołuje u mężczyzn agresję, destruktywne i despotyczne zachowania, podczas gdy mężczyzna, który przeżywa orgazmy, dąży raczej do stworzenia czegoś, do upiększenia świata. Jak często powtarza Andreas Krüger, dyrektor szkoły im. Hahnemanna w Berlinie: „Orgastyczna seksualność łagodzi człowieka!”. Tym samym szkodliwy dla zdrowia nie tyle jest seks sam w sobie, ile zakaz jego uprawiania, jego moralna dewaluacja. (Komentarz: jeżeli masz problemy ze zdrowiem, powinieneś oczywiście omówić kwestię uprawiania seksu ze swoim lekarzem).

Wielokrotne orgazmy

Dla wielu mężczyzn orgazm oznacza „strzał i już”. Ale jak już wiemy, wielokrotne orgazmy nie są przywilejem jedynie kobiet. Także inteligentni i świadomi panowie mogą doświadczać wielu orgazmów w czasie jednego stosunku seksualnego. „Mężczyzna” nie zawsze musi mieć wytrysk, by przeżyć satysfakcjonujący orgazm.

Pierwszy maraton

- Rozkoszuj się stymulacją i podnieceniem w czasie masażu lingam albo aktu płciowego.
- Na krótko przed wytryskiem przerwij stymulację, oddychaj głęboko, odpuść sobie wszelkie bodźce, rozluźnij się i poczekaj, aż twoje podniecenie opadnie. W razie potrzeby spróbuj pozgrzytać zębami, poprzewracać oczami do góry, mocno posyczeć albo ścisnąć żołądź dwoma palcami, aż parcie na

wytrysk ustąpi. (Sam sprawdź, która z tych metod ci najbardziej pasuje, gdyż efekty mogą być różne, w zależności od mężczyzny). A potem zacznij od nowa.

- Na krótko przed „punktem bez powrotu” zacznij świadomie napinać i rozluźniać mięsień łonowo-guziczny, a liczne małe lub duże próby szczytowania oraz orgastyczne fale niech rozchodzą się po twoim ciele.
- Złap delikatnie za „klejnot korony”, albo poproś o to swoją partnerkę/swojego partnera. Kiedy w odpowiednim momencie pociągniesz go w dół (chwyt pierścienia), możesz wyraźnie opóźnić ejakulację. Dodatkowo chwyt ten wzmacnia doznania seksualne. Zaleca się jednak poćwiczyć go najpierw kilka razy samodzielnie.
- Jeśli chcesz, zakończ całe doświadczenie silnym wytryskiem, który z pewnością nie potrwa tylko dwie sekundy, Big Draw, albo też rozproszaniem nagromadzonej energii po całym ciele. Ciesz się tym czasem po.

To ćwiczenie, jeśli będziesz je stale wykonywał, pozwoli ci pokonać wielogodzinny maraton na falach ekstazy. To, jak długo potrwa ta tak zwana faza plateau, zależy głównie od tego, na ile wyćwiczony jesteś w świadomym postrzeganiu swojej krzywej podniecenia oraz jak długo utrzymuje się w tobie pożądanie. Do pewnego momentu możesz sam kontrolować długość tej fazy, która tym silniej będzie się w tobie rozchodzić, im bardziej będziesz ją przeciągał.

Rola oddechu i Big Draw w męskim wielokrotnym orgazmie

Samo wstrzymanie wytrysku nie ma jeszcze żadnego wpływu na cały organizm. Dlatego ważne jest, byś oddał się w pełni temu

doznaniu i podsycał swoją energię seksualną za pomocą oddechu (zobacz także „Seksualny oddech” w rozdziale „Postawy energetyczne i duchowe”).

Na skutek wstrzymania ejakulacji przy jednoczesnym pobudzeniu erotycznym w czasie masażu lingam twoja energia seksualna wzrasta z minuty na minutę. Jeśli będziesz kilka razy surfował w pobliżu „punktu bez powrotu”, twoja orgastyczna energia zacznie się coraz bardziej rozchodzić po całym twoim ciele – zwłaszcza wtedy, gdy twoja partnerka/twój partner będzie ją dodatkowo rozprowadzał dotykiem, a ty będziesz w tym czasie świadomie i mocno oddychał. Powstanie wówczas w tobie coraz więcej siły, która zaleje całe twoje ciało, a w efekcie końcowym również ośrodki światła w mózgu. W pewnym momencie doświadczysz przejścia na wyższy poziom energetyczny i wtedy nic już nie stanie na drodze twojemu przeżywaniu intensywnego (kosmicznego) orgazmu, który będzie obejmował całe twoje ciało.

Tego typu orgazm sięga znacznie głębiej i utrzymuje się też znacznie dłużej niż „zwykły orgazm”, który często trwa zaledwie pół sekundy.

Przy orgazmie kosmicznym całe ciało wypełnia się siłą, gorącem, ekstazą i wszechogarniającymi ciarkami. Uczucia te nie ograniczają się wyłącznie do obszaru genitaliów. Rozchodzą się wszędzie. A mimo to nie czujesz się osłabiony ani wypompowany. Przepełnia cię energia i siła do działania, „jak gdybyś mógł wybiec i zbierać kwiaty na łące”.

Wsparciem dla kosmicznego, wielokrotnego orgazmu jest Big Draw (patrz strona 165). Wsparcie to polega na rozprowadzaniu energii po całym ciele, poprzez świadome napinanie i rozluźnianie wszystkich mięśni. To daje twojemu układowi dodatkowy „zastrzyk energii”. Poza tym Big Draw – podobnie jak rytmiczny, pełny

oddech – zapobiega seksualnemu „zastojowi”, który może przytrafić się niedoświadczonemu mężczyźnie, kiedy ten nie ma ejakulacji.

W wyniku Big Draw nagromadzone energie seksualne unoszą się środkowym meridianem z odcinka lędźwiowego wzdłuż kręgosłupa do góry. Dzięki temu ćwiczeniu można doznać niewiarygodnego spokoju i szczęśliwości przy jednoczesnym zwiększaniu energii.

Świadomość orgazmu w czasie masażu lingam

W ramach masażu lingam można wypróbować różne odmiany stymulacji oraz zwiększyć potencjał doznań seksualnych. Mężczyzna uczy się wówczas w sposób zamierzony kierować orgazmem lub towarzyszyć mu, co często potęguje rozkosz i prowadzi do bardziej intensywnych orgazmów. Także masażysta może rodzajem wykonywanego masażu lingam wpływać na męski orgazm – zwłaszcza wtedy – gdy stale rozprowadza seksualną energię po całym ciele. W czasie stymulacji napięcie i rozluźnienie równoważą się.

Ćwiczenie na odczuwanie i mówienie w czasie masażu lingam

- Poproś swoją partnerkę/swojego partnera lub też osobę cię masującą o dokładny masaż lingam.
- Dokładnie wyczuwaj każdy dotyk, głęboko oddychaj i pozostań obecny. Stań się twoim uczuciem.
- Wyczuwaj w głębi, jakie emocje, uczucia, odczucia się w tobie rodzą. Bądź cały czas obecny.
- Krótko o tym powiedz, nie oceniaj ani nie interpretuj. Znów wczuj się w swoje ciało i poczuć, co teraz się w nim dzieje, ponownie o tym powiedz. Poczuć, jak warstwy twojego ciała rozstępują się po kolei, jedna za drugą. Proces ten wzmocnij ciągłym dotykiem i głaskaniem. Spróbuj utrzymać kontakt

wzrokowy, a następnie zamknij oczy; sprawdź, co sprawia ci większą przyjemność.

- Obserwuj swoją krzywą podniecenia. Spróbuj śledzić wzrost pobudzenia: zwróć uwagę na mrowienie w okolicach korzenia lingam, obserwuj stadia swojej erekcji, zwróć uwagę na przyspieszony oddech i puls.
- Powiedz swojej partnerce lub partnerowi, bądź też osobie cię masującej, na jakim etapie dokładnie jest w danej chwili twoje podniecenie.
- Jeśli osiągnąłeś już 70–80% swojego podniecenia, daj swojej partnerce/partnerowi lub masażystce wyraźny znak, by przerwał stymulację i rozprowadził energię po twoim ciele.
- Następnie zatrzymaj się, oddychaj spokojnie i napnij swój mięsień łonowo-guziczny wokół prostaty.
- Kontynuuj ćwiczenie. Obserwuj dokładnie przebieg swojego podniecenia i w porę zatrzymaj je.
- Ponownie opowiedz o swoich odczuciach oraz stanie podniecenia.
- Jeśli chcesz, nagródź się na koniec Big Draw, rozprowadzeniem energii lub wytryskiem, ale pamiętaj, by obserwować kiedy, jak i w wyniku czego do niego dochodzi. Dobrej zabawy!

Kiedy mężczyzna zdecyduje się odczuwać w głębszy sposób to, co jest, w bardzo subtelny sposób doświadczy płynącej przez niego orgastycznej fali, spokoju, szczęśliwości, delikatnego unoszenia się na fali ekstazy.



Polecamy:



Michaela Riedl – posiada wykształcenie w zakresie jogi tantrycznej, w ramach którego poznała tajniki masażu yin yang, erotycznego, tantrycznego, jak również masażu yoni i lingam. Prowadzi gabinet masażu tantrycznego w Kolonii. W oparciu o regularne doksztalcanie oraz badania w zakresie żeńskiej i męskiej seksualności, stworzyła masaż Ananda-Wave®, rozszerzoną wersję klasycznego masażu tantrycznego.

Klaus Jürgen Becker – ekspert tantry, masażu oraz technik oddechowych. Posiada dyplom doradcy życiowego, był uczniem duchowego mistrza Osho. Prowadzi praktykę, w ramach której za pomocą psychoterapii wspiera osoby indywidualne oraz pary w ich drodze do świadomości seksualnej i spełnionego życia erotycznego.

Praktyczne porady Autorów obnażą przed Tobą świat męskiej rozkoszy! Poznasz jeden z najbardziej zmysłowych masażów tantrycznych – masaż lingam.

Dzięki tej książce odkryjesz również:

- jak krok po kroku wykonać masaż lingam,
- proste ćwiczenia pozwalające zachować pełną kontrolę nad wytryskiem,
- czy wielokrotne orgazmy są przywilejem jedynie kobiet,
- tajemnice erekcji, np. co oznacza jej brak, w jaki sposób ją wywołać, skąd się biorą zaburzenia i jak sobie z nimi poradzić,
- skuteczne sposoby podnoszenia energii seksualnej i pożądania u mężczyzny,
- połączenie prostaty i punktu G,
- masaż prostaty, który ma pozytywny wpływ nie tylko na potencję, ale również zdrowie,
- relacje mężczyzn, którzy doświadczyli masażu lingam.

Tajemnice męskiej rozkoszy obnażone!

Patroni:



Cena 54,50 zł

ISBN: 978-83-8168-453-8

