**Даосские секреты любви, которые должен знать каждый мужчина**

**Краткое содержание:**

**1 глава.** «Доказательство находится у вас в штанах». В целом кратко рассказывается об основных положениях и идеях, которые в дальнейшем более подробно раскрываются в книге. Вот они:

А). Мужчина может испытывать многократный оргазм точно также как и женщина.

Б). Эякуляция и оргазм это разные вещи, которые можно отделить друг от друга.

В). Эякуляция – это выброс огромного количества жизненной энергии, настолько большой, что она способна в теории породить несколько миллионов человек (именно столько выходит активных сперматозоидов). Чтобы восполнить эту потерю, организм начинает много сил и питательных веществ выделять на воспроизводство потерянной спермы.

Г). Исходя из пункта В, закономерно предположить, что частая эякуляция ведет к ослаблению организма, прежде всего его иммунной системы и умственной деятельности, потому что энергии на это просто не хватает. Организм постоянно воспроизводит сперму и на это уходит львиная доля энергии, получаемой из пищи, дыхания и других источников. Этот феномен широко изучен в деятельности спортсменов. Довольно часто можно услышать рекомендацию не заниматься любовь перед ответственным выступлением.

Д). Каждая эякуляция – это потенциальный акт зачатия потомства. В случае, если зачатие не планируется – эякуляция это, по сути, бессмысленный процесс, выделение ценного вещества в пустоту.

Е). Высокая смертность мужчин и ранняя смертность, несомненно, связаны только с тем, что они беспорядочно кончают всю жизнь. Это самая большая причина. Остальное не так уж и важно.

Ж). В это же время глупо бояться эякуляции, хотя, со временем вы станете жестко ощущать ее. Уровень энергии, который генерировала ваша сперма, будет так резко спадать, после выделения кончи, что вы просто охуеете. Это очень тяжело перенести. Но в процессе обучения такое случится не раз, так что не стоит винить себя.

**2 глава.** «Исследуй себя». Исследуй себя и свою сексуальность самостоятельно. Стесняться своего тела – самая глупая вещь, которую ты можешь сделать.

А). Пенис. 2-3 см спрятаны в теле. Спрятаны они внутри лонно-копчиковой мышцы, развитие которой усилит эрекцию и ощущения от оргазмов.

Б). Яички. Это тоже важная эрогенная зона. Перед эякуляцией они втягиваются в тело, так что оттягивание их - один из способов оттянуть наступление эякуляции. Эякулят – то что выходит из пениса во время семяизвержения. Он лишь на треть состоит из вещества, которое вырабатывается в яичках (спермы), остальное – секрет предстательной железы и семенных пузырьков. Перед эякуляцией сперма поднимается к предстательной железе, и та набухает, ибо в ней накапливается много вещества.

В). Предстательная железа. Если выполнять упражнения, описанные ниже, там никогда не будет застоя крови. Соответственно, не будет большинства из возможных заболеваний. Мужская простата это налог женской точки G. У большинства мужчин она чувствительна к стимуляции, но не у всех. Ее можно стимулировать снаружи (через точку X в промежности, будет описана ниже) и внутренне (через анальное отверстие).

Г). Промежность. Это очень важная зона между яичками и анусом. В даосской традиции называется вратами жизни и смерти. Найти точку X – основа для продолжения обучения. Она находится примерно посередине между анусом и яичками, точно там, где кончается кость. Чтобы было проще найти – надавите пальцами сразу под яичками и ощутите кость, далее ведите к анусу, пока кость не кончится, вы нащупаете весьма характерную мягкую ямку рядом с костью, которую можно легко продавить на сантиметр вглубь тела.

Д). Сексуальные мускулы. Лк-мускул. Играет решающую роль во всем, что касается секса и здоровья половых органов. Тренировка: задержка мочеиспускания 5-8 раз во время процесса. Поднятие члена в эрегированном состоянии с небольшим сопротивлением. Чем он сильнее – тем меньше энергии выходит через ваше тело.

Е). Анус. Может быть чувствительным к сексуальной стимуляции, это тоже необходимо исследовать для себя без стеснения. Его защитная функция – препятствие выходу энергии через жопу. Для сего необходимо укреплять ягодицы и анус с помощью упражнений. Кроме этого, приведение мускулов промежности, лк-мышцы, ягодиц и ануса в норму благотворно сказывается на органах, которые лежат выше, они не дают этим органам проваливаться и опускаться.

Ж). Соски. Не стоит стесняться стимулировать свои соски или позволять делать это партнерше. У некоторых мужчин это очень чувствительная зона.

Ваша энергетика («ци», «чи»). Основные каналы, по которым она течет – вверх по позвоночнику и вниз по передней части тела. Передний канал часто бывает забит из-за негативных эмоций и напряжения. Сексуальная энергия это не обычная «ци». Называют ее «цинь-ци». Именно работа с ней – основная задача даосского секса. Наша цель – поднять ее по заднему каналу к голове и далее напитать ей все тело.

Ваше возбуждение. Есть целых четыре стадии эрекции. Первая – подъем пениса. Вторая – он набухает в размерах. Третья – он стал твердым. Четвертая – он максимально тверд и увеличен в размерах, увеличивается головка.

Также важно научиться прислушиваться к своим ощущениям, важно уметь определять наступление оргазма и приближение эякуляции, чтобы не дать себе закончить. Как правило, простата и анус начинают самопроизвольно сокращаться менее чем за минуту до окончания, это станет хорошим сигналом, что пора остановится.

Самоудовлетворение – не только не плохо, но и очень хорошо, если вы обучаетесь в этом процессе.

**Глава 3.** Собственно техника.

*А). Прохладный ветерок.* Делается в любом состоянии, предварительно желательно немного разогреть яички, чтобы легче ощущать энергию в них. Делая вдох и напрягая промежность и анус, представь, как энергия выходит из яичек в промежность, а оттуда в копчик и начинает подниматься по позвоночнику. На выдохе остановите энергию в определенном месте позвоночника, а на вдохе продолжайте двигать ее, словно жидкость по соломинке. Дойдя до головы, можно при помощи глаз покрутить ее там, потом через язык спустить в передний канал и прогнать до пупка. Язык – соединительное звено между задним и передним каналами. Для поднятия энергии не должно быть энергетических блоков. Расслабь спину.

*Б). Сильный ветер (большое вытягивание).* Делается в возбужденном состоянии. Предпочтительнее всего лежа на правом боку. За несколько фрикций до начала необратимого процесса семяизвержения остановитесь и, резко вдохнув, сожмите всем мышцы вокруг простаты. Совершая ритмичные сокращения ануса и маленькие быстрые вдохи, сохраняя напряжение всех мышц. Ритмично гоните разгоряченную энергию вверх каждым движением. Раскройте и расслабьте шейный отдел позвоночника, дабы энергия вошла в голову. Там закрутите ее спиралью и двигайте так. Далее опустите ее через язык до пупка. Нужно соблюдать меры предосторожности. Может болеть голова, поясница или глаза. Ваша сексуальная сила возрастет в десятки раз.

*В). Пальцевой замок.* Если все таки хочешь кончить – во время эякуляции нами на точку икс да и все, так ты пережмешь внутренний канал, по которому сперма выходит. Важно также избежать, чтобы она попала в мочевой пузырь, для этого нажимайте ближе к анусу, ибо вход в мочевой пузырь расположен совсем рядом от выхода из простаты (они все выходят в мочеиспускательный канал). Важно пережать там, где выход из простаты, но ранее, чем выход из мочевого пузыря. Но в целом это для нубов, которые пока не освоили сильный ветер.

*Г). Дыхание должно быть спокойным и глубоким.* Во время этого самого необходимо дышать спокойно и глубоко, а по привычке мы обычно дышим поверхностно и часто. Спокойное дыхание соответствует большему контролю и лучшему распределению энергии.

*Д). Массаж двух точек и яичек.* После секса без выделения спермы для снятия возможных сдавливающих ощущений необходимо растирать яички в руках, а также делать массаж точки икс и точки над анусом сразу под копчиком.

*Е). Опускание энергии (снятие блоков в переднем канале).* Вентиляция – праву руку под горло, левую – на живот. На вдохе энерджи вверх по переднему каналу. На выдохе вниз – ощущайте трудные места. Там ощущения могут терятся или сбиваться, в этом месте эмоциональный блок – непереваренные эмоции. Нужно растворить все блоки, мужчины часто страдают этим, ибо не умеют проявлять эмоции. Проявлять их – это сила, а не слабость.

**Глава 4.** Анатомия женщины. Голливудский секс, который показан в фильмах – гавно. Не стоит ему подражать. Он слишком короткий и зачастую грубый, что недопустимо. Нельзя концентрироваться лишь на себе и своем желании побыстрее испытать удовольствие, это разрушает любовь.

Далее в главе подробно описано строение всех женских половых органов, их возбудимость. Клитор, большие и малые губы, уретра, влагалище, анус, холм Венеры, зона джи. Менструальный цикл. В основном все женщины нуждаются в стимуляции клитора, чтобы получить оргазм. Можно помочь ей и делать это своей рукой, сочетая с движениями тазом. Как правило, до введения члена стоит ждать пока ее влагалище достаточно не увлажниться, что иногда занимает много времени. Но нужно учитывать и возрастные особенности и особенности здоровья. Также в главе описаны другие указания наставницы Желтого императора Су Ню относительно секса с женщиной.

**Глава 5.** Как стать парой, способной испытывать множественный оргазм.

Ее грудь. Не начинай с сосков. Это инстинкт сосания, но он не доставляет максимального удовольствия.

Ее гениталии. Кун-фу языка для возбуждения клитора.

Найдите ее зоны, от которых она возбуждается. Проверяй реакцию на каждое свое действие.

Техники движений пениса. Ритм 3 коротких/1 глубокий, 9 коротких/1 глубокий. Не доставай полностью, это создает в пизде вакуум. Различные направления в стороны/вкручивания (движения крестцом как в грязных танцах). Быстро/медленно. В общем, тут простор для творчества.

После секса, если ты не кончил, то у тебя будут силы говорить с ней, ласкать ее и сделать время после секса дополнительным источником удовольствия. Это тоже очень важно, нельзя резко кончать и засыпать.

Различные позы. Нет плохих поз, нужно найти ту, которая вам подходит. Если нужно глубокое проникновение, то сзади, или пусть она поднимает ноги к плечам. У каждой позы свои преимущества.

Духовное слияние. Обмен энергиями. Ян и Инь, кстати произносится как Йан и Йинь.

Тысяча толчков.

**Глава 6.** Дао для женщин. В целом глава о том, как женщине понять мужчину, который начал практиковать, и как помочь ему. Также описываются несомненные плюсы, которые получит женщина от совместного практикования Дао.

**Глава 7.** Дао для гомосексуалистов. Лишь инь и ян будут гармоничны. Но в однополом сексе все равно нельзя кончать и нужно применять те же техники, что позитивно скажется на их здоровье.

**Глава 8.** Преждевременная эякуляция. В даосизме любая обычная эякуляция считается преждевременной. То же, что в медицине называется преждевременной эякуляцией, лечится при помощи тех же техник.

Но не стоит слишком зацикливаться на длинном половом акте или совершении не менее тысячи толчков. Главный показатель – удовлетворение обоих партнеров.

Партнерша, которую вы хорошо знаете, гораздо лучше. Она сможет подсказать вам, когда остановиться и будет верным и надежным помощником. Неслучайно мифы говорят, что первые мастера сексуального кун-фу это были женщины. Она будет либо врагом в постели, либо лучшим союзником.

Пить, переедать, употреблять наркотик строго противопоказано перед даосским сексом, так как это снижает чувствительность.

Также техники помогут преодолеть половую слабость и даже импотенцию в некоторых ее видах. Техника мягкого входа пениса, руки и язык – также мощное оружие на поле любовной битвы.

Увеличение пениса. Я не буду это расписывать, так как считаю, что если ты не любишь себя с таким пенисом, который у тебя есть, или позволяешь другим внушить тебе, что он недостаточный, то ты не будешь счастлив даже с самым крупным пенисом. Важен не столько размер, сколько умение его использовать. Все равно как умелый воин с одним ножом легко может быть эффективнее новобранца с полным боекомплектом.

Массаж яичек эффективно увеличивает число сперматозоидов, что приводит к усилению сексуальной энергетики.

Заниматься любовью можно до ста лет. Даже если пенис вам отказал, есть руки и язык, если они отказали – есть слова и глаза. Главное, чтобы была жива и молодела день ото дня ваша душа. После 60 лет эякулировать не рекомендуется вообще, разве что ради зачатия детей.

Никогда нельзя заниматься сексом, если один из партнеров не хочет этого. Самоудовлетворение – это великая сила и тренировка, это благое действие, главное – самоконтроль.

В обществе полно ужасных предрассудков относительно сексуальной сферы. Секс представлен как быстрое действо, по итогу которого мужчина всегда кончает. На самом деле хороший секс – это полная противоположность. Образ настоящего мужчины как грубого и ненасытного любовника. На самом деле хороший любовник нежный и чувственный. Миф, что мужчина обязательно станет импотентом после 50 лет, это полный бред и 90% твоего здоровья зависит от тебя. Мастурбация – подростки ее стесняются, в то время как должны радоваться своим сексуальным возможностям. Недомолвок на тему секса не должно быть между детьми и родителями. Лучше всего показать своим примером, как надо это делать. И множество других жалких и ненужных стереотипов и предрассудков, которые настала пора разрушить, ибо они вредят прежде всего тебе.

Отношение к детям. Мужчина должен быть ласков и нежен со своим ребенком во всех случаях, когда это возможно. И это не приведет к его чрезмерной мягкости или гомосексуализму. Частая проблема – между отцами и сыновьями нет теплых отношений, отцы просто стесняются показать свою любовь обычными способами. Это развивает и в детях такую же невротическую боязнь ласки от мужчины. Важно понимать, что сила характера никак не связана с нежностью и мягкостью человека по отношению к ближним своим, а даже часто наоборот это говорит о присутствии таковой твердости и силы.

**Основные мысли и выводы:**

1. *Частая эякуляция вредна. Зимой вообще нельзя, весной и летом иногда, да и то необязательно. Нежелательно вступать в связь пьяным или с переполненным желудком, все это уменьшает самоконтроль, и вы можете случайно эякулировать.*
2. *Только доставляя удовольствие партнеру и помогая ему, ты сможешь получить что-то для себя. Лишь взаимно обогащаясь можно получить нечто новое. Необходимо дарить любовь и трансформировать желание секса в желание любовь. Это происходит естественным путем при вытягивании энергии из половых органов.*
3. *Техники очень действенные, но необходимо время, чтобы почувствовать их эффективность. В обществе есть много ненужных стереотипов и внушений, которые вредят твоей сексуальности, самые главные из них: мужчина должен всегда кончать. Их тоже нужно устранить.*
4. *Физиология женщины это отдельная тема, как и умение понимать, чего она хочет. Есть стандартные подходы техники поведения в постели, но тебе должна подсказывать любовь. Секс меньше 30 минут это вообще абсурдная вещь, два или три часа без окончания – это норма. Используй активно язык и пальцы. Среднестатистическая женщина долго возбуждается и долго остывает, ей необходим тщательный разогрев перед тем, как ты введешь свое орудие. Целительный секс возможен лишь при активном участии и содействии партнера, необходимо договориться с ней и все объяснить, почему и зачем это делается. Для некоторых женщин важно, чтобы ты кончал, но необходимо убедить их в обратном. В целом она получит лишь плюсы от практики. Есть упражнения и для женщин.*
5. *Главное это управление сексуальной энергией, все остальное – лишь подготавливает к этому. Минимум, который можно получить от этого – состояние счастья, крепкий иммунитет, энергичность, рост продолжительности жизни.*

***Любовь превыше всего.***